

# สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความสำคัญกับเรารอย่างไร

## How Spiritual Health is Important for Yourself

ดร. มุกดา สีศลางนุชิต

### บทคัดย่อ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความหมายโดยรวมของการดำรงอยู่ของคน ความหมายและเป้าหมายในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยตรง และมีความสำคัญอย่างยิ่งที่เราทุกคนจะต้องทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบภายในของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยการรักษาความสมดุลใน 4 มิติด้วย ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบนเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตให้มีความมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต นำไปสู่การดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเอง การรับรู้และเข้าใจในสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะพัฒนาความตระหนักรู้และมีความกลมกลืนในมิติทางจิตวิญญาณที่เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

**คำสำคัญ:** สุขภาวะทางจิตวิญญาณ, ความมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต, มิติทางจิตวิญญาณ, ความกลมกลืน

### Abstract

Spiritual health is a meaning of the existence of man. The meaning and purpose in life is associated with spiritual health directly. It is crucial that we all need to understand the internal components of spiritual health by maintaining the balance of the 4 dimensions with self, others, environments and higher being to maintain the existence of life to have meaning and purpose in life. This will lead to the spiritual care of one's own health. The perception and understanding of the spiritual health would be developing awareness and having fine harmony in the spiritual dimension that enriches spiritual health.

**Keywords:** spiritual health, meaning and purpose in life, spiritual dimension, harmony

### ความนำ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อนุ่มนวลทำความดีหรือจิตได้สัมผัสถกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุด เช่น การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า การเสียสละ การเมตตา สุขภาวะทางจิตวิญญาณจะลั่นผลกระทบคือสุขภาวะทางกาย ทางจิต และทาง

สังคม อีกทั้งการขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะทำให้มนุษย์ขาดความสมมูลรนในตัวเอง และไม่พบรความสุขที่แท้จริง (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2545) การดำรงชีวิตอย่างมีความเข้าใจและพัฒนาตนเองให้มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงควรเริ่มจากการทำความเข้าใจความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ องค์ประกอบในการดำรงอยู่ของ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณและแนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเอง

### ความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ปกรณ์ สิงห์สุริยา (2552) ได้จัดทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขทุกระดับในประเทศไทยเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์กรอบแนวคิดเรื่องสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ได้สรุปว่า สุขภาวะคือผลจากการทำงานของสมรรถนะในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นการตระหนักรู้ถึงความมีความหมายในชีวิตตนเอง โดยตระหนักในเป้าหมายชีวิต และตระหนักในความสำคัญของตนเองหรือในสิ่งที่ตนกระทำ ผลการศึกษา พบว่า (1) สมรรถนะทางจิตวิญญาณเป็นสมรรถนะพิเศษ ที่ส่งผลต่อภาวะทางจิตวิญญาณแบบเห็นอثرรัมชาติ ที่ส่งผลต่อกายและจิตได้ (2) สมรรถนะทางจิตวิญญาณเป็นแบบอัตติภูภาวะ เป็นผลจากการทำงานหน้าที่ประจำ ระหว่างสมรรถนะทางความคิดและความรู้สึก เกิดจากมีเหตุการณ์ ทำให้เปลี่ยนจากการเห็นความหมายไปสู่ความมีความหมาย (3) เป็นการผสมผสานระหว่าง 2 แบบแรกรวมกัน และวัฒนธรรมบางประการ เช่น ศาสนาสามารถช่วยให้เกิดความมีความหมายในชีวิต (4) จิตวิญญาณในฐานะ ความตระหนักรู้ในความมีความหมาย เป็นมิติด้านความคิด นอกจากนี้จิตวิญญาณแบบอัตติภูภาวะมีแก่นอยู่ที่การก้าวพ้นตัวตนอย่างต่อเนื่อง การก้าวพ้นตัวตนเป็นการแปลงลิ่งที่เป็นอื่น หรือลิ่งที่แปลงแยกให้มาเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน อาจมองเป็นการละทิ้งตัวตนเดิมและได้มาซึ่งตัวตนใหม่ หรือมองเป็นการขยายตัวตนออกไป ประสบการณ์การก้าวพ้นตัวตนพบได้เมื่อมีการณ์ของการที่ความหมายถูกมองเป็นความมีความหมาย ผลการศึกษาของปกรณ์ สิงห์สุริยา (2552) ที่ศึกษาความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณในคนไทยที่มีความสอดคล้องกับวัลภา คุณสงเครียงติ (2545) ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของคนไทย พบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณตาม

การรับรู้ของคนไทย มี 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ มีสิ่งยึดเหนี่ยว มีความสุขในชีวิต และมีพลังในชีวิต นอกจากนี้ยังมีความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่โยงไปกับการดำรงอยู่อย่างสมดุลในชีวิตดังนี้

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ ภาวะที่บุคคลเกิดความสมดุลในชีวิต เข้าถึงคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ มีความสุข มีศรัทธา มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ตระหนักรู้ในคุณค่าของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อม (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2552)

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ ความสัมพันธ์ของ การตระหนักรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของชีวิต กับประสบการณ์ของความรู้สึกภายในและความเชื่อ แสดงถึงความหมาย เป้าหมาย และคุณค่าของชีวิต ช่วยให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างสงบด้วยตัวของเขารอง การได้รับความรักจากพระเจ้า บุคคลอื่น และการมีชีวิตอยู่อย่างกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมรวมไปถึงการพบเจอกับพระเจ้า การก้าวข้ามความจริงซึ่งสามารถเกิดขึ้นทั้งในและนอกบริบทของกิจกรรมทางศาสนา แต่อย่างไรก็ตามมันอาจจะรวมไปถึงสิ่งที่ไม่ใช่ประสบการณ์หรือความเชื่อในสิ่งที่เห็นอثرรัมชาติ (Fisher, 1998)

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ ความมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ที่เกิดขึ้นจากความสอดคล้องเชื่อมโยงระหว่าง การรับรู้หรือการให้ความสำคัญในสิ่งที่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต กับประสบการณ์การปฏิบัติในสิ่งที่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ใน 4 มิติทางจิตวิญญาณ ได้แก่ มิติด้านตนของ บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งศรัทธาเบื้องบน ที่ทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่องและกลมกลืนเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

## องค์ประกอบในการดำเนินการอยู่ของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

สุขภาวะของจิตวิญญาณของมนุษย์ไม่ได้ดำเนินอยู่อย่างโดดเดี่ยว สโตลล์ (Stoll, 1989) มีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณว่า บุคคลดำเนินการอยู่ด้วยการเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งศรัทธาเบื้องบนในมิติทางจิตวิญญาณ ด้วยความรัก ความไว้วางใจ และการให้อภัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะที่ดีทางจิตวิญญาณทั้ง 4 ด้านในมิติทางจิตวิญญาณ ทั้งมิติในแนวตั้ง และมิติในแนวราบ โดยมิติในแนวตั้ง ได้แก่ สิ่งศรัทธาเบื้องบนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ของบุคคลที่เป็นไปได้กับสิ่งเบื้องบน หรือพระเจ้า สิ่งเหล่านี้อาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องหรือไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเชื่อทางศาสนา เป็นการให้คุณค่าในสิ่งที่ตนศรัทธาสูงสุด เพื่อช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีเป้าหมายในชีวิตค่านิยมสูงสุด สร้างแรงจูงใจ บุคคลจะมีการเชื่อมโยงมิติในแนวราบ ประกอบด้วย มิติด้านตนเอง บุคคลอื่น ในแต่ละมิติมีการเชื่อมโยงกับตนเองในทุกมิติด้วยความรัก ความไว้วางใจ และการให้อภัยอย่างต่อเนื่องและคงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ แนวคิดของสโตลล์ดังกล่าวมา มีความสอดคล้องกับ ฟิชเชอร์ (Fisher, 1998) ที่มีแนวคิดว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีการดำเนินการอยู่ที่ดีของจิตวิญญาณของมนุษย์อย่างกลมกลืน ในสิ่นดีได้แก่ ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน ดังนี้

ด้านตนเอง เป็นความสัมพันธ์ภายในกับตนเอง เน้นความหมาย เป้าหมาย และคุณค่าในชีวิตเป็นการตระหนักรู้เป็นแรงผลักดันหรือภาวะเห็นอ่อนต้นของจิตวิญญาณของมนุษย์ในการค้นหาตัวตน และคุณค่าในตนเอง

ด้านบุคคลอื่น เป็นการแสดงออกถึงคุณภาพ และความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับศีลธรรมและวัฒนธรรม แสดงออกด้วยความรัก ความไว้วางใจ การให้อภัย และความศรัทธา

ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่เหนือด้านกายภาพและชีวภาพ ไปสู่การรับรู้และตระหนักรับความเป็นหนึ่งเดียวของสิ่งแวดล้อม

ด้านสิ่งศรัทธาเบื้องบน ความสัมพันธ์ของตนเอง กับบางสิ่งหรือบางคนที่มีพลังอำนาจเกินกว่ามนุษย์ ได้แก่พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งที่เหนือธรรมชาติ รวมไปถึงความเลื่อมใสศรัทธา เศรษฐุชาในแหล่งที่มาของความลึกซึ้งในจักรวาลหรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น

ดังนั้น องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จะแสดงให้เห็นถึงขอบเขตในการดำเนินชีวิตของบุคคล ที่มีการเชื่อมโยงในมิติทางจิตวิญญาณกับตนเอง บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งศรัทธาเบื้องบน โดยบุคคลจะต้องมีความต่อเนื่องในการยึดโยงซึ่งในแต่ละองค์ประกอบโดยอาศัยความรัก ความไว้วางใจ และการให้อภัยอย่างต่อเนื่อง

### แนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเอง

เราสามารถนำองค์ประกอบในการดำเนินการอยู่ของสุขภาวะทางจิตวิญญาณมาเป็นแนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยกำหนดแนวทางของการดำเนินการอยู่อย่างมีคุณภาพใน 4 มิติได้แก่ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน โดยฟิชเชอร์ (Fisher, 1998) ได้เสนอแนวคิดในการดำเนินการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณในแต่ละบุคคล สามารถกระทำได้โดยส่งเสริมการพัฒนาความสัมพันธ์ในทางบวกโดยแต่ละมิติจะเสริมกันในแต่ละมิติในทางที่ดีขึ้น ความสัมพันธ์ในแต่ละมิติมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีการส่งเสริมซึ่งกันและกัน

ดังนั้น แนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเองจึงมีต้องดูแลตนเองทั้ง 4 มิติได้แก่ ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน โดยเริ่มที่มิติด้านตนเอง ให้ค้นค้นหาความสัมพันธ์ในตนเองกับความหมายโดยค้นหาความหมาย เป้าหมายและค่านิยมในชีวิต มิติด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแสดงถึงคุณภาพและสัมพันธภาพภายในและระหว่างบุคคลกับ

ผู้อื่น ด้วยความรัก การพิจารณา ความหวังและความศรัทธาในความเป็นมนุษย์ มิติด้านสิ่งแวดล้อมเป็นการมีความสุขต่อการดูแล ใส่ใจและเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งแวดล้อม มิติด้านสิ่งศรัทธาเบื้องบนเป็นความสัมพันธ์ของคนกับบางสิ่งบางอย่างที่เหนือตอนอ่อนช่ำเจ้าผ่านความศรัทธา การยอมรับและเคารพ (Gomez and Fisher, 2005)

จะเห็นได้ว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นได้จากการทำงานของสมรรถนะของตนในการมีปฏิสัมพันธ์ (ปรกรัตน์ สิงห์สุริยา และคณะ, 2552) สุขภาวะทางจิตวิญญาณในบุคคลต้องเริ่มจากการค้นหาองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณของคนๆ นั้น โดยแยกเป็น 2 ส่วน โดยส่วนแรกเป็นการค้นหาความมีความหมายในแต่ละมิตินั้นๆ ต่อบุคคลนั้น ส่วนที่ 2 เป็นการค้นหาการปฏิบัติในแต่ละมิติว่ามีการคงไว้ในสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือไม่ จึงจะเป็นการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตน ซึ่งเป็นสมรรถนะการปฏิสัมพันธ์ทั้ง 4 มิติ โดยทั้ง 2 ส่วนต้องสมดุล แนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ฟิสเชอร์ (Fisher, 1999) ที่ได้พัฒนาเครื่องมือในการวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยวัดจากค่าเฉลี่ยของความต่างระหว่างการให้ความหมายต่อมิติทางจิตวิญญาณ และประสบการณ์ที่ได้ปฏิบัติในทั้ง 4 มิติ หากมีค่าความต่างที่น้อยกว่า 1 แสดงว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะอยู่ในระดับความกลมกลืนในการปฏิสัมพันธ์กับตนเองทั้ง 4

มิติ ดังนั้นแนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเองต้องสร้างความกลมกลืนในการปฏิสัมพันธ์ทั้ง 4 มิติอย่างต่อเนื่องเพื่อคงไว้ซึ่งความมีความหมายในชีวิตของคนๆ นั้น

## บทสรุป

สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเรา เพราะหากเราเข้าใจย่อมสามารถสร้างความมีความหมายและเป้าหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นจากความสอดคล้องเชื่อมโยงระหว่าง การรับรู้หรือการให้ความสำคัญในสิ่งที่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิตกับการสร้างประสบการณ์การปฏิบัติในสิ่งที่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต แนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณเปรียบเสมือนการล่องเรือใบไปในทะเลโดยก้าปตันหรือตนเองต้องดูแลความมีความหมายและเป้าหมายการเดินทางของตนเอง ควบคุมเรือให้ไปถึงเป้าหมายด้วยตนเองโดย ปรับเรือให้สัมพันธ์กับพายุลม ฝน รัก เข้าใจและใส่ใจในผู้ร่วมเดินทางและเชื่อมั่นในสิ่งศรัทธาเบื้องบนที่จะคุ้มครองปกป้องรักษา เป็นการรักษาความสมดุลของเรือโดยการรักษากลมกลืนใน 4 มิติ ได้แก่ ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน เพื่อการดำเนินอย่างมีชีวิตอย่างมีความหมายและเป้าหมายในชีวิตที่เรียกว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health)

## เอกสารอ้างอิง

ทัศนีย์ ทองประทีป. (2552). จิตวิญญาณ: มิติหนึ่งของการพยาบาล. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรกรัตน์ สิงห์สุริยา. (2552). รายงานการสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: ครอบแนวคิดเรื่องสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ. กรุงเทพฯ: แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสศรี – สสจ. ดีวีศรี.

วัลภา คุณสงเกียรติ. (2547). สุขภาพจิตวิญญาณของคนไทย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Fisher, J. W. (1998). *Spiritual health: Its nature and place in the school curriculum*. Retrieved from  
[http://dtl.unimelb.edu.au/exlibris/dtl/d3\\_1/apache\\_media/L2V4bGlicmlzL2R0bC9kM18xL2FwYWNoZV9tZWRpYS82NzE2Mg==.pdf](http://dtl.unimelb.edu.au/exlibris/dtl/d3_1/apache_media/L2V4bGlicmlzL2R0bC9kM18xL2FwYWNoZV9tZWRpYS82NzE2Mg==.pdf)

Fisher, J. W. (1999). *Developing a spiritual health and life-orientation measure for secondary school students*. Retrieved from <http://researchonline.ballarat.edu.au:8080/vital/access/HandleResolver/1959.17/57810>

Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 1383-1393.

Stoll, R. I. (1989). *Spiritual dimension of nursing practice*. Philadelphia: W. B. Saunders.

