
รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน

รศ.ดร. รัตติกมล จงวิศาล
ผศ.ดร.สมสิทธิ์ อัสดณิธี
นายวิชัย โทคทวี
นายเอกภพ สิริวรรณระนะ

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก ธนาคารจิตอาสา โครงการวิถีพัฒนาจิต: สู่ชีวิตวิถีใหม่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2564

รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์
ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน

โดย

รศ.ดร. รัตติกรณ์ จงวิศาล

ผศ.ดร.สมสิทธิ์ อัสตรนีย์

นายวิชัย โภคทวี

นายเอกภพ สิทธิวรรณธนะ

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก ธนาคารจิตอาสา โครงการวิถีพัฒนาจิต: คู่ชีวิตวิถีใหม่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บทคัดย่อ

สืบเนื่องจากคำถามการวิจัยที่ว่า แนวคิดและองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาของคนไทยเป็นอย่างไร งานวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย และเพื่อสร้างกรอบมโนทัศน์สุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพทางสังคมศาสตร์ โดยมีเครื่องมือการวิจัยหลักคือ การสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์สุขภาวะทางปัญญา ทั้งผู้ทรงคุณวุฒิ และคนวัยทำงานจำนวน 20 คนที่ผ่านการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาวิเคราะห์หาคำสำคัญ หาแนวโน้มของความหมาย แล้วนำมาจัดเข้ากลุ่มของความหมายต่าง ๆ ผลการวิจัยพบว่า กรอบมโนทัศน์ที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของคนวัยทำงานในสังคมไทย สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ นิยามความหมายตัวบ่งชี้ และปัจจัยเกื้อหนุน โดยสุขภาวะทางปัญญานั้น หมายถึง การหยั่งรู้ความเป็นจริง (Insight) ประกอบด้วย การเห็นและเข้าใจความจริงภายในตนเองในระดับทั่วไปและในระดับปัจเจกบุคคล และการสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness) กับผู้อื่นและธรรมชาติ ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมและตัวบ่งชี้เชิงจิตใจ ส่วนปัจจัยเกื้อหนุนได้แก่ ปัจจัยภายใน (เป็นคุณลักษณะทางจิตใจ) และ ปัจจัยภายนอก (เป็นการฝึกปฏิบัติหรือลงมือกระทำ) อนึ่ง กรอบมโนทัศน์ต่าง ๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างกับที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมต่างให้แนวโน้มของสาระไปในทางเดียวกัน อีกทั้งคำสำคัญต่าง ๆ ที่ใช้ในการอธิบายความหมายก็พบว่าไม่แตกต่างกัน แม้จะมีการใช้คำศัพท์ที่ไม่เหมือนกันอยู่บ้างก็ตาม ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการสร้างเครื่องมือวัดที่ต้องมีความหลากหลาย ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบกัน เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติของสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเป็นอัตวิสัยและองค์รวม นอกจากนี้ ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบเป็นชุดกิจกรรมเชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เพื่อช่วยเหลือเยียวยาหรือพัฒนาคนในสังคมให้มีสุขภาวะที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนรุ่นใหม่และคนวัยทำงาน รวมถึงนำไปประยุกต์ใช้ในการขับเคลื่อนเชิงนโยบายของหน่วยงานที่ทำงานภาคสังคมต่อไป

คำสำคัญ : สุขภาวะทางปัญญา, จิตวิญญาณ, กรอบมโนทัศน์, คนวัยทำงาน

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณธนาคารจิตอาสา โครงการวิถีพัฒนาจิต: สุวิถีชีวิตใหม่ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารองค์การ ผู้บริหารด้านทรัพยากรมนุษย์ พนักงาน ผู้ที่ทำงานในองค์กรต่าง ๆ ทุก ๆ ท่านที่ได้กรุณาให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ แบ่งปันประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ หรือสภาวะทางปัญญา อย่างละเอียดลึกซึ้ง เปิดเผยด้วยความเต็มใจ ด้วยจิตที่มีความเมตตา อบอุนเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน รวมถึงให้ความรู้และให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างสูงต่องานวิจัยชิ้นนี้ ทำให้การวิจัยในครั้งนี้สามารถบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณคุณธีระพล เต็มอุดม ผู้อำนวยการธนาคารจิตอาสา ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ผู้อำนวยการร่วมธนาคารจิตอาสา ศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา สถาอานันท์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง ที่กรุณาให้ข้อมูลความคิดเห็น และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างสูงต่องานวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณคณะผู้ช่วยนักวิจัยทุก ๆ ท่าน คุณฟ้าใส จารุวังสันติ คุณวีรญา วีรวัฒน์ปรีชญา และผู้ช่วยนักวิจัยท่านอื่น ๆ ที่ช่วยเหลืองานในด้านต่าง ๆ ทำให้งานวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(4)
บทที่ 1 บทนำ	
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	4
ขอบเขตของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	5
ข้อจำกัดในการศึกษา	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา	6
ตัวอย่างการศึกษาแนวคิด เครื่องมือวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาในต่างประเทศและในประเทศไทย	18
ตารางสรุปความหมาย มิติ องค์ประกอบ และตัวชี้วัดของสุขภาวะ ทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร	41
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	52
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
การหาคุณภาพเครื่องมือ	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การวิเคราะห์ข้อมูล	58
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
ตอนที่ 1 บทสังเคราะห์ภาพรวมของสุขภาวะทางปัญญาที่ได้จากการ ทบทวนเอกสาร	59
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	62
ตอนที่ 3 เนื้อหาโดยสังเขปจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	64

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 4 สรุปรายการคำสำคัญ ความหมาย ตัวบ่งชี้ และปัจจัยเกื้อหนุน สุขภาวะทางปัญญา	121
ตอนที่ 5 สรุปกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน	144
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	180
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	189
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	191
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	192
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก บันทึกข้อความขอสัมภาษณ์เชิงลึกในโครงการวิจัยการ ทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์สุขภาวะทางปัญญา ในคนวัยทำงาน	198
ภาคผนวก ข หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยการให้สัมภาษณ์	200
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)	202

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	สรุปความหมายสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร	41
2.2	สรุปมิติ องค์ประกอบ และตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญา จากการทบทวนเอกสาร	45
2.3	สรุปงานพัฒนาเครื่องมือสุขภาวะทางปัญญาของไทย จากการทบทวนเอกสาร	49
2.4	สรุปงานพัฒนาเครื่องมือจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน จากการทบทวนเอกสาร	50
4.1	สรุปคำสำคัญ / ตัวชี้วัดการมีสุขภาวะทางปัญญา จากการทบทวนเอกสาร	60
4.2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล	62
4.3	รายนามสมมติและภูมิลำเนาของกลุ่มตัวอย่าง	63
4.4	สรุปรายการคำสำคัญทั้งหมด	122
4.5	รายการคำสำคัญที่ปรากฏในบทสัมภาษณ์ เรียงลำดับตามความถี่	125
4.6	คำสำคัญและหมวดหมู่ที่คณะผู้วิจัยจำแนก	131
4.7	การจำแนกหมวดประเด็นความหมาย เรียงตามความถี่ของรายการ คำสำคัญที่พบ	135
4.8	สรุปความหมายของสุขภาวะทางปัญญา	138
4.9	รายการคำสำคัญตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญาเรียงตามความถี่	139
4.10	สรุปตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา	141
4.11	รายการคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเกื้อหนุนเรียงตามความถี่	142
4.12	สรุปปัจจัยเกื้อหนุนสุขภาวะทางปัญญา	143
4.13	ตัวบ่งชี้ของการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual health)	166
4.14	รายละเอียดปัจจัยเกื้อหนุนที่นำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาของ กระบวนการภายในและกระบวนการภายนอก	177
4.15	ตัวอย่างกิจกรรมบ่มเพาะศักยภาพในการเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญา	178

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
4.1	สรุปข้อสังเกตภาพรวมของสุขภาวะทางปัญญา	167

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโลกของเรามีการเปลี่ยนแปลง มีวิกฤติการณ์ที่มีความเข้มข้นและรุนแรงเกิดขึ้นมากมาย กล่าวกันว่าเรากำลังเผชิญกับสถานการณ์โลกปั่นป่วน (Disruptive World) มีความเสี่ยง มีภัยคุกคาม ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ ความยากจน และปัญหาความเหลื่อมล้ำ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพแวดล้อม ปัญหาโรคร้อน ปัญหาโรคระบาด เรื่องเทคโนโลยีที่กำลังมาแทนคน รวมถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ ทางสังคมอีกมากมาย ประกอบกับนานาชาติ รวมถึงสังคมไทยกำลังเผชิญกับสภาพปัญหาและผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลเพิ่มขึ้นตามมา เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ คนตกงาน ปัญหาความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ ปัญหาด้านสุขภาพจิต ทั้งความเครียด การนอนไม่หลับ ซึมเศร้า และปัญหาการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังมีปัญหาบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้คนไม่มีความสุข เช่น ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งในที่ทำงาน หรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสังคม ปัญหาการเมือง มีความแปลกแยกทางความคิด จนถึงกับมีความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์หรือเป็นศัตรูกัน ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้เกี่ยวข้องที่ตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ได้พยายามช่วยกันหาวิธีในการป้องกันปัญหาหรือหาแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อให้บุคคลมีความสุขหรือการมีสุขภาวะที่ดี (Well-being) ในชีวิตได้ ในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและปัญหามากมายที่เกิดขึ้น

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้กล่าวถึงการมีสุขภาพที่ดี หรือ สุขภาวะที่ดี หมายถึง การมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายหรือมีสุขภาพทางกาย (Physical Health) สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Health) สุขภาวะทางสังคม (Social Health) และการมีสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือสุขภาพทางปัญญา (Spiritual Health) (Dhar, et al, 2013) ซึ่งทั้ง 4 มิตินี้ เป็นองค์รวมมีความสัมพันธ์กัน และหากอยู่ในภาวะสมดุลจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีที่สุด และโดยเฉพาะมิติที่ 4 คือมิติทางจิตวิญญาณหรือสุขภาพทางปัญญา เป็นมิติที่มีความสำคัญมาก ที่ผ่านมามนุษย์เราได้ละเลยและไม่ได้ให้ความสำคัญ ประเวศ วะสี (2547) ได้กล่าวถึงเรื่องการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Revolution) ว่าเป็นการสร้างมิติทางจิตวิญญาณเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวบุคคลทำให้มีการพัฒนาความเป็นมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น และควรช่วยสนับสนุนให้บุคคลนำเอาความสามารถนั้น มาใช้ในการแก้ไขฟื้นฟูสังคมให้มีความสมดุล เพื่อเยียวยาสังคมและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังมีการศึกษา

เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาที่พบว่า การมีสุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมของบุคคล จะช่วยลดความตึงเครียด และสร้างความสุขให้แก่บุคคลและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดในสังคม (มูลนิธิสตรี้-สฤชดีวงศ์, 2552) ในอดีตหน่วยงานต่างๆ ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาวะทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคม แต่ในด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญา พบว่ายังมีการศึกษาพัฒนาหรือมีองค์ความรู้ในด้านนี้น้อย เนื่องจากเราจะพบความรู้เรื่องจิตวิญญาณที่อยู่ในสาขาปรัชญาหรือศาสนาเป็นหลัก ดังนั้นการศึกษาและวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทยในปัจจุบันจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ได้ความรู้หรือข้อค้นพบที่ชัดเจนว่าสุขภาวะทางปัญญาคืออะไร มีกรอบโมทัศน์ หรือมีแนวคิดและองค์ประกอบเป็นอย่างไร จะสามารถประเมินเพื่อการพัฒนาได้อย่างไร และจะมีวิธีการพัฒนาได้อย่างไร ซึ่งคาดว่าจะองค์ความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาเหล่านี้ น่าจะมีส่วนช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาบุคคลในสังคมได้ ในปัจจุบันสำหรับในประเทศไทย หน่วยงานหนึ่งคือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐ ที่มีใช้ส่วนราชการหรือรัฐวิสาหกิจ จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 โดยมีหน้าที่ริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในสังคม ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี ครบทั้ง 4 ด้าน คือ กาย จิตปัญญา และสังคม และได้มีส่วนสนับสนุนส่งเสริมการมีสุขภาวะในองค์การมาอย่างต่อเนื่อง อาทิ งานการสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) และได้มีการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาโดยเฉพาะด้านสุขภาวะทางปัญญา รวมถึงได้ให้การสนับสนุนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความสำคัญของสุขภาวะทางปัญญาในประเทศไทย และการศึกษาการพัฒนาองค์ความรู้ด้านต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในหลายงานวิจัยที่ผ่านมา รวมถึงการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่สามารถนำไปขับเคลื่อนงานสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในบุคคลและองค์กรต่างๆ ต่อไป

นอกเหนือจากนั้นในระดับองค์กร มีการศึกษาที่พบว่าหากองค์กรให้ความสำคัญกับจิตวิญญาณของบุคคล จะยังช่วยทำให้การบริหารจัดการองค์กรบรรลุเป้าหมาย หรือได้ผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมเกินความคาดหมายได้ (Beyond expectations) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากองค์กรมีบุคลากรหรือพนักงานที่นอกเหนือจากการมีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ที่ดีในการทำงานแล้ว บุคลากรหรือพนักงานที่มีจิตวิญญาณ (Spirituality) หรือมีสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual health) ที่ดีในการทำงาน เช่น มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความสัมพันธ์ (Connection) ที่ดีกับตนเอง มีแรงจูงใจภายในหรือมีแรงปรารถนา (Passion) ในการทำงาน มีการเห็นคุณค่าในงาน มีความสัมพันธ์ที่ดี เห็นคุณค่าของผู้ร่วมงาน และผู้อื่นในสังคม รวมถึงสิ่งแวดล้อม มีความสุขหรือมีความผาสุกในการ

ทำงานและในชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ในระดับบุคคลเหล่านี้จะช่วยทำให้ทั้งบุคคลและองค์กร หรือหน่วยงานบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล (รัตติกรณ์ จงวิศาล, 2563) การศึกษาเรื่องจิตวิญญาณในคนทำงานในระดับองค์กร มีนักวิชาการให้ความสำคัญกับตัวแปรหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาณ โดยมีการใช้คำว่า จิตวิญญาณในการทำงาน หรือจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน (Workplace spirituality) หรือจิตวิญญาณในองค์กร (Organizational spirituality) ตัวอย่างเช่น Robbins & Judge (2019) ได้สรุปเหตุผลที่ทำให้ความสนใจและการศึกษาวิจัยเรื่องจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน หรือในองค์กรเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเหตุผลต่าง ๆ เช่น **เรื่องจิตวิญญาณสามารถช่วยทำให้เกิดความสมดุลชีวิต ช่วยลดความกดดัน ความเครียดและความสับสนของชีวิต ในรูปแบบของการดำเนินชีวิตร่วมสมัยในปัจจุบัน** เช่น คนต้องทำงานที่มีลักษณะเป็นงานชั่วคราว หรืองานอิสระ เทคโนโลยีใหม่ที่ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างบุคคล หรือการที่สังคมเป็นแบบต่างคนต่างอยู่ขาดความเป็นชุมชน คนจำนวนมากมีความต้องการความสัมพันธ์ที่ดี และการเชื่อมโยง (Connect) กับผู้อื่นมากขึ้น นอกเหนือจากนั้นยังมีข้อเรียกร้องจากการทำงาน ที่ทำให้ที่ทำงานมีอำนาจหรือมีอิทธิพลต่อชีวิตของผู้คนจำนวนมาก แต่ว่าคนส่วนใหญ่มีคำถามต่อความหมายของงานที่พวกเขาต้องทำ พวกเขาไม่อยากรู้สึกแปลกแยกระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงาน อีกทั้งคนจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่พบว่า การได้มาซึ่งวัตถุที่เพิ่มมากขึ้น ไม่ได้ทำให้พวกเขามีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือวัตถุไม่ได้เติมเต็มในชีวิตของพวกเขา นอกเหนือจากนั้น ยังมีผลการศึกษาที่สนับสนุน เช่น มีการศึกษาวิจัยที่พบว่า องค์กรที่ได้นำความรู้ หรือแนวทางการพัฒนาในเรื่องจิตวิญญาณมาใช้เป็นพื้นฐานในการทำงาน จะมีการพัฒนาผลผลิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังมีตัวอย่างการศึกษาวิจัยที่พบว่า องค์กรที่ให้บุคลากรหรือพนักงานมีโอกาสพัฒนาจิตวิญญาณจะมีผลการปฏิบัติงานที่ดีกว่าองค์กรที่พนักงานไม่มีโอกาส (Robbins & Judge, 2017) และมีผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน ผลการศึกษาพบว่า จิตวิญญาณในสถานที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับภาวะผู้นำและความผูกพันของพนักงาน (Arnold *et al*, 2007) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ ความพึงพอใจของพนักงาน (Employee Satisfaction) ผลการปฏิบัติงานของทีม (Team Performance) การมีส่วนร่วมในงาน (Job Involvement) และความผูกพันขององค์กร (Organization Commitment) (Robbins & Judge, 2017) นอกจากนี้ในประเทศไทยก็เริ่มมีผลการศึกษาวิจัยมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่สนับสนุนให้เห็นความสำคัญของจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะทางปัญญา เช่น มีผลการวิจัยที่พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา ส่งผลต่อสมรรถนะในการปฏิบัติงาน ความยึดมั่นผูกพันในงาน และความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร (รัตติกรณ์ จงวิศาล และนำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล, 2560) จิตวิญญาณในสถานที่ทำงานมีอิทธิพลทางตรงต่อภาวะผู้นำ ความยึดมั่นผูกพันในงาน การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ บรรษัทภิบาลและการนำการเปลี่ยนแปลงในองค์กร และยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความผูกพัน

ทางจิตของพนักงาน (รัตติกรณ์ จงวิศาล, 2017) จิตวิญญาณในสถานที่ทำงานมีอิทธิพลทางตรงทุนทางจิตวิทยาและความยึดมั่นผูกพันในงาน และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมสร้างสรรค์นวัตกรรมในการทำงานของผู้บริหาร (Chongvisal, 2020) จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน สติ และความยึดมั่นผูกพันในงาน สามารถร่วมทำนายสมรรถนะหลักของผู้บริหาร (อภิธา สุขสาธู และรัตติกรณ์ จงวิศาล, 2562) และยังมีผลการศึกษาวิจัยที่พบว่าความสามารถในการฟื้นคืนกลับ จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน และภาวะผู้นำสามารถร่วมทำนายความยึดมั่นผูกพันในงานของผู้บริหาร (โชควสันต์ อยู่สิงห์ และรัตติกรณ์ จงวิศาล, 2562) จากตัวอย่างผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาวะทางปัญญาของคนในวัยทำงาน และองค์การที่ให้ความสำคัญกับเรื่องจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะทางปัญญา จะช่วยให้บุคคลและขององค์การบรรลุเป้าหมายได้

นอกเหนือจากนี้ คณะผู้วิจัยได้มีการทบทวนเอกสาร บทความ แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ และได้พบว่า การศึกษาและวิจัยองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะทางปัญญา เป็นการศึกษาโดยใช้แนวคิด และตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องจากต่างประเทศที่ส่วนใหญ่หรือเกือบจะทั้งหมดเป็นแนวคิดที่สร้างหรือพัฒนามาจากการศึกษาในประเทศทางตะวันตก ซึ่งเรายังไม่ทราบว่ามีเหมาะสมกับการนำมาใช้กับกลุ่มประชากรในบริบทของสังคมไทยหรือไม่อย่างไร และเรายังไม่ทราบว่าแนวคิดและองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาของคนไทยเป็นอย่างไร มีความเหมือนหรือต่างจากแนวคิดของต่างประเทศอย่างไร คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะพัฒนาองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย โดยเริ่มจากการทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน เพื่อให้ได้กรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทยจากทฤษฎีฐานราก (Grounded theory) ซึ่งเป็นกรอบมโนทัศน์ที่มีคุณลักษณะเฉพาะที่ถูกสร้างขึ้นจากข้อมูลที่เป็นไปตามปรากฏการณ์จริงมากที่สุด และจะได้นำกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ไปใช้ในการสร้างเครื่องมือวัด และตัวชี้วัด และนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ เพื่อพัฒนาเป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย
2. เพื่อสร้างกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย

ขอบเขตของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ทำงานในองค์กรต่าง ๆ ในภาคธุรกิจและหน่วยงานอื่นๆ ที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา และให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้เหตุผลในการเลือกเพื่อความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากภาคธุรกิจและหน่วยงานที่อื่น ๆ และเลือกแบบสโนว์บอลล์ (Snowball Sampling) โดยคำแนะนำจากตัวอย่างกลุ่มแรก เสนอบุคคลอื่นที่มีลักษณะเป็นประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ และเป็นผู้ที่สมัครใจและเต็มใจให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ อนุญาตให้อัดเทปการสัมภาษณ์ได้ โดย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- 1) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา จำนวน 4 ท่าน
- 2) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารองค์กร ผู้บริหารด้านทรัพยากรมนุษย์ พนักงาน ผู้ที่ทำงานในองค์กรต่างๆ ที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง และ/ให้ความสำคัญเรื่องสุขภาวะทางปัญญา จากองค์กรภาคธุรกิจเอกชน ภาคประชาสังคม หรือหน่วยงานที่ไม่แสวงหาผลกำไร จำนวน 16 ท่าน

ข้อจำกัดในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัด ดังต่อไปนี้คือ

1) องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทยที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เป็นกรอบมโนทัศน์ที่มีคุณลักษณะเฉพาะที่พัฒนาขึ้นจากข้อมูลที่เป็นไปตามปรากฏการณ์จริงมากที่สุด โดยได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ และคนวัยทำงานที่มีงานทำ โดยเป็นผู้บริหารและพนักงานจากภาคธุรกิจเอกชน และหน่วยงานที่อื่นๆ เช่น ภาคประชาสังคมหรือหน่วยงานที่ไม่แสวงหาผลกำไร และเป็นผู้ที่สมัครใจให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

2) กรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยนิยามความหมาย ตัวบ่งชี้ และปัจจัยเกื้อหนุนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา ที่ได้จากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผลการวิเคราะห์ทำให้ได้ตัวบ่งชี้ (Key indicators) ที่มาจากคำตอบซึ่งเป็นคำสำคัญ (Key words) ที่ผู้วิจัยได้สรุปจากการสัมภาษณ์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา การสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อในการนำไปใช้ประกอบการสร้างกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา
2. ตัวอย่างการศึกษาแนวคิด เครื่องมือวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา
ในต่างประเทศและในประเทศไทย
3. ตารางสรุปการทบทวนเอกสาร

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

การศึกษาเรื่อง “สุขภาวะทางปัญญา” มีการใช้คำศัพท์ในภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องหลายคำ เช่น จิตวิญญาณ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ จิตปัญญา สุขภาวะทางปัญญา สุขภาพทางปัญญา มิติทางจิตวิญญาณของสุขภาพ สุขภาวะทางจิตปัญญา เป็นต้น ศัพท์ในภาษาอังกฤษมีการใช้คำว่า Spirit หรือ Spirituality หรือ Spiritual Health หรือ Spiritual Well-Being เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีการนำความรู้เรื่องจิตวิญญาณไปใช้ในองค์การ โดยใช้คำศัพท์ต่าง ๆ เช่น ทุนทางจิตวิญญาณ (Spiritual Capital) (Zohar and Marshall, 2004) และความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Intelligent Spirituality) (Pava, 2004) จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน (Robbins & Judge, 2017) ในการศึกษาครั้งนี้ จะใช้คำว่าสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health) และจะทบทวนแนวคิดทฤษฎี โดยการทบทวนจากองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับคำว่าจิตวิญญาณ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ จิตปัญญาศึกษา เป็นต้น

โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึง คำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” หรือ “จิตวิญญาณ” เป็นคำที่มีความเป็นนามธรรมสูง มีความเข้าใจความหมายที่แตกต่างกันไป มีทั้งความหมายในเชิงลึกและกว้าง ยังไม่พบความหมายที่เป็นข้อสรุปที่ได้รับการยอมรับตรงกัน เป็นคำศัพท์ที่พบว่ามีทั้งความแตกต่างกันตาม

สาขาวิชา ตามวัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา ภาษาและประวัติศาสตร์ และมีทั้งความเหมือนหรือลักษณะร่วมกันบางประการ และมีความสอดคล้องกันอยู่ในความต่างเหล่านั้นด้วย มีการนำเสนอความรู้ที่เกี่ยวข้อง ว่ามนุษย์มีมิติด้านในของชีวิตที่เรียกว่า จิตวิญญาณ และการพัฒนาหรือเติบโตด้านจิตวิญญาณนี้เป็นรากฐานของการมีชีวิตที่ดั่งงามที่มนุษย์แสวงหา (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2549; โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และนภนาท อนุพงศ์พัฒน์, 2560) และมีผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการในประเทศได้นำเสนอ ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา หรือ จิตวิญญาณไว้ในหลาย ๆ แง่มุม ตัวอย่างเช่น (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2552; ประเวศ วะสี, 2552; อารยา พรายแย้ม และคณะ, 2552; รัตติกรณ์ จงวิศาล, 2561)

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง มิติหรือภาวะของการมีจิตใจที่สูง มีจิตที่สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุด จิตที่มีความเห็นแก่ตัวน้อย จิตวิญญาณเป็นปัญญา (Wisdom) เป็นมิติที่มีความดีประกอบอยู่ ไม่มี ความคับแคบและไม่เห็นแก่ตัว

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง กาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งมีความ เชื่อมโยงบูรณาการกัน โดยมีปัญญาเป็นศูนย์กลาง

สุขภาวะทางปัญญา เป็นประสบการณ์ที่มนุษย์ประสบกับความสุข สงบ อิศระ อย่างประณีต ลึกซึ้ง จากการทำความดี ลดความเห็นแก่ตัว เห็นใจเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

สุขภาวะทางปัญญา เป็นประสบการณ์ที่เกิดความสงบ เกิดความสุขอย่างประณีต ความกลัว ความรู้สึกต่าง ๆ หายไป เกิดขึ้นในบางช่วงบางขณะ มีความเป็นอิสระอยู่ในตัว เกิดความสุขลึกซึ้ง

สุขภาวะทางปัญญา เป็นสิ่งที่แสดงออกเป็นแก่นแท้หรือสาระของบางสิ่งหรือของคนบางคน โดยอยู่เหนือการมีสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่ดีและมีความสุข โดยจะบอกถึง การรู้จักตนเอง ความเป็นอยู่ของเรา เรามีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างไร และการมีจิตสำนึก เช่น เราอยู่กับตนเอง ของเรา เราแสดงตัวตนของเราอย่างไร เรารับรู้ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่นอย่างไร

สุขภาวะทางปัญญา คือ การมองกลับเข้าไปภายในเพื่อค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของเรา โดย เป็นการมองเพื่อค้นพบตัวตน คุณค่า ความหมายและเป้าหมายในชีวิต ให้ลึกซึ้งถึงแก่นแท้ของตัวเรา นอกเหนือจากนั้นยังต้องเชื่อมโยงกับมนุษย์ทุกคน และรับรู้ถึงบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราเอง เป็น ประสบการณ์ของความสงบที่แสดงออกมาในรูปของความกรุณา

นอกเหนือจากนั้น นักวิชาการในต่างประเทศ (เช่น Seidl, 1993; Marques, Dhiman and King, 2007) ได้ใช้คำว่า จิตวิญญาณ (Spirituality) และให้ความหมายว่า

จิตวิญญาณ หมายถึง แง่มุมของการเป็นอยู่ที่ดี ประกอบไปด้วยสัมพันธ์ภาพ สิ่งที่มีความหมายและเป็นเป้าหมายของชีวิต

จิตวิญญาณ เป็นความปรารถนาที่จะพบเป้าหมายสูงสุดในชีวิต และดำรงชีวิตตามนั้น

จิตวิญญาณ เป็นอิสระเหมือนกับพลังงาน ความหมาย ความรู้

จิตวิญญาณเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับปัจเจกชน โดยเป็นการเชื่อมโยงกับตัวตนที่สมบูรณ์แบบของตัวเรา ผู้อื่น และจักรวาล ซึ่งคำที่จะสามารถครอบคลุมความหมาย บทบาทสำคัญของจิตวิญญาณได้ดีที่สุด คือคำว่า การเชื่อมโยงกันและกัน (Interconnectedness) (Mitroff and Denton, 1999)

นอกจากนั้นในการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาณในสถานที่ทำงานหรือจิตวิญญาณในการทำงาน พบคำสำคัญที่อยู่ในความหมายของจิตวิญญาณ เช่น คำว่า ความสัมพันธ์ (Relationship) หรือความเชื่อมโยง (Connectivity) ซึ่งพบว่าคนที่มีจิตวิญญาณ คือคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าในผู้อื่นและเห็นคุณค่าในงาน รวมถึงคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งมิติในแนวราบ คือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม รวมถึงความสัมพันธ์มิติในแนวตั้ง คือ ความสัมพันธ์กับพระเจ้า หรือสิ่งสูงสุด หรือธรรมะ หรือจิตวิญญาณสูงสุด (รัตติกรณ์ จงวิศาล, 2561)

การศึกษาเรื่องจิตวิญญาณในอดีต ส่วนใหญ่พบว่าเกี่ยวข้องกับศาสนา แต่ในปัจจุบันพบว่านักวิชาการบางกลุ่มพยายามหลีกเลี่ยงในการอธิบายจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับศาสนา แต่ก็ยังมีนักวิชาการที่อธิบายจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับศาสนาอยู่ด้วย และในงานวิจัยเชิงจิตวิญญาณที่ผ่านมาพบว่ามักจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับความเชื่อและคำสอนทางศาสนาอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น James (1997) ได้เสนอหลักเกณฑ์ที่เป็นลักษณะร่วมกันของประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของศาสนาต่าง ๆ ไว้ว่ามีฐานคิดร่วมกันคือ 1) โลกที่เราเห็นนั้นเป็นส่วนหนึ่งของโลกในมิติทางจิตวิญญาณอันเป็นสิ่งที่ให้ความหมายแก่โลกที่เรามีชีวิตอยู่นี้ 2) การเป็นหนึ่งเดียวหรือการดำรงอยู่อย่างสมดุลกลมกลืนกับโลกสูงสุด เป็นเป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง 3) การภาวนาหรือการประสานของชีวิตด้านใน ให้เป็นหนึ่งเดียวกับจิตวิญญาณ ซึ่งอาจเป็นพระเจ้าหรือกฎแห่งความจริงสูงสุด นั้นเป็นภารกิจที่ต้องบรรลุอย่างแท้จริง 4) การเข้าถึงความจริงขั้นสูงนี้เป็นปิตุสุขที่เติมเต็มให้แก่ชีวิต เป็นเสมือนของขวัญที่ทำให้ชีวิตมีความศักดิ์สิทธิ์ ช่วยให้เราตื่นและเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต และทำให้เราพบความหมายของชีวิต 5) ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณเป็นหลักประกันที่ให้ความอบอุ่นใจ สันติสุข และความรัก ความเมตตา อันอ่อนโยนต่อเพื่อนมนุษย์

มีตัวอย่างนักวิชาการที่อธิบายความหมายของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับศาสนาอีก เช่น Menon (2016) ได้อธิบายจิตวิญญาณตามแนวทางที่ได้รับแรงบันดาลใจจากคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ของศาสนาฮินดู คือ “ภควัทคีตา” โดยอธิบายว่า จิตวิญญาณเป็นกระบวนการค้นหาความต้องการของธรรมชาติเบื้องสูงของเราที่จะหลอมรวมเข้ากับจักรวาลรอบตัวเรา (Self-realization) ภายใต้การบ่มเพาะการตระหนักรู้ในตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านในดังกล่าว จะนำมาซึ่งการแสดงออกทางด้านนอก ได้แก่ แสงสว่าง ความรัก ความเบิกบาน ความงามและความสร้างสรรค์ทั้งในการทำงานและสัมพันธภาพ แนวทางหลักคือการฝึกฝนทางจิตวิญญาณอย่างบูรณาการ (Integral Karma yoga) ผ่านการทำงาน (กรรมะ) ความรอบรู้ (ชญาณะ) และการอุทิศตน (ภักติ) ในคัมภีร์ภควัทคีตา

จะมีการศึกษาและใคร่ครวญซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อเผยออกซึ่งความเข้าใจเบื้องต้น และนำมาซึ่ง การตื่นรู้ ภายใน ความสงบ การเป็นส่วนร่วม ความรอบรู้แบบบูรณาการ ความกลมกลืน ความรักความกรุณา รวมไปถึงการมีจุดมุ่งหมายและการทำงานเพื่อสังคมอย่างเต็มเปี่ยม การเดินทางทางจิตวิญญาณบนเส้นทางนี้ตั้งต้นจากการตั้งความปรารถนาและศรัทธา อาศัยการหยั่งรู้ด้วยญาณที่ชนะมากกว่าการใช้เหตุผล และจะไม่สิ้นสุดจนกว่าเราจะหมดไปซึ่งข้อสงสัยและคำถาม และสามารถเห็นและรู้สึกหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับ การดำรงอยู่ของเอกเทพ (One Divine Presence) ในทุกสรรพสิ่ง ทุกที่ และทุกเวลา อาจกล่าวได้ว่า จิตวิญญาณบนหนทางนี้ได้รับอิทธิพลจากคำสั่งสอนในศาสนาฮินดู เน้นการยกระดับจิตสำนึกขึ้นสู่จิตสำนึกจักรวาลจนหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน อันเป็นความต้องการที่แท้ตามธรรมชาติเบื้องต้น ('Being' needs) อันเป็นเป้าหมายสูงสุด ไม่ใช่ความต้องการตามโลกียวิสัย และเมื่อจิตยกระดับขึ้นจะสามารถอุทิศตนทำงานเพื่อโลกได้อย่างเต็มเปี่ยม ไม่ใช่การแยกตัวออกจากโลก ตัวบ่งชี้สำคัญอันหนึ่งก็คือ การบ่มเพาะการตระหนักรู้ที่จะแยกแยะความต้องการทางโลก (ความโลภ สิ้นขั้นแรกของมาสโลว์) ออกจากความต้องการเบื้องต้น (สู่การหลอมรวมเข้ากับ One Divine Presence) ได้

ทฤษฎีตัวยู (U Theory)

นอกเหนือจากมุมมองของจิตวิญญาณในด้านที่มีความเกี่ยวข้องกับศาสนาแล้ว ยังมีมุมมองอื่นๆ ที่มีความลึกซึ้งน่าสนใจ และนำเสนอเป็นทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ ตัวอย่างเช่น Scharmer (2018) ได้นำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาณ โดยได้กล่าวถึงเส้นทางสายจิตวิญญาณ หรือการเดินทางด้านในที่กลับสู่ฐานปฏิบัติการภายใน ในระดับลึกที่สุดจนถึงจุดต้นกำเนิด (Source) แล้วดำรงอยู่ในสถานะแห่งปัจจุบันขณะเพื่อเปิดรับต่อความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่จะเข้ามาสู่การรับรู้ และนำไปสู่การลงมือทำจากความเป็นทั้งหมดนั้น หรือกล่าวได้ว่า เป็นการเติบโตของจิตสำนึกในการที่จะปล่อยคลายจากการเอาอัตตาตัวตนเดิม (Ego) เป็นตัวตั้ง ไปสู่การเอาโลกและสรรพสิ่งทั้งปวง (Eco) เป็นตัวตั้ง นอกจากนั้นในปัจจุบันมีมุมมองที่สะท้อนว่า โลกของเรากำลังดำเนินไปสู่ความพลิกผัน มีการผลิตซ้ำผลงานที่สร้างปัญหาใหญ่ต่อมนุษยชาติ กระแสหลักของโลกอยู่บนวิธีคิดแบบตัดขาด ได้แก่ ตัดขาดจากตัวเอง ตัดขาดจากผู้อื่น และตัดขาดจากโลกและสิ่งแวดล้อม นำมาซึ่งผลลัพธ์ที่เป็นปัญหาวิกฤตทั้งในระดับบุคคล กลุ่ม และสังคม การจะสร้างการเปลี่ยนแปลงที่จะกอบกู้วิกฤตนี้ จำเป็นต้องก้าวข้ามวิธีคิดแบบเดิม ไปสู่วิธีคิดแบบใหม่ที่มีมิติทางจิตวิญญาณมากขึ้น นั่นก็คือการกลับสู่การตระหนักรู้ภายในจนถึงจุดต้นกำเนิด กล่าวอีกนัยหนึ่ง เส้นทางทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของ Scharmer คือการสร้างการตระหนักรู้เชิงสังคม ให้สังคมสร้างระบบปฏิบัติการแบบใหม่ที่รองรับการรับรู้มิติภายใน เพื่อเปิดรับต่อความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่วิธีคิดแบบเดิมให้ไม่ได้

นอกเหนือจากนั้น Scharmer ได้นำเสนอ“ทฤษฎีตัวดู” ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องจิตวิญญาณ หรือสุขภาพทางปัญญา โดยหลักการของทฤษฎีตัวดู เริ่มต้นจากการตระหนักรู้ว่า ในการมองโลกเราทุกคนมักติดอยู่กับรูปแบบเดิมที่เราคุ้นชินและแสดงออกไปตามความคุ้นชินนั้น ในการจะออกจากความคุ้นชินดังกล่าว จำเป็นต้องห้อยแขวนความเข้าใจแบบเดิมแล้ว เปิดความคิด เพื่อสังเกต สังเกต และสังเกตโลกรอบตัวตามที่มันเป็นอย่างสนใจใคร่รู้ จากนั้น หันเหวี่ยงความใส่ใจของเรา กลับสู่ด้านในสู่ความรู้สึกในใจด้วยการ เปิดใจ สานสัมพันธ์ระหว่างตนเองที่เป็นผู้สังเกตกับสิ่งที่ถูกสังเกตด้วยความรักความกรุณา ต่อมาให้นำพาตนเองมาสู่ความสงบนิ่งภายใน เชื่อมโยงกับปฐมฐานหรือจุดต้นกำเนิดด้วยการ เปิดเจตจำนง ปล่อยาวางอึดตาตัวตนออกไปด้วยการกล้าหาญ อนุญาตให้ความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ได้เผยตัวของมันออกมาต่อเรา กลายเป็นการเห็นหรือความเข้าใจใหม่ ๆ ซึ่งความเข้าใจอย่างใหม่นี้จะมีความครอบคลุม กว้างใหญ่ขึ้น และขยายขยายไปพ้นจากการเอาตัวตนเดิมหรือความคุ้นเคยเดิมของเราเป็นตัวตั้ง จากนั้นจึงนำความเข้าใจอย่างใหม่นี้แปรผลออกมาสู่การลงมือปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม

ตัวชี้วัดสำคัญที่บอกว่า คน ๆ นั้น หรือองค์กร ๆ นั้นเริ่มจะมีการเติบโตทางจิตวิญญาณก็คือคุณภาพการฟังหรือคุณภาพของการจัดการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้คือ :

- มีการฟังที่ใส่ใจไปที่ความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของกันและกันได้หรือไม่
- เปิดใจรับรู้ความรู้สึกและความหมายในใจของกันและกันได้หรือไม่
- สานและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้คนต่าง ๆ ในเครือข่ายได้ดีหรือไม่
- สามารถเปิดพื้นที่ให้ดำรงอยู่ร่วมกันอย่างแท้จริงและอนุญาตให้มีการร่วมสรรค์สร้างสิ่งใหม่ ๆ ให้บังเกิดขึ้นได้หรือไม่ และ
- สามารถให้มีการตัดสินใจได้อย่างอิสระบนการมีเป้าหมายใหญ่ที่หล่อเลี้ยงความเป็นทั้งหมดร่วมกันได้หรือไม่ เป็นต้น

Scharmer อธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อเราเคลื่อนไปบนกระบวนการที่ลงลึกสู่ภายใน เรากำลังเริ่มสร้างความเชื่อมโยงกับภูมิปัญญาทั้งปวงที่อยู่รอบตัวเรา มีสิ่งที่สังเกตได้ผ่านประสบการณ์แบบบุคคลที่หนึ่ง (ประสบการณ์ในตนเอง) ของภาวะในตอนนี้คือการที่เวลาดูเหมือนเดินช้าลง ขอบเขตที่แบ่งระหว่างปัจจุบันกับอนาคตเริ่มสลายลง รับรู้ถึงการแผ่ขยายตัวของพื้นที่สู่ด้านบน ขอบเขตระหว่างฉันกับเธอเริ่มสลายลง เริ่มคลายออกจากการมีตัวเองเป็นศูนย์กลาง การร่วมสรรค์สร้างสิ่งต่าง ๆ ไปด้วยกัน และการที่ตนเองประมวลรับรู้โลกจากหัวใจและการดำรงอยู่เป็นปัจจุบัน ส่วนในแง่ของระบบเชิงสังคม มันคือการที่สังคมสามารถหันกลับมารับรู้และมองเห็นตัวเองได้จากภายใน ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้และเปิดรับความเป็นไปได้ใหม่ที่ข้ามพ้นความคับแคบเดิม ๆ

กล่าวโดยรวม การมีจิตวิญญานหรือสุขภาวะทางปัญญา ตามมุมมองของทฤษฎีตัวผู้ก็คือ การเติบโตและยกระดับขึ้นของจิตสำนึก จากจิตสำนึกที่รองรับความหมายของโลกได้อย่างคับแคบ (แบบดาวน์โหลด และแบบตรรกะข้อเท็จจริง) ไปสู่อัจตัญญานที่รองรับความหมายของโลกได้กว้างขวางขึ้น (แบบเข้าอกเข้าใจความรู้สึก และแบบที่เอาโลกและสิ่งแวดล้อมเป็นศูนย์กลางได้) ขั้นตอนหลักก็คือ การฝึกปฏิบัติเพื่อลงลึกกลับสู่โลกภายในโดยอาศัยการตระหนักรู้และการเปิดหรือปล่อยวาง ตั้งแต่เปิดความคิด เปิดใจ และเปิดตัวตน ซึ่งสังเกตได้จากคุณภาพการฟังที่มีความลึกซึ้งขึ้น และเมื่อคน ๆ หนึ่งเปิดหรือปล่อยวางสภาวะที่ยึดติดภายในได้ จิตใจของเขาก็จะว่างและพร้อมต้อนรับความหมายหรือความเข้าใจใหม่ ๆ ที่รอที่จะเผยปรากฏอยู่ นำมาซึ่งศักยภาพใหม่ในการเห็นและเข้าใจโลกได้อย่างกว้างขวางและถูกตรึงขึ้นได้นั่นเอง

จิตตปัญญาศึกษา

การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาน หรือสุขภาวะทางปัญญา มีมุมมองหนึ่งที่น่าสนใจคือเรื่อง “จิตตปัญญาศึกษา” ซึ่งสมสิทธิ์ อัสตรนิตี (2554) ได้สรุปว่า จิตตปัญญาศึกษามีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญ ดังต่อไปนี้

(1) **ที่มา** จิตตปัญญาศึกษามีจุดกำเนิดมาจากความพยายามที่จะแก้วิกฤตการณ์ต่าง ๆ อันเป็นผลของการศึกษาเรียนรู้ที่ยังยึดโยงอยู่กับกระบวนทัศน์เดิมแบบวิทยาศาสตร์กลไกและความเป็นวัตถุนิยม รวมถึงต้องการก้าวข้ามข้อจำกัดทั้งหลายของกระบวนทัศน์นั้น

(2) **ฐานปฏิบัติการ** จิตตปัญญาศึกษาอาศัยจิตใจหรือโลกด้าในของตนเองเป็นฐานปฏิบัติการหลักสำหรับการเรียนรู้ อีกทั้งเชื่อว่าความรู้สามารถเกิดขึ้นได้จากภายในตัวผู้เรียนเอง

(3) **แนวทางการเรียนรู้** จิตตปัญญาศึกษามีรากของแนวคิดหลัก 3 ด้านที่ใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้ ได้แก่ แนวคิดเชิงศาสนา แนวคิดเชิงมนุษยนิยม และแนวคิดเชิงองค์รวมบูรณาการ

(4) **การเตรียมความพร้อม** จิตตปัญญาศึกษาต้องอาศัยความพร้อมของจิตใจผู้เรียนเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นสำหรับการเรียนรู้ ที่สำคัญได้แก่ พลังแห่งสติ รวมถึงท่าทีที่จำเป็นอื่น ๆ เช่น ความศรัทธาวางใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความเบิกบานเสรี ความเปิดกว้างเป็นกลาง ความสดใหม่ ความประณีตอ่อนน้อม ความพากเพียรมุ่งมั่น ความสมดุลของปัญญาสามฐาน การรับฟังและใคร่ครวญอย่างแยกคายลักซึ้ง เป็นต้น

(5) **วิถี** จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ของคนที่อยู่บนวิถีและสิ่งแวดล้อมแห่งการปฏิบัติและการฝึกฝนตนเองทางจิตวิญญานอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ เช่น การภาวนา เจริญสติด้วย

รูปแบบต่าง ๆ การทำงานสังคม จิตอาสา การติดตามรับใช้ครูบาอาจารย์ การปลีกวิเวก การอาศัย พิธีกรรมความศักดิ์สิทธิ์ การมีสังฆะกัลยาณมิตร เป็นต้น

(6) ผล จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่นำไปสู่ผลสัมฤทธิ์เชิงจิตวิญญาณ 2 ประการ สำคัญ คือ 1) การเปลี่ยนแปลงพื้นฐาน (Transformation) ทั้งระดับปัจเจกบุคคล องค์กร และสังคม อันหมายถึง การยกระดับขึ้นของจิตสำนึก เกิดมุมมองและกระบวนทัศน์ใหม่ที่กว้างขวางขึ้น สามารถทำความเข้าใจโลกได้ลุ่มลึกและตรงกับความเป็นจริงได้ยิ่งขึ้น 2) การปลดปล่อยตนเองสู่การมีอิสรภาพที่แท้จากสิ่งที่ตนเองยึดติด (Emancipation) อันหมายถึง การบ่มเพาะคุณลักษณะเชิงบวกด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรักความเมตตา คุณธรรม ความดีงาม การตระหนักรู้เท่าทัน ความเปิดกว้าง เป็นกลาง ปล่อยวางจากการยึดถือของตัวตนลง รวมไปถึงการเห็นเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น โลก และธรรมชาติ การมีสุขภาวะที่ดี ชีวิตที่สมดุล และความเป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมยิ่งขึ้น

กล่าวในภาพรวม จิตตปัญญาศึกษากับสุขภาวะทางปัญญามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน โดยตรง เนื่องด้วยจิตตปัญญาศึกษามองว่า การมีสุขภาวะทางปัญญาคือผลลัพธ์หลักที่ได้จากการผ่าน กระบวนการเรียนรู้บนความเป็นมนุษย์ที่มีมิติด้านในนั่นเอง อีกนัยหนึ่ง การมีสุขภาวะทางปัญญา สามารถดูได้จากผลสัมฤทธิ์ด้านต่าง ๆ ดังนี้

- การเปลี่ยนแปลงพื้นฐานของจิตสำนึก ที่ยกระดับขึ้นไปสู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่ข้ามพ้นปฏิฐานนิยม
- การเห็นเชื่อมโยง เข้าใจในตนเอง – ผู้อื่น – โลกและธรรมชาติ สู่ชีวิตที่สมดุล กลมกลืนในหลายมิติ
- การมีปัญญาตื่นรู้ ตระหนักรู้เท่าทันความจริง ละวางอัตตาตัวตน และความยึดมั่นถือมั่น
- การเข้าถึงศักยภาพความเป็นมนุษย์ คุณค่าที่สมบูรณ์ การเชื่อมโยงชีวิตกับการงาน
- การมีคุณลักษณะเชิงบวกต่าง ๆ ได้แก่ ความรักความเมตตา ความเบิกบาน ความดีงาม จิตสาธารณะ ความเปิดกว้าง อิสรภาพ ความมั่นคง

นอกจากนี้ ยังมีสิ่งบ่งชี้ที่ส่งเสริมการเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญาก็คือ คุณภาพของจิตใจที่เกื้อกูล อันได้แก่ การมีพลังแห่งสติ ท่าทีของจิตใจที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้ด้านใน เปิดใจเพื่อใคร่ครวญสู่ภายใน เช่น การเปิดกว้าง เป็นกลาง ความเบิกบานผ่อนคลาย ความประณีตอ่อนน้อม ความศรัทธาวางใจ ความตั้งมั่น ความกล้าหาญ และการใคร่ครวญอย่างแยบคาย รวมไปถึง การดำรงตนอยู่บนวิถีแห่งการฝึกปฏิบัติภาวนาและขัดเกลาตนเองอย่างต่อเนื่อง (การเจริญสติ การทำงานจิตอาสา รับใช้สังคม การทำกิจทางศาสนา ฯลฯ) และการมีสังฆะกัลยาณมิตรที่คอยเกื้อหนุน

นอกจากนักวิชาการในต่างประเทศที่มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณ และสุขภาวะทางปัญญาที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในประเทศไทยได้มีนักวิชาทั้งที่อยู่ในสาขาศาสนา ปรัชญา จิตตปัญญา และสาขาอื่นๆ ที่มีความสนใจเรื่องดังกล่าว ได้มีการศึกษา วิเคราะห์และสรุปความรู้ไว้ ตัวอย่างเช่น อติสร จันทรสข และคณะ (2556) ได้กล่าวถึงเรื่องสุขภาวะทางปัญญาว่าได้มีนิยามไว้อย่างหลากหลาย ขึ้นอยู่กับบริบทของการนำสิ่งนี้ไปขับเคลื่อน ในมุมมองตะวันตก สุขภาวะทางปัญญาหรือ Spiritual health เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของแนวคิดสุขภาวะองค์รวม ซึ่งมองว่า กาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่แยกขาดจากกัน หากแต่ผสมผสานกันและส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกันอยู่ การมีสุขภาวะที่ดีทางปัญญาหมายถึง การที่คนเราสามารถมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับแก่นแท้แห่งตนเอง รวมถึงผู้อื่น สรรพสิ่ง และพลังแห่งสากลจักรวาลที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราขึ้นไป นำมาซึ่งความรู้สึกเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ และมั่นคง ส่วนหนทางแห่งการสร้างเสริมสุขภาวะด้านนี้ สามารถกระทำได้ผ่านวิถีชีวิตปกติของแต่ละคน โดยการอยู่บนท่าทีแห่งการมีความรัก ความชื่นชมขอบคุณ การมีศรัทธา และการมีสติรู้ตัว

ในสังคมไทย พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้กำหนดไว้ว่า “ สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ที่รู้รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และ ความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเอื้อเพื่อแม่” นอกจากนั้นยังมีการให้ความหมายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา เช่น ในโครงการสุขแท้ด้วยปัญญาดำเนินการโดยเครือข่ายพุทธิกา ที่ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า “ สุขภาวะที่เกิดจากปัญญา หรือสุขแท้ด้วยปัญญา” นั้นมุ่งหมายให้ผู้คนแสวงหาความสุขที่แท้ คือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้องรู้เท่าทันความจริง ของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้องดีงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดี เพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม กล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัญญา คือการละวางความยึดติดในตัวตนเช่นนี้ จะนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่มีความสุข โปร่งเบา และปลอดพ้นจากความเครียด ความโกรธ ความริษยา ความแหว่งดี ความถือตัว ฯลฯ จึงเป็นปัญญาที่พัฒนาเต็มขั้นและทำให้เป็นอิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง สุขภาพที่เกิดจากการมีปัญญาดังที่กล่าวเช่นนี้ จึงเรียกได้ว่าเป็น สุขภาวะทางปัญญา

โดยสรุป จากการศึกษาเอกสารต่างๆ พบว่า “ สุขภาวะทางปัญญา” ตามการให้นิยามความหมายของสังคมไทย จะเน้นไปที่การเข้าถึงปัญญาตามหลักพุทธศาสนา เช่น หลักพุทธธรรมและการปฏิบัติภาวนา โดยเฉพาะปัญญาที่รู้เท่าทันเหตุและเท่าทันธรรมชาติตามที่เป็นจริง (อิทัปปัจจตา) และปัญญาที่เป็นเครื่องออกจากทุกข์ จนทำให้เกิดอิสรภาพที่ปลอดพ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวง อีกทั้งมีนัยเชิงศีลธรรมและความดีงามอยู่ด้วย แนวคิดและคำสอนดังกล่าวจึงมุ่งเน้นให้บุคคลแสวงหาหนทางเพื่อเข้าถึงปัญญาเช่นที่ว่า โดยอาศัยเครื่องมือการเจริญสติและการปฏิบัติภาวนาในรูปแบบต่าง

ๆ รวมไปถึงการพัฒนาวิธีคิดที่มองเห็นความเชื่อมโยงแห่งสรรพสิ่ง การให้ความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ และการละวางความยึดติดในตัวตนเป็นสำคัญ

จากนิยามความหมายดังกล่าวข้างต้น พอประมวลสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของสุขภาวะทางปัญญา ใน 3 ระดับ กล่าวคือ (1) การส่งเสริมความองงามและความเข้มแข็งของมิติด้านใน ผ่านการภาวนาและใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง (2) การเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานระดับจิตสำนึก ปัญญาตื่นรู้ ความรักความเมตตา ทั้งระดับบุคคล องค์กร สังคม และ (3) การพัฒนาศักยภาพสูงสุดในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม นอกจากนั้น สุขภาวะทางปัญญา ยังเกี่ยวข้องกับ ความดีงามและการฝึกปฏิบัติด้านในผ่านการภาวนา ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง การยกระดับจิตสำนึกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพื้นฐาน การเกิดความรักความเมตตา และปัญญาตื่นรู้ และการพัฒนาสู่ศักยภาพสูงสุดในความเป็นมนุษย์ในทุกมิติ ดังนั้น การประเมินว่าคน ๆ หนึ่งมีสุขภาวะทางปัญญาที่ดีหรือไม่ อาจพิจารณาได้จาก การมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับแก่นแท้ของตนเอง กับผู้อื่น และกับโลกและสรรพสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเองขึ้นไป เกิดเป็นความรู้สึกเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ และมั่นคงจากภายใน นอกจากนี้ ยังสามารถประเมินได้จากการมีความรู้ทั่วรู้เท่าทัน เห็นแยกแยะดีชั่ว นำไปสู่ความดีงาม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความสุขแท้ที่ก่อปรด้วยปัญญา มีอิสระ และคลายจากการยึดมั่นถือมั่น และมีแนวทางที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การเจริญสติ การปฏิบัติภาวนา การมีสัมมาทิฐิ การมองเห็นความเชื่อมโยง การมีความรักความเมตตา การชื่นชมขอบคุณ และการมีความศรัทธา

จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน (Workplace Spirituality)

เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ มีความสนใจการศึกษาเรื่องสุขภาวะทางปัญญา หรือจิตวิญญาณในกลุ่มของผู้ใหญ่ที่อยู่ในวัยทำงาน ซึ่งพบว่าทั้งในประเทศและต่างประเทศมีการศึกษาเรื่องนี้ในมุมมองของ “จิตวิญญาณในการทำงาน” หรือ “จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน” หรือ “จิตวิญญาณในองค์กร” โดยมีการศึกษาและอธิบายทั้งในระดับบุคคล ระดับองค์กร และระดับองค์กรรวมคือการผลิตผลงานของระดับบุคคลและองค์กร ในการทบทวนเอกสารครั้งนี้ จะยกตัวอย่างการศึกษาเรื่อง จิตวิญญาณ จากหนังสือจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน (Spirituality in the workplace) ของ Marques, Dhima, and King (2007) มีรายละเอียดดังนี้

Giacalone and Jurkiewicz (2003, Cited in Marques, Dhima, and King, 2007) ได้ อธิบายว่าจิตวิญญาณในสถานที่ทำงานมีความเกี่ยวข้องกับค่านิยมขององค์กร ที่มีการส่งเสริมให้พนักงานมีประสบการณ์เหนือธรรมชาติ (Transcendence) โดยผ่านกระบวนการทำงาน ช่วยอำนวยความสะดวกให้พนักงานได้รู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับผู้อื่นในองค์กร ซึ่งส่งผลให้พนักงานเกิดความรู้สึก

สมบูรณ์และชื่นชมยินดี ช่วยหล่อหลอมให้งานเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ส่งเสริมความสำเร็จและความคิดริเริ่มของพนักงาน ให้สามารถบรรลุเป้าหมายของตัวเองนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีศักยภาพขององค์กร เป็นการให้ความสำคัญกับงานที่มีความหมาย โดยให้ความรู้ถึงถึงการมีเป้าหมายในการทำงาน รู้ถึงถึงความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ในทางบวกกับเพื่อนร่วมงาน และความสามารถในการดำเนินชีวิตที่ไม่ขัดแย้งกับธรรมชาติ ก่อให้เกิดจริยธรรมขึ้นภายในองค์กรจากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของสมาชิก

Marques, Dhima, and King (2007) อธิบายว่าในอดีต การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในสถานที่ทำงานนั้นเริ่มต้นจากสาเหตุหลายประการ อย่างเหตุวินาศกรรม 11 กันยายน พ.ศ. 2544 หรือ 9/11 ตลาดหุ้นล้ม การล้มละลายของบริษัท Enron การลดขนาดขนาดธุรกิจ ปรับลดกำลังคน การเลิกจ้างพนักงาน ความกดดันจากการแข่งขันจากทั่วโลกที่ส่งผลกระทบต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของพนักงาน รวมถึงการขาดความซื่อสัตย์ในองค์กร เหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้คนเริ่มมีความต้องการที่จะเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์และต้องการแสวงหางานที่มีความหมายกับชีวิตมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับปี 2020 สมาคมจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร (SIOP) ได้ทำการสำรวจเทรนในองค์กร พบว่า ประชาชนวัยทำงานเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายของการทำงาน (meaning and purposeful work) เพื่อเติมเต็มชีวิตให้สอดคล้องกับค่านิยมของตัวเองและเป้าหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยมองว่างานนั้นเป็นวิถีชีวิตที่ส่วนช่วยสร้างสังคมให้น่าอยู่ มากกว่าการมองว่างานเป็นจุดจบของชีวิต และจากการทบทวนวรรณกรรมในช่วงปี ค.ศ. 1940-1950 ของเทรนในสถานที่ทำงาน พบกิจกรรมที่องค์กรส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและจัดให้แก่พนักงาน อย่างการจัดโปรแกรมเลกบูรี่ กิจกรรมโยคะ การจัดเลี้ยงสังสรรค์นอกสถานที่ จากกิจกรรมเหล่านี้สามารถสรุปได้ว่า สุขภาพจิตของพนักงาน การขาดงาน และผลผลิตขององค์กร มีความเชื่อมโยงกัน ซึ่งพบว่าบุคคลที่ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งที่บ้านและที่ทำงาน จะสามารถเพิ่มผลผลิตให้กับองค์กรได้มากกว่าผู้ที่ไม่มีความสุข (Robin, 2003) จึงมีการเรียกร้องให้องค์กรหันมาให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความผาสุกของพนักงาน (Well-being) เนื่องจากสภาพแวดล้อมการทำงานที่เคร่งเครียดและภาระงานที่มากขึ้นจากปัญหาการลดกำลังคนนั้นก่อให้เกิดปัญหาโดยตรงกับสุขภาพกาย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคทางประสาท (Nervous disorder) อย่างความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า พฤติกรรมการปฏิบัติงาน เช่น การมาสาย ขาดงาน และการลาออก ทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลกระทบต่อการทำงานและประสิทธิภาพขององค์กรให้ต้องหยุดชะงักลง นอกจากนี้คณะนักวิจัยได้แนะนำหากองค์กรส่งเสริมให้เกิดจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน จะช่วยให้พนักงานมีความอดทนต่อความล้มเหลวที่เกิดในงานและทนต่อความเครียดได้มากขึ้น นำไปสู่การมีภาวะผู้นำแบบประชาธิปไตย การช่วยเหลือผู้อื่น เปิดใจกว้างต่อความหลากหลายของบุคคล ให้การอุทิศตัวเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร และทีมงาน มีความร่วมมือกัน ไว้วางใจ และเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ตลอดจนรับฟังความเห็น มีความคิดรอบด้านเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาด้วยความรอบคอบบนหลักความเป็นจริง

นอกจากนั้น Marques, Dhima, and King (2007) ได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงลึกในกลุ่มผู้บริหารจากหลายหลายธุรกิจใน Los Angeles พบค่าและวลีของจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน ที่แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัย ดังนี้ ปัจจัยภายใน ปัจจัยร่วมกัน และปัจจัยภายนอก รายละเอียดดังนี้

1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ด้านมุมมองของภาวะผู้นำ เช่น ผู้บริหารระดับสูงมีความเมตตา รับรู้ถึงความเป็นมนุษย์ สามารถเข้าถึงบุคคลทุกระดับภายในองค์กร ด้านมุมมองพนักงาน เช่น การพิจารณาไตร่ตรองได้ถึงจิตวิญญาณของผู้นำ การปฏิสัมพันธ์ ประสิทธิภาพของทีม การมีส่วนร่วม การช่วยเหลือผู้อื่น ให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว ความเชื่อใจ ความเคารพ การให้คุณค่าแก่ความแตกต่าง เน้นการแก้ปัญหามากกว่าการตั้งคำถาม และการเป็นผู้ให้คำแนะนำ (Mentor)

2) ปัจจัยร่วม (เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและบุคคล) เช่น ความสงบ ความสบาย ไม่เป็นทางการ สามารถเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้ มีความยุติธรรม มีระบบการให้รางวัลที่ดี และองค์การจัดการบุคคลเพื่อสังคม

3) ปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมที่มีสุนทรียภาพ ความเป็นระเบียบ และแรงจูงใจ จากการศึกษายังพบสิ่งที่ขัดขวางจิตวิญญาณในที่ทำงาน ตัวอย่างเช่น ความมีความคิดและพฤติกรรมด้านลบ พฤติกรรมการนำตัวเองเป็นศูนย์กลาง การควบคุมที่มากเกินไป มีลำดับชั้นในการปกครอง ขาดความไว้วางใจ ความไม่ซื่อสัตย์ และการทรยศหักหลัง เป็นต้น

Marques, Dhima, and King ยังได้สรุปความสำคัญของจิตวิญญาณในที่ทำงานว่า ปัจจุบันผู้คนเริ่มตระหนักถึงความหลากหลายในที่ทำงานมากยิ่งขึ้น ทั้งเรื่องของเพศสภาพ สีผิว ศาสนาและเชื้อชาติ ซึ่งจิตวิญญาณในที่ทำงานช่วยชี้ประเด็นให้เห็นถึงแง่มุมทางบวกของความหลากหลาย เช่น **การทำในสิ่งที่ถูกต้อง** เนื่องจากองค์กรที่มีจิตวิญญาณจะรับฟัง (Listening) และตอบสนองความต้องการตามความเหมาะสมของพนักงานแต่ละคน **ช่วยให้องค์กรผลิตนวัตกรรมใหม่ ๆ มีผลผลิตและความคิดริเริ่มมากขึ้น** โดยอาศัยความร่วมมือจากฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ขององค์กร ส่งเสริมการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เปิดโอกาสให้พนักงานแสดงความคิดเห็น ให้เวลาพนักงานได้แสดงศักยภาพเพื่อเพิ่มผลผลิตในระยะยาว **เพิ่มความผูกพันของพนักงาน** เนื่องจากการบริหารจัดการความหลากหลายที่มีประสิทธิผลจะส่งเสริมความยืดหยุ่นขององค์กร และ**ช่วยเพิ่มทักษะภายในของพนักงาน** โดยเฉพาะในบริบทของการทำงาน ที่ไม่ได้หมายถึงการทำงานแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ร่วมพูดคุยแสดงความคิดเห็นต่อกัน การแสดงความยอมรับต่อเพื่อนพนักงาน เรื่องนี้ช่วยให้พนักงานสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในการทำงานที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา และตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน พบว่าในต่างประเทศ มีการให้ความหมาย แนวคิด และองค์ประกอบที่ชัดเจน มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกันไปในแต่ละบริบทที่ศึกษา

ในประเทศไทย มีการให้ความหมาย แนวคิด องค์ประกอบและเครื่องมือวัดที่หลากหลาย ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่าสุขภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณสามารถให้ความหมายและระบุถึงมิติที่แตกต่างกันได้ ตามบริบทของวัฒนธรรมหรือในประเด็นที่ศึกษาต่างกัน เนื่องจากสุขภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณมีหลายมิติมีองค์ประกอบที่ซับซ้อน และยังขึ้นอยู่กับการให้ความหมายที่แตกต่างกันไปตามบุคคล วัฒนธรรม ศาสนา ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม และประสบการณ์ในชีวิต เป็นต้น

ตัวอย่างการศึกษาแนวคิด เครื่องมือวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือวัด

สุขภาวะทางปัญญาในต่างประเทศและในประเทศไทย

จากการรวบรวมนิยามความหมาย และการสร้างเครื่องมือวัดหรือแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ จากหลาย ๆ บทความ พบตัวอย่างงานวิจัยที่น่าสนใจ เช่น Fisher (2003; 2010) ที่ได้ให้นิยามว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง สภาวะของการดำรงอยู่ที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และการรับรู้ เข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับตนเอง กับผู้อื่น กับธรรมชาติและสรรพสิ่งข้ามพ้นตัวตน อันนำมาซึ่งการมีอัตลักษณ์ ความเป็นทั้งหมด ความพึงพอใจ ความเบิกบาน ความงาม ความรัก ความเคารพ ทศนคติเชิงบวก สันติสุขและความกลมกลืนภายใน และเป้าหมายและทิศทางของชีวิต

Gomez and Fisher (2010) ได้พัฒนาแบบสอบถาม “SHALOM” (Spiritual Well-Being Questionnaire, and Spiritual Health and Life-Orientation Measure) โดยพัฒนาจากการใช้วิธีการสัมภาษณ์บุคคลต่าง ๆ ว่าอะไรที่พวกเขาคิดว่าเป็น ตัวบ่งบอกสำคัญของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และได้ผลสรุปว่า มันคือปริมาณน้อยถึงมากที่คน ๆ นั้น มีชีวิตที่กลมกลืนอยู่กับการเชื่อมโยงกับตนเอง กับผู้อื่น กับธรรมชาติ และกับพระเจ้า(สิ่งที่เหนือตัวตน) โดยมีประเด็นสำคัญของแต่ละกลุ่มความหมาย ดังต่อไปนี้

สุขภาวะทางจิตวิญญาณในมุมมองของการเชื่อมโยงกับตนเอง (Personal)

ประกอบด้วย

- 1) การพัฒนาการมีอัตลักษณ์ / คุณค่าในตนเอง
- 2) การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
- 3) การพัฒนาความเบิกบานในชีวิต
- 4) การพัฒนาสันติสุขภายใน
- 5) การพัฒนาความหมายในชีวิต

สุขภาวะทางจิตวิญญาณในมุมมองของการเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Communal)

ประกอบด้วย

- 1) การพัฒนาการมีความรักในผู้อื่น
- 2) การพัฒนาการให้อภัยต่อผู้อื่น
- 3) การพัฒนาความไว้วางใจระหว่างกันและกัน
- 4) การพัฒนาการเคารพผู้อื่น
- 5) การพัฒนาความเมตตาต่อผู้อื่น

สุขภาวะทางจิตวิญญาณในมุมมองของการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม

(Environmental) ประกอบด้วย

- 1) การพัฒนาความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
- 2) การพัฒนาการเห็นความยิ่งใหญ่ในทัศนียภาพอันน่าตื่นใจ
- 3) การพัฒนาความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ
- 4) การพัฒนาความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม
- 5) การพัฒนาความรู้สึกมหัศจรรย์ในธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

สุขภาวะทางจิตวิญญาณในมุมมองของการเชื่อมโยงกับสิ่งเหนือตัวตน

(Transcendental) ประกอบด้วย

- 1) การพัฒนาความสัมพันธ์เฉพาะตัวกับพระเจ้า / สิ่งศักดิ์สิทธิ์
- 2) การพัฒนาการสักการบูชาพระเจ้าผู้สร้าง
- 3) การพัฒนาความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า / สิ่งศักดิ์สิทธิ์
- 4) การพัฒนาความรู้สึกสันติสุขในพระเจ้า / สิ่งศักดิ์สิทธิ์
- 5) การพัฒนาชีวิตแห่งการสวดภาวนา

ในการประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในแบบวัดนี้ ผู้ตอบจะตอบแต่ละคำถามในสองมุม คือ มุมที่เป็นมุมมอง ความเชื่อ อุดมคติที่มีต่อประเด็นนั้น ๆ และ มุมที่เป็นประสบการณ์ตรงของตนเองที่มักเจอบ่อย ๆ ที่มีต่อประเด็นนั้น ๆ โดยแต่ละมุมจะให้คะแนนได้ 1 ถึง 5 จากนั้น หากผลที่ได้ (ในประเด็นใดก็ตาม) มีความแตกต่างกันมากในระหว่างสองมุมนี้ ผู้ประเมินจะทำการสนทนาในประเด็นนั้น ๆ เพื่อสืบค้นในเชิงลึกต่อไป

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางปัญญาในมุมมองของ Fisher หมายถึงการมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงใน 4 มิติ ได้แก่ ตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งเหนือตัวตน ซึ่งจะนำมาซึ่งความรู้สึกเบิกบาน การเห็นคุณค่าและเป้าหมายในตนเอง ความรัก ความเคารพ และความสงบใจ ตัวบ่งชี้ในรายละเอียดของแต่ละมิติ ได้แก่ การเห็นคุณค่าความหมายในตนเอง ความเบิกบาน การตระหนักรู้ในตนเอง ความสงบสุข ความรักความเมตตาต่อผู้อื่น การให้อภัย การเคารพและไว้วางใจผู้อื่น การเห็นความยิ่งใหญ่ในธรรมชาติ การมีชีวิตที่กลมกลืนกับธรรมชาติ การเคารพบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และความศรัทธาในพระเจ้า

มีนักวิชาอีก 2 ท่าน ที่ได้ให้นิยามความหมาย และพัฒนาเครื่องมือวัดที่เกี่ยวข้อง คือ Kinjerski and Skrypnek (2006) ซึ่งให้ความหมายของคำว่า จิตวิญญาณในที่ทำงาน (Spirit at work) ว่าเป็นสถานะที่มีความแตกต่างกันประกอบด้วยมิติกายภาพ ความรู้สึก ความคิด ความสัมพันธ์ จิตวิญญาณ และประสบการณ์ลึกลับ (Mystical Experience)

- มิติกายภาพหมายถึง สภาวะตื่นตัวหรือการมีพลังเชิงบวก
- มิติความรู้สึกหมายถึง ความรู้สึกอันลึกซึ้งของการมีสุขภาวะและความเบิกบานยินดี
- มิติความคิดหมายถึง ความรู้สึกจริงแท้ การตระหนักได้ว่างานที่ทำอยู่มีความสอดคล้องกับคุณค่าและความเชื่อของตนเอง และความเชื่อที่ว่าตนเองได้ทำงานที่มีความหมายเพื่อเป้าหมายอันเหนือกว่า (เป้าหมายในสิ่งสูงส่ง)
- มิติความสัมพันธ์หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นและการมีเป้าหมายร่วม
- มิติจิตวิญญาณหมายถึง ความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง
- มิติประสบการณ์ลึกลับ หมายถึง ความรู้สึกสมบูรณ์แบบ ข้ามพ้น ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ ประสบการณ์อันเป็นแรงบันดาลใจ มหัศจรรย์ หรือศักดิ์สิทธิ์

จากนั้น Kinjerski and Skrypnek ทำการศึกษาวิจัยและสร้างเครื่องมือการวัดประสบการณ์ทางจิตวิญญาณในการทำงาน (Spirit at Work Scale: SAWS) กับกลุ่มพนักงานมหาวิทยาลัยในแถบตะวันตกกลาง จำนวน 333 คน ผลการศึกษาค้นพบ 4 ปัจจัยของการมีจิตวิญญาณในการทำงาน ดังนี้ 1) การมีส่วนร่วมในงาน (Engaging work) 2) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Sense of community) 3) การเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณ (Spiritual connection) และ 4) ประสบการณ์ลึกลับ (Mystical experience) ค่าความสอดคล้องภายในทั้งหมดอยู่ในระดับสูง ($\alpha = .93$) และรายข้อ (α จาก .86 ถึง .91)

ตัวอย่างข้อคำถาม ดังนี้

1. I experience a match between the requirements of my work and my values, beliefs and behaviours.
2. At times, I experience a "high" at my work.
3. I experience a real sense of trust and personal connection with my coworkers.
4. I am able to find meaning or purpose at work.
5. At moments, I experience complete joy and ecstasy at work.
6. I experience a connection with a greater source that has a positive effect on

7. I am passionate about my work.
8. At times, I experience an energy or vitality at work that is difficult to describe.
9. I am fulfilling my calling through my work.
10. My spiritual beliefs play an important role in everyday decisions that I make at work.
11. I have a sense of personal mission in life, which my work helps me to fulfill.
12. I have moments at work in which I have no sense of time or space.
13. I share a strong sense of purpose and meaning with my coworkers about our work.
14. I feel grateful to be involved in work like mine.
15. I receive inspiration or guidance from a Higher Power about my work.
16. I experience moments at work where everything is blissful.
17. I feel like I am part of "a community" at work.
18. At the moment, I am right where I want to be at work.

ขณะที่ Nelson – Becker *et al.* (2007) ได้สร้างกรอบแนวคิดที่ใช้ประเมินความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โดยระบุไว้ 11 กลุ่มความหมาย ดังนี้

- 1) ความเป็นพวกพ้อง / สายการปฏิบัติ
- 2) ความเชื่อทางจิตวิญญาณ
- 3) การกระทำทางจิตวิญญาณ
- 4) อารมณ์ความรู้สึก
- 5) ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ
- 6) คุณค่า
- 7) ประวัติทางจิตวิญญาณ
- 8) การเปลี่ยนแปลงทางการรักษา
- 9) การสนับสนุนทางสังคม
- 10) สุขภาวะ
- 11) แนวโน้มความชอบทางจิตวิญญาณทั้งภายในและภายนอก

นอกจากนี้ยังมีชุดคำถาม SDAT (Spiritual Distress Assessment Tool) ช่วยประเมินความต้องการทางจิตวิญญาณของคนใช้ในมิติต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากมิติทางศาสนา โดยมีจุดใส่ใจหลักใน 4 กลุ่มความหมาย (Monod *et al*, 2010) ดังนี้

- 1) การให้ความหมาย
- 2) การข้ามพ้นตัวตน
- 3) คุณค่า
- 4) อัตลักษณ์ทางจิตใจ-สังคม

Gladden (2012) ให้ความหมายของการมีสุขภาพทางจิตวิญญาณว่า การมีชีวิตที่สมดุลในพระประสงค์ของพระเจ้าทั้ง 5 ประการ ได้แก่ การสักการบูชา การร่วมเป็นพันธมิตร การเป็นสานุศิษย์ การเป็นคณะสงฆ์ และการเผยแผ่พระศาสนา

โดยการประเมินสุขภาพทางปัญญา สามารถเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

1. สวดมนต์ เพื่อเปิดใจต่อจิตวิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์ เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง
2. คิดวางแผนเพื่อการมีสุขภาพทางปัญญาที่ดี ตั้งเป้าหมายที่คุณคิดว่ามั่นคือพระประสงค์ของพระเจ้าที่อยากให้คุณได้เกิดการพัฒนา
3. แบ่งปันแผนการนี้กับเพื่อนที่ไว้วางใจได้ของคุณสักสองสามคน

ตามแนวคิดของ Gladden อาจกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพทางปัญญาตามแนวทางนี้เน้นไปที่การปฏิบัติเพื่อบูชาพระเจ้าในศาสนาคริสต์ เริ่มตั้งแต่การกราบไหว้ การเป็นสานุศิษย์ ไปจนถึงการช่วยเผยแผ่คำสั่งสอน

Wigglesworth (2012 cited in McElhenie, 2012) ได้เสนอแนวคิดความฉลาดทางจิตวิญญาณ ที่เรียกว่า “SQ 21” และได้ให้ความหมายเรื่อง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual quotient) หมายถึง ความสามารถที่จะประพฤติปฏิบัติตนด้วยปัญญาและความกรุณา พร้อม ๆ กับรักษาสันติสุขทั้งภายในและภายนอกไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะช่วยให้มนุษย์เราเข้าถึงคุณภาพชั้นสูง (Nobility) ได้ นอกเหนือจากการมี IQ และ EQ แล้ว และหนทางที่จะไปสู่ความฉลาดทางจิตวิญญาณที่ว่ามีได้ก็คือ การเคลื่อนออกจากตัวตนที่ขาดพร่องวุฒิภาวะ (Immature ego self) หรือตัวตนที่มีแค่ตัวเองเป็นศูนย์กลาง ไปสู่ตัวตนเบื้องสูงที่กว้างขวาง

และทรงปัญญามากกว่า (Mature ego guided by Higher Self) โดยอาศัยทักษะ 21 ประการ ดังต่อไปนี้คือ

การตระหนักรู้ในอัตตาตัวตนและตัวตนเบื้องสูง (Self / self awareness)

1. ตระหนักรู้ในโลกทัศน์ของตนเอง
2. ตระหนักรู้ในเป้าหมายชีวิต
3. ตระหนักรู้ในลำดับชั้นของคุณค่า
4. ตระหนักรู้ในความคิดภายใน
5. ตระหนักรู้ในอัตตาตัวตนและตัวตนเบื้องสูง

การตระหนักรู้สากล (Universal awareness)

6. ตระหนักรู้ในความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันและกัน
7. ตระหนักรู้ในโลกทัศน์ของผู้อื่น
8. ความกว้างของการรับรู้กาลเวลา
9. ตระหนักรู้ในขีดจำกัด / พลังการรับรู้ของมนุษย์
10. ตระหนักรู้ในกฎแห่งจิตวิญญาณ
11. ประสบการณ์การเป็นหนึ่งเดียวที่ข้ามพ้นตัวตน

การฝึกฝนอัตตาตัวตนและตัวตนเบื้องสูง (Self / self-mastery)

12. ตั้งความมุ่งมั่นในการเติบโตทางจิตวิญญาณ
13. ดูแลรักษาตัวตนเบื้องสูงให้มีพลัง
14. ใช้ชีวิตตามคุณค่าและเป้าหมายของตัวเอง
15. ดำรงรักษาความศรัทธาแม้ในเวลาที่ยากลำบาก
16. ร้องขอการชี้แนะจากตัวตนเบื้องสูง

การฝึกฝนทางสังคม การเป็นปัจจุบันขณะทางจิตวิญญาณ (Social mastery, spiritual presence)

17. ครูที่ทรงปัญญาและมีประสิทธิผล
18. ผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงที่ทรงปัญญาและมีประสิทธิผล
19. ตัดสินใจด้วยความกรุณาและปัญญา
20. ดำรงอยู่ในความสงบและความเป็นปัจจุบันขณะที่ให้การเยียวยา

21. สอดคล้องกับสถานะที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ในชีวิต

ตามมุมมองของความฉลาดทางจิตวิญญาณของ Wigglesworth อาจจะนิยามได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาหมายถึง ความสามารถในการดำรงตนได้อย่างสงบสุขทั้งภายในและภายนอก (ไม่ว่าสถานการณ์รอบตัวจะเป็นอย่างไร) โดยอาศัยปัญญา (wisdom) และความกรุณา (compassion) และตัวบ่งชี้ที่จะบอกว่าเรากำลังพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในลักษณะนี้อยู่หรือไม่ก็คือ การมีการตระหนักรู้ในตนเอง (ทั้งความรู้สึกนึกคิด รูปแบบที่ยึดติด คุณค่า เป้าหมายชีวิต และโลกทัศน์) การตระหนักรู้ในผู้อื่น การตระหนักรู้ในความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับโลกและจักรวาลรอบตัว และการมีความมุ่งมั่นที่จะเชื่อมโยงกับตัวตนเบื้องสูง

นอกจากนั้น Heck (2018) ได้นำเสนอวิธีการวินิจฉัยการมีสุขภาพทางจิตวิญญาณด้วยตนเอง บนแนวทางและความเชื่อของศาสนาคริสต์ ด้วยการใช้คำถาม 10 ข้อดังต่อไปนี้

1. คุณรู้สึกโหยหาต่อพระเจ้าหรือไม่?
Do you thirst for God? (Psalm 34:8; 42:1-2; Philippians 3:10)
2. คุณถูกควบคุมดูแลด้วยคำสั่งสอนของพระเจ้ามากขึ้น ๆ หรือไม่?
Are you governed increasingly by God's Word? (Psalm 119; Jeremiah 15:16; Matthew 4:4)
3. คุณมีความรักมากขึ้นหรือไม่?
Are you more loving? (I Corinthians 13:4-5; Ephesians 5:1-2; I John 3:18)
4. คุณรับรู้ได้ไวขึ้นต่อการดำรงอยู่ของพระเจ้าหรือไม่?
Are you more sensitive to God's presence? (Genesis 28:16; Proverbs 15:3; Matthew 28:20)
5. คุณใส่ใจมากขึ้นต่อความต้องการทางจิตวิญญาณและทางโลกของผู้อื่นหรือไม่?
Do you have a growing concern for the spiritual and temporal needs of others? (Acts 4:33-34; Galatians 2:10; James 2:15-16)
6. คุณรู้สึกยินดีในการเป็นเจ้าสาวของพระคริสต์หรือไม่?
Do you delight in the Bride of Christ? (Psalm 16:3; I Corinthians 12; Hebrews 6:10)
7. ธรรมวินัย (ข้อปฏิบัติทางจิตวิญญาณ) มีความสำคัญต่อคุณมากขึ้น ๆ หรือไม่?
Are the spiritual disciplines increasingly important to you? (Galatians 5:22-23; I Timothy 4:7; Hebrews 12:14)
8. คุณยังคงโศกเศร้าต่อบาปหรือไม่?
Do you still grieve over sin? (Psalm 51; Matthew 5:4; II Corinthians 7:8-11)
9. คุณเป็นคนที่ให้อภัยได้เร็วขึ้นหรือไม่?
Are you a quicker forgiver? (Jeremiah 31:34; Matthew 18:21-35; Mark 11:25-26)

10. คุณปรารถนาต่อสวรรค์และการได้อยู่กับพระเยซูหรือไม่?

Do you yearn for heaven and to be with Jesus? (Romans 8:22-23; II Corinthians 5:2)

อาจกล่าวได้ว่า การประเมินสุขภาวะทางปัญญาตามแนวทาง ของ Heck นี้ เน้นไปสู่การมีคุณลักษณะแห่งความศรัทธาในหนทางของพระเจ้า การอุทิศตนเพื่อพระเจ้า การเชื่อมโยงกับพระเจ้า การมีความรักทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การไม่ทำบาป และการให้อภัย

Ghaderi *et al.* (2018) ได้ทำการศึกษาในเชิงคุณภาพเพื่อระบุคำจำกัดความ องค์ประกอบ และตัวชี้วัด ของสุขภาวะทางปัญญา จากมุมมองของผู้เชี่ยวชาญของอิหร่าน เช่น นักวิชาการ ผู้มีหน้าที่เกี่ยวกับระบบการดูแลสุขภาพ ในกระทรวงสาธารณสุข นักวิจัย และ นักเขียน สมาชิกของหน่วยงานของสุขภาวะทางจิตวิญญาณในภาควิชาการของวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำนวน 22 คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) พบว่า คำจำกัดความของสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถอธิบายผ่าน 3 มิติ คือ มิติศาสนา (Religious) มิติปัจเจกบุคคล (individualistic) และมิติในแนวทางของโลก (Material world-oriented) รายละเอียดดังนี้

- 1) มิติศาสนา (Religious Dimension) เกี่ยวข้องกับความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ โดยมีพื้นฐานอยู่บนการเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (Divine unity) แสดงออกถึงการมีพลัง (Dynamic) และความสัมพันธ์ที่มีความกระตือรือร้น (Active) กับตัวเขาเอง ผู้อื่น และกับธรรมชาติ หรืออาจกล่าวได้ว่า "สุขภาวะทางปัญญาหมายถึงการมุ่งไปหาพระเจ้า"
- 2) มิติปัจเจกบุคคล (Individualistic Dimension) มิตินี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีสุขภาวะทางปัญญาคือ ผู้ที่มีศีลธรรมทั้งด้านความคิดและการกระทำ สามารถสังเกตเห็นได้ มีความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง ความพึงพอใจต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
- 3) มิติในแนวทางของโลก (Material world-oriented) อธิบายว่าเป็นความปรารถนาดี (well-wishing) ต่อการช่วยเหลือผู้อื่นและธรรมชาติโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีความเคารพและรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเชื่อมโยงและเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่นและจักรวาล

ซึ่งตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญา ตามแนวคิดของ Ghaderi และคณะ เกิดขึ้นจากการเชื่อมโยง 4 ประเภท ดังนี้ มนุษย์เชื่อมโยงกับพระเจ้า เชื่อมโยงกับตนเอง เชื่อมโยงกับผู้อื่น และเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

ตัวอย่างข้อคำถาม

- อะไรคือคำจำกัดความของสุขภาวะทางปัญญาของท่าน?
“What is your definition of spiritual health?”
- อะไรคือส่วนประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ
“What are the components of spiritual health?”
- อะไรเป็นตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญา
“What are the indicators of spiritual health?”
ท่านคิดว่าสุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณนั้นต่างกันหรือไม่
“Do you think spiritual health and spirituality are different or not?”

Jaberi *et al.* (2019) ได้รวบรวมแนวคิดและความหมายของคำว่า สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual health) ไว้จากหลากหลายแหล่ง ตัวอย่างของนิยาม เช่น

สภาวะของการมีสุขภาวะและความสมดุลในส่วนของแก่นสารและการดำรงอยู่ของบุคคล ซึ่งข้ามพ้นโลกกายภาพและสัมพันธ์กับความดีงามสูงสุด

ความสัมพันธ์ระหว่าง ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ในความหมายของสันติภาพภายใน (ตนเอง) และในนัยของความสัมพันธ์กับผู้อื่นและกับธรรมชาติ

ความสามารถที่จะพัฒนาธรรมชาติทางจิตวิญญาณสู่ศักยภาพอันสูงสุด รวมถึงความสามารถที่จะค้นพบและอธิบายถึงเป้าหมายพื้นฐานของชีวิต เรียนรู้หนทางที่จะมีประสบการณ์กับความรัก ความเบิกบาน ความสงบสุข และความเต็มเปี่ยม และหนทางที่จะช่วยให้ทั้งตนเองและผู้อื่นบรรลุศักยภาพอันสูงสุด

การมีความศรัทธา ความหวัง และความมุ่งมั่นในระดับสูง อันเกี่ยวกับโลกทัศน์หรือระบบความเชื่อ ที่ให้ความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่ของชีวิตโดยทั่วไป และให้หนทางอันเปี่ยมด้วยจริยธรรมสู่การเติมเต็มในความเป็นคน ซึ่งรวมถึงการเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น และพลังเบื้องสูงหรือความเป็นจริงที่ยิ่งใหญ่กว่า

มิติพื้นฐานของการมีสุขภาวะและสุขภาพที่ดีในภาพรวมของมนุษย์ ซึ่งผนวกรวมกับมิติอื่น ๆ ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (ได้แก่ กายภาพ จิตใจ อารมณ์ สังคม และอาชีพ)

คุณลักษณะสำคัญของความหมายแห่งการมีสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ **การข้ามพ้น (Transcendence)** ซึ่งเกี่ยวกับการค้นหาความหมายและเป้าหมายชีวิต ความรู้สึกยิ่งใหญ่มหัศจรรย์

และลักษณะของธรรมชาติ การมีคำถามเกี่ยวกับพระเจ้าผู้สร้าง และชีวิตหลังความตาย การเชื่อมโยงกับตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง การมองเห็นพ้นไปจากตัวตน สิ่งแวดล้อม และข้อจำกัดต่าง ๆ และการมีพลังเหนือธรรมชาติ เป็นต้น **การมีความหมายและมีเป้าหมาย (Meaningfulness and Purposefulness)** ของชีวิต **การมีศรัทธา (Faithfulness)** ซึ่งเกี่ยวกับการมีศรัทธา ความเชื่อ ความเชื่อมโยงกับพระเจ้า **ความสัมพันธ์เชื่อมโยงอันกลมกลืน (Harmonious Interconnectedness)** ซึ่งเกี่ยวกับการสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับตนเอง ผู้อื่น พระเจ้า (สิ่งศักดิ์สิทธิ์) และธรรมชาติ ความรู้สึกที่เรารู้สึกว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว ความรู้สึกเป็นชุมชน ความกรุณา การช่วยเหลือกัน และกัน ความรู้สึกมหัศจรรย์ ศักดิ์สิทธิ์ และเคารพยำเกรง **การดำรงอยู่อย่างเป็นองค์รวมและหลากหลายมิติ (Multidimensional and Holistic Being)** ซึ่งเกี่ยวกับการเติมเปี่ยมในตนเอง **พลังงานแบบบูรณาการ (Integrative Power)** ซึ่งเกี่ยวกับการบูรณาการสุขภาพทุกมิติ สมดุลภายใน – ใจ – จิตวิญญาณ สมดุลภายในตนเอง

ผลของการมีสุขภาพทางจิตวิญญาณ คือ **การมีสุขภาวะที่ดี** เกิดประโยชน์ทางสุขภาพ การหายเจ็บป่วย มีความพึงพอใจในชีวิต การปรับตัวดีขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสบายใจ พบความหมายและเป้าหมายของชีวิต ลดความรู้สึกผิดและความขัดแย้งภายในใจ มองโลกแง่ดี ความสัมพันธ์ดีขึ้น ลดความเครียด สามารถรับและให้ความรัก ความอดทน ความมีเมตตา การควบคุมตนเอง รู้จักตนเอง ความเคารพ ความสงบสุข มองโลกด้วยมุมมองอันหลากหลาย และ **การมีศีลธรรมจริยธรรม** รวมถึงมีความรับผิดชอบ การอุทิศตน ความเชื่อมั่น ความไม่เห็นแก่ตัว ความใจกว้าง ความซื่อสัตย์ และการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นให้เข้าถึงศักยภาพสูงสุด

นอกจากนั้นยังมีการศึกษาและอธิบายจิตวิญญาณในกลุ่มของผู้ป่วย เช่น Wiltjer and Kendall (2019) เขียนบทความที่อธิบายเกี่ยวกับความต้องการด้านมิติจิตวิญญาณของคนไข้สูงอายุ โดยกล่าวว่า ความต้องการทางจิตวิญญาณแบ่งได้ออกเป็นสองแนวทางหลัก คือความต้องการที่เกี่ยวข้องกับศาสนา กับความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความหมาย คุณค่า ความเชื่อ The Royal College of Nursing (RCN) ให้ความหมายของจิตวิญญาณไว้ว่า จิตวิญญาณนอกจากจะเกี่ยวข้องกับศาสนา ความเชื่อ และคุณค่าแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับการมีความหวัง พลัง ความไว้วางใจ การมีความหมายและเป้าหมาย การให้อภัย ความรักและสัมพันธ์ภาพ ศีลธรรม ความสร้างสรรค์ และการแสดงออกของตนเอง การทำกระบวนการแทรกแซงที่เป็นการดูแลทางจิตวิญญาณ สามารถสร้างผลกระทบต่อด้านสุขภาพจิตให้แก่คนไข้ได้ ดังนั้น การดูแลสุขภาพผู้ป่วยจึงควรรวมมิติทางจิตวิญญาณไว้ด้วย โดยใช้คำถามที่ช่วยคัดกรองความต้องการทางจิตวิญญาณเบื้องต้น ของ Anandarajah & Hight (2001 cited in Wiltjer and Kendall, 2019) ดังนี้

- จิตวิญญาณมีความหมายต่อท่านอย่างไรบ้าง
- อะไรบ้างที่นำมาซึ่ง ความหวัง พลัง ความสบาย การมีความหมาย สันติ ความรัก และความเชื่อมโยงให้แก่ท่าน
- ท่านอยากทำอะไร หรือมีบทบาทอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมทางศาสนา
- ท่านมีความต้องการส่วนตัวอะไรบ้าง ทางด้านจิตวิญญาณและการฝึกปฏิบัติ
- ความต้องการทางจิตวิญญาณของท่าน จะส่งผลต่อกระบวนการดูแลรักษาอย่างไรบ้าง

จากการศึกษาของ Wiltjer and Kendall พบว่าการดูแลมิติทางจิตวิญญาณก็มีความสำคัญสำหรับคนไข้ไม่น้อยกว่าการดูแลทางกาย แต่บุคลากรที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้ จิตวิญญาณไม่ใช่แค่เรื่องของศาสนา แต่ยังรวมถึงหลักการ คุณค่า และความเชื่อในชีวิตของคน ๆ นั้นด้วย การประเมินความต้องการทางจิตวิญญาณควรเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินแบบองค์รวมในคนไข้สูงอายุ ด้านล่างนี้คือตัวอย่างของชุดคำถามที่สามารถใช้ประเมินสุขภาพทางจิตวิญญาณในคนไข้สูงอายุ

- ท่านมองว่าตัวท่านมีความเชื่อทางศาสนาหรือทางจิตวิญญาณหรือไม่
- ความเข้าใจ มุมมอง หรือกิจกรรมใดบ้างที่มีความสำคัญสำหรับท่าน หรือให้คุณค่าต่อชีวิตของท่าน
- ท่านต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือใดบ้างหรือไม่ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางจิตวิญญาณ
- ท่านต้องไปวัดหรือประกอบพิธีกรรมที่ใดบ้างหรือไม่
- มีพิธีกรรมทางศาสนาหรือทางจิตวิญญาณแบบใดบ้างใหม่ ที่ท่านต้องการทำหรือเข้าร่วมในระหว่างที่รักษาตัวอยู่ที่นี่
- มีพิธีกรรมทางศาสนาหรือทางจิตวิญญาณแบบใดบ้างใหม่ ที่ท่านต้องการได้รับการช่วยเหลือสนับสนุน
- ท่านต้องการปรึกษาหารือกับผู้เชี่ยวชาญ ในด้านที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางจิตวิญญาณหรือไม่
- ท่านต้องการคงการติดต่อกับสังฆะหรือชุมชนทางจิตวิญญาณของท่านอยู่หรือไม่

นอกจากนี้ยังการศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับจิตวิญญาณของผู้สูงอายุอื่นๆ เช่นงานวิจัย ของ Lepherd *et al.* (2020) ที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง ในสถานดูแลผู้สูงอายุประเทศออสเตรเลีย จำนวน 25 คน ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป โดยผู้วิจัยได้ให้ความหมาย

ของจิตวิญญาณตามแนวคิดของ Puchalski *et al.* (2014 cited in Lepherd *et al.*, 2020) ว่า จิตวิญญาณ หมายถึง มิติความเป็นมนุษย์ที่เป็นแก่นแท้และเป็นพลวัต ซึ่งบุคคลแสวงหาผ่าน ความหมาย เป้าประสงค์ ประสบภาวะข้ามพ้นตัวตน การมีประสบการณ์สัมพันธ์กับตัวตน ครอบครัว ผู้อื่น ชุมชน สังคม ธรรมชาติ สิ่งสำคัญหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และจิตวิญญาณ แสดงออกผ่านความเชื่อ คุณค่า ประเพณี และการปฏิบัติ

โดยมีการนำเสนอว่า ความเข้มข้นของคุณภาพทางจิตวิญญาณของบุคคลขึ้นอยู่กับคุณภาพ การเชื่อมโยงระหว่างตัวตนกับ

- ตัวของเขาเอง อย่างโลกภายในและความศักดิ์สิทธิ์ภายใน
- บุคคลอื่น อย่างครอบครัว เพื่อน และชุมชน
- สิ่งสำคัญที่ยิ่งใหญ่กว่าตน อย่างพระเจ้า เทพ และธรรมชาติ
- ความสร้างสรรค์ เช่น ศิลปะ กวี วรรณกรรม และการเต้น

โดยการเชื่อมโยงที่เข้มข้นนั้น ก่อให้เกิดสภาวะข้ามพ้นตัวตน (Transcendence)

นอกเหนือจากนั้นยังพบงานวิจัยที่ศึกษาและพัฒนาเครื่องมือสุขภาวะทางปัญญาอีกจำนวนมากเช่น แบบวัด Spiritual Health Scale 2011: SHS 2011 พบ 3 มิติ ดังนี้ การพัฒนาตัวเอง (Self-evolution)

การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) และ สิ่งเหนือตัวตน (transcendence) แบบประเมิน Spiritual Health Assessment Scale: SHAS ประกอบด้วยการประเมินสุขภาวะทางปัญญา 3 ส่วน ดังนี้ การพัฒนาตนเอง (Self-development) การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) และการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Realization) แบบประเมินจิตวิญญาณผู้สูงอายุ FICA Spiritual History Tool ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้ ด้านศรัทธาและความเชื่อ (Faith and belief) ด้านการให้ความสำคัญ (Importance) ด้านชุมชน (Community) และด้านการดูแล (Address in care) (Dhar *et al.*, 2011; Gaur and Sharma, 2014; Puchalski *et al.*, 1996 cited in Saguil and Phelps, 2012)

ตัวอย่างในประเทศไทย ได้มีการศึกษาพัฒนาเครื่องมือวัดที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา ดังนี้

คุณฉวี โยเหลา และคณะ (2553) ศึกษาวิจัยเชิงผสมผสาน เรื่องการสร้างเครื่องมือประเมิน และตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณสำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุข โดยมีขอบเขตในการศึกษา ดังนี้ 1) ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ 2) วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากการจัด

กิจกรรมการจัดการความรู้ของบุคลากรด้านสาธารณสุขจาก 4 ภูมิภาค 3) สังเคราะห์นิยามจากข้อมูล และกิจกรรมการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างตัวชี้วัดจิตวิญญาณ และ 4) สร้างตัวอย่างเครื่องมือพัฒนาจิตวิญญาณ เครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณที่เหมาะสมในบริบทของการทำงานในสังคมไทย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัย คือบุคลากรด้านสาธารณสุขที่เข้าร่วมกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จาก 4 ภูมิภาค ผลการศึกษา พบว่า เครื่องมือวัดสามารถแยกพิจารณาได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ เครื่องมือวัดทางศาสนาและจิตวิญญาณ เครื่องมือวัดทางจิตวิญญาณในบริบทด้านสาธารณสุข และ เครื่องมือวัดทางจิตวิญญาณในบริบทด้านองค์การ โดยใช้มาตราวัดประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ คือ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง - คะแนน 5 หมายถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งเมื่อสังเคราะห์ข้อมูล พิจารณาองค์ประกอบและประเด็นการวัดต่าง ๆ สามารถจัดกลุ่มองค์ประกอบ และประเด็นการวัดใหม่ 5 องค์ประกอบ คือ การมีเป้าหมายในชีวิต ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ ความเชื่อพลังบางสิ่งเหนือธรรมชาติ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และ ความสุขทางจิตวิญญาณ มีรายละเอียด ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การมีเป้าหมายในชีวิต

ประเด็นการวัด

- 1) การมีความหมายในชีวิต/การทำงาน
- 2) ความเชื่อในการมีเป้าหมายของชีวิต
- 3) การดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย

องค์ประกอบที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ

ประเด็นการวัด

- 1) ความรู้สึกที่มีต่อพระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ
- 2) การมีความรู้สึกว่าได้รับการให้อภัย ดูแลรักษา แก้ไขปัญหาจากพระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ
- 3) ประสบการณ์การเข้าร่วมทางศาสนา

องค์ประกอบที่ 3 ความเชื่อพลังบางสิ่งเหนือธรรมชาติ

ประเด็นการวัด

- 1) ตระหนักในความจริง สิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ได้แก่ พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ จักรวาล
- 2) ความเชื่อในแนวทางของศาสนา

องค์ประกอบที่ 4 ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ประเด็นการวัด

- 1) การเชื่อมโยงทางบวกกับผู้อื่น
- 2) การรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น กลุ่ม องค์การ
- 3) การเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น
- 4) การช่วยเหลือผู้อื่น
- 5) ค่านิยมกลุ่ม องค์การ

องค์ประกอบที่ 5 ความสุขทางจิตวิญญาณ

ประเด็นการวัด

- 1) ความสุขด้านศาสนา
- 2) ความพึงพอใจในชีวิต/การทำงาน

รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2553) ศึกษาและพัฒนาเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา กับกลุ่มตัวอย่างบุคลากรในระบบสุขภาพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลและบุคลากรในระบบการศึกษาที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนทั่วประเทศไทย จำนวน 5 ภูมิภาค ดังนี้ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานคร สุ่มภูมิภาคละ 2 จังหวัด ยกเว้นกรุงเทพมหานคร โดยแต่ละภูมิภาคกำหนดให้เก็บข้อมูลในโรงพยาบาล 5 แห่ง และโรงเรียน 5 แห่ง รวมกลุ่มตัวอย่างในระบบสุขภาพทั้งสิ้น จำนวน 471 คน และกลุ่มตัวอย่างในระบบการศึกษาจำนวน 384 คน

มีกระบวนการวิจัย ดังนี้ 1) ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จากเอกสารทั้งในและต่างประเทศ 2) สังเคราะห์และสรุปความหมาย องค์ประกอบ แนวทางในการประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา 3) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 4) ปรับปรุงแก้ไข ความหมาย องค์ประกอบ แนวทางในการประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา และจัดทำร่างเครื่องมือ 5) นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 855 คน 6) นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) เพื่อหาองค์ประกอบของจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา และ 7) หาคุณภาพเครื่องมือวัดจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา ประกอบด้วย การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด พร้อมทั้งการวิเคราะห์เกณฑ์ปกติ

จากการศึกษาวิจัย คณะผู้ศึกษาวิจัยได้สร้างคู่มือประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นมาตราส่วน 5 ระดับ จากไม่ใช่ตัวทำนมากที่สุด ไม่ใช่ตัวทำนมากนัก เป็นตัวทำนปานกลาง เป็นตัวทำนมาก เป็นตัวทำนมากที่สุด จำนวนทั้งสิ้น 38 ข้อ สะท้อนถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณ 7 องค์ประกอบ ได้แก่ กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง เมตตา กรุณา มีเป้าหมายและพอเพียง ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ อ่อนน้อมถ่อมตน ให้อภัย และมีความเป็นมิตร

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปลายเปิด ให้ผู้ตอบได้สะท้อนความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เช่น ความสุข ความปิติ ความอึดเฝใจ สิ่งที่มีคุณค่าและเป้าหมายในชีวิต โดยมีข้อคำถามหลัก 2 ข้อ คือ 1) ให้ท่านเล่าเรื่องหรือสถานการณ์ที่ทำให้ท่านมีความสุขความรู้สึกอึดเฝใจและบรรยายเหตุผลประกอบ ให้ท่านเล่าเรื่องราวต่อไปนี่ สิ่งที่มีค่า/มีความหมายในชีวิต/เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของท่านคืออะไร และ 2) ท่านมีแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่สิ่งที่มีค่า/มีความหมายในชีวิต/เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของท่านอย่างไร และท่านได้ดำเนินไปตามสิ่งที่มีค่า/มีความหมายในชีวิต/เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของท่านหรือไม่ อย่างไร

ส่วนที่ 3 กรณีศึกษาทั้งบริบทในระบบสุขภาพและบริบททางการศึกษา บริบทละหนึ่งสถานการณ์โดยมีข้อคำถาม 2 ข้อ ได้แก่ 1) ท่านรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ข้างต้น และ 2) ท่านมีวิธีการปฏิบัติงานเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ข้างต้นอย่างไร

พินนภา แสงสาคร (2554) ศึกษาสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทยและวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณสำหรับคนไทย ด้วยวิธีการสังเคราะห์จาก การวิจัย วิทยานิพนธ์และการศึกษาอิสระของนักวิจัยและนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ เช่น สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในช่วง พ.ศ. 2543 - 2553 จำนวน 35 เรื่อง ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ผลการศึกษาพบว่า เครื่องมือสำหรับประเมินจิตวิญญาณ มี 2 ลักษณะ คือ เครื่องมือในเชิงประมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งส่วนใหญ่มีการดัดแปลงจากการพัฒนาเครื่องมือของต่างประเทศ โดยมีการดัดแปลงข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย สำหรับเครื่องมือเชิงประมาณ มีการหาคุณภาพเครื่องมือด้วยวิธีการทางสถิติ เช่นการวิเคราะห์องค์ประกอบ ค่าความเที่ยงตรง ค่าความเชื่อมั่น และค่าอำนาจจำแนก ส่วนเครื่องมือเชิงคุณภาพ มีการใช้แบบสัมภาษณ์ การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างเพื่อสังเกต วัดและประเมินร่วมกัน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ปัจจัยภายใน เช่น ลักษณะชีวสังคม ประสบการณ์ในอดีต บุคลิกภาพ การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และภาวะซึมเศร้า 2) ปัจจัยภายนอก เช่น การถ่ายทอดทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม และภาวะสุขภาพ

สามารถสรุปได้ว่า เนื่องจากสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลและเป็นคุณลักษณะภายใน การประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงสามารถทำได้หลายวิธีและควรใช้หลายวิธีในการประเมิน

จิตวิญญาณเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรับรู้ขั้นสูงของบุคคล ที่ว่าด้วยการค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ด้วยการเชื่อมโยงกับความเชื่อ คุณค่า และการฝึกปฏิบัติในความเป็นองค์รวม สังคมตะวันตกกวดการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณผ่านสี่มิติหลัก ได้แก่ (1) การรับรู้ถึงพระเจ้า (2) การมีความหวังและความเข้มแข็งทางศาสนา (3) การให้ความสำคัญต่อการฝึกปฏิบัติทางศาสนา และ (4) สัมพันธภาพระหว่างความเชื่อทางจิตวิญญาณกับสุขภาพ (Stoll, 1979) นอกจากนี้ มีเครื่องมือวัดที่ใช้กันโดยแพร่หลาย ได้แก่ Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ), Spirituality Index of Well-Being (SIWB) (Fisher, 2010, 2016; Fisher *et al.*, 2000) และ JAREL Spiritual Well-Being Scale (JSWBS) (Hungelmann *et al.*, 1996)

Pattaraarchachai and Viwatpanich (2021) พัฒนาเครื่องมือประเมินการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุคนไทย (Short-form-12 Questions of the Thai-Spiritual-Well-Being) โดยอาศัยกรอบแนวคิดบนสี่องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความพึงพอใจ ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ด้านความศรัทธา และด้านการตระหนักรู้

องค์ประกอบของการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุไทยด้านความพึงพอใจ จะเป็นตัวช่วยบ่งชี้ระดับของการมีความสุขเมื่อคน ๆ นั้นประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานและบรรลุเป้าหมายของชีวิต ตัวชี้วัดขององค์ประกอบด้านนี้ ได้แก่

- ความพึงพอใจทางกาย (สุขภาพ)
- ความพึงพอใจทางครอบครัว
- ความพึงพอใจในชีวิต

องค์ประกอบด้านต่อมาคือองค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม หมายรวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมไทย และความสัมพันธระหว่างตัวผู้สูงอายุกับสังคมและวัฒนธรรม หากผู้สูงอายุเข้าร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและกิจกรรมชุมชนยิ่งมาก ผู้สูงอายุเหล่านั้นก็จะยิ่งมีพัฒนาการด้านความมั่นใจและการมีอัตลักษณ์ในตนเอง ช่วยเพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเอง และยิ่งหากเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นประจำทุกวัน ความรู้สึกของการเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับทางสังคมก็จะยิ่งมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ การเข้าร่วมทางสังคมยังช่วยทำให้เกิดการรับรู้ความหมายของการมีชีวิต ด้วยผู้สูงอายุจำนวน

ไม่น้อยสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองให้กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และชุมชน ตัวชีวิตขององค์ประกอบด้านนี้ ได้แก่

- การมีส่วนร่วมในชุมชน
- ความผูกพันกันในครอบครัว
- การเป็นที่รู้จักในชุมชน

องค์ประกอบด้านต่อมาคือองค์ประกอบด้านความศรัทธา หมายถึงความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและนำทางสำหรับการดำเนินชีวิต ตามปกติ คนไทยมักสวดมนต์ ไหว้พระ และนั่งสมาธิเพื่อสร้างความสงบสุขทางใจ บ่มเพาะการมีสติตระหนักรู้ ความมั่นคงในตนเอง และความสันโดษพอเพียง การทำบุญ ให้ทาน ประกอบคุณงามความดีคือหลักการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทย ซึ่งกลายเป็นแนวปฏิบัติทางศาสนาที่ส่งผลให้เกิดกรรมดีที่จะส่งต่อไปสู่ภพภูมิต่างหน้าได้ ตัวชีวิตขององค์ประกอบด้านนี้ ได้แก่

- การธำรงรักษาวัฒนธรรมที่ดั้งเดิม
- การทำกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติทางศาสนา
- สันติสุขและความสงบสุขทางใจ

องค์ประกอบด้านสุดท้ายคือองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ ซึ่งหมายถึงความเข้าใจในข้อจำกัดของตนเอง และศักยภาพในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือไม่คาดคิดได้ อย่างเช่น การตระหนักได้ว่าสุขภาพกายและจิตใจของตนเองเริ่มถดถอยเมื่ออายุมากขึ้น ความเข้าใจนี้จะช่วยให้คนผู้นั้นสามารถมีทางเลือกของการใช้ชีวิตและการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ตัวชีวิตขององค์ประกอบด้านนี้ ได้แก่

- ความเข้าใจในข้อจำกัดของตนเอง
- การยอมรับข้อผิดพลาดในตนเอง
- ทักษะในการรับมือและแก้ปัญหา

จะเห็นได้ว่า การทำกิจกรรมและฝึกปฏิบัติทางศาสนาซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านความศรัทธานี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสกลับมาทำความเข้าใจตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รวมถึงยังเป็นโอกาสให้ได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมอีกด้วย การที่ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมและตอบรับคำเชื้อเชิญไปในงานชุมชนต่าง ๆ คือส่วนหนึ่งของประเพณีที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกมีเกียรติและได้รับการเห็นคุณค่าและบุญคุณจากผู้ที่เยาว์กว่า เกิดเป็นความรู้สึกของการเป็นที่ยอมรับและรู้จักทางสังคม การพบปะกันในครอบครัวและหมู่ญาติจะเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันการสร้างสันติสุขและความสงบสุขในใจ รวมถึงความพึงพอใจในชีวิตให้แก่ลูก ๆ หลาน ๆ นอกจากนี้ ประเพณีไทยมักมีการทำบุญตักบาตรในวาระโอกาสต่าง ๆ อยู่เสมอ เป็นการรักษาและส่งต่อแนวคิด ความรู้ ความเชื่อและคุณค่าจากรุ่นสู่รุ่น นับเป็นการธำรงรักษาทางวัฒนธรรม อีกทั้งเป็นการส่งเสริม

ความรู้สึกพึงพอใจผ่านการกระทำ และในองค์ประกอบด้านสุดท้าย (ด้านการตระหนักรู้) ทั้งสามประการก็คือตัวบ่งชี้ถึงการมีความเสถียรและมั่นคงภายในนั่นเอง

นอกเหนือจากนี้ยังมีการศึกษาสุภาพะทางปัญญาในระดับองค์การที่เรียกกันว่า จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน (Workplace spirituality) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเครื่องมือวัดจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน

Ashmos and Duchon (2000) ถือเป็นผู้ที่เริ่มสนใจการวัดจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน กลุ่มแรก ๆ โดยสร้างเครื่องมือสำหรับสังเกตและวัดจิตวิญญาณในการทำงาน จากการทบทวนแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยใช้มาตราวัดประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert scale) 7 ระดับ คือ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง - คะแนน 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ ชีวิตภายใน (inner life) งานที่มีความหมาย (meaningful work) และชุมชน (community)

ตัวอย่างคำถาม

ส่วนที่ 1 ชีวิตภายใน (inner life)

- I feel hopeful about life.
- My spiritual values influence the choices I make.
- I consider myself a spiritual person.
- Prayer is an important part of my life.
- I care about the spiritual health of my coworkers.

ส่วนที่ 2 งานที่มีความหมาย (meaningful work)

- I experience joy in my work.
- I believe others experience joy as a result of my work.
- My spirit is energized by my work.
- The work I do is connected to what I think is important in life.
- I look forward to coming to work most days.

ส่วนที่ 3 ชุมชน (community)

- The organization I work for cares about whether my spirit is energized by my work.
- I feel positive about the values of this organization.
- This organization is concerned about the poor in our community.
- This organization cares about all its employees.

- This organization has a conscience.

ส่วนที่ 1 ประเมินประสบการณ์ของแต่ละบุคคลหรือระดับบุคคล ส่วนที่ 2 ประเมินจิตวิญญาณระดับหน่วยงาน และส่วนที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินจิตวิญญาณระดับองค์กร

Milliman *et al.*, (2003) ศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิญญาณในที่ทำงานและทัศนคติของพนักงาน จากแนวคิด Ashmos and Duchon (2000) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) ใช้มาตราวัดประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert scale) 7 ระดับ คือ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง - คะแนน 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ประกอบด้วย 3 มิติ คือ

- 1) งานที่มีความหมาย
- 2) ความรู้สึกของชุมชน
- 3) การสอดคล้องกับค่านิยมและพันธกิจขององค์กร

มิติทั้งหมดได้รับการประเมินในระดับการวิเคราะห์รายบุคคล

Sheep (2004) พัฒนา Workplace Spirituality Person – Organization Fit: WSP-OF มีจุดประสงค์เพื่อการประเมินทัศนคติ ความคาดหวังของบุคคลที่มีต่องาน สถานที่ทำงานและต่อองค์กรในด้านการตอบสนองความคาดหวังของพนักงาน โดยการบวบนววรรณกรรมและวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) พบ 4 มิติ ดังนี้ 1) Meaning 2) Transcendence of Self 3) Integration 4) Personal Growth / Development ใช้มาตราวัดประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert scale) 7 ระดับ คือ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง - คะแนน 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่างคำถาม

1) Meaning

- I expect my work to be significant to me
- My work should be related to what I value in life
- I want my work to mean more to me than just a paycheck
- It is important to me that my work has worth
- I prefer that my work is personally meaningful

2) Transcendence of Self

- My ideal workplace would foster a strong sense of community
- I would like to work in a place where I can connect with others

- My ideal workplace overcomes people's differences to create unity
- I want to be an integral part of a work community
- It is important to me to work in an environment where people are mutually respected

3) Integration

- It is important to me for my workplace to acknowledge my spiritual side
- I'd prefer to bring the spiritual aspects of who I am to work
- My workplace should allow for an expression of my spirituality
- I prefer to integrate my spiritual life with my work life
- I should be able to show the spiritual parts of me at work

4) Personal Growth / Development

- It is important to me that I be able to grow personally at my workplace
- My ideal workplace would help me to develop a sense of who I am
- I prefer a workplace that would help me to achieve personal fulfillment
- My workplace should enable me to become a more complete person
- I expect my workplace to be a place where I can develop my full potential

Petchsawang and Duchon (2009) ศึกษาและพัฒนาแบบวัดจิตวิญญาณในสถานที่ทำงานในบริบทคนไทย กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในธุรกิจอาหารและเบเกอรี่แห่งหนึ่งในประเทศไทย จำนวน 205 คน โดยการแปลข้อคำถามจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ใช้มาตราวัดประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert scale)

5 ระดับ คือ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง - คะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) พบ 4 มิติ ดังนี้ 1) ความเมตตาต่อผู้อื่น (Compassion) 2) งานที่มีค่ามีความหมาย (Meaningful work) 3) สติ (Mindfulness) และ 4) ความสุขเหนือวัตถุนิยม (Transcendence)

ตัวอย่างคำถาม

มิติที่ 1 ความเมตตาต่อผู้อื่น (Compassion)

- I can easily put myself in other people's shoes
- I am aware of and sympathize with others.
- I try to help my coworkers relieve their suffering.
- I am aware of my coworkers' needs.

มิติที่ 2 งานที่มีค่ามีความหมาย (Meaningful work)

- I look forward to coming to work most days.
- I believe others experience joy as a result of my work
- My spirit is energized by my work.
- I see a connection between my work and the larger social good of my community.
- I understand what gives my work personal meaning

มิติที่ 3 สติ (Mindfulness)

- I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.
- I find myself working without paying attention.
- At work, I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.
- I rush through work activities without being really attentive to them.
- I go to the places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there.

มิติที่ 4 ความสุขเหนือวัตถุนิยม (Transcendence)

- At times, I experience an energy or vitality at work that is difficult to describe.
- I experience moments at work where everything is blissful.

- At times, I experience happiness at work.
- I have moments at work in which I have no sense of time or space
- At moments, I experience complete joy and ecstasy at work.

Khasawneh *et al.* (2010) ทำการศึกษาวิจัย พัฒนาเครื่องมือวัดจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน Spirituality in the Workplace Questionnaire: SWQ จากการทบทวนวรรณกรรม กับกลุ่มตัวอย่างอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐในจอร์แดน 6 แห่ง จำนวน 1,008 คน และใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis: EFA) พบ 5 ปัจจัยของจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน ดังนี้ **1) ครอบครัว 2) สถานที่ทำงาน 3) ผู้มีอำนาจในองค์กร 4) ชุมชน และ 5) ตัวเอง** จากนั้นทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) พบความเหมาะสมพอดีของข้อมูล เครื่องมือชุดนี้มีค่าความเชื่อมั่นของความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง .76 - .87 จำนวนข้อคำถามทั้งหมด 22 ข้อ

ตัวอย่างคำถาม

1) ครอบครัว (Family)

- I have a healthy balance of life and work.
- I can take time off if I need to solve personal problems or be with my family.
- My workplace offer programs that nurture the relationship between family and work.
- I found creative ways to integrate family and work

2) สถานที่ทำงาน (Workplace)

- There are flexible work schedules for faculty members.
- The work environment allows people to maximize their potential.
- Harmony and team performance is practiced in my workplace.
- My organization's primary goal is to nurture the feelings and knowledge of their workers.
- People at my work help each other out very often.

3) ผู้มีอำนาจในองค์กร (Authority)

- My supervisor is positive about workers who express their emotions.

- My supervisor encourages me to share my thoughts and feelings about the emotional impact my work has on me.

- My superiors help create meaning and purpose for their subordinates.

- My superiors listen attentively to my suggestions.

4) ชุมชน (Community)

- I have a commitment to promote the well-being of my community.

- My employer provides and sponsor charitable social service to the local community.

- My organization is a responsible community member.

- My organization primary purpose is to help improve the conditions of community.

5) ตัวเอง (Self)

- I have a sense of passion about my work.

- I experience a sense of meaning in my work.

- I can freely express my emotions and feelings at work.

- I feel connected with everybody in my work.

- I am driven by an inner power to do the right thing.

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญากับการสร้างเครื่องมือวัด พบว่า นักวิชาการสามารถสรุปความหมาย แนวคิด องค์ประกอบ และตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาได้ซึ่งมีความแตกต่างและความเหมือน ดังที่นำเสนอในบทที่ 3 ต่อไป และพบว่ามีการพัฒนาเครื่องมือและนำไปใช้ในการศึกษาวิจัย ในระดับประเทศ ระดับกลุ่ม และระดับองค์กร แต่ยังไม่มีการนำไปใช้ใน ระดับสากล

ตารางสรุปการทบทวนเอกสาร

จากเอกสารที่ได้ประมวลมาพบว่า มีการให้นิยามหรือความหมาย และมิติ องค์ประกอบ ตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญา โดยสามารถสรุปเป็นตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2.1 สรุปความหมายสภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร

ผู้ศึกษาวิจัย	ความหมาย
Seidl (1993)	สภาวะทางปัญญา (Spiritual health) คือ แง่มุมของการเป็นอยู่ที่ดี ประกอบไปด้วยสัมพันธภาพ สิ่งที่มีความหมายและเป็นเป้าหมายของชีวิต เป็นความปรารถนาที่จะพบเป้าหมายสูงสุดในชีวิต และดำรงชีวิตตามนั้น เป็นอิสระเหมือนกับพลังงาน ความหมาย ความรู้
Mitroff and Denton (1999)	จิตวิญญาณ (Spirituality) เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับปัจเจกชน โดยเป็นการเชื่อมโยงกับตัวตนที่สมบูรณ์แบบของเรา ผู้อื่น และจักรวาล ซึ่งคำที่จะสามารถครอบคลุมความหมาย บทบาทสำคัญของจิตวิญญาณได้ดีที่สุดคือคำว่า การเชื่อมโยงกันและกัน (Interconnectedness)
Fisher (2003; 2010)	ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง สภาวะของการดำรงอยู่ที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และการรับรู้เข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับตนเอง กับผู้อื่น กับธรรมชาติและสรรพสิ่งข้ามพ้นตัวตน อันนำมาซึ่งการมีอัตลักษณ์ ความเป็นทั้งหมด ความพึงพอใจ ความเบิกบาน ความงาม ความรัก ความเคารพ ทศนคติเชิงบวก สันติสุขและความกลมกลืนภายใน และเป้าหมายและทิศทางของชีวิต
Nelson – Becker <i>et al.</i> (2007 cited in Wiltjer and Kendall, 2019)	จิตวิญญาณ (Spirituality) เป็นความรู้สึกถึงความเชื่อมโยงที่ลึกซึ้ง หรือการเชื่อมโยงระหว่างกัน ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับสิ่งที่สำคัญในชีวิต ซึ่งช่วยให้บุคคลมีจุดมุ่งหมายและความหมายในชีวิตทั้งทางศาสนาหรือทางโลกก็ตาม

ตารางที่ 2.1 สรุปความหมายสภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร (ต่อ)

ผู้ศึกษาวิจัย	ความหมาย
Monod <i>et al.</i> (2010)	จิตวิญญาณ (Spirituality) เป็นแนวคิดที่ประกอบด้วย 4 มิติ คือ การให้ความหมาย (Meaning) การข้ามพ้นตัวตน (Transcendence) คุณค่า (Values) และอัตลักษณ์ทางจิตสังคม (Psycho-social Identity) Multidimensional concept that includes four dimensions: Meaning, Transcendence, Values and Psycho-social Identity
Gladen (2012)	สภาวะทางปัญญา (Spiritual health) คือ การมีชีวิตที่สมดุลในพระประสงค์ของพระเจ้าทั้ง 5 ประการ ได้แก่ การสักการบูชา การร่วมเป็นพันธมิตร การเป็นสานุศิษย์ การเป็นคณะสงฆ์ และการเผยแผ่พระศาสนา
Wigglesworth (2012 cited in McElhenie, 2012)	ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual quotient: SQ) หมายถึง ความสามารถที่จะประพฤติปฏิบัติตนด้วยปัญญาและความกรุณา พร้อม ๆ กับรักษาสันติสุขทั้งภายในและภายนอกไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะช่วยให้มนุษย์เราเข้าถึงคุณภาพขั้นสูง (Nobility) ได้ นอกเหนือจากการมี IQ และ EQ หรือกล่าวโดยสรุปว่า SQ คือความสามารถในการดำรงตนได้อย่างสงบสุขทั้งภายในและภายนอก (ไม่ว่าสถานการณ์รอบตัวจะเป็นอย่างไร) โดยอาศัยปัญญา (Wisdom) และความกรุณา (Compassion)
Puchalski <i>et al.</i> (2014 cited in Lepherd <i>et al.</i> , 2020)	จิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง มิติความเป็นมนุษย์ที่เป็นแก่นแท้และเป็นพลวัต ซึ่งบุคคลแสวงหาผ่านความหมาย เป้าประสงค์ ประสบสภาวะข้ามพ้นตัวตน การมีประสบการณ์สัมพันธ์กับตัวตน ครอบครัว ผู้อื่น ชุมชน สังคม ธรรมชาติ สิ่งสำคัญหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และจิตวิญญาณ แสดงออกผ่านความเชื่อ คุณค่า ประเพณี และการปฏิบัติ
Menon (2016)	จิตวิญญาณ (Spirituality) เป็นกระบวนการค้นหาความต้องการของธรรมชาติ เบื้องสูงของเราที่จะหลอมรวมเข้ากับจักรวาลรอบตัวเรา (Self-realization) ภายใต้การบ่มเพาะการตระหนักรู้ในตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านในดังกล่าว จะนำมาซึ่งการแสดงออกทางด้านนอก ได้แก่ แสงสว่าง ความรัก ความเบิกบาน ความงามและความสร้างสรรค์ทั้งในการทำงานและสัมพันธ์ภาพ

ตารางที่ 2.1 สรุปความหมายสภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร (ต่อ)

ผู้ศึกษาวิจัย	ความหมาย
Scharmer (2018)	เส้นทางสายจิตวิญญาณ หรือการเดินทางด้านใน เป็นการเติบโตของจิตสำนึกในการที่จะปล่อยคลายจากการเอาอัตตาตัวตนเดิม (Ego) เป็นตัวตั้ง ไปสู่การเอาโลกและสรรพสิ่งทั้งปวง (Eco) เป็นตัวตั้ง
Ghaderi <i>et al.</i> (2018)	สภาวะทางปัญญา (Spiritual health) สามารถอธิบายผ่าน 3 มิติ คือ มิติศาสนา (Religious) มิติปัจเจกบุคคล (Individualistic) และมิติในแนวทางของโลก (Material world-oriented)
Jaberi <i>et al.</i> (2019)	<p>สภาวะทางปัญญา (Spiritual health) คือ สภาวะของการมีสภาวะและความสมดุลในส่วนของแก่นสารและการดำรงอยู่ของบุคคล ซึ่งข้ามพ้นโลกกายภาพและสัมพันธ์กับความดีงามสูงสุด</p> <p>ความสัมพันธ์ระหว่าง ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ในความหมายของสันติภาพภายใน (ตนเอง) และในนัยของความสัมพันธ์กับผู้อื่นและกับธรรมชาติ</p> <p>ความสามารถที่จะพัฒนาธรรมชาติทางจิตวิญญาณสู่ศักยภาพอันสูงสุด รวมถึงความสามารถที่จะค้นพบและอธิบายถึงเป้าหมายพื้นฐานของชีวิต เรียนรู้หนทางที่จะมีประสบการณ์กับความรัก ความเบิกบาน ความสงบสุข และความเต็มเปี่ยม และหนทางที่จะช่วยให้ทั้งตนเองและผู้อื่นบรรลุศักยภาพอันสูงสุด</p> <p>การมีความศรัทธา ความหวัง และความมุ่งมั่นในระดับสูง อันเกี่ยวกับโลกทัศน์หรือระบบความเชื่อ ที่ให้ความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่ของชีวิตโดยทั่วไป และให้หนทางอันเปี่ยมด้วยจริยธรรมสู่การเติมเต็มในความเป็นคน ซึ่งรวมถึงการเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น และพลังเบื้องสูงหรือความเป็นจริงที่ยิ่งใหญ่กว่า</p> <p>มิติพื้นฐานของการมีสภาวะและสุขภาพที่ดีในภาพรวมของมนุษย์ ซึ่งผนวกพร้อมกับมิติอื่น ๆ ทั้งหมดที่เกี่ยวกับสุขภาพ (ได้แก่ กายภาพ จิตใจ อารมณ์ สังคม และอาชีพ)</p>
The Royal College of Nursing: RCN (cited in Wiltjer and Kendall, 2019)	จิตวิญญาณ (Spirituality) นอกจากจะเกี่ยวข้องกับศาสนา ความเชื่อ และคุณค่าแล้ว ยังเกี่ยวเนื่องกับการมีความหวัง พลัง ความไว้วางใจ การมีความหมายและเป้าหมาย การให้อภัย ความรักและสัมพันธ์ภาพ ศีลธรรม ความสร้างสรรค์ และการแสดงออกของตนเอง

ตารางที่ 2.1 สรุปความหมายสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร (ต่อ)

ผู้ศึกษาวิจัย	ความหมาย
พระราชบัญญัติ สุขภาพแห่งชาติ (2550)	สุขภาวะทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และ ความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น
เครือข่ายพุทธิกา (โครงการสุขแท้ ด้วยปัญญา)	สุขภาวะที่เกิดจากปัญญา หรือสุขแท้ด้วยปัญญา เป็นการละวางความยึดติดในตัวตน จะนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่มีความสุข โปร่งเบา และปลอดพ้นจากความเครียด ความโกรธ ความริษยา ความแข่งดี ความถือตัว ฯลฯ จึงเป็นปัญญาที่พัฒนาเต็มขั้น และทำให้เป็นอิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง
สมสิทธิ์ อัสตรนีย์ (2554)	กระบวนการเรียนรู้มิติด้านในของมนุษย์ ที่อยู่บนวิถีและสิ่งแวดล้อมแห่งการปฏิบัติ และการฝึกฝนตนเองทางจิตวิญญาณอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ส่งผลให้บุคคลเกิด มุมมองและกระบวนการทัศน์ใหม่ที่กว้างขวางขึ้น สามารถทำความเข้าใจโลกได้ลุ่มลึก และตรงกับความเป็นจริงได้ยิ่งขึ้น การปลดปล่อยตนเองสู่การมีอิสรภาพที่แท้จากสิ่ง ที่ตนเองยึดติด (Emancipation) อันหมายถึง การบ่มเพาะคุณลักษณะเชิงบวก ด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรักความเมตตา คุณธรรม ความดีงาม การตระหนักรู้เท่าทัน ความเปิดกว้าง เป็นกลาง ปล่อยวางจากการยึดถือของตัวตนลง รวมไปถึง การเห็นเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น โลก และธรรมชาติ การมีสุขภาวะที่ดี ชีวิตที่สมดุล และความเป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมยิ่งขึ้น
อดิศร จันทรสุข และคณะ (2556)	การที่คนเราสามารถมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับแก่นแท้แห่งตนเอง รวมถึงผู้อื่น สรรพสิ่ง และพลังแห่งสากลจักรวาลที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราขึ้นไป นำมาซึ่งความรู้สึก เต็มเปี่ยม สมบูรณ์ และมั่นคง

ตารางที่ 2.2 สรุปมิติ องค์ประกอบ และตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร

ผู้ศึกษาวิจัย/คำที่ใช้	มิติ / องค์ประกอบ / ตัวชี้วัด
Fisher (2003; 2010) ใช้ Spiritual Health	<p>พัฒนาแบบสอบถามสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญาและการมองโลกในทางบวก (Spiritual Well-Being Questionnaire, and Spiritual Health and Life-Orientation Measure: SHALOM)</p> <p>พบ 4 มิติ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การเชื่อมโยงกับตนเอง (Personal) 2) การเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Communal) 3) การเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม (Environmental) 4) การเชื่อมโยงกับสิ่งที่เหนือตัวตน (Transcendental)
Nelson – Becker <i>et al.</i> (2007 cited in Wiltjer and Kendall, 2019)/ ใช้ Spiritual needs	<p>กรอบแนวคิดที่ใช้ประเมินความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ (Spiritual needs of older people)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ความเป็นพวกพ้อง / สายการปฏิบัติ (Affiliation) 2) ความเชื่อทางจิตวิญญาณ (Spiritual beliefs) 3) การกระทำทางจิตวิญญาณ (Spiritual behaviour) 4) อารมณ์ความรู้สึก (Emotions) 5) ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual experiences) 6) คุณค่า (Values) 7) ประวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual history) 8) การเปลี่ยนแปลงทางการรักษา (Therapeutic change) 9) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) 10) สุขภาวะ (Wellbeing) 11) แนวโน้มความชอบทางจิตวิญญาณทั้งภายในและภายนอก (Extrinsic/intrinsic spiritual propensity)

ตารางที่ 2.2 สรุปมิติ องค์ประกอบ และตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร (ต่อ)

ผู้ศึกษาวิจัย/คำที่ใช้	มิติ / องค์ประกอบ / ตัวชี้วัด
Monod <i>et al.</i> (2010)/ใช้ Spiritual need	<p>ประเมินความต้องการทางจิตวิญญาณของคนไข้ (Spiritual Distress Assessment Tool: SDAT) 4 มิติ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การให้ความหมาย (Meaning) 2) การข้ามพ้นตัวตน (Transcendence) 3) คุณค่า (Values) 4) อัตลักษณ์ทางจิตสังคม (Psycho-social Identity)
Gladen (2012)/ ใช้ Spiritual health	<p>แนวทางในการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในมุมมองศาสนาคริสต์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) สวดมนต์ เพื่อเปิดใจต่อจิตวิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์ 2) คิดวางแผนเพื่อการมีสุขภาวะทางปัญญาที่ดี ตั้งเป้าหมายที่คุณคิดว่ามันคือพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นเจ้าที่อยากให้คุณได้เกิดการพัฒนา 3) แบ่งปันแผนการนี้กับเพื่อนที่ไว้ใจ
Wigglesworth (2012 cited in McElhenie, 2012)/ Spiritual Quotient (SQ)	<p>ตัวบ่งชี้ SQ 4 ด้าน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การตระหนักรู้ในอัตตาตัวตนและตัวตนเบื้องสูง (Self / self awareness) 2) การตระหนักรู้สากล (Universal awareness) 3) การฝึกฝนอัตตาตัวตนและตัวตนเบื้องสูง (Self / self-mastery) 4) การฝึกฝนทางสังคม การเป็นปัจจุบันขณะทางจิตวิญญาณ (Social mastery, spiritual presence)
Puchalski <i>et al.</i> (2014 cited in Lephherd <i>et al.</i> , 2020)/ใช้ Spirituality	<p>ตัวชี้วัด 4 ประการ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การเชื่อมโยงระหว่างตัวตนกับตัวของเขาเอง (Connection of self with self) 2) การเชื่อมโยงระหว่างตัวตนกับบุคคลอื่น (Connection of self with people) 3) การเชื่อมโยงระหว่างตัวตนกับสิ่งสำคัญที่ยิ่งใหญ่กว่าตน (Connection of self with something or someone higher) 4) การเชื่อมโยงระหว่างตัวตนกับความคิดสร้างสรรค์ (Connection of self with creativity)

ตารางที่ 2.2 สรุปมิติ องค์ประกอบ และตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร (ต่อ)

ผู้ศึกษาวิจัย/คำที่ใช้	มิติ / องค์ประกอบ / ตัวชี้วัด	
Scharmer (2018)	<p>เสนอทฤษฎีด้วย (U theory) ตัวชี้วัด: คุณภาพการฟังหรือคุณภาพของการจัดการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) เป็นการฟังที่ใส่ใจไปที่ความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของกันและกันได้หรือไม่ 2) เปิดใจรับรู้ความรู้สึกและความหมายในใจของกันและกันได้หรือไม่ 3) สานและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้คนที่ต่าง ๆ ในเครือข่ายได้ดีหรือไม่ 4) สามารถเปิดพื้นที่ให้ดำรงอยู่ร่วมกันอย่างแท้จริงและอนุญาตให้มีการร่วมสรรค์สร้างสิ่งใหม่ ๆ ให้บังเกิดขึ้นได้หรือไม่ 5) สามารถให้มีการตัดสินใจได้อย่างอิสระบนการมีเป้าหมายใหญ่ที่หล่อเลี้ยงความเป็นทั้งหมดร่วมกันได้หรือไม่ เป็นต้น 	
Ghaderi <i>et al.</i> (2018)/ ใช้ Spiritual Health	<p>ประกอบด้วย 3 มิติ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) มิติศาสนา (Religious Dimension) 2) มิติปัจเจกบุคคล (Individualistic) 3) มิติในแนวทางของโลก (Material world-oriented) 	<p>ตัวชี้วัด 4 ประเภท ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) มนุษย์เชื่อมโยงกับพระเจ้า (Human connection with God) 2) มนุษย์เชื่อมโยงกับตนเอง (Human connection with himself) 3) มนุษย์เชื่อมโยงกับผู้อื่น (Human connection with others) 4) มนุษย์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Human connection with nature)
Jaberi <i>et al.</i> (2019)/ ใช้ Spiritual health	<p>ประกอบด้วย 6 คุณลักษณะ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การข้ามพ้น (Transcendence) 2) การมีความหมายและมีเป้าหมาย (Meaningfulness and Purposefulness) 3) การมีศรัทธา (Faithfulness) 4) ความสัมพันธ์เชื่อมโยงอันกลมกลืน (Harmonious Interconnectedness) 5) การดำรงอยู่อย่างเป็นองค์รวมและหลากหลายมิติ (Multidimensional and Holistic Being) 6) พลังงานแบบบูรณาการ (Integrative Power) 	

ตารางที่ 2.2 สรุปมิติ องค์ประกอบ และตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร (ต่อ)

ผู้ศึกษาวิจัย/คำที่ใช้	มิติ / องค์ประกอบ / ตัวชี้วัด
สมสิทธิ์ อัสตรนิจิ (2554)/สุขภาวะทาง ปัญญา	<p>คุณลักษณะของการมีสุขภาวะทางปัญญา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การเปลี่ยนแปลงพื้นฐานของจิตสำนึก ที่ยกระดับขึ้นไปสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ที่ข้ามพ้นปฏิฐานนิยม 2) การเห็นเชื่อมโยง เข้าใจในตนเอง – ผู้อื่น – โลกและธรรมชาติ สู่ชีวิตที่สมดุล กลมกลืนในหลายมิติ 3) การมีปัญญาตื่นรู้ ตระหนักรู้เท่าทันความจริง ละวางอัตตาตัวตน และความยึดมั่นถือมั่น 4) การเข้าถึงศักยภาพความเป็นมนุษย์ คุณค่าที่สมบูรณ์ การเชื่อมโยงชีวิตกับการงาน 5) การมีคุณลักษณะเชิงบวกต่าง ๆ ได้แก่ ความรักความเมตตา ความเบิกบาน ความดีงาม จิตสาธารณะ ความเปิดกว้าง อิศรภาพ ความมั่นคง

ตารางที่ 2.3 สรุปงานพัฒนาเครื่องมือสุเคราะห์ทางปัญญาของไทยจากการทบทวนเอกสาร

ผู้ศึกษาวิจัย	มิติ / องค์ประกอบ / ตัวชี้วัด
<p>ดุซงึ่ โยเหลา และคณะ (2553)/จิตวิญญาณ</p>	<p>สร้างเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณสำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุข พบ 5 องค์ประกอบ ดังนี้</p> <p>องค์ประกอบที่ 1 การมีเป้าหมายในชีวิต</p> <p>องค์ประกอบที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ</p> <p>องค์ประกอบที่ 3 ความเชื่อพลังบางสิ่งเหนือธรรมชาติ</p> <p>องค์ประกอบที่ 4 ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น</p> <p>องค์ประกอบที่ 5 ความสุขทางจิตวิญญาณ</p>
<p>รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2553)/สุขภาวะทางจิตวิญญาณ</p>	<p>ศึกษาและพัฒนาเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา 7 องค์ประกอบ ดังนี้</p> <p>องค์ประกอบที่ 1 กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง</p> <p>องค์ประกอบที่ 2 เมตตากรุณา</p> <p>องค์ประกอบที่ 3 มีเป้าหมายและพอเพียง</p> <p>องค์ประกอบที่ 4 ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์</p> <p>องค์ประกอบที่ 5 อ่อนน้อมถ่อมตน</p> <p>องค์ประกอบที่ 6 ให้อภัย</p> <p>องค์ประกอบที่ 7 ความเป็นมิตร</p>
<p>พินณา แสงสาคร (2554)/สุขภาวะทางจิตวิญญาณ</p>	<p>สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทสังคมไทยพบปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้</p> <p>1) ปัจจัยภายใน เช่น ลักษณะชีวสังคม ประสบการณ์ในอดีต บุคลิกภาพ การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และภาวะซึมเศร้า</p> <p>2) ปัจจัยภายนอก เช่น การถ่ายทอดทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม และภาวะสุขภาพ</p>

ตารางที่ 2.4 สรุปงานพัฒนาเครื่องมือจิตวิญญาณในสถานที่ทำงานจากการทบทวนเอกสาร

ผู้ศึกษาวิจัย	มิติ / องค์ประกอบ / ตัวชี้วัด
Ashmos and Duchon (2000)	องค์ประกอบ 3 ส่วน ดังนี้ 1) ชีวิตภายใน (Inner life) 2) งานที่มีความหมาย (Meaningful work) 3) ชุมชน (Community)
Milliman et al., (2003)	พัฒนาจากแนวคิด Ashmos and Duchon (2000) พบ 3 มิติ ดังนี้ 1) งานที่มีความหมาย (Meaningful work) 2) ความรู้สึกของชุมชน (Community) 3) การสอดคล้องกับค่านิยมและพันธกิจขององค์การ (Alignment with organizational values)
Sheep (2004)	พัฒนาเครื่องมือ Workplace Spirituality Person – Organization Fit: WSP-OF พบ 4 มิติ ดังนี้ 1) ความหมาย (Meaning) 2) สภาวะเหนือตัวตน (Transcendence of Self) 3) การผสมผสาน (Integration) 4) การเติบโตและการพัฒนาของบุคคล (Personal Growth / Development)
Kinjerski and Skrypnek (2006)	สร้างเครื่องมือการวัดประสบการณ์ทางจิตวิญญาณในการทำงาน (Spirit at Work Scale: SAWS) พบ 4 ปัจจัยของการมีจิตวิญญาณในการทำงาน ดังนี้ 1) การมีส่วนร่วมในงาน (Engaging work) 2) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Sense of community) 3) การเชื่อมต่อทางจิตวิญญาณ (Spiritual connection) 4) ประสบการณ์ลึกลับ (Mystical experience)

ตารางที่ 2.4 สรุปงานพัฒนาเครื่องมือจิตวิญญาณในสถานที่ทำงานจากการทบทวนเอกสาร (ต่อ)

ผู้ศึกษาวิจัย	มิติ / องค์ประกอบ / ตัวชี้วัด
Petchsawang and Duchon (2009)	<p>ศึกษาและพัฒนาแบบวัดจิตวิญญาณในสถานที่ทำงานในบริบทคนเอเชีย (Measuring workplace spirituality in an Asian context)</p> <p>พบ 4 มิติ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ความเมตตาต่อผู้อื่น (Compassion) 2) งานที่มีค่ามีความหมาย (Meaningful work) 3) สติ (Mindfulness) 4) ความสุขเหนือวัตถุนิยม (Transcendence)
Khasawneh et al. (2010)	<p>พัฒนาเครื่องมือแบบสอบถามจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน (Spirituality in the Workplace Questionnaire: SWQ) พบ 5 ปัจจัยของจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ครอบครัว (Family) 2) สถานที่ทำงาน (Workplace) 3) ผู้มีอำนาจในองค์กร (Authority) 4) ชุมชน (Community) 5) ตัวเอง (Self)

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์หลัก ในการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย เพื่อนำมาสร้างกรอบโมทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย มีรายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารและบุคลากรที่ทำงานในองค์กรต่างๆ ในภาคธุรกิจและหน่วยงานอื่นๆ ที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา และ/ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่คณะผู้วิจัยใช้เหตุผลในการเลือกโดยพิจารณาความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากภาคธุรกิจและหน่วยงานที่อื่น ๆ และเลือกแบบสโนว์บอลล์ (Snowball Sampling) โดยคำแนะนำจากตัวอย่างกลุ่มแรกเสนอบุคคลอื่นที่มีลักษณะเป็นประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ และเป็นผู้ที่เต็มใจและสมัครใจให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ อนุญาตให้อัดเทปการสัมภาษณ์ได้ โดย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- 1) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา จำนวน 4 ท่าน
- 2) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารองค์กร ผู้บริหารด้านทรัพยากรมนุษย์ พนักงาน ผู้ที่ทำงานในองค์กรต่างๆ ที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง และ/ให้ความสำคัญเรื่องสุขภาวะทางปัญญา จากองค์กรภาคธุรกิจเอกชน ภาคประชาสังคม หรือหน่วยงานที่ไม่แสวงหาผลกำไร จำนวน 16 ท่าน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย คือเพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่ม

ตัวอย่างที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย และเพื่อสร้างกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและสุขภาวะทางปัญญา จากเอกสารทั้งจากภายในประเทศและต่างประเทศ ประกอบด้วย ความหมาย แนวคิดทฤษฎี เครื่องมือวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สรุปลความหมาย มิติ องค์ประกอบและตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาที่ได้จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก “การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในบริบทสังคมไทย” และหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์เชิงลึก
4. ประชุมพิจารณาเสนอชื่อและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย (ประชุมร่วมระหว่างผู้ให้ทุน ผู้ทรงคุณวุฒิ และคณบดีวิจัย) และมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างเพิ่มแบบสโนว์บอลล์ (Snowball Sampling) โดยคำแนะนำจากตัวอย่างกลุ่มแรกเสนอบุคคลอื่นที่มีลักษณะเป็นประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ ติดต่อกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ถามความสนใจ และนัดหมายสัมภาษณ์
5. สัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย
6. ถอดเทปการสัมภาษณ์ และใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสังเคราะห์สรุปคำสำคัญ ความหมาย ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญา และเนื้อหาอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย ที่ได้จากการสัมภาษณ์
7. ประชุมคณะวิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อสังเคราะห์กรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย
8. สรุปรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ประกอบไปด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับกลุ่มผู้บริหารและพนักงาน

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วยรายละเอียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

เปิดการสัมภาษณ์ ด้วยคำชี้แจง เช่น แนะนำคณะผู้วิจัยและผู้สัมภาษณ์ ผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน (2) เพื่อสร้างกรอบโมเดลเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานและวัยรุ่น ของสังคมไทย

ชี้แจงรายละเอียดอื่น ๆ เช่น ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะมุ่งที่การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาจากประสบการณ์ของท่าน

ตัวอย่าง คำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของตนเอง ความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายหรือคุณลักษณะของสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health) เครื่องมือวัด และแนวทางการพัฒนา

1. กรุณาบอกเล่าประสบการณ์ของท่าน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา ในมุมมองของท่าน สุขภาวะทางปัญญา สำหรับท่านหมายถึงอะไร สังเกตได้อย่างไร (ว่าตัวเรามีหรือไม่มี) (ขอให้ท่านอธิบายประสบการณ์)

2. บนเส้นทางการเติบโตภายในของท่าน ท่านเห็นว่ามีปัจจัยเกื้อหนุน และยับยั้งอะไรบ้างที่นำพาท่านมาสู่การเปลี่ยนแปลงจนเกิดคุณลักษณะใหม่ (การมีสุขภาวะทางปัญญา) ดังกล่าว และจากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตนเองอย่างไร

3. ท่านคิดว่าสุขภาวะทางปัญญาของคนไทย มีมิติที่เป็นความสัมพันธ์กับศาสนา หรือระบบความเชื่อ หรือภาวะที่เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งสูงสุดเบื้องบน (Great Spirit) หรือไม่ อย่างไร

4. จากประสบการณ์ของท่าน ท่านคิดว่าคนไทยที่มี “สุขภาวะทางปัญญา” ควรมีคุณลักษณะเป็นอย่างไร

5. ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนา “เครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของคนไทย” อย่างไร

ปิดการสัมภาษณ์ โดยแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่าการสัมภาษณ์ด้วยคำถามที่เตรียมมาได้เสร็จสิ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลมีประเด็นใดที่อยากจะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาอีกหรือไม่

แจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงขั้นตอนต่อไปในการวิจัย คือ การนำบทสัมภาษณ์ไปถอดเทปแบบคำต่อคำ การวิเคราะห์ข้อมูล และเขียนรายงานการวิจัย ผู้สัมภาษณ์กล่าวขอบคุณที่ผู้ให้ข้อมูลเสียสละเวลามาให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับกลุ่มผู้บริหารและพนักงาน ประกอบด้วยรายละเอียดดังต่อไปนี้

เปิดการสัมภาษณ์ ด้วยคำชี้แจง เช่น แนะนำคณะผู้วิจัยและผู้สัมภาษณ์ ผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย การชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยครั้งนี้ และชี้แจงวัตถุประสงค์การสัมภาษณ์เชิงลึก เช่น วัตถุประสงค์ของงานวิจัยและการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลและองค์ความรู้ เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย และจะนำข้อมูลที่ได้อภิปรายเพื่อหา เพื่อนำไปสร้างเป็นกรอบโมเดล สุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย และจะนำไปพัฒนาเป็นเครื่องมือวัดในการศึกษาครั้งต่อไป และชี้แจงรายละเอียดอื่น ๆ

สอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์: เช่น ชื่อ-นามสกุล อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานที่ทำงาน และอื่นๆ

การพูดคุยสนทนา และทำความเข้าใจเรื่อง สุขภาวะทางปัญญา ก่อนการสัมภาษณ์ เช่น ท่านเห็นว่าสุขภาวะทางปัญญา(Spiritual Health)เป็นคำที่เหมาะสมหรือไม่ หรือควรใช้คำใดสื่อแทนสุขภาวะทางปัญญา และเราจะใช้คำนั้นตลอดการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ และ ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะมุ่งที่การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาจากประสบการณ์ของท่าน มีคำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของตนเอง และปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในเชิงปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยยับยั้งการเกิดสุขภาวะทางปัญญา

ตัวอย่างคำถามในแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้บริหารและพนักงาน

คำถามข้อที่ 1 กรุณาบอกเล่าประสบการณ์ของท่าน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา หรือความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา หรือจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตของท่านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

คำถามข้อที่ 2 ถ้าท่าน (หรือเมื่อท่าน) ได้พบว่าตัวท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทางปัญญา ท่านพบคุณลักษณะใหม่อะไรบ้างในตนเอง ท่านมีมุมมอง / กรอบการเข้าใจโลกเปลี่ยนไปอย่างไร กรุณาอธิบาย

คำถามข้อที่ 3 บนเส้นทางการเติบโตภายในของท่าน ท่านเห็นว่าปัจจัยเกื้อหนุนอะไรบ้างที่นำพาท่านมาสู่การเปลี่ยนแปลงจนเกิดคุณลักษณะใหม่ (การมีสุขภาวะทางปัญญา) ดังกล่าว

คำถามข้อที่ 4 จากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตนเองอย่างไร

คำถามข้อที่ 5 จากประสบการณ์ของท่าน ท่านคิดว่าคนทำงานที่มี “สุขภาวะทางปัญญา” ควรมีคุณลักษณะเป็นอย่างไร

คำถามข้อที่ 6 สุขภาวะทางปัญญา สำหรับท่านหมายถึงอะไร สังเกตได้อย่างไร (ว่าตัวเรามีหรือไม่) (ขอให้ท่านอธิบายประสบการณ์)

คำถามข้อที่ 7 ในความเห็นของท่านสุขภาวะทางปัญญามีความเกี่ยวข้องกับกาย และจิตอย่างไร

คำถามข้อที่ 8 ท่านคิดว่าสุขภาวะทางปัญญาของคนไทย มีมิติที่เป็นความสัมพันธ์กับศาสนา หรือระบบความเชื่อ หรือภาวะที่เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งสูงสุดเบื้องบน (Great Spirit) หรือไม่ อย่างไร

คำถามข้อที่ 9 ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนา “เครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของคนไทย” อย่างไร

คำถามข้อที่ 10 ท่านเห็นว่า มีแนวทางอย่างไรบ้างในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน

ปิดการสัมภาษณ์ โดยแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่าการสัมภาษณ์ด้วยคำถามที่เตรียมมาได้เสร็จสิ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลมีประเด็นใดที่อยากจะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาอีกหรือไม่ แจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงขั้นตอนต่อไปในการวิจัย คือ การนำบทสัมภาษณ์ไปถอดเทปแบบคำต่อคำ การวิเคราะห์ข้อมูล และเขียนรายงานการวิจัย ผู้สัมภาษณ์กล่าวขอบคุณที่ผู้ให้ข้อมูลเสียสละเวลามาให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

คณะผู้วิจัยได้ติดต่อกลุ่มตัวอย่างโดยการส่งรายละเอียดข้อมูลต่าง ๆ เช่น สไลด์สรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย โครงการวิจัยฉบับ ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เอกสารชี้แจงฯ ผู้มีอายุ 18 ปีขึ้นไปยินยอมเข้ารับการวิจัย ไปให้กับกลุ่มตัวอย่างก่อนการสัมภาษณ์ และมีการนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการสัมภาษณ์

การหาคุณภาพเครื่องมือ

คณะผู้วิจัยได้พิจารณาวัตถุประสงค์ของการวิจัย วัตถุประสงค์ของการพัฒนาเครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยครั้งนี้ การทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเครื่องมือวัดต่าง ๆ ได้สรุปหัวข้อคำถามที่ต้องการใช้ในการสัมภาษณ์ และพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และได้ นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และดำเนินการปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการสัมภาษณ์

การขอรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ก่อนการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง คณะผู้วิจัยได้ทำการขอรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และได้รับการรับรองเรียบร้อยแล้ว โครงการวิจัยรหัส (Study code) KUREC-SS64/002 หนังสือ
จริยธรรมการวิจัย COE No. COE64/005

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. สรุปรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพทางปัญญาที่จะติดต่อสัมภาษณ์ได้
จำนวน 4 ท่าน

2. สรุปรายชื่อผู้บริหารองค์กร ผู้บริหารด้านทรัพยากรมนุษย์ และพนักงานในองค์กรภาค
ธุรกิจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง และให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพ
ทางปัญญา ได้จำนวน 16 ท่าน

3. ดำเนินการติดต่อ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารองค์กร ผู้บริหารด้านทรัพยากร
มนุษย์ และพนักงานในองค์กรภาคธุรกิจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามรายชื่อที่สรุปไว้ โดยส่งข้อมูล
อย่างเป็นทางการผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วยข้อมูลดังนี้

- 1) บันทึกข้อความขอเชิญให้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)
- 2) เอกสารนำเสนอสรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย
- 3) โครงการวิจัยฉบับเต็ม
- 4) แบบฟอร์มสัมภาษณ์เชิงลึก
- 5) เอกสารชี้แจงฯ ผู้มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
- 6) ใบยินยอมเข้ารับการวิจัย

4. ดำเนินการนัดหมายและไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ระหว่างเดือนมกราคม – เดือนมีนาคม
2564 โดยการสัมภาษณ์แบบออนไลน์ (จำนวน 2 ท่าน) และออนไลน์ (จำนวน 18 ท่าน) ระยะเวลา
ประมาณ 1-2 ชั่วโมง

5. ในการสัมภาษณ์ มีขั้นตอนการชี้แจงดังต่อไปนี้

- 1) แนะนำคณะผู้วิจัย และผู้สัมภาษณ์
- 2) แนะนำผู้ให้ทุน คือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

(สสส.) โดย ธนาคารจิตอาสา

3) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย (2) เพื่อสร้างกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย

4) ชี้แจงเรื่องหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย และการแสดงความยินยอมว่าผู้ให้สัมภาษณ์ยินดีให้ บันทึกเสียง หรือถ่ายภาพ หรือไม่ และการลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมให้สัมภาษณ์

5) ชี้แจงที่มาของงานวิจัย วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ และอธิบายว่าในการวิจัยครั้งนี้ ต้องการศึกษาความหมายและคุณลักษณะของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของคนไทยตามความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์

6) เริ่มสัมภาษณ์ และปิดการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและสุขภาวะทางปัญญา คณะผู้วิจัยได้สรุปความหมาย คำสำคัญ ตัวบ่งชี้/ตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

และหลังจากการสัมภาษณ์ และถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ คณะผู้วิจัยได้สังเคราะห์สรุปคำสำคัญ ความหมาย ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญา และเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย ที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และสรุปเป็นกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย

บทที่ 4

ผลการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา และการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างทั้งที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา ผู้บริหารองค์กร ผู้บริหารด้านทรัพยากรมนุษย์ และพนักงานในองค์กร จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่วางแผนสัมภาษณ์ จำนวน 20 ท่าน เสนอรายละเอียดผลการวิจัยเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 บทสังเคราะห์ภาพรวมของสุขภาวะทางปัญญาที่ได้จากการทบทวนเอกสาร

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 เนื้อหาโดยสังเขปจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ตอนที่ 4 สรุปรายการคำสำคัญ ความหมาย ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญา และปัจจัยเกื้อหนุนสุขภาวะทางปัญญา

ตอนที่ 5 สรุปกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน

ตอนที่ 1 บทสังเคราะห์ภาพรวมของสุขภาวะทางปัญญาที่ได้จากการทบทวนเอกสาร

จากการสังเคราะห์ภาพรวมที่ได้จากการทบทวนเอกสาร สรุปการนำเสนอคำสำคัญ (Key words) ได้ดังนี้

บทสังเคราะห์ภาพรวมจากเอกสาร

จากเอกสารที่ได้ประมวลมาทั้งหมดพบว่าการมีสุขภาวะทางปัญญาสามารถดูได้จากประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้ โดยแยกแยะได้เป็น 3 หมวดหมู่หลัก คือ ประเด็นที่ว่าด้วยพฤติกรรม การกระทำ ประเด็นที่ว่าด้วยคุณลักษณะภายในจิตใจ และประเด็นที่ว่าด้วยโลกทัศน์ มุมมองพื้นฐาน

ตารางที่ 4.1 ตารางสรุปคำสำคัญ/ตัวชี้วัดการมีสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสาร

ตารางสรุปคำสำคัญ/ตัวชี้วัดการมีสุขภาวะทางปัญญา		
ด้านพฤติกรรม การกระทำ	ด้านคุณลักษณะภายในจิตใจ	ด้านโลกทัศน์ มุมมองพื้นฐาน
<ul style="list-style-type: none"> ● การฟังด้วยหัวใจ แบบเข้าใจเข้าใจ ● การมีกัลยาณมิตร ดำรงอยู่ ร่วมกันบนความไว้วางใจ ● การสานสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ คนรอบข้าง ● การดำเนินชีวิตสู่เป้าหมาย ใหญ่ร่วมกัน ร่วมสร้างสรรค์ ด้วยกัน บนความเป็นชุมชน ● การให้ความเคารพใน ศักยภาพความเป็นมนุษย์อัน เท่าเทียมกัน ● การดำเนินชีวิตบนความ ซื่อตรง สอดคล้องกับคุณค่า ภายใน ● การใช้เวลาที่สมดุล ชีวิต งาน ● การดูแลสุขภาพตนเองให้ สมดุล ● การปรับตัวได้กับปัญหา ความไม่แน่นอนของชีวิต ● การเผชิญและข้ามผ่านความ ทุกข์ในชีวิตของตนเอง ● การอุทิศตนเพื่อผู้อื่น จิต อาสา ● การใช้ชีวิตที่กลมกลืนเป็น ปกติกับธรรมชาติ – สิ่งแวดล้อม 	<ul style="list-style-type: none"> ● การมีใจกรุณา ● ความเคารพ ● ความเข้าใจเข้าใจ ● ความเบิกบาน พอใจ ● ความสงบ สันติสุขภายใน ● ความมั่นคงภายใน ● ความกล้าหาญ เผชิญหน้า ● ความเต็มเปี่ยม ● ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ● อิสรภาพ ความโปร่งเบา ● การชื่นชมขอบคุณ ● การให้อภัยตนเอง – ผู้อื่น ● ความประณีต อ่อนโยน ● ความละเอียดอ่อน สุนทรีย์ภาพ ● การเปิดใจ ยอมรับ ● การใคร่ครวญอย่างแยบคาย ● การรู้จัก / ตระหนักรู้ใน ตนเอง ● การเห็นคุณค่า ความหมาย แก่นแท้ในตนเอง ● การเห็นเป้าหมายชีวิต ● ความซื่อตรง จริงแท้ ● ความรักความเมตตาใน ตนเองและผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> ● การยกระดับจิตสำนึกข้าม พ้นกระบวนทัศน์ปฏิฐาน นิยม สู่กระบวนทัศน์แบบ องค์กรวม หรือสูงกว่า ● การเชื่อมโยงเป็นหนึ่ง เดียวกับพระเจ้า / สิ่งสูงสุด ● การมีปัญญาตื่นรู้ เท่าทัน ความเป็นจริงของชีวิต

ตารางที่ 4.1 ตารางสรุปคำสำคัญ/ตัวชี้วัดการมีสุขภาวะทางปัญญาจากการประมวลเอกสาร (ต่อ)

ตารางสรุปคำสำคัญ/ตัวชี้วัดการมีสุขภาวะทางปัญญา		
ด้านพฤติกรรม การกระทำ	ด้านคุณลักษณะภายในจิตใจ	ด้านโลกทัศน์ มุมมองพื้นฐาน
<ul style="list-style-type: none"> ● การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะได้อย่างมั่นคง ● การประกอบคุณงามความดี อยู่ในศีลธรรม ละเว้นความชั่ว ● การสวดมนต์ภาวนา ประกอบพิธีกรรม สักการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ / ประเพณีที่ดั่งาม ● การปฏิบัติภาวนา เจริญสติ ● การเป็นศาสนิก เป็นสานุศิษย์ มีครูบาอาจารย์ทางศาสนา ● การอยู่ในสังฆะนักปฏิบัติ บวชเป็นพระสงฆ์ ● การอุทิศตนบนหนทางของศาสนา เผยแผ่คำสั่งสอนของศาสนา 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความไว้วางใจในตนเอง – ผู้อื่น ● การเห็นเชื่อมโยงตนเอง – ผู้อื่น ● การเห็นเชื่อมโยงตนเองกับโลกและธรรมชาติ ● การเห็นความยิ่งใหญ่ महัจจรรย์ของธรรมชาติ ● ความมุ่งมั่นสู่การเติบโตภายใน ● พลังแห่งสติ ความรู้สึกตัว ● การมีสมาธิจดจ่อ ● การเห็นเท่าทันและละวาง อัตตาตัวตน รูปแบบการยึดติดในตน ● การเห็นแยกแยะทางโลก – ทางธรรม ผิดชอบชั่วดี ● การมีความศรัทธาในศาสนา / สิ่งดีงาม / สิ่งสูงสุด 	

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคล	N = 20	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	11	55
หญิง	9	45
อายุ		
41- 50 ปี	8	40
51 – 60 ปี	7	35
60 ปีขึ้นไป	5	25
ศาสนา		
พุทธ	15	75
คริสต์	4	20
ไม่ระบุ	1	5
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	12	60
ปริญญาโท	3	15
ปริญญาเอก	5	25

ตารางที่ 4.3 แสดงรายนามสมมติและภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	รหัส	นามสมมติ	ภูมิหลัง
1	EP#1	ภูผา	พระภิกษุ
2	EP#2	สุวิช	แพทย์และนักวิชาการอาวุโส
3	EP#3	อาจารย์	อาจารย์มหาวิทยาลัย
4	EP#4	ทวีป	นักขับเคลื่อนทางสังคม
5	EX#1	มาลี	ผู้อำนวยการโรงเรียนเอกชน
6	EX#2	เมตตา	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเอกชน
7	EX#3	อินทรี	นายแพทย์นักบริหาร
8	EX#4	รพิน	นายแพทย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชน
9	EX#5	ศักดิ์ดา	นายแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว
10	EX#6	คีรี	ผู้บริหารธุรกิจเอกชน
11	EX#7	ศิลานี	ผู้บริหารองค์กรด้านการสื่อสาร
12	EM#1	สายลม	นักออกแบบสื่อการเรียนรู้
13	EM#2	หิรัญ	นักขับเคลื่อนสังคม
14	EM#3	เมฆา	นักเขียน
15	EM#4	มยุรี	ครูโรงเรียนเอกชน
16	EM#5	กนิษฐา	ครูโรงเรียนเอกชน
17	EM#6	วิษญานี	ครูโรงเรียนเอกชน
18	EM#7	ปรานี	ฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล
19	EM#8	อาสา	วิศวกร
20	EM#9	อรทัย	นักบวชหญิง

ตอนที่ 3 เนื้อหาโดยสังเขปจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ตัวอย่างที่ 1

EP#1 คุณญา

ความหมายของคำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” ใช้ได้อยู่ไหม

คำว่า สุขภาวะทางปัญญา คำนี้ใช้ได้ สามารถทำความเข้าใจในหมู่ผู้ใช้ได้ ปัจจุบันยังมีการใช้วลีที่ว่า “สุขแท้ด้วยปัญญา” อยู่ด้วยเช่นกัน โดยมีความหมายว่า

- ความสุขที่เกิดจาก ปัญญา ในมุมของการเข้าใจชีวิต
- ความสุขที่เกิดจาก ปัญญา ในมุมของการถือต่อการมีสุขภาวะ (Healthy)

อย่างไรก็ตาม สังคมอาจจะเข้าใจความหมายของคำคำนี้ไปไม่ตรงกันอยู่บ้าง

การมีสุขภาวะทางปัญญาหมายความว่าอะไร และจะทราบได้อย่างไรว่าเรามีหรือไม่มี

สุขภาวะทางปัญญาเป็นตัวกำหนดความสุขของคน ซึ่งก็หมายถึง **ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ ของชีวิต** และการเข้าใจที่ถูกต้องนี้ มีนัยได้ในหลายระดับ ได้แก่

- การเข้าใจในระดับปัจเจก เช่น การรู้ทุกข์ การรู้จักชีวิต การเท่าทันและปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น
- การเข้าใจในระดับทางโลก เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี สามารถประยุกต์ได้กับทุกเรื่องในชีวิต

อาจกล่าวได้ว่า

ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ก็คือการมีทัศนคติที่ถูกต้องในสิ่งที่ตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยนั่นเอง

อะไรทำให้เกิดการมีทัศนคติที่ถูกต้อง

สิ่งที้นำมาสู่การมีทัศนคติที่ถูกต้อง ได้แก่

- การรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่บิดเบือนหรือผิดพลาด (สุตะ) ได้จากการฟังมาก อ่านมาก
- การรู้จักคิดใคร่ครวญ เลือกเฟ้น และไตร่ตรองที่ดี (โยนิโสมนสิการ)
- การมีประสบการณ์ตรง ได้เคยลองผิดลองถูกมา จะช่วยเสริมความแจ่มแจ้งขึ้นในตนเอง
- การมีกัลยาณมิตร ช่วยเกื้อหนุน

สุขภาวะทางปัญญา เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด จิตวิญญาณ Spirit หรือจิตพระเจ้า ด้วยหรือไม่

สามารถเกี่ยวข้องได้ แต่ก็จะเป็นอีกกลุ่มความหมายหนึ่ง ไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความหมายข้างต้น (ปัญญา) ซึ่งเน้นการมาเห็นมาเข้าใจความจริงของชีวิตนี้เป็นหลัก

อนึ่ง จิตวิญญาณ (หรือความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า) จะมีความหมายที่ครอบคลุมกว้างกว่าคำว่า ปัญญา (ทัศนคติหรือความเข้าใจในความเป็นจริงทั้งระดับโลกียะและโลกุตระ)

เราจะสังเกตได้อย่างไรว่า ตัวเรามีสุขภาวะทางปัญญา

สังเกตจาก ผลหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา กับกาย กับใจของเรา ยกตัวอย่างเช่น การมีสุขภาพกายที่ดี ไม่ติดสิ่งเสพติดให้โทษ การมีจิตใจผ่องใสเบิกบาน การรู้ว่าชีวิตนี้เราเกิดมาทำไม การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การมีความอ่อนคลาย การเห็นความเป็นธรรมชาติของชีวิต มีท่าทีการใช้ชีวิตที่ดั่งงามเรียบง่าย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้อาจจะยากที่จะตอบตัวเองตรง ๆ ต้องสังเกตจากท่าทีต่าง ๆ ในชีวิต

สุขภาวะทางปัญญาที่เกิดขึ้นมาแล้ว อาจแปรเปลี่ยนได้ มีน้อย มีมาก หรือหายไปก็ได้ มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน

อะไรจะช่วยรักษาหรือเกื้อกูลให้สุขภาวะทางปัญญาคงอยู่

ต้องมีคุณภาพต่อไปนี้ เช่น ความอดทน ขันติ มีสมาธิ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ อีกทั้งประสบการณ์ที่เคยผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านความทุกข์มาจนทำให้เกิด “วุฒิภาวะ” สิ่งเหล่านี้จะช่วยเกื้อกูลการมีสุขภาวะทางปัญญา

อะไรทำให้บางคนสามารถมีสภาวะที่ “คิดตก” ได้ด้วยตัวเอง

การมีสุขภาวะทางปัญญาต้องเป็นการเห็นด้วยตัวเองที่ยังลึกเข้าไปในใจ ไม่ใช่แค่คิดเอา ต้องเกิดผ่านการมีประสบการณ์ตรงกับตัวเองจนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งขึ้น โดยมากต้องผ่าน การเห็นทุกข์ แล้วนำมาสู่ การใคร่ครวญอย่างแท้จริง แล้วจึงจะนำมาสู่ การเกิดปัญญา หรือ “คิดตก”

เห็นทุกข์ → ใคร่ครวญภายใน → ปัญญา

การมีสุขภาวะทางปัญญาจะวัดได้อย่างไร

เราอาจสามารถประเมินมันได้ แต่แม้จะประเมินได้แล้วก็ได้ไม่ได้หมายความว่าเราจะแก้ปัญหา นั้นได้โดยง่าย หลายครั้ง เรามีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องในการทำงาน ไม่เห็นคุณค่าของงาน หรือมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน แม้จะรู้แบบนี้ก็ยังไม่สามารถแก้ไขมันได้ง่าย ๆ การแคร์ (หรือวัดได้) ยังไม่พอ จะต้องยอมรับมันได้จริง ๆ การจะเปลี่ยนทัศนคติให้มาถูกตรงจริง ๆ เป็นเรื่องใหญ่

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเข้าใจที่ถูกต้อง ทศนคติที่ถูกต้อง

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจในแง่มุมต่าง ๆ ท่าทีของการใช้ชีวิต (เช่น สุขภาพกาย จิตที่เบิกบาน ผ่อนคลาย รู้ความหมายของชีวิต เกื้อกูลคนอื่น ท่าทีการใช้ชีวิต ความเรียบง่ายในชีวิต ฯลฯ)

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเห็นทุกข์ การคิดใคร่ครวญ การรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง การมีประสบการณ์ตรง การมีกัลยาณมิตร การมีคุณภาพของจิตใจที่เกื้อกูล (เช่น ชั้นดี สมာธิตะ ความมุ่งมั่น วุฒิภาวะ)

ตัวอย่างที่ 2

EP#2 คุณสุวิษ

พื้นฐานของเรื่องสุขภาวะทางปัญญา อยู่ตรงไหน

อยู่ที่การเอาธรรมชาติเป็นตัวตั้ง และการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับคนและคนกับธรรมชาติเป็นตัวตั้ง ในขณะที่แนวคิดวิทยาศาสตร์มักจะเอาตรรกะเป็นตัวตั้ง ซึ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ นำไปสู่ปัญหาความเหลื่อมล้ำ

เป้าหมายใหญ่ของเรื่องสุขภาวะทางปัญญา คืออะไร

อยู่ที่การเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก ด้วยการมีสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งปัญญาหมายถึงความเป็นจริง ที่เกิดจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อันเป็นความสุขอย่างหนึ่งของผู้เรียนรู้ อีกทั้งนำไปสู่การมีอิสรภาพ

การเรียนรู้ คือสิ่งประเสริฐของมนุษย์ ดังนั้นจึงเป็นภาระหน้าที่ของเราที่จะช่วยให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ได้ ทำให้การเรียนรู้คือความสุข ได้ทดลอง ได้ทำจริง ได้ขยายตัวออกไปสู่การเป็นเครือข่าย และนี่คือเครื่องมือในการสร้างสุขภาวะทางปัญญา

ขยายความเรื่องความสุขอันเกิดจากการมีปัญญา

โดยทั่วไป ปัญญาของมนุษย์มี 6 ชั้น ได้แก่

- 1) จำ คือ การท่องจำ
- 2) ใจ คือ การเข้าใจ เริ่มนำมาซึ่งความสุข
- 3) ใช้ คือ การประยุกต์ใช้ ทำเป็น
- 4) วิ คือ การวิเคราะห์ แยกแยะ ถอดประกอบ ทำให้เกิดความแจ่มแจ้ง

- 5) **สัง** คือ การสังเคราะห์ การจัดการ การรวมเข้าหากัน ทำให้เห็นองค์รวม
- 6) **ประ** คือ การประเมิน ตัดสินใจ กำหนดนโยบาย สร้างทิศทางที่ถูกต้อง

การดำเนินไปสู่การมีปัญญาในแต่ละขั้นจนเกิดความสำเร็จ นี่คือความสุข หรือสุขภาวะ

อย่างไรก็ตาม ปัญญาขั้นสูง คือการเข้าถึงความจริง การเข้าถึงกฎธรรมชาติ ซึ่งยิ่งใหญ่ที่สุด เกิดจากการสังเกตเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม ธรรมชาติคือกระแสของเหตุปัจจัย หรืออทิปปัจจยา เป็นสายกลาง ไม่มีเริ่มต้นไม่มีสิ้นสุด ดังนั้น การเข้าถึงความเป็นจริงเช่นนี้จึงเท่ากับความสุข สุขภาวะ คือไม่บีบคั้น ยั้งยั้ง และหากความคิดความคาดหวังของเราสอดคล้องกับความเป็นจริงในลักษณะนี้ก็จะนำมาสู่ความสุขที่ยั่งยืนนั่นเอง เป็นความสุขที่มากกว่าปัญญา 6 ขั้นข้างต้น

ในอีกลักษณะหนึ่ง ความจริงคือการทำทุกอย่างเชื่อมโยงกันหมด เพราะมีคุณจึงมีฉันทน์ ไม่มีตัวตนที่แยกอยู่เป็นเอกเทศ หรือเรียกว่าความไม่มีตัวตน หรืออัตตาน้อย สุญญตา ซึ่งก็คือปัญญานั้นเอง

ปัญญาขั้นสูงที่พบในมนุษย์เชื่อมโยงกับสมองส่วนหน้าสุด เกี่ยวข้องกับการมีวิจาร์ณญาณ การรู้ผิดชอบชั่วดี การมีศีลธรรม และความยับยั้งชั่งใจ ขณะที่ปัญญาที่ต่ำกว่านั้นคือปัญญาที่ยังอยู่กับการยึดติดในันธ์ห้า หรือการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่จริง อันไม่ได้นำมาสู่ความสุขที่แท้จริง

แนวทางในการเข้าถึงปัญญาขั้นสูง เป็นอย่างไร

แนวทางอยู่ที่การลดความเป็นตัวตนลง ลดความเห็นแก่ตัว บ่มเพาะความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) และความอยากช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ (Altruism) ความรักความเมตตา และความมีใจกรุณา ตัวอย่างเช่น การทำจิตอาสา การอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ การดูแลสิ่งแวดล้อม การรู้คุณค่าต่อสรรพสิ่ง การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่นหรือกับสิ่งแวดล้อม กล่าวอีกนัยหนึ่ง เราสามารถเข้าถึงปัญญาขั้นสูง (ความเป็นทั้งหมด) ได้ผ่านเส้นทาง 3 แบบ คือ เส้นทางที่เป็นความจริง เส้นทางที่เป็นความดี และเส้นทางที่เป็นความงาม

วิธีการเข้าถึงความจริง หลัก ๆ ใช้วิธีการเจริญสติ (การหยุดความคิดปรุงแต่ง) ด้วยรูปแบบต่าง ๆ (7 ประเภทตาม Contemplative tree)

สภาวะภายในของผู้ที่มีสุขภาวะทางปัญญา เป็นอย่างไร

มีลักษณะของความรู้สึก เบาสบาย เป็นอิสระ มีความสุขอันประณีต เห็นความงามหรือสุนทรีย์ การมีมิตรภาพอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง

บทบาทของสื่อควรเป็นอย่างไร

สื่อควรเป็นช่องทางที่นำเสนอความงาม และสิ่งดี ๆ อันเป็นปัญญาขั้นสูงนี้ ให้เข้าถึงใจคน

เครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญาในบุคคล ควรเป็นอย่างไร

ควรเป็นการนำชุดประสบการณ์ของการมีสุขภาวะทางปัญญามานำเสนอเป็นตัวอย่างเป็นการนำเสนอที่ไม่ยึดเยียด ไม่ควบคุมหรือครอบงำ ไม่วัดเป็นระดับ ๆ และไม่ต้องเป็นมาตรฐานเดียวกัน (Standardization) แต่ให้นำเสนอเป็นแบบทางเลือก เปิดรับเปิดกว้างต่อความแตกต่างหลากหลาย กระตุ้นความสนใจ และเป็นการเรียนรู้ไปด้วยกันจากฐานราก (Induction) สิ่งที่น่าเสนอควรมาจากประสบการณ์จริงที่สัมผัสได้ด้วยใจ หรือภาวนามยปัญญา ไม่ใช่การท่องจำหรือความคิด ขณะที่แนวคิดทฤษฎีควรเป็นแค่ส่วนเสริม ส่วนเนื้อหาอาจตั้งต้นจากทุกข์หรือปัญหาที่สามารถเชื่อมโยงกับผู้คนก่อนก็ได้ และหลังจากการประเมินแบบนี้แล้ว ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ ๆ (Follow up)

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเข้าถึงความจริง เข้าถึงกฎธรรมชาติ ความเป็นทั้งหมด ความเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน การปราศจากตัวตน

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การมีวิจรรย์ญาณ รู้ผิดชอบชั่วดี มีศีลธรรม ความเบาสบาย ความสุขอันประณีต การเห็นความงาม สุนทรีย์ อิศรภาพ ความเข้าใจ การอยากช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ความรักความเมตตา กรุณา การรู้คุณ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและกับธรรมชาติ

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเจริญสติ การทำจิตอาสา การอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ การได้สัมผัสประสบการณ์ตรง เห็นตัวอย่างที่ดีงาม

ตัวอย่างที่ 3

EP#3 คุณอาจารย์

ขอความคิดเห็นเกี่ยวกับจิตวิญญาณในสังคมไทย

ปัจจุบันเรื่องจิตวิญญาณก็คือเรื่องที่ อัตวิสัย หรือ Subjectivity ของคนเราเริ่มอ่อนแอลง ด้วยสังคมที่มีความเป็นสมัยใหม่ (ลองอ่านในหนังสือ The re-enchantment of the world ของ Berman)

จิตวิญญาณก็คือการมองเห็นความเป็นจริงของมนุษย์ หมายถึง การที่มนุษย์มองสิ่งรอบตัวอย่างไร สมัยก่อน คนเราไม่ได้แยกขาดจากโลกรอบตัวมากเท่านี้ เราไม่ได้รู้สึกแปลกแยกกับสิ่งแวดล้อม แต่โลกสมัยใหม่ทำให้เราแยกขาด อาจตั้งต้นจากสมัย Descartes ที่เน้นความคิด การที่มนุษย์ต้องแยกตัวออกมาเพื่อมองและคิด พอเป็นเช่นนั้น โลกภายในที่มีอยู่จึงว่างเปล่าและไม่ใช่จิตวิญญาณ

ดังนั้น การดำรงอยู่ร่วมหรือ Being with จึงเป็นประเด็นหลักในเรื่องนี้ โลกสมัยใหม่ทำให้เราทำสิ่งนี้ได้ยากขึ้น เราต่างแยกตัวในนามของ “อิสรภาพ” เราเป็นอิสระได้ด้วยการแยกตัว ซึ่งที่จริงแล้ว อิสรภาพไม่จำเป็นต้องมาในรูปแบบของการ Isolation ปัจจุบัน มนุษย์เราขาดการมีความสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวที่ลึกและยาวนาน

มีความคิดเห็นอย่างไรต่อความหมายของคำว่า Spiritual health

อาจจะใช้คำว่า สุขภาวะทางปัญญา (ซึ่งให้ความรู้สึกเป็นเชิงทางโลก- Secular) หรือคำว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (ซึ่งให้ความรู้สึกไปในเชิงศาสนา) ซึ่งยังโต้เถียงกันอยู่ แต่โดยคร่าว ๆ น่าจะมองคำนี้ได้ทั้งสองแบบ คือ แบบที่อิงศาสนธรรม กับแบบที่ไม่อิงศาสนธรรม อย่างไรก็ตามทางที่ดีคือการหาคำที่ (แม้คำ ๆ นั้นจะไม่ได้มีนิยามความหมายที่ชัดเจนที่สุด แต่สามารถ) รวมคนที่แตกต่างกันหลากหลายเข้าไว้ ไม่กีดกันคน (บางกลุ่ม) ออกไป น่าจะดีกว่า

ข้อสังเกตเพิ่มเติม หลายครั้งแม้คนจะไม่ได้เข้าถึงเรื่องจิตวิญญาณผ่านทางศาสนา แต่ในที่สุดก็มาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ด้วยการผ่านความทุกข์ที่แรง

เมื่อพูดถึงจิตวิญญาณ จะคิดถึงอะไร

คิดถึงวิธีการมองโลก การเห็นอะไรในโลก โลกที่เราอยู่ เราเห็นอะไร เรารับรู้ (Sense) อะไร เข้าใจสิ่งนั้นว่าอะไร ให้ความหมายว่าอะไรต่อความเป็นตัวตนของเรา

นึกถึงตอนที่คนเรามีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ มันเหมือนกับการกลับมาเจอตัวตนตอนที่เรารู้สึกว่าและดำรงอยู่กับสิ่งตรงหน้าแบบ “ลืมเวลา” จดจ่ออยู่ตรงนั้นได้อย่างสมบูรณ์ เกิดเป็นคุณค่าสำหรับเราได้โดยเต็มเปี่ยม เป็นประสบการณ์ที่เต็มสมบูรณ์ (Plenitude) สภาพที่เกิดขึ้นขณะนั้น มันจะเย็น เยียบ นิ่ง อยู่ตรงนั้น ตัวเบา ลอย ปิติ และสงบ (เช่น เห็นดอกไม้งดงามภายใต้แสงจันทร์ เห็นทิวแถวของพระที่ออกเดินบิณฑบาตยามเช้า ฯลฯ) ประสบการณ์เช่นนี้แม้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องบังเอิญที่มาเกิดกับเรา (จัดตั้งเตรียมการไม่ได้) แต่ก็มีความสำคัญ เรื่องสำคัญสำหรับชีวิตเรามากเป็นเรื่องที่เราทำกับจัดตั้งไม่ได้เสมอ

มีเงื่อนไขอะไรบ้างที่สามารถเหนี่ยวนำให้เกิดสภาวะแบบนี้

ไม่รับประกัน บางทีอาจอยู่ที่การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อมากกว่า เช่น การได้มาพบกับคนที่มีคุณลักษณะแบบนี้ มีจิตวิญญาณ มี Charisma การได้ Being with กับคนแบบนี้เป็นเหมือนกับการรดน้ำใส่ปุ๋ยให้เมล็ดพันธุ์ทางจิตวิญญาณของเราเองได้งอกงาม นอกจากนี้ อาจอาศัยการอยู่ในบรรยากาศที่เงียบสงบ การอยู่กับคนที่เราไว้วางใจ อยู่กับภักษณมิตร การพูดคุยสนทนา เปิดพื้นที่ว่างในใจให้เกิดขึ้น รวมถึงการได้สัมผัสกับประสบการณ์ตรง ตัวอย่างเช่น การไปเข้าเงียบ การอธิษฐานภาวนา การเจริญสติ และการทำ Self-reflection

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณเช่นนี้ไม่ได้มาสร้างศักยภาพอะไรให้กับเราโดยตรง แต่เป็นแค่เครื่องยืนยันว่า คนเรานั้นมีศักยภาพทางจิตวิญญาณได้ เราทุกคนมีความสามารถที่จะเข้าถึงสภาวะ

แบบนี้ได้ ดังนั้น นี่จึงเป็นหนทางที่ช่วยพาคนออกจากวัตถุนิยม เป็นตัวอย่างให้เห็นว่าคนเราสามารถ ยินดีและมีความสุขกับสิ่งอื่น ๆ หรือมิติอื่น ๆ ได้นอกเหนือจากการบริโภควัตถุ

ตัวช่วยอีกลักษณะหนึ่งก็คือ **การสร้างชุดเครื่องมือให้คนเกิดการใคร่ครวญในตนเอง** เช่น พาดูหนังดูละครดี ๆ เสร็จแล้วชวนกันมานั่งคุยเพื่อใคร่ครวญความหมายที่ได้ ให้กระบวนการแบบนี้ นำพาการเรียนรู้ประสบการณ์นั้นไปด้วยกัน

การได้เข้าถึงสภาวะทางจิตวิญญาณแบบนี้ให้อะไรแก่เรา

มันทำให้เรามีอ่างเก็บน้ำ (Reservoir) ภายในอันเป็นแหล่งสะสมพลังใจ พลังชีวิต เป็นความอบอุ่นใจ ให้เราสามารถต้านทานกับความทุกข์ต่าง ๆ ภายนอกได้ดีขึ้น มีภูมิต้านทาน หรือมี Resilience มากขึ้น ตรงนี้ถือว่าเป็นการมองโลกที่เปลี่ยนไปด้วย

วิธีที่พาคนให้เข้าถึงจิตวิญญาณ ทำอย่างไรได้บ้าง

วิธีหนึ่งคือเราสามารถเรียนรู้ได้จากเรื่องเล่า Narrative และส่วนตัวมองว่า ปัญญาแบบ Intellect ก็สามารถพาให้คนเข้าถึงจิตวิญญาณได้ ถ้าเป็น Intellect with the heart หรือสติปัญญา ที่มีหัวใจ ตัวอย่างเช่น เรื่องเล่าในชาดกหรือคำสอนต่าง ๆ ในพุทธศาสนา หากดูให้ดีจะเห็น “หัวใจ” ของผู้สั่งสอน เช่นในเรื่องกิสาคโคตมี การสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้เป็นเพียงการใช้สติปัญญาอันชาญฉลาด แต่ยังอุทิศไปด้วยการใส่ใจและความรู้สึก

ที่ผ่านมาในสังคมเรา การสอนศาสนาไม่น่า Appeal ความเป็นมนุษย์ ขาดการเชื่อม สัมพันธ์กับความเป็นมนุษย์ ขาดการมองเชิงลึกในการทำความดี ขาดการมองว่า ในการทำความดี นั้นมีการใส่ใจหรือใช้อารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังสติปัญญานั้นคืออะไร เราไม่ได้สอนธรรมะแบบนี้ หากการพัฒนาการใคร่ครวญทางศีลธรรมให้ดีขึ้น เราก็จะยกระดับเรื่อง จิตวิญญาณได้ง่ายขึ้นด้วย อีกนัยหนึ่ง นี่คือการนำหัวใจคืนมาสู่โลกของสติปัญญา

ทุกวันนี้ การเข้าใจว่าศาสนาคืออะไรมันจำกัดแคบเกินไป เราต้องคืนความเป็นมนุษย์ให้พระ และให้ศาสนาของศาสนา ซึ่งการใช้เรื่องเล่านี้สามารถเป็นชุดเครื่องมือให้คนได้เกิดการเรียนรู้ได้ เราสามารถนำเรื่องในพระคัมภีร์มาพัฒนาเป็นเรื่องเล่า เพื่อนำมาให้คนใคร่ครวญและตั้งคำถามแบบ Intellectual with the heart สามารถเชื่อมโยงมาสู่เหตุการณ์ปัจจุบันในชีวิตจริง สร้างเป็นบทสนทนาระหว่างกันเพื่อร่วมกันไตร่ตรองประเด็นเชิงศีลธรรม สร้างพื้นที่ที่เราสามารถแลกเปลี่ยน อารมณ์ความรู้สึกกัน ซึ่งด้วยหนทางแบบนี้ เราจะสามารถพรวนดินรตน์น้ำเพื่อเตรียมพร้อมศักยภาพ ภายในของเราได้

อะไรคือตัวบ่งชี้เรื่องจิตวิญญาณในคน ๆ หนึ่ง

คือการมีวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณ เมื่อตอนอายุ 40 กว่า ๆ ตนเองได้เห็นอีโก้ของตัวเองชัด ๆ เป็นครั้งแรก ได้ตระหนักว่า ชีวิตของเราถูกอีโก้ควบคุมมาโดยตลอดอย่างไร การเห็นมัน เจ็บปวดมากที่จะยอมมองกลับมาที่ตัวเองจริง ๆ เพราะก่อนหน้านี้ เราใช้วิธีมุ่งออกข้างนอกเพื่อปกป้อง

ตัวเอง เราได้ใช้ทุกวิถีทางแล้ว ใช้กลไกทุกอย่างแล้วเพื่อปกป้องตัวเองแต่แล้วไม่เวิร์ก กลไกต่าง ๆ ที่เรามีไม่อาจรับมือกับความซับซ้อน (ที่รุนแรงและยาวนาน) นั้นได้อีกต่อไป จนเราต้องยอม และได้ถอดออกจากตัวเองออกมาเห็น หลังจากนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นคือการจำนนต่ออดีตตัวตน เห็นตัวเองน่าขำ ขำตัวเองได้ เห็นความไร้สาระ(Ridiculous) ในตัวเอง ตัวตนเล็กลง เกิดเป็นความอ่อนนุ่ม ถ่อมตน และที่สำคัญ เราสามารถเห็นว่าคนอื่นเขาก็มีความจำเป็นในแบบของเขาที่มีวิถีแบบนั้น เพื่อปกป้องตัวของเขาเอง เราสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ เข้าใจความทุกข์ของคนอื่นได้จริง ๆ และสามารถให้อภัยทั้งตนเองและผู้อื่นได้ (ซึ่งแต่ก่อนเราไม่เคยเข้าใจแบบนี้)

จะสังเกตได้อย่างไรว่าคน ๆ นั้นมีสุขภาวะทางปัญญา

สังเกตจากสีหน้า ท่าทาง และแววตา แววตาจะบ่งบอกได้ เคยเห็นคนบางคนเขามีแววตาที่เย็น นิ่ง และลึก (ดั่งห้วงทะเลสาบ) ทำให้เราเข้าใจสภาวะภายในเขาได้ว่าเป็นอย่างไร

อีกประสบการณ์หนึ่ง เป็นประสบการณ์ที่สร้างความตกใจอย่างแรง (Shock) ทางจิตวิญญาณ ก็คือตอนที่ไปเที่ยวต่างประเทศ เข้าไปรับประทานอาหารในร้านอาหารแห่งหนึ่ง ได้เห็นเด็กเสิร์ฟคนหนึ่งที่มีร่างกายผอมมาก อุ้มชามอาหารที่ร้อนจัดออกมา ด้วยมือที่ใหญ่แดงบนผ้ารองบาง ๆ แววตาของเขาเป็นแววตาที่ไม่เคยเห็นในใครมาก่อนเลยในชีวิต มันเป็นแววตาที่ดิบมาก “เหมือนดอกเห็ดที่เพิ่งผุดจากดินเมื่อวาน!” การได้เห็นแบบนี้สร้างความตกใจอย่างมากติดตัวไปหลายเดือน เกิดการตั้งคำถามใหญ่กับชีวิตว่า “นี่เรากำลังทำอะไรอยู่?” เราใช้ชีวิตด้วยการเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยอยู่ได้อย่างไร ในขณะที่มีมนุษย์ที่ทุกข์และดิบอย่างที่สุดแบบนี้อยู่ในโลก และจากประสบการณ์นี้เกือบทำให้ตัวเองต้องเขียนใบลาออกจากความเป็นอาจารย์ กระนั้น มันทำให้การมองโลกของเราเปลี่ยนไป

ข้อแนะนำในการทำเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญา

โลกเราทุกวันนี้ขาดเรื่อง Human touch ไปเกือบหมด โดยเฉพาะโอกาสที่เราจะได้คุยกับคนแปลกหน้า มันทำให้เราสูญเสียมิติทางจิตวิญญาณ

ชุดเครื่องมือที่จะมาทำงานกับคนด้านนี้จะมาเพื่อการพัฒนามากกว่าจะเป็นการชี้วัดหรือประเมินตัดสิน คนเราแต่ละวัยมีวุฒิภาวะ มีประเด็นสุขภาวะของตัวเองที่แตกต่างกันไป เช่น คนวัยหนุ่มสาวอาจมีประเด็นเรื่องเพศสัมพันธ์ คนสูงวัยมีประเด็นเรื่องการพึ่งพิงคนอื่นด้านสุขภาพ เป็นต้น ดังนั้น เราควรจับประเด็นเหล่านี้ นำมาใช้ให้คนได้เข้าถึงสุขภาวะในแบบของเขา นอกจากนี้ ยังรวมถึงการเปิดโอกาสให้คนได้มีเวลาช้าลง อยู่กับสิ่งตรงหน้า อยู่กับธรรมชาติ

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การมองเห็นความเป็นจริงของโลกรอบตัว การให้ความหมายต่อโลกรอบตัว การเชื่อมโยงสัมพันธ์ ดำรงอยู่ร่วม Being with กับโลกรอบตัว

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การดำรงอยู่กับปัจจุบันตรงหน้า การตั้งคำถามต่อตัวเอง ความรู้สึกเต็มเปี่ยม ความสงบเย็น นิ่ง ปิติ เบา เจียบ การมีพลังชีวิต (Reservoir) การมีพลังในการฟื้นคืน (Resilience) การตระหนักรู้เท่าทันในอัตตาตนเอง การอ่อนน้อมถ่อมตน มองตัวเองแบบเล็กลง น่าขันได้ (Ridiculous) การเข้าอกเข้าใจตนเองและผู้อื่น การให้อภัยตนเองและผู้อื่น

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การผ่านประสบการณ์ความทุกข์ (Shock) การมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่มีวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณ การเข้าเจียบ อธิษฐาน ภาวนา เจริญสติ การสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง การมีกัลยาณมิตร การมีประสบการณ์ตรง การสนทนาไตร่ตรองร่วมกัน เปิดใจ เปิดความรู้สึก การใคร่ครวญในพระธรรม / ศีลธรรม การมีปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่น และการอยู่กับธรรมชาติ

ตัวอย่างที่ 4

EP#4 คุณทวีป

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ผ่านมา เป็นอย่างไร

ชอบอ่านหนังสือมาแต่เด็ก เชื่อว่าวิทยาศาสตร์ทำให้ได้ค้นคว้า รู้สึกสนุกตื่นเต้น เป็นคนชอบอ่านบ้างเรียนและเรียนเก่ง ได้ทุนเรียนจนจบ ป.เอก นอกจากอ่านแล้ว ยังได้เจอกับครูบาอาจารย์หลายท่าน เช่น อ.ประเวศ อ.เสนห์ อ.ระพี ท่านแนะนำให้ลงเรียนรู้ออกนอกห้องเรียนมากกว่าเรียนในห้องเรียน ต่อมาสนใจคอร์สที่สวนโมกข์ ได้ฟังปาฐกถาเรื่องธรรมกับสังคม

หลังเรียนจบ สกว.ชวนทำงานวิจัยต่อ เป็นผู้ประสานงานโครงการวิจัย ได้ขยายการทำงานไปทั่วประเทศเพื่อให้ครูสร้างกระบวนการเรียนรู้ พร้อม ๆ ไปด้วยการเรียนรู้ชุมชน และเรียนรู้เพื่อรู้จักตัวเอง

ก่อนหน้านี้เห็นว่าวิทยาศาสตร์สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ด้วยการใช้ข้อมูลและตัวเลข ต่อมาพบว่า โลกเปลี่ยนแปลงได้ด้วยเรื่องเล่า มิติภายในกับมิติภายนอกมันเสริมซึ่งกันและกันมากกว่าจะขัดแย้งกัน มันเป็นการบอกความจริงคนละ Approach แต่ทำให้สมบูรณ์ขึ้น

จุดเปลี่ยนทางจิตวิญญาณจะแตกต่างจากคนอื่น เนื่องด้วยตนเองอยู่รอดกับระบบมาได้เป็นอย่างดี เป็นคนชอบเรียนและเรียนเก่งมาตลอด ฐานะทางบ้านก็ไม่ลำบาก ชีวิตง่าย พ่อแม่รักกันไม่ค่อยเจอความยากลำบากในชีวิต อย่างไรก็ตาม ตอนเรียน ป.เอก นั้นรู้สึกยากมาก มีบางช่วงที่อ่านหนังสือไม่ทัน ทำให้เข้าใจความรู้สึกของคนที่ไม่ทันเพื่อน มันเป็นแบบนี้เอง

ชีวิตเราถูกนิยามด้วยคุณค่าความหมายในแต่ละคน ที่แต่ละคน Narrate ชีวิตตัวเอง ส่วนตัว สนใจการเชื่อมโยงกับมิติจิตวิญญาณ เคยออกบวชด้วยแรงจูงใจจากตัวเอง มองศาสนาว่าเป็นเรื่อง ดึงดูด เชื่อว่าตัวเองเกิดมาพร้อมกับ Mission บางอย่าง

ประสบการณ์ตรงทางจิตวิญญาณ เป็นอย่างไรบ้าง

ได้นำเอาเรื่องที่ได้เรียนรู้จากศาสนาที่อยู่ในชีวิตจริง หลายครั้ง ประสบการณ์ที่ได้รับเป็นการ Reconfirm สิ่งดี ๆ ที่เราเคยคิดมา แต่ประสบการณ์เหล่านั้นจะช่วยเติมรายละเอียดที่เคยเข้าใจ ให้ลุ่มลึกขึ้น

ก่อนหน้ามองว่าคนเก่งย่อมคู่ควรกับโอกาสที่ได้รับ แต่ อ.เสนห์ ได้สอนให้เราอ่อนน้อม ถ่อมตน เราต้องดำเนินชีวิตเพื่อตอบแทนสังคม ตอบแทนโลก ซึ่งเป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงกับเรามาก จึงมีพลังชีวิตที่จะทำ

ส่วนตัวมองว่าศาสนาแม้ไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับการเติบโตทางจิตวิญญาณ แต่มันก็คือทาง ลัดที่ลัด มองว่าจิตวิญญาณก็คือ “ประสบการณ์แห่งความจริงของชีวิต” ได้เห็นว่าร่างกายสามารถ ทำในสิ่งที่ไม่เคยเชื่อว่าทำได้ ร่างกายมีการรับรู้ที่ละเอียดมาก นอกจากนี้ยังเห็นว่าสิ่งสำคัญคือ การมีความสุขจากภายในโดยไม่ต้องผ่านการเสพวัตถุ เป็นความสุขลึก ๆ เป็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ **มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะทางปัญญา**

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การมีหน้าที่การงานที่สามารถส่งเสริมให้เราฝึกฝน ปฏิบัติทางจิต วิญญาณ ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง และความสนใจในแนวทางนี้เป็น ทุนเดิม

คุณลักษณะของคนที่มีสุขภาวะทางปัญญา เป็นอย่างไร

มีตัวตนเล็ก อึดตาน้อย คิดถึงคนอื่น เอื้อเฟื้อ เราสามารถทำได้ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการมีอึดตาน้อย เช่น การออกไปรับใช้ผู้อื่น ไม่ต้องพยายามที่จะทำให้ตัวเองดีกว่านี้ แคร์ว่าเราจะกลับมาดูแลจิตใจเราอย่างไร

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญา

ยังไม่ตกผลึก อาจมีเชิงปริมาณส่วนหนึ่ง อีกส่วนมาจากชีวิตจริงของคนที่เกี่ยวข้อง โดยรวม อาจมีทั้งการประเมินวัด การชี้แนะแนวทางพัฒนา และการมีกิจกรรมเชิงประสบการณ์ที่ช่วยให้คน เรียนรู้ทางจิตวิญญาณ เช่น นพลักษณ์ Voice dialogue การออกค่ายอาสา อย่างไรก็ตาม จุดมุ่งหมายของการวัดต้องชัดเจน และให้เห็นว่าจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร แก้ปัญหาอะไร

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเข้าถึงของความจริงของชีวิต ความสุขจากภายในตนเอง การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น การก้าวข้ามพ้นตัวตน การมีเป้าหมาย/พันธกิจชีวิตเพื่อผู้อื่น

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การมีอัตราตัวตนน้อยลง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่น การเปิดโอกาสให้ผู้อื่น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การกตัญญูรู้คุณ

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การมีความสนใจด้านศาสนา การทำงานอุทิศตนเพื่อรับใช้สังคม การฝึกปฏิบัติภาวนา การสะท้อนใคร่ครวญภายใน การผ่านกิจกรรมอบรมจิตใจ การฝึกขอบคุณ

ตัวอย่างที่ 5

EX#1 คุณมาลี

การใช้คำว่า สุขภาวะทางปัญญา เหมาะสมไหม

คำนี้ในสังคมเราแปลได้ว่า Intellectual ซึ่งอาจจะยังไม่ตรงนัก ถ้าในพระคัมภีร์ของศาสนาคริสต์ เราจะใช้คำว่า ปรีชาญาณ (Wisdom)

คนที่มี “จิตวิญญาณ” จะมีคุณลักษณะอย่างไร

อย่างแรก จะเห็นได้จากการคิดถึงผู้อื่น คิดถึงส่วนรวมมากกว่าตัวเอง เป็นคนที่ทุ่มเทในการทำงาน อุทิศตนเองในการทำงาน คุณครูที่ไม่มีจิตวิญญาณก็เช่นกันแม้เรียนจบมาด้วยคะแนนดีแต่เวลาทำงานกับคิดแต่เรื่องรายได้ ที่ไหนให้เงินเดือนมากกว่าก็ไปที่นั่น แบบนี้อาจจะไม่ค่อยเหมาะสม มันเป็นเรื่องที่มากกว่าความรู้ที่เขามี

อีกประการหนึ่งคือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น คือมีการรับฟัง แม้แต่คนที่ไม่ชอบก็ฟังได้ ประสานงานได้ดี ช่วยเหลือ มีวิธีพูดกับคนที่คุยด้วยยาก รับมือกับความขัดแย้งได้ ที่สำคัญคือมี Deep listening ฟังโดยไม่ขัด ไม่ตัดสิน ไม่มีอคติในใจ เคารพคุณค่าคนตรงหน้าได้

เราจะทราบได้อย่างไรว่า คน ๆ นี้มีจิตวิญญาณที่ดี

ทราบได้จากการพูดคุยด้วย ฟังเสียงสะท้อนจากคนรอบตัวของเขา ท่าทีการทำงาน เช่น ให้เวลาเต็มที่ ไม่ออกงานก่อนเวลา ตรงต่อเวลา เสียสละ รับผิดชอบงาน ทุ่มเท และมีจิตอาสา ช่วยงานส่วนรวม

ภายในใจของคนที่มีจิตวิญญาณที่ดี เขาน่าจะรู้สึกอย่างไร

เขาจะรู้สึกถึงการเป็น “ผู้ให้” คิดถึงคนอื่นก่อนตัวเอง พร้อมจะเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ แม้จะไม่ถนัด นอกจากนี้ ดูได้จากการที่เขา มีความสุข ทำงานด้วยความสนุก เบิกบาน สุขภาพโอภาปราศรัย

จิตวิญญาณเกี่ยวข้องกับพระเจ้าหรือสิ่งเหนือธรรมชาติด้วยหรือไม่

คิดว่าเกี่ยวข้อง ส่วนตัวเชื่อว่าพระเจ้าสร้างเรา เรามีจิตวิญญาณที่เกิดจากพระเจ้า มนุษย์นั้นมีบาปติดตัว เราต้องอาศัยพระเจ้าเพื่อประทับพระองค์ไม่ให้เราหันเหไปในทางไม่ดี

พระเจ้าคือพื้นฐาน คือผู้นำทาง ทำให้จิตวิญญาณมีพลัง เวลาที่เราสวดมนต์ เฝ้าศีล เราจะได้รับพลัง ทำให้รับเหตุการณ์ที่ยาก ๆ ในชีวิตได้ ทำให้เรามีสติรู้ตัวมากขึ้น

เราเข้าถึงได้ทุกคน ด้วยการปฏิบัติธรรม เชื่อมโยงกับธรรมชาติ ธรรมชาติ ต้นไม้ใบหญ้าก็คือพระเจ้าเช่นกัน เชื่อมโยงกับอะไรก็ตามที่อยู่เหนือตัวตนเราขึ้นไป

ถ้าจะให้ประเมินคน ๆ หนึ่งว่ามีจิตวิญญาณหรือไม่ จะต้องทำอย่างไร

ต้องคุยด้วย ต้องอาศัยเวลา ทำงานด้วย อยู่ด้วยระยะหนึ่งก่อน ไม่สามารถประเมินได้ทันทีทันใด

วิธีการหล่อหลอมจิตวิญญาณ ควรทำอย่างไร

มีศรัทธาในศาสนา สวดภาวนา เรียนในโรงเรียนที่มีการสอนพระคัมภีร์ มีพ่อแม่ที่ท่านปฏิบัติมาก่อน สำคัญมากคือได้จากครอบครัว ต่อมา วิธีที่ช่วยอีกอย่างคือ การต้อง “เจียบ” ให้เป็น ถ้าไม่เจียบจะไม่สามารถบ่มเพาะจิตวิญญาณได้ ต้องฝึกให้สามารถอยู่กับความเจียบ กลับมาไตร่ตรองอยู่กับตัวเอง แล้วจึงเชื่อมโยงกับพระเจ้ารอบตัว

ประสบการณ์ส่วนตัวของท่านในด้านการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ เป็นอย่างไรบ้าง

ตอนเรียนจบใหม่ ๆ ได้ไปภาวนาเข้าเจียบ (Retreat) กับคุณพ่อที่สวนเจ็ดริน ได้ไปเข้าเจียบ 5 วัน ได้อ่านพระคัมภีร์ ได้ภาวนาทุกวัน ได้อยู่กับธรรมชาติ เมื่อกลับออกมา รู้สึกดีมาก สามารถตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะใช้ชีวิตเป็นนักบวช ต่อมายังได้มีโอกาสเข้าเจียบอยู่เรื่อย ๆ เคยภาวนาอยู่ 3 ปี รู้สึกเหงาแต่ได้พบกับพระเจ้า ได้อ่านพระคัมภีร์ ต่อมาได้สอนคำสอนได้แบ่งปันให้เด็ก ๆ

สิ่งที่เป็นคุณลักษณะใหม่ที่ได้กับตัวเองคือ ความมั่นใจในเส้นทางชีวิตของตนเอง ไม่เคยลังเลใจเลย มีความชัดเจนกับคุณค่าในชีวิตของเรา และแน่วแน่ในหนทางนี้มาตลอด แม้จะมีความยากลำบากหรือท้อแท้บ้าง แต่ก็หายไปพอได้ภาวนา มันเป็นความมั่นคง ไม่เคยน้อยใจในชีวิต มันคือความสุขลึก ๆ อย่างหนึ่ง การได้เข้าเจียบปีละ 8 วันเป็นสิ่งจำเป็น มันคือชุมพลังอย่างหนึ่ง

การจะเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ จำเป็นต้องผ่านความทุกข์ในชีวิตหรือไม่

ส่วนตัวไม่เคยผ่านทุกข์หนัก ๆ ในชีวิต มีความรู้สึกในตัวเองว่า เราอยากช่วยคนให้ความรักแก่คนอื่นก่อน การจะเปลี่ยนแปลงสำหรับตัวเองต้องอาศัยการเข้าเจียบ การภาวนา การได้เชื่อมโยงกับพระเจ้า ศรัทธาเชื่อมั่นในพระเจ้า มีการแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิตว่า “ชีวิตมันแค่นี้หรือ?”

ส่วนตัวได้คำตอบว่า “เราอยากจะรักคนเยอะๆ ไม่ได้อยากรักแค่คน ๆ เดียว” ในทางคริสต์เรียกว่ามี Calling เสียงเรียกทางจิตวิญญาณ มันเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่บนวิถีที่มีความหมาย

มีข้อเสนอแนะสำหรับคนทำงาน ที่จะบ่มเพาะจิตวิญญาณอย่างไร

ต้องมีเวลา “เงียบ” สำคัญมาก อย่างน้อยอยู่หนึ่ง ๆ บ้างกับธรรมชาติ กับต้นไม้ใบหญ้าก็ได้ ใช้เวลากับต้นไม้ ดูแลต้นไม้ให้งอกงาม ถ้าเราอยู่กับการทำงานตลอดเวลา จะไม่ได้บ่มเพาะจิตวิญญาณ ต้องมีเวลาที่จะหยุด อยู่หนึ่ง ๆ ในห้องนอนตัวเองก็ได้ ใช้วิธีเขียนบันทึกก็ได้ ให้ตัวเองกลับมาสู่ภายในได้ นอกจากนี้ ควรต้องมีการแสวงหาความหมายให้กับชีวิตตัวเองด้วย

คนที่ไม่เคยเงียบเลย ไม่เคยไตร่ตรองในตัวเองเลย ไม่น่าจะมีการเติบโตทางจิตวิญญาณได้ จิตวิญญาณคือพลังพื้นฐาน เป็นแก่นแท้เดียวกับความรัก

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การอุทิศตน มีจิตอาสา ทำเพื่อผู้อื่นมากกว่าตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง การได้เชื่อมโยงกับพระเจ้า หรือธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่เหนือกว่าตนเอง การมีความรักอันเป็นแก่นแท้ของชีวิต

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การประสานบนความขัดแย้ง การเคารพคุณค่าของผู้อื่น ท่าทีการทำงาน / ปฏิสัมพันธ์ ที่มีความทุ่มเท รับผิดชอบ เสียสละ อาสาเพื่อส่วนรวม มีความสุขกับการได้ให้ เบิกบาน ทำงานอย่างสนุก สุขภาพ สามารถเชื่อมโยงกับพระเจ้าและธรรมชาติจนได้รับพลัง มีสติรู้ตัว ความมั่นใจและชัดเจนในเป้าหมายชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง (ไม่น้อยใจตัวเอง)

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: มีศรัทธาในศาสนา สวดภาวนา เข้าเงียบ (Retreat) การอยู่กับธรรมชาติ การจดบันทึก การไตร่ตรองกับตัวเอง การมีใจกรุณา อยากช่วยคน การแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต

ตัวอย่างที่ 6

EX#2 คุณเมตตา

รู้สึกต่อคำว่า จิตวิญญาณ หรือ Spiritual health อย่างไร

คำว่าจิตวิญญาณมันนามธรรมมาก คำว่าสุขภาวะทางปัญญาน่าจะโอเคกว่า

เป็นมาอย่างไรถึงมาสนใจเรื่องสุขภาวะทางปัญญา

ขออนุโมทนาเป็นเบื้องต้น การทำงานทางด้านนี้นับว่าเป็นที่สูงสุดในความเป็นมนุษย์แล้ว เป็นโอกาสได้ทบทวน ได้พิจารณาว่าโลกเราเป็นอย่างไรอยู่ มันมีอะไรบางอย่างที่จะช่วยเกื้อกูลกันได้ การมาสนใจเรื่องนี้ มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย นั่นคือ การพาให้คนเห็นความทุกข์ เห็นเหตุปัจจัยของความทุกข์มากขึ้น

ตอนเด็ก ๆ ยังไม่ได้สนใจด้านนี้ เรียน ๆ เทียว ๆ ชีวิตก็ดำเนินมาเรื่อย ๆ หลัง ๆ พอเริ่มทำงานที่โรงพยาบาล (ปี 2537) เราเห็นการทำงานร่วมกัน ได้ใกล้ชิดกับผู้คน สังเกตว่า มีบรรยากาศของการถกเถียงทะเลาะกัน ทำไมต้องเกิดอารมณ์โกรธกันแบบนี้ บางคนก็ใจไม่กว้าง เอาไรต์เอาเปรียบกัน เริ่มได้คิด บางทีตอนที่ประชุมในขณะทำงานแล้วก็นำเรื่องบางเรื่องกลับไปคิดมากจนนอนไม่หลับ จึงหันมาสนใจเรื่องจิตใจคน ได้ยินพี่ชายถึงการปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคม เริ่มสนใจการฝึกสมาธิเลยเข้าไปปฏิบัติธรรม และได้เรียนรู้เรื่องของ**ศีล** เผอิญขณะนั้นที่บ้านเป็นร้านขายของโชห่วยซึ่งขายทุกอย่าง รวมทั้งเหล้า บุหรี่ ยาฆ่าแมลง หลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมจึงเลิกขายสิ่งเหล่านี้ เราเห็นสัตว์ก็เริ่มละเอียดอ่อนต่อเขา ไม่ทำร้ายเขา ไม่ฉีดยาใส่เขา เราเริ่มทำแบบนี้ เห็นว่า**ทุกชีวิตมีคุณค่าในแบบของเขา** นอกเหนือจากนั้น ได้ไปกราบเท้าคุณแม่ บอกบุญแม่ที่ได้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่นั้นสามารถกราบเท้าแม่ได้โดยไม่ขัดเงินอีกต่อไป เพราะท่านคือพระอรหันต์ในบ้าน

เกิดความเข้าใจในชีวิต เลิกฆ่าสัตว์ ได้มี**ความกตัญญูต่อคุณแม่** เห็น ในหลวง ร.9 เป็นแบบอย่างที่ทรงทานข้าวกับสมเด็จพระเจ้าเป็นประจํา จึงเริ่มให้ความใกล้ชิดกับแม่ ทุกสัปดาห์จะต้องไปเยี่ยม ไปทานข้าวกับแม่และพี่ชาย ส่วนการนอนหลับก็เริ่มเปลี่ยนไป เวลาคุยกับผู้คนเสร็จจะเริ่มวางได้ ยอมรับว่าแต่ละคนคิดไม่เหมือนกัน ความขัดแย้งในใจเริ่มเบาลง เริ่มเห็นความเป็นจริงว่า มันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดอยู่ตลอดเวลา ทุกอย่างมีเกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนไป มุมมองที่ตัดสินคนรอบข้างมันลดลง เพราะเข้าใจเหตุปัจจัยที่ทำให้เขาต้องเป็นแบบนี้ คนเราเติบโตมาไม่เหมือนกัน ทำความเข้าใจแล้วอยู่กับเขาได้ แต่ว่าสิ่งแบบนี้ไม่ง่าย บางครั้งก็พุ่งขึ้นมาเพราะมีภาพเก่าที่เราจำได้ต่อคน ๆ นั้น

การทำงานโรงพยาบาลเหมือนเราทำธุรกิจหากินอยู่กับชีวิตมนุษย์ ฉะนั้น ต้องระมัดระวัง หากทำอะไรที่ไม่ดีก็จะกลายเป็นบาป **เราต้องไม่เอาเปรียบ** ไม่โกง ทำงานให้เต็มที่ (เกิดสัมมาทิฐิ - ผู้วิจัย) ต่อมาได้เข้าเรียนต่อที่มหาจุฬาในหลักสูตรชีวิตและความตาย (ตอนอายุเกือบ 60 ปี) และจบได้ในสี่ปี ได้เจอว่า เวลาทำงานเราให้หลักเมตตา จึงทำงานวิจัยเรื่องพรหมวิหารธรรมกับการทำงานในโรงพยาบาล ได้พาคนเข้าปฏิบัติธรรมหลายครั้ง โดยรวมเป็น**เรื่องความสงบใจและการให้ (แม่เมตตา) ให้แม่แต่คนที่เราไม่ชอบ** ต่อมา มีคนชวนเรียน Buddhist psychology ส่วนตัวไม่ชอบเขียนงานวิจัย แต่ชอบอ่านงานของ มหาตมะ คานธี แม่ชีเทเรซ่า ท่านทะไล ลามะ ได้เรียนรู้ว่าโลกเรายังขาดคนที่มีจิตใจที่ดีงาม ได้เห็นว่า การทำงานเป็นเรื่องของจิตใจล้วน ๆ ถ้าจิตใจดีทุกอย่างขับเคลื่อนได้หมด ส่วนตัวอยากเห็นการปฏิบัติภาวนาได้ขยายตัวออกไป ชอบคำสำคัญทางธรรมะ เข้าใจความหมายที่สะท้อนความจริงที่เราเห็นในชีวิต เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป เห็นชัดในใจว่าไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ถาวร

หลังจากที่ได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้ **ได้เห็นสังขธรรม ได้เข้าใจโลกมากขึ้น** ทุกอย่างแปรเปลี่ยนไม่เป็นแบบเดิมตลอดไป การติดในความดีก็ไม่ดี การคิดดีความกับเรื่องต่าง ๆ จะทำให้ชีวิตยากขึ้น

เพราะเกิดความคาดหวัง เลยเห็นว่าเราน่าจะอยู่แบบง่าย ๆ มากกว่า ไม่รับประกันสิ่งที่ไม่ดีแก่ร่างกาย ไม่ใส่สิ่งไม่ดีให้ร่างกาย ภายก็ต้องพอดี ๆ กับเขา ไม่ใช่จะทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ

เพราะเหตุใด การได้มารู้เรื่องเหล่านี้แล้วจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้จริง

หลักใหญ่อยู่ที่การเห็นว่า **จะทำอย่างไรให้ตัวเราเป็นปกติ เทียบได้กับศีล** มันคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตเป็นปกติ เราเชื่อเรื่องนี้ มนุษย์ไม่ควรจะฆ่ากัน ไม่ควรแย่งของคนอื่น ฯลฯ มิใช่หรือ ถ้าเราไม่ชอบอะไร คนอื่นก็ย่อมไม่ชอบ เราจึง**ไม่ควรเบียดเบียนกัน** สมัยก่อนได้ยินคำสอนของผู้ใหญ่ ให้มีความ**ขยันซื่อสัตย์** แต่ตัวเองก็เคยไม่ได้ทำแบบนั้น เคยลักขโมย เคยเที่ยว เคยไม่ขยัน ต่อมาภายหลังเปลี่ยนไปเพราะต้องรับผิดชอบตัวเอง สมัยไปเรียนต่างประเทศ ต้องทำงาน ต้องขยัน ความอดทนได้จากคุณพ่อ ตอนนั้นพ่อพาเดินวัดนาแดดเปรี้ยว ๆ อดยากเลิกแต่ไม่กล้าพูด ทำให้เกิดความอดทนขึ้นมาได้ เราต้องอยู่ให้ได้ท่ามกลางสภาวะที่ลำบากต่าง ๆ เราควรอยู่กับมันให้ได้ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไร (ประจักษ์แจ้งความจริงผ่านประสบการณ์ตรง - ผู้วิจัย)

รู้สึกน้อยใจว่าทำไมเดี๋ยวนี้คนชอบทำลายธรรมชาติ การจะมีข่าวกันก็เกิดจากคนที่ทำ ที่ปลูกมีดิน มีพระอาทิตย์ มีคนเกี่ยว คนทำเคียว ทำอุปกรณ์ คนสี คนหุงต้ม มันเกี่ยวกับทุกอย่าง เชื่อมโยงกันหมด พอเห็นแบบนี้ทำให้เกิด**ความอ่อนน้อมถ่อมตน** เพราะเห็นว่าเราต้องพึ่งพากัน **เพราะมีคุณจึงมีผม** มีคนทำโต๊ะ ทำอาหาร จึงมีเรา **“เพราะมีสิ่งเหล่านั้นถึงมีเรา”** รวมถึงโครงการของอาจารย์ - สุขภาวะทางปัญญาของคนทำงาน ช่วยคลี่ให้คนเข้าใจสิ่งเหล่านี้มากขึ้น

ความจริงของชีวิตยังสะท้อนในเรื่องของนางกสิกาโคตรมีเพราะเรื่องนี้คือกุศโลบายที่**สะท้อนความจริง** ทำให้คนนั้น**ประจักษ์แจ้งได้ด้วยตนเอง** ซึ่งได้ผลมากกว่าการบอกไปตรง ๆ

คนทำงานที่มีสุขภาวะทางปัญญา ควรมีคุณลักษณะอย่างไร

ความสุขกับการทำงาน เห็นคุณค่าของงาน อยากรู้ความสำเร็จในงาน เหมือนจิตใจที่ปรารถนาดีต่องาน ทั้งนี้ คนเราต้องซื่อสัตย์ ไม่เอารอดเอาเปรียบ ไม่เบียดเบียนกัน ด้วยเห็นทุกคนเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย (เป็นเรื่องคุณธรรมจริยธรรม - ผู้วิจัย)

สุขภาวะทางปัญญา เกี่ยวข้องกับศาสนาหรือไม่

ทุกศาสนามีคำสอนที่ดี ๆ ที่สามารถนำพาผู้คนไปได้ในขั้นต้น แต่อาจไม่จำเป็นเสมอไป คนดีหลายคนก็ไม่ได้นับถือศาสนาใด ส่วนตัวคิดว่า ทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี สร้างบุญ ไม่ทำบาป แต่การนำมาใช้ ต้องทำให้เกิดพลังที่ขับเคลื่อนชีวิตของเขา ด้วยศรัทธา ด้วยพลังให้กลายเป็นคนที่ดีงาม มีจิตใจดี ศาสนาอาจเป็นตัวช่วยได้

สุขภาวะทางปัญญาเกี่ยวข้องกับสิ่งเหนือธรรมชาติด้วยหรือไม่

ส่วนตัวมองว่า สิ่งสำคัญอยู่ที่การใช้ตัวเอง เชื่อมมันตัวเอง ทำในสิ่งที่ดีงามด้วยตัวเอง เราจะไปขอจากคนอื่นก็ไม่น่าจะได้ ถ้าเราไม่ทำด้วยตัวเอง ถ้าเรายังอยู่กับความไม่ดี ความโลภ โกรธ หลงที่มากเกินไป เบื้องบนก็คงไม่ให้ แต่ถ้าขอให้เราเป็นคนดีปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อันนี้น่าจะเป็นไปได้

การเชื่อมโยงกับธรรมชาติทำให้เราเห็นว่าทุกสรรพสิ่งมันดีหมด เราไปตำหนิหรือทำลายเขาไม่ได้เลย

เครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญาในบุคคล ควรเป็นอย่างไร

จะอย่างไรที่จะเปลี่ยนค่านิยมของคน จากวัตถุนิยมให้มาทางไม่ใช่วัตถุนิยม อยากให้มีอะไรที่สร้างความพอดี ๆ ส่วนตัวเคารพแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ร.9 ความพอดี ความซื่อสัตย์ ไม่ทราบจะสอนกันได้อย่างไร การชื่นชมขอบคุณก็สำคัญ แต่ชวนคิดว่าจะส่งต่อให้ผู้คนได้อย่างไร หรือต้องใช้เครื่องมืออย่างไร

จิตใจทำให้เราเข้าใจความเป็นจริง จิตใจสำคัญที่สุด ทำให้เราสบายหรือไม่สบายก็ได้ ถ้าจิตใจแข็งแรง สุขภาวะทางปัญญาก็เข้มแข็ง ซึ่งสัมพันธ์กันหมด ทั้ง จิตใจ จิตวิญญาณ และกาย

การเกิดปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

เราต้องไปเห็นไปสัมผัสมาด้วยตัวเอง ต้องให้คนเห็นของจริง ไม่ใช่แค่พูดแค่บอก อะไรที่เห็นกับตาได้ก็จะจำภาพนั้นได้ ส่วนตัว มีประสบการณ์บางอย่างที่คลี๊กผม ได้ไตร่ตรองเรื่องเหล่านี้ **“เพราะมีคุณจึงมีผม”** บางทีตอนที่ผมเห็นอาจารย์แล้วผมเคารพนับถืออาจารย์นั้น จริง ๆ แล้วผมกำลังเคารพคุณพ่อคุณแม่ของอาจารย์ เคารพครูบาอาจารย์ของอาจารย์อยู่ เพราะอาจารย์ในวันนี้ยังมีอะไรตั้งหลายอย่างก่อนที่มาเป็นตัวอาจารย์ เรื่องแบบนี้ชวนให้เราได้คิดได้ใคร่ครวญได้มาก

การยกตัวอย่างแบบนี้ให้คนได้ฟัง ชวนกันดู ชวนกันขำลงเพื่อให้ใคร่ครวญสิ่งเหล่านี้ พอไปทำงาน ดูแลรักษาคนไข้แล้ว ได้เห็นทั้งเรื่องดี เรื่องแย่ แล้วกลับมาสะท้อนกัน เราพากันใคร่ครวญได้ เพราะสิ่งนี้ ๆ มี สิ่งนี้ ๆ จึงมี พอใคร่ครวญมันจะเห็น เราต้องเคารพต่อสิ่งเหล่านั้น ไม่ตัดสินเขาทุกอย่างเป็นเรื่องเดียวกันหมดที่จะนำไปสู่การพัฒนาตัวเอง ให้เราเท่าทัน ให้เราเข้าใจได้

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเห็นคุณค่าในชีวิต/งาน มีความสุขในการทำงาน มีคุณธรรมในการทำงาน การเห็นความเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง “เพราะมีคุณจึงมีฉัน” เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: มีศีลคือความเป็นปกติ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ปล่อยวางความยึดติด การเคารพ ไม่ตัดสินคนอื่น

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การปฏิบัติธรรม ถือศีล ละเว้นความชั่ว ทำสิ่งดีงาม พิจารณาธรรมะ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ประจักษ์แจ้งในการมีคุณธรรมด้วยประสบการณ์ตรง การขำลง และนำประสบการณ์มาสะท้อนใคร่ครวญ การฝึกฝนอบรมด้านจิตใจ

ตัวอย่างที่ 7

EX#3 คุณอินทรี

ความหมายของ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สำหรับคนไทยคืออะไร

คำนี้จะสูงเกินกว่าคำว่า Mental health รวมความไปถึงการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจสภาวะที่เกิดขึ้น และการพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์ ในทางพุทธจะบอกว่าเป็น การมีสติ สัมปชัญญะ มีสมาธิ นอกจากนี้ ยังรวมถึงคำว่า Transcendence หรือไปกับสภาวะ (Flow) เช่นตอนวิ่ง ตอนเดินเขา เราเห็นความยิ่งใหญ่สุดยอดของธรรมชาติ

เคยออกหน่วยช่วยคนน้ำท่วม เราไปทำผลให้ชาวบ้าน สัมผัสได้ว่าชีวิตเรามีพลัง ชีวิตเรามีความหมาย โดยรวมมัน คือพลังงานของชีวิต ความหมายของชีวิตที่ทำให้เราได้ Charge battery

ประสบการณ์ตรงทางด้านนี้ เป็นอย่างไร

เคยไปสวนโมกข์ อ่านหนังสือธรรมะ ต่อมา ปฏิบัติธรรม เห็นสภาวะธรรมบางอย่าง เป็นการเปลี่ยนแปลงทีละนิดทีละหน่อย

ตอนเป็นนักเรียน เรียนหนังสืออย่างเดียว เอ็นทรานส์ติดที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด เป็นการเปิดโลกของผมเลย ได้สมัครทำงานชมรมต่าง ๆ ได้ไปนอนที่สวนโมกข์ ชีวิตพาเราไป หลัง ๆ ชอบคำว่า “ศิโรราบ” ไม่ต้องกำหนดเยอะ ไหลไปตามชะตาชีวิต ได้สัมผัสชีวิตและปล่อยให้มันไหลไป

ส่วนตัวชอบกิจกรรม Outdoor มาก เคยไปสกุบ้า ลอยตัวอยู่กลางห้วงน้ำเป็นการทำสมาธิ ในทะเล ในสภาพไร้น้ำหนัก อยู่กับการหายใจเข้าหายใจออก สัมผัสกับความยิ่งใหญ่ของมหาสมุทรเลย มันคล้ายกับ Transcendence เหมือนกับตอนวิ่งในป่า แม้เหนื่อย แต่พอได้เจอธรรมชาติ ต้นไม้ มันรู้สึกดีมาก ได้รับพลัง ตอนรำมวยจีนก็ดีมาก ไหล

ตอนที่ “ไหล” หรือ Flow มันคือสภาวะที่เราเข้าไปอยู่ในนั้นแล้วเราไม่ต้องพยายาม ตัวเรากับสิ่งทั้งหมดรอบตัวมันผสมผสานไหลไปด้วยกัน ไม่ได้คิด แต่มันไปของมันเองได้ มัน Synchronize กัน

สภาวะเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ อย่างไร

มันเป็นเครื่องมือ คล้ายกับเป็นการภาวนาแบบ Mindfulness (Mindfulness meditation) คือว่ามีความรู้ตัว รู้ว่าขณะนั้นเป็นอย่างไรอยู่ และถ้าสามารถรู้ตัวอย่างต่อเนื่องได้ไม่ติดขัด มันจะเข้าสู่สภาวะการไหล

การนั่งสมาธิตอนนี้เปลี่ยนไป ผมอยู่ในสภาวะนี้ได้อย่างมีความสุข ได้เห็นตัวเอง เห็นจิตเห็นความคิด เป็นการรู้ตัว ซึ่งสมัยก่อนจะมีแต่ความปวด

เกิดคุณลักษณะใหม่ในตัวเอง อะไรบ้าง

ยอมรับตัวเองมากขึ้น แต่ก่อนจะวิพากษ์ตัวเองเยอะ เดี่ยวดีเดี๋ยวไม่ดี อยากตีในสายตาคนอื่น ปัจจุบันยอมรับในความเป็นตัวเองได้มากขึ้น มันเป็นเหมือน Self-compassion อย่างหนึ่ง แต่ก่อนนั่งสมาธิพอคิดขึ้นมาจะหงุดหงิด แต่เดี๋ยวนี้จะยิ้มได้กับความคิดที่เกิดขึ้น ไม่เป็นไร หลัง ๆ เรายอมรับตัวตนของตัวเองได้ ไม่วิพากษ์ตัวเองจนเกินไป มันทำให้เราเริ่มยอมรับคนอื่นได้ด้วย เช่น ภรรยาเห็นว่าเขาก็เป็นเช่นนี้ **การยอมรับตัวเองได้มันทำให้เรายอมรับคนอื่นได้**

สามารถปรับเป็นโหมดช้าลงได้ แต่ก่อนเป็นคนเร็ว คิดเร็ว ทำเร็ว เคยมองว่าการทำอะไรช้า ๆ นั้นไม่มีประโยชน์ เดี่ยวนี้สามารถทำอะไรช้า ๆ โดยไม่ต้องเร่ง หรือมีบางเวลาที่เราไม่ต้องทำอะไรเลยก็ได้ ถ้าไม่มีแบบนี้ ชีวิตผมจะโดนกระแสน้ำพัดพาไปทางเดียวเลย เช่น รายได้ ความสำเร็จ ฯลฯ จริง ๆ ชีวิตยังมีอะไรอีกเยอะ

ปัจจุบันเป้าหมายชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไร

ทุกวันนี้มองทุกอย่างเป็นองค์รวม (Holistic) เช่น ให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกาย ถ้าดูแลดี ร่างกายก็จะเกื้อกูลเรา ต่อมา จิตใจกับจิตวิญญาณก็ต้องดูแล เช่น วิ่งสบาย ๆ ยอมรับจิตใจตัวเอง ส่วนจิตวิญญาณก็ตั้งเป้าว่าจะทำสมาธิทุกวัน ได้รับความสงบ แต่ก่อนคาดหวังความนิ่ง แต่เดี๋ยวนี้ไม่คาดหวังแบบนั้น แต่ให้ตัวเองได้นั่งทุกวัน ได้ทำสิ่งที่เป็เหตุไปเรื่อย ๆ โดยไม่หวังว่าผลจะเป็นอย่างไร

จิต สมอง กาย เชื่อมโยงกัน โดยมีสมองเป็นตัวกลาง พอเข้าใจ เราสามารถ Proactive กับตัวเองได้ เช่น ให้ออร์โมนแห่งความสุขหลัง หรือให้จิตได้สงบตัว กายก็ผ่อนคลาย **การเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมาเกิดจากการแสวงหาด้วยตัวเอง ไข่มุม**

เคยทำแบบประเมินตนเอง Strength finder ทุกอย่างที่ได้มาเกิดจากความอยากเรียน เอาตัวเองเข้าไปทดสอบเอง เรียนรู้ ชอบทดลองด้วยตัวเอง

คนทำงานที่มีสุขภาพทางจิตวิญญาณ มีคุณลักษณะใดบ้าง

อย่างแรกคือ การมีสติ ต้องตั้งหลักให้ได้ก่อน จากนั้น สิ่งสำคัญคือการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังโดยไม่สอน ไม่แนะนำ ให้เวลากับการฟังจริง ๆ ซึ่งทำได้ไม่ถนัดนัก ต่อมา สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาเองคือ **ความเข้าใจ (Empathy) และความกรุณา (Compassion)**

เราเห็นความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติด้วย เริ่มไม่มองเป็นแบบวัตถุ แต่เราจะรักและเคารพธรรมชาติมากขึ้น

โดยรวมคือการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ส่วนเป้าหมายทางจิตวิญญาณของแต่ละคนก็ไม่ต้องเหมือนกัน เป็นของใครของมัน **จิตวิญญาณในแต่ละคนควรต้องเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ในชีวิต**

แนวทางในการส่งเสริมจิตวิญญาณในคนทำงาน ควรเป็นอย่างไร

พื้นฐานสำคัญที่สุดคือการฝึกสติ เราควรต้องมีกิจกรรมด้านนี้ให้เยอะที่สุด ทำให้จิตหันกลับสู่ภายในให้ได้ การฝึกสติมีวิธีการมากมาย และไม่ต้องเกี่ยวกับศาสนา เกิดความสุขจากภายในได้ ขั้นต่อไปคือ การสืบค้นจิต Reflection โดยวิธีการเขียน (Free hand writing) นำให้ตนเองกลับสู่โลกภายใน รวมถึงการเขียนเรื่องตึ๊งาม การชื่นชมขอบคุณ สืบค้นความต้องการลึก ๆ ภายใน มุมมองต่อโลก ทั้งหมดนำไปสู่การเข้าใจตัวเอง และเข้าใจผู้อื่นตามมา

การทำไลฟ์โค้ชซึ่งก็สามารถช่วยคนที่ยังมีกำลังไม่พอที่จะฝึกฝนด้วยตัวเอง แต่สุดท้ายทุกคนก็ต้องช่วยตัวเอง ดูแลตัวเองให้ได้ การไปปลีกวิเวก Retreat หรือการให้มีกระบวนการอบรมต่าง ๆ ด้านจิตใจที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมได้ก็สำคัญ

เราสามารถประเมินตนเองด้านจิตวิญญาณได้ไหม

ผมประเมินตัวเองได้ด้วยการเขียน Reflection ตัวเองเป็นประจำ เราทำเพื่อพัฒนาตัวเอง แต่ต้องเขียนอย่างซื่อสัตย์ อีกวิธีหนึ่งคือการให้คนนอก Reflect เรา หรือดูจากปฏิกิริยาของคนรอบตัว ดูว่าพวกเขามีความสุขหรือไม่

ตอนที่แต่งงานใหม่ ๆ ภรรยาผมมีความสุขกว่าตอนนี้มาก เพราะผมไม่ฟัง เอาแต่พูดความรู้ที่เรามี แล้วตัดสินเขา ตอนนี้เริ่มรู้สึกตัว ตัดสินเขาน้อยลง ผมเริ่มเห็นสัญญาณว่าเขามีความสุขมากขึ้น

การประเมินตนเองจะต้องมีความซื่อสัตย์และกล้าที่จะประเมินโดยไม่เกรงใจกัน

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต การมีพลังชีวิต การข้ามพ้นตัวตน (Transcendence)

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: สติ สมาธิ การรู้สึกตัว สภาวะไหล (Flow) การเห็นความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ การเห็นความหมายของชีวิต มีการประเมินตนเอง (Reflection) เป็นประจำ มีการเข้าใจ – ยอมรับตัวเอง (Self-compassion) การเข้าใจ – ยอมรับผู้อื่น การมีใจกรุณาต่อผู้อื่น การฟังอย่างลึกซึ้ง การมีความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) คนที่อยู่รอบข้างมีความสุข

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การปฏิบัติธรรม การทำสมาธิผ่านการเคลื่อนไหว การทำชีวิตให้ช้าลง การ (เขียน) Reflection การผ่านกระบวนการอบรมจิตใจ

ตัวอย่างที่ 8

EX#4 คุณรพิน

ประสบการณ์ในด้านสุขภาพทางปัญญา มีที่มาเป็นอย่างไร

ทุกคนมีความเป็นมนุษย์ไม่ต่างกัน ตนเองไม่ใช่บุคคลพิเศษหรือมีอุดมการณ์สูงส่งแต่อย่างใด เดิมเป็นคนแปดริ้ว เด็ก ๆ ชอบวิชาคำนวณ ไม่ชอบท่องจำ ชื่นชมอาจารย์วิเศษท่านหนึ่ง แต่ตอนเอ็นทรานส์ไปติดที่คณะแพทยศาสตร์ มศว. อยากสอบใหม่แต่ที่บ้านอยากให้เรียน การเรียนช่วงแรกจึงลุ่ม ๆ ดอน ๆ พอผ่านแต่ชอบทำกิจกรรม ตอนนั้นพบว่าเพื่อน ๆ ที่เรียนแพทย์รุ่นเดียวกันมีหลายคนที่ตัดสินใจผิด ไม่ได้เรียนอย่างที่ตนเองอยากจะทำ พอขึ้นปี 6 จึงเริ่มรู้สึกชอบ ได้รักษาคนไข้หายได้จริง ๆ รู้สึกภูมิใจ มีความสุข พอจบมา มีแฟนเป็นคนกรุงเทพฯ จึงตั้งใจจะใช้ชีวิตอยู่กรุงเทพฯ เป็นหลัก ตอนนั้นเริ่มมีแรงจูงใจที่อยากเป็นแพทย์ เพราะรู้สึกดูดี ตั้งใจจะเรียนต่อเป็นหมอผ่าตัดสมอง เพราะเชื่อว่าอยู่ในโลกของตัวเองที่ควบคุมได้ และมีรายได้ดีด้วย ได้ยินมาว่าผ่าตัดได้เคสละเป็นแสน สมัยนั้นนับว่าเป็นจำนวนเงินที่เยอะมาก (20 เท่าของเงินเดือนจบใหม่)

อย่างไรก็ตาม ตอนจับสลากไปใช้ทุน ตั้งใจจะไปแค่ปีเดียวแล้วกลับมาเรียนต่อในกรุงเทพฯ ตอนนั้นสังคมมีส่วนกดให้เรามองแค่ตัวเอง เอาตัวให้รอดก่อน ยังไม่ได้มองคนอื่น จับได้นาน แต่ไปแลกกับเพื่อน ตัวเองจึงได้ไปอ้อมผางแทน (เห็นว่าอ้อมผางมี option น่าสนใจคือสามารถย้ายได้เมื่อทำงานครบปี)

เมื่อได้ไปอยู่จริง พบว่าเป็นที่ที่ห่างไกลมาก ทुरกันดาร ไม่มีไฟฟ้า (ต้องปั่นไฟใช้) ไม่มีโทรศัพท์ มีแค่วิทยุเอเอ็ม ตลาดปิดตั้งแต่หนึ่งทุ่ม พอสองทุ่มเมืองก็เงียบหมด ส่วนชาวบ้านก็อยู่ด้วยความยากลำบาก เพราะหนทางที่จะมาโรงพยาบาลนั้นไกลมาก บางคนหามาตายที่หน้าโรงพยาบาลก็มี ปัญหาที่ตนเองเจอก็คือ ความเงียบ เงียบชนิดที่ได้ยินเสียงหญ้างอก! สามเดือนแรกรู้สึกเหงามาก ความเหงากระโดดเกาะในใจทำให้เป็นทุกข์ อย่างไรก็ตาม เมื่อค่อย ๆ พิจารณาดูก็ได้พบว่า อีกด้านหนึ่งของความเหงาก็คือ ความสงบ จริง ๆ ตัวเองเพิ่งได้ตระหนักถึงสิ่งนี้ก็เมื่อสิบกว่าปีที่ผ่านมานี้เอง จากการฝึกเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน

การปฏิบัติเจริญสติ ได้ทำให้ตนเองเห็นความสงบ เมื่อจิตเริ่มมีสมาธิ เวลาที่เราอยู่กับชาวบ้าน เราจึงเริ่มเงยหน้าขึ้นแล้วมองเห็นคน ๆ นั้นจริง ๆ สิ่งที่เราเห็นคือ คนไข้ ความทุกข์ โรคภัย และความตาย แล้วมองมาที่ตัวเองจึงพบว่าเรานั้นยังดีกว่าคนอื่นเยอะมาก เริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่าอนาคตจะเอาอย่างไรดี ชีวิตตัวเองจึงได้เริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่ตอนนั้น

ตอนนั้น ถ้าจะลาออกต้องใช้เงินสี่แสนกว่า ตนเองไม่มี จึงอยู่ต่อไป ต่อมาเมื่อมิได้คบหากับแฟนคนเดิมต่อ ชีวิตก็รู้สึกอิสระขึ้น ทำประโยชน์ได้มากขึ้น และมีความสุขดี พอปีที่ 2 ตนเองได้เป็นผอ. จึงคิดอยากทำโรงพยาบาลให้ดีกว่านี้ ได้สัมผัสชีวิตคนไข้และชีวิตของเพื่อนหมอดูด้วยกัน หลาย

คนหนุ่มเฝ้ารักษาคนไข้ บางคนพอทราบว่าคนไข้ต้องออกจากบ้านตีสี่เพื่อมาให้ถึงโรงพยาบาลตอนใกล้เที่ยงก็ยอมรักษาให้โดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย บางครั้งนั่งทำฟันให้เป็นสิบกว่าชั่วโมงก็มี ส่วนเพื่อนหมออีกคนช่วยชีวิตเด็กด้วยการพาขึ้นรถไปรักษาถึงเชียงใหม่ ไปกลับกว่า 18 ชั่วโมง และระหว่างทางต้องนั่งบีบเครื่องช่วยหายใจไปตลอดทาง ส่วนตัวเองได้รักษาหญิงแม่ลูกอ่อนที่ถูกยิงที่ต้นขาซึ่งเป็นหนอง ล้างแผลอยู่ 3 เดือนจึงหาย หญิงคนนี้คิดถึงลูกมาก ซึมเศร้า จนต้องไปพาลูกมาให้ถึงโรงพยาบาล ฯลฯ

ชีวิตได้ผ่านเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์ของผู้คน บังเกิดความเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกสงสาร ความเห็นอกเห็นใจเป็นธรรมชาติในความเป็นมนุษย์อยู่แล้ว ซึ่งมันคือส่วนหนึ่งของความเมตตาในใจเรา ดังนั้น พอเห็นว่าเรามีหน้าที่อะไร เราทำอะไรได้ ช่วยอะไรได้ ก็จะลงมือกระทำและให้การช่วยเหลือทันที ซึ่งนี่ก็มาจากแรงผลักดันของความเมตตาตัวเอง คนทุกคนก็เป็นแบบนี้ได้ เราสามารถพยายามทำเต็มที่เต็มศักยภาพที่เราอันเกิดจากแรงผลักดันของความเมตตา ส่วนตัวทำแบบนี้เพื่อแก้ปัญหาของชาวบ้านให้สำเร็จ หลายครั้งก็เกินจากหน้าที่ของแพทย์

เมื่อได้มาพิจารณาก็เห็นว่า ในการกระทำเพื่อช่วยเหลือชาวบ้านนั้นสามารถนำไปสู่ผลได้สองทาง ได้แก่ ผลที่ดี นั่นคืองานสำเร็จ ช่วยชาวบ้านได้ เราก็อิ่มอกอิ่มใจ ภูมิใจ ยินดีไปกับเขาคือมุทิตา หรือบางทีก็ถึงขนาดสะใจที่เห็นงานสำเร็จ สำเร็จจนงานเข้าเยอะขึ้น เช่นต้องไปทำหน้าที่แทนหมอดำแย่เกือบทุกสัปดาห์ ขณะที่ผลอีกทางหนึ่งคือ ผลที่ไม่ดี นั่นคืองานไม่สำเร็จ คนไข้เสียชีวิต เป็นต้น เราจะวางจิตใจของเราอย่างไรเพื่อไม่ให้เป็นอย่างนี้ ตรงนี้จึงได้เห็นที่เราต้องวางใจเป็นกลาง หรืออุเบกขานั้นเอง สรุปเป็นหนทางของพรหมวิหาร 4 ภาคปฏิบัติได้ว่า: เมตตา (คือแรงในใจ) – กรุณา (คือการลงมือทำเพื่อช่วยคน) – มุทิตา (คือความสุขใจเมื่อสำเร็จ – อุเบกขา (คือการวางใจเป็นกลางเมื่อไม่สำเร็จ) ซึ่งตรงกับคำสอนในพระพุทธศาสนา

ทั้งหมดนี้เป็นประสบการณ์ที่เจอด้วยตัวเอง ได้เห็นได้ไคร่ครวญตนเองจากการทำงาน ได้เห็นจิตใจตนเองจากการทำงาน อนึ่ง ความสุขหรือมุทิตาที่ได้จากการทำงานมันค่อย ๆ สะสมมากขึ้น ๆ จนทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่เห็นตัวเองมีประโยชน์

จุดเปลี่ยนของคุณหมออยู่ตรงไหน

จริง ๆ ต้องขอบคุณคุณหมอโกมาตรที่ได้สอนเรื่องนพลักษณ์ (Enneagram) ที่ทำให้เข้าใจในตัวเอง เห็นตัวเองว่าเราสามารถภูมิใจในตัวเองได้ ไม่ต้องรอการยอมรับจากคนอื่น และอีกอย่างก็คือ การได้เห็นตัวเองจากการเจริญสติเมื่อสิบกว่าปีมานี้ เราได้เห็นความจริงในจิตใจของตัวเอง ตัวอย่างเช่น ตอนที่ชีวิตต้องอยู่กับความเจ็บ คนทั่วไปจะต้องหาอะไรมาเติมให้ตัวเองแม้จะเป็นสิ่งชั่วคราวก็ตาม แต่กรณีตนเองนั้น มันไม่มีทางเลือก ไปไหนก็ไม่ได้ เลยเหมือนถูกบังคับให้อยู่กับมันจนเจอกับความสงบได้แทน ดังนั้น สติเป็นเหมือนยามที่คอยเฝ้าดูแลจิตใจให้เรา ป้องกันอุกกาบาต (อารมณ์ลบภายนอก) ไม่ให้เข้ามากระทบเราจนเกินไป

การมีสุขภาวะทางปัญญาแบบนี้ ต้องเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยหรือไม่

ส่วนตัวนับถือพุทธแต่ไม่เอาเรื่องพิธีกรรม เน้นแต่การเจริญสติ เอาที่แก่น เป็นความรู้ความเข้าใจจริง ๆ ที่อธิบายได้ จะว่าไปแล้ว ทุกศาสนาย่อมมีแก่นคล้าย ๆ กัน กรณีได้กรุ่นใหม่ที่ไม่เอาศาสนา พวกเขาก็จะไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่มีอะไรที่ฟังได้จริง ชีวิตจึงดีขึ้น

ตอนที่คุณแม่ป่วยเป็นมะเร็งเมื่อ 15 ปีที่แล้ว ทุกข์ใจมากจนหาทางออกไม่ได้ นิ่งที่เป็นหมอนแนะนำให้ไปปฏิบัติธรรม ตอนนั้นใจมันไม่มีที่พึ่ง ความทุกข์ที่หนักทำให้เราพบความจริง พบว่าเราต้องการที่พึ่ง พระอาจารย์ก็สอนและพาปฏิบัติอยู่ด้วยตลอด ทั้งเดินจงกรมและนั่งสร้างจังหวะ ได้เจอสมาธิ ด้วยการสร้างสติคือเหตุใกล้ จากนั้นจึงนำไปสู่ความเข้าใจคือปัญญา สติหรือความรู้สึกตัวจึงช่วยชีวิตได้เยอะมาก

หลังการเปลี่ยนแปลง พบว่าสภาวะภายในตนเองเป็นอย่างไรบ้าง

สามารถเห็นปลายทางของชีวิต และไม่ทุกข์กับมัน เห็นสภาวะสุขทุกข์ในใจที่เหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลงน้อยลง (Fluctuate น้อยลง) พอมีสติมากขึ้น จะเริ่มเบื่อสุขทุกข์ เห็นความเปื้อนหนาย ดูสุขทุกข์ได้โดยไม่เลี้ยว และวางมันลงได้เอง กลายเป็นความปกติธรรมดา สามารถมองเห็นและเข้าใจจิตใจของตนเอง เห็นอารมณ์ต่าง ๆ เท่าทันมัน ชีวิตก็สงบขึ้น ไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ (เห็นถึงความศรัทธาที่มีต่อพระอาจารย์รูปต่าง ๆ รวมถึงสมเด็จพระเทพรัตนฯ)

พลังในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมาจากไหน

มาจากการที่ได้ช่วยชาวบ้าน มันคือความสุข ความสุขมันสะสมอยู่ในใจ พลังมาจากความมุ่งมั่นที่จะไม่เดินถอยหลัง ค่อย ๆ เดินไปข้างหน้าแม้จะทีละนิด เป็นความรับผิดชอบ และมาจากการได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของสิ่งที่ทำ เราไม่ได้ทำเพื่อประโยชน์ตนเอง เราทำให้คนอื่น พอทำแบบนี้จะมีคนต่าง ๆ มาช่วยเราเอง จะมีเพื่อนร่วมงานร่วมแนวทางเดียวกันจะมาสันนิษฐาน ได้เห็นแบบนี้ในระยะหลัง ๆ จากประสบการณ์การทำงาน

ทำอย่างไรจะช่วยให้คนทั่วไปมีสุขภาวะทางปัญญาได้แบบนี้บ้าง

ต้องให้พวกเขาได้มาเจอของจริง ลงพื้นที่ เจอชาวบ้าน เห็นทุกข์ของชาวบ้าน เช่นพานักศึกษามาลงพื้นที่เพื่อทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้หมู่บ้าน ได้เห็น ได้ลงมือทำจริง ทำประโยชน์ให้คนอื่น เราสามารถเรียนรู้ร่วมกันกับชาวบ้าน ในแง่มุมต่าง ๆ เช่นมุมสังคม มุมจิตใจ ไม่จำเป็นต้องเป็นด้านสุขภาพกายอย่างเดียว การมีส่วนร่วมและสร้างเครือข่ายกับภาคประชาชนสำคัญมาก มากกว่าการใช้เทคโนโลยีเสียอีก

โดยรวม หนทางคือการให้เข้าถึงภาวนามยปัญญา เรียนรู้จากประสบการณ์จริง แค่นี้ก็พอ

มีข้อเสนอแนะสำหรับการทำเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญาอย่างไร

สิ่งสำคัญคือการช่วยคนให้เรียนรู้ชีวิต สิ่งสำคัญอย่างแรก ต้องมีการเจริญสติจากแก่นพุทธ น้อมระลึกถึงคุณความดี เข้าใจชีวิตและจิตใจที่แท้จริง สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ ต่อมาคือการมี เครือข่าย เช่น โรงพยาบาลที่ดูแลสุขภาพในชุมชน มีการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดปัญญา เป็นแรงบันดาลใจ เห็นว่าเราเรียนรู้ได้จริง

(ความรู้สึกรับจากการฟังคือ ความเต็มเปี่ยมในใจ และการเห็นความหวัง เห็นแสงสว่าง)

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเห็นเป้าหมายของชีวิต ความเข้าใจในชีวิต ความปกติของจิตใจ การเคารพยอมรับในคุณค่าของตนเอง และของงานที่ทำ การเห็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น การช่วยปลดปล่อยศักยภาพในตนเองและผู้อื่น

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: ความรักความเมตตา ความกรุณา ความมุกิตตา การวางอุเบกขา ความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ในงานที่ทำ การใคร่ครวญในตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง ความรู้สึกตัว การควบคุมอารมณ์ มีสติ ความสงบ การมุ่งมั่นทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น เชื่อมโยงกับธรรมชาติ ความสุภาพถ่อมตน

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การฝึกปฏิบัติเจริญสติ อยู่กับความเรียบง่าย การเผชิญหน้ากับความทุกข์โดยไม่หลบเลี่ยง การออกแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น การเจริญพรหมวิหารสี่ในชีวิตจริง การมีกัลยาณมิตร มีครูบาอาจารย์สั่งสอน การใคร่ครวญแก่นธรรมในศาสนา การมีประสบการณ์ตรง ลงมือทำสิ่งดีงามจริง ๆ ใกล้เคียงธรรมชาติ

ตัวอย่างที่ 9

EX#5 คุณศักดา

ประสบการณ์ในด้านสุขภาวะทางปัญญา มีที่มาเป็นอย่างไร

เดิมเป็นคนอยุธยา เรียนแพทย์ที่รามฯ จากนั้นได้มาทำงานที่ตาก ปีนี้เป็นปีที่ 21 แล้ว เป็นแพทย์ด้านเวชศาสตร์ครอบครัว ดูแลคนไข้แบบองค์รวม รวมถึงคนไข้ระยะสุดท้ายด้วย

เวลาที่เราเจอผู้ป่วย เจอวิกฤตชีวิตของเขา สิ่งนี้เหมือนเป็นสัญญาณมาเตือนให้เรากลับมาที่ตัวเอง ทบทวนชีวิตตัวเองว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไร เราได้เรียนรู้จากคนไข้ เราได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเขา และตัวเองได้กลับมาดูเป้าหมายชีวิต ตั้งคำถามว่าชีวิตเราต้องการอะไร

ตนเองเคยป่วยหนัก เป็นวัณโรค ต้องนอนโรงพยาบาลอยู่ครึ่งปี กินยารักษาตัวอยู่หลายปี ตอนนั้นคือช่วงที่ตกต่ำทางจิตวิญญาณ ตัดพ้อว่าทำไมตัวเองทำความดีมาตลอด ทำตามอุดมการณ์

แต่พอเราป่วย เราารู้สึกล้มเหลว รู้สึกแย่ ชีวิตไม่สมหวัง จนต้องไปบ่นว่าถ้าหายป่วยจะไปบวช ตอนนั้นรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองหมดที่พึ่งจริง ๆ มันคือจุดเปลี่ยนของชีวิต เป็นช่วงที่ได้กลับมาทบทวน

พอได้ทบทวนชีวิตก็เห็นว่า **แต่ก่อนเราเป็นคนมุ่งมั่นทำงานหนัก ชอบแข่งขัน เราต้องโดดเด่นในงานที่ตัวเองทำต้องเป็น Masterpiece ทำให้รู้สึกมีความทุกข์ เราชอบทำงานแบบนำไปข้างหน้า ทำคนเดียว ลุย งานจะสำเร็จต้องชนะหมด** มีวันหนึ่งที่ได้ไปเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลแห่งใหม่ เริ่มพบว่าความสำเร็จมันไม่ได้ได้มาด้วยตัวเราคนเดียว เราได้พบคนเยอะ ไม่ระดมเงินช่วยสร้างโรงพยาบาล ได้ทำงานด้านการบริหาร สิ่งต่าง ๆ มันไม่ได้เป็นไปตามคาดหวังเสมอไป แล้วพอมาป่วย เรา รู้สึกสิ้นหวังเลย ทุกอย่างแย่ไปหมด จากความเจ็บป่วยตรงนั้นมันทำให้เราหมดความมั่นใจไปมาก พอหายป่วยแล้วได้กลับมาทำงาน ประสบการณ์เดิมมันมาต่อยอดให้เราเห็นและละวางบางเรื่องได้ **เราปรับสภาวะภายในของเรา ให้ตัวเองช้าลง หยุดได้ ได้อยู่กับตัวเอง นิ่งได้ หยุดคิดได้ และอนุญาตให้ตัวเองพักได้** หลังป่วยเราเริ่มลงมือทำงานเพื่อพักผ่อนเป็น แล้วปรากฏว่าผลงานมันดีขึ้นกว่าเดิม เราเห็น **อารมณ์ภายใน เเท่าทันตัวเอง หลุดน้อยกว่าเมื่อก่อน เห็นตัวเองไวขึ้น เห็นและยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตนเอง** ปัจจุบันทำงานน้อยลง พุงไปข้างหน้าลดลง Enjoy กับสิ่งตรงหน้ามากขึ้น สนุก และไม่เครียด เรามองคนไข้เหมือนเป็นเพื่อน ได้ร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน Friendly กับเขามากขึ้น

ตอนมีอารมณ์ความรู้สึกเกิดขึ้น เราแค่รับรู้ มีสติรู้ตัว รู้ตัวบ่อย ๆ แล้วยอมรับมัน โดยไม่ต้องไปพยายามแก้ไขมัน พอเราไม่พยายาม **เรารู้ตัว อารมณ์โกรธก็ลดลง คนรอบตัวและครอบครัวก็มีความสุขมากขึ้น** ทุกวันนี้ได้ทำกับข้าวให้ที่บ้านกิน มีเวลาว่างด้วยกันมากขึ้น **รู้สึกอยู่เย็นเป็นสุข ไม่ร้อน**

ปัจจัยเกื้อหนุนให้คนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ มีอะไรบ้าง

น่าจะเป็นเรื่องธรรมชาติ การได้อ่านหนังสือดี ๆ ทางธรรม ส่วนตัวได้บวช 2 ครั้ง เลยเห็นว่าการบวชก็มีผลให้ได้ฝึกฝนตนเอง ต่อมาคือการทำงาน การได้เจอคนไข้ เจอวิกฤต การเสียชีวิตของผู้ป่วย เหล่านี้เป็นประสบการณ์ตรง วิกฤตชีวิตและการเห็นทุกข์มีผลเยอะ ทำให้ฉุกคิด ทำให้เราได้ลงมือทำ ช่วยเหลือพวกเขา และเตรียมชีวิตของเราเองให้ทุกข์น้อยลง อีกประการหนึ่งคือ การมีเพื่อนดี ๆ มีกัลยาณมิตรและครูบาอาจารย์ ดึงคนดี ๆ เข้ามาหาเรา

ท้ายที่สุด มันทำให้เราสามารถฟื้นตัวกลับขึ้นมามั่นคงได้ (Resilience) มีสติ เห็นทุกข์แต่ไม่เป็นทุกข์

จะมีหนทางช่วยให้คนได้เติบโตและมีสุขภาพทางปัญญาได้อย่างไร

การให้คนได้เจอความทุกข์แล้วเก็บมาใคร่ครวญ มีโค้ช มีคนช่วยชี้แนะให้ฝึกฝนด้านจิตใจ มีเพื่อนที่ช่วยสะท้อนตัวเรา

สิ่งสำคัญแรกสุดคือ การทำความรู้จักเขาก่อน เข้าถึงเขาให้ได้ก่อน มีความอยากรู้จัก อยากรับฟัง รับฟังทุก ๆ เรื่องของเขา ให้เขาสามารถสื่อสารออกมา ฟังให้เข้าใจความทุกข์ เห็นใจ เข้าใจ จนเขารู้สึกดี เปิดใจและร่วมเรียนรู้กันอย่างเท่าเทียมได้ จากนั้น คุณสมบัติภายในของเรา (เช่น การรับฟัง สภาพอารมณ์ ความสงบเย็น การมองบวก) จะช่วยเหลือช่วยเยียวยาคน ตรงหน้าได้ พาเขาใคร่ครวญ ทบทวนชีวิต ค้นหาเป้าหมายชีวิต สุดท้าย เขาจะได้คำตอบด้วยตัวเอง เราทำตัวเหมือนโค้ช ใช้วิธี Reflection เป็นกระจกให้เขาเห็นตัวเอง ให้เขายอมรับตัวเอง เราเป็นเพื่อนให้กันและกัน ให้เกียรติกัน เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพที่จะให้คำตอบตัวเองได้ แต่ผลจะไปถึงแค่ไหนอาจไม่เท่ากัน

สภาวะทางปัญญาเชื่อมโยงกับกายและใจด้วยหรือไม่

เกี่ยวข้องมาก เช่น พอมีสภาวะทางปัญญาแล้ว รู้สึกว่าเราได้ดูแลตัวเอง สังเกตร่างกาย ดูกาย ดูใจ ดูตามจริง สะท้อนสภาวะในจิตใจ ออกกำลังกาย ทำสมาธิ ส่งผลให้สภาวะกายและใจที่ดีขึ้นด้วย

คนที่มีสภาวะทางปัญญา จะสังเกตจากอะไรได้บ้าง

สีหน้า แววตา ความสุขที่เขา มี ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี พอได้พูดคุยด้วยจะยิ่งทราบ จะเห็นท่าทีการปล่อยวางอะไร ๆ ได้ง่าย เราดูได้จากทั้งหมดที่เขาเป็น ความสงบภายในที่เขามี นอกจากนี้ อาจใช้วิธีถามจากคนรอบข้าง สังเกตว่าคนที่มีสภาวะทางปัญญา เมื่ออยู่ด้วยใกล้ ๆ จะรู้สึกเย็น ตรงนี้ช่วยได้มาก ส่วนการใช้แบบทดสอบมันจะมาแค่ช่วยสอบทานข้อมูลที่ได้จากการสังเกตของเรา

จะมีวิธีใดบ้างที่ช่วยเกื้อหนุนคนรุ่นใหม่ให้เข้าถึงสภาวะทางปัญญา

ให้สิ่งนี้เป็นทางเลือกแก่เขา ไม่บังคับ การจัดการภายในของเขามันยาก แต่จัดการภายนอก อาจง่ายกว่า เช่น การจัดสภาพแวดล้อมให้ดี ออกแบบที่ทำงานให้เอื้อต่อการมีสภาวะ ลดการชิงดี ชิงเด่น ลดการแข่งขันกัน ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม ออกกฎระเบียบที่เกื้อหนุน สร้างความผ่อนคลาย ทำกิจกรรมที่ให้คนได้สังสรรค์กัน ทำให้ชีวิตมีความหมาย สร้างความปลอดภัยให้เกิดขึ้นในชีวิต และให้มีครูหรือโค้ชคอยช่วยแนะนำ

ทุกคนย่อมแสวงหาวิธีของตัวเองอยู่แล้ว เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเรียนรู้ พัฒนาตัวเอง ทำความก้าวหน้าทางวิชาชีพ เบนออกจากสิ่งที่เป็นลบไปสู่สิ่งที่ดี ๆ แทน การเข้าถึงคนที่ให้คำปรึกษาได้ เปิดพื้นที่ดี ๆ ให้เกิดขึ้น เช่น ในโลกออนไลน์

สภาวะทางปัญญาต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยหรือไม่

มีหรือไม่มีก็ได้ บางคนก็ไม่ได้ยึดกับอะไร แต่อาจใช้การมีคุณค่าบางอย่างแทน ที่สำคัญคือ การมีเป้าหมายบางอย่างที่พ้นไปจากตัวเอง การเชื่อมโยงไปสู่สิ่งอื่นนอกจากตัวเอง ไม่ติดยึดอยู่แค่ตัวเอง เช่น การทำเพื่อผู้อื่น การช่วยคนให้มีความสุข การเชื่อมโยงกับโลกและธรรมชาติ เหล่านี้จะ

ช่วยให้คนเราเติบโตภายใน และเติมเต็มตัวเองได้ ทำแล้วมีความสุข ไม่หมดแรง ไม่เลิกทำ เป็นการทำอย่างสบาย ๆ ไม่ต้องพยายามมากเกินไป อะไรที่ต้องพยายามมาก ๆ อาจไม่ใช่

มีหรือไม่มีก็ได้ บางคนก็ไม่ได้ยึดกับอะไร แต่อาจใช้การมีคุณค่าบางอย่างแทน ที่สำคัญคือการมีเป้าหมายบางอย่างที่พ้นไปจากตัวเอง การเชื่อมโยงไปสู่สิ่งอื่นนอกจากตัวเอง ไม่ติดยึดอยู่แค่ตัวเอง เช่น การทำเพื่อผู้อื่น การช่วยคนให้มีความสุข การเชื่อมโยงกับโลกและธรรมชาติ เหล่านี้จะช่วยให้คนเราเติบโตภายใน และเติมเต็มตัวเองได้ ทำแล้วมีความสุข ไม่หมดแรง ไม่เลิกทำ เป็นการทำอย่างสบาย ๆ ไม่ต้องพยายามมากเกินไป อะไรที่ต้องพยายามมาก ๆ อาจไม่ใช่

วิธีการ Reflect ตัวเองอย่างไร

เริ่มจากข้างล่าง กลับมาเห็นภายใน เห็นอารมณ์ในใจตัวเอง เท่าทันและจับสังเกตมันเร็วขึ้น จากนั้นค่อยพิจารณาว่าเราจะตอบกลับไปอย่างไร สำคัญคือไม่รีบตอบสนองทันที ควรหาเวลาทบทวนชีวิตตัวเองในแต่ละวันเพื่อพัฒนาตัวเอง เช่นใคร่ครวญไปในขณะวิ่งออกกำลังกาย

ข้อแนะนำในการทำเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญา

เครื่องมือที่ดีที่สุดคือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ แบบวัดอาจช่วยคัดกรองเบื้องต้นได้ ช่วยให้เขาตั้งคำถามกับตัวเอง โดยเฉพาะตอนที่เจอทุกข์เล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือจะทุกข์ใหญ่ ๆ ก็ตาม ความทุกข์นำไปสู่ปัญญาได้ ช่วยให้คนพัฒนาตัวเองได้เร็ว

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: ชีวิตที่มีความหมาย การมีเป้าหมาย การปลดปล่อยศักยภาพในตน การเข้าถึงคุณค่าที่พ้นไปจากตัวเอง การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: ความนิ่ง การเท่าทัน ยอมรับในตัวเอง การเบิกบานกับสิ่งตรงหน้า การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง การมีสติรู้สึกตัว การอยู่เย็นเป็นสุข การฟื้นตัวกลับมามั่นคงได้ (Resilience) การรับฟัง การดูแลสุขภาพกายใจให้สมดุล การปล่อยวาง การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น การเชื่อมโยงกับโลก ธรรมชาติ การเติมเต็มภายใน การมีพลังชีวิต

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเผชิญความทุกข์ วิกฤตในชีวิต การทบทวนเป้าหมายในชีวิต การใคร่ครวญในตนเอง การข้างล่าง ผ่อนคลาย ไม่ต้องพยายามจนเกินไป การเรียนรู้ธรรมชาติ การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ โค้ชคอยชี้แนะ การได้รับความเข้าใจ การร่วมมือช่วยเหลือกัน (ไม่แข่งขัน) ความปลอดภัยในชีวิต

ตัวอย่างที่ 10

EX#6 คุณศิริ

คุณศิริได้ไปศึกษาที่บ้านเนร(คาทอลิก)ที่ปิ่นซึ่ง มีขบวนการคิด และ มีการแสดงความคิดเห็นกัน นักศึกษาอ่านหนังสือมาก มีความคิดของตนเอง

- มีการเน้นเรื่อง value อาณาจักรพระเจ้าอยู่ในปัจจุบัน มีความยุติธรรม
มีความรักในปัจจุบัน
- มีคำสอนใหม่ๆออกมา
- ความยุติธรรม และ สันติ ต้องมีอยู่ในความเชื่อ(ไม่มีความเชื่อที่ไม่มีความยุติธรรม)
- มีคำสอนให้แก่ภรรยาในหน้าที่ของการพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์
- ได้รับการศึกษาด้านบัญชี แล้ว ได้ทำงานการวางระบบบัญชี แล้วสอนให้ทำระบบบัญชี
ได้เรียนรู้ระบบบริษัท ว่ามีทั้งดี และไม่ดี
- ได้ทำบริษัท ป.ต.ท. ได้วางระบบบัญชี
- ฐานบัญชีที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญ
- ย้ายไปทำที่บริษัทบ้านปู มีความเคารพงานบัญชี
- ทำให้บริษัทมีความก้าวหน้ามาก เพราะมีหลักการ
- ความมีความซื่อสัตย์เป็นเรื่องใหญ่
- มีพื้นฐานทาง Spirituality จากการอบรมที่จะเป็นนักบวช
- การพัฒนาเกิดจากการรู้จักที่จะ คิดพิจารณา วิเคราะห์ คิดนอกกรอบ
- การทำงานที่ยึดในหลักการ ทำให้กติกาที่ชัดเจน ถูกบังคับให้คิดให้ทำดี
- การทำการบริหารที่ดี ต้องมีการพัฒนาสังคมไปในทางที่ดี

- Spirituality เป็น values ของครอบครัว ทำงานหนัก ไม่รวยคนเดียว กระจายรายได้ บุญคุณต้องทดแทน เข้าไปเป็นนโยบาย ของบริษัท และถ่ายทอดออกไป แก่คนรุ่นต่อไป มีคุณค่าจากความเชื่อต่างๆ รอบตัว
- หัวใจของศาสนา ซึ่งส่วนใหญ่มักจะไปติดอยู่กับสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่แก่นของศาสนา
- จิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่กำหนดการกระทำ ของกายและใจ เกิดนโยบาย ผู้นำสำคัญในการทำให้เกิดจิตวิญญาณ
- ผู้นำจิตวิญญาณ ก็จะทำให้องค์กรมีจิตวิญญาณ ถ้าเจ้านายซื้อตรง ลูกน้องก็จะซื้อตรง
- จะทำอย่างไรที่จะทำให้เกิด ๑) ต้องทำให้เชื่อในคุณค่า ๒) สิ่งแวดล้อม สื่อต่างๆ ที่ดี ทำแล้วดี มีระเบียบ มีกฎเกณฑ์ชัดเจน
- การให้รางวัลที่ชัดเจน(มีตัววัด) และ ยุติธรรม
- เมื่อมีผลตอบแทน ก็จะเกิดความภูมิใจ รู้สึกว่าตัวมีคุณค่า
- ธ.ก.ส. ให้กู้แก่กลุ่มลูกค้าคือเกษตรกร (ซึ่งมีโอกาสจะเป็นหนี้สูงที่สุด)
ธนาคารจึงต้องลงไปช่วยเขาให้บริหารงาน บริหารเงิน เป็นการพัฒนาจิตใจ(ความรับผิดชอบ) ไปเกินกว่าเงิน ถือว่าไปทำบุญ
- พัฒนาชาวบ้านให้เห็นคุณค่าของตนเอง
- ประเทศไทยต้องมาช่วยให้เกษตรกร เห็นคุณค่าของตนเอง
- แล้วพวกนี้จะเป็นกำลังหลักของประเทศ
- ต้องสอนด้วยการปฏิบัติ จะได้เห็นผลเลย
- จิตวิญญาณจะเกิดต้องลงมือทำให้เห็น ต้องทำสิ่งที่เป็นรูปธรรมให้มาเป็นนามธรรม
- สิ่งที่จะเกิดจิตวิญญาณในที่ทำงาน ต้องทำ เห็นของจริง เห็นว่าเกิดขึ้นได้จริง

- การประสานงาน (Connectivity) ต้องมีความสัมพันธ์ ต้องเปิดใจช่วยเหลือกัน ต้องตระหนักว่า เราทำงานคนเดียวไม่ได้ พอทำได้เช่นนี้แล้ว ทุกคนทำงานด้วยความสนุกมาก ๆ
- ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบที่ชัดเจน มีขอบเขตที่ชัดเจน คนที่ทำก็จะสบายใจ
- Key word ที่สำคัญคือผู้นำที่เอาใจใส่
- ทำให้คนเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความคิดริเริ่ม เกิดนวัตกรรม
- ชื่นชม สนุกกับงาน
- จิตวิญญาณเกี่ยวกับสิ่งที่เหนือธรรมชาติแน่นอน ทุกคนมีความดีในตนเองเอง เมื่อถูกระตุ้นโดยการเห็นคุณค่าของคนทำงาน
- หัวใจของการทำงานอยู่ที่ความชัดเจน
- นายต้องเข้าใจความยาก ความพยายาม ของคนงาน ถึงจะเห็นใจคนทำงาน
- ต้องรู้ว่าปัญหาอยู่ที่ไหน จะแก้ปัญหได้อย่างไร ต้องเชื่อว่าแก้ไขได้ ถ้าผู้นำเชื่อและมุ่งมั่นก็จะทำได้

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: คุณค่าที่มาจากศาสนา ทำให้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข การมีเป้าหมายชีวิต ยึดมั่นในคุณธรรม การอุทิศตัว

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: ความเคารพ การมีน้ำใจ การแบ่งปัน ความซื่อสัตย์ การทำประโยชน์ต่อผู้อื่น สรรพสิ่ง การเชื่อมโยงกับพระเจ้า (จิตยิ่งใหญ่) การเป็นคนดีที่แท้ สุภาพถ่อมตน (Nobility) การเห็นคุณค่าความหมายในชีวิต การมีความมุ่งมั่น กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเรียนรู้แบบ Dialogue การมีกฎ กติกา ระบบตัวชี้วัด และความรับผิดชอบที่ชัดเจน มีระบบให้แรงจูงใจ การที่องค์กรมีธรรมาภิบาล สังคมที่เป็นธรรม การเชื่อ / ศรัทธาในคุณค่า การมีครู โค้ช ช่วยชี้แนะ การลงมือทำจากประสบการณ์จริง เพื่อแก้ปัญหาคือ การใคร่ครวญ Reflection การศึกษาธรรมะในศาสนา

ตัวอย่างที่ 11

EX#7 คุณศิลาณี

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ผ่านมา เป็นอย่างไร

นิยามความหมายของคำว่า Spiritual health ควรเป็นคำกว้าง ๆ ยืดหยุ่น เพื่อให้คนทั่วไปสามารถต่อเติมมันได้ ไม่ควรเป็นคำจำกัดความที่แคบจนกำหนดความใช่ไม่ใช่ที่ชัดเจน กลายเป็นการตัดสินถูกผิด

ประสบการณ์ส่วนตัวในด้านนี้เริ่มจากตอนที่ตนเองไปเรียนสตรีศึกษาที่ประเทศอังกฤษ มันเป็นการเปลี่ยนวิธีคิดในตัวเองไปเยอะมาก มีผู้หญิงจากทั่วโลกที่มีภูมิหลังแตกต่างกันมานั่งล้อมวงเรียนรู้และแบ่งปันประสบการณ์ความเจ็บปวดด้วยกัน ทำให้รู้ว่าเราไม่สามารถตัดสินถูกผิดใครได้ คุณค่าอยู่ในตัวคนทุกคนอยู่แล้ว ทฤษฎีความรู้ไม่ใช่สิ่งที่ถูกกำหนดไว้แบบวิทยาศาสตร์ แต่อยู่ในเนื้อในตัว เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น เป็นการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญต่อจิตใจ แตกต่างจากศาสตร์อื่น ๆ ตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจคือ Life cycle ของความเป็นผู้หญิงสามารถบ่งบอกความรู้ที่เกี่ยวกับโลกรอบตัวได้เยอะมาก

ความรู้เกิดจากการแบ่งปัน เกิดจากการล้อมวง รับรู้ผ่านความรู้สึกที่เขย่าเรา สตรีศึกษาเป็นการเรียนรู้แบบวิพากษ์ ตั้งคำถามกะเทาะกับทุกเรื่อง แล้วกลับมาที่ตัวเองว่าจะเสนออะไร รื้อแล้วต้องสร้าง มันเป็นวิธีคิดเชิงปัญญา เปิดทุกมุมมอง เป็นการสร้างของใหม่ พร้อม ๆ กับยอมรับกับการมีของเดิมอยู่ เป็นสาขาวิชาที่สอนให้เราเข้าถึงความหมาย การสร้างความหมาย การสร้างสัญลักษณ์ และการสร้างพลังบวก

พอเรียนจบ กลับมาทำงานที่คณะนิเทศศาสตร์ จุฬา ได้วางรากฐานสาขาวิชานี้ เปลี่ยนแปลงการสอน ไม่มีการสอบ แต่ให้เขียนบทความแทน เขียนเรื่องราวจากตัวเอง ตัวเองในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของโลกและจักรวาลด้วย เป็นการมองทุกอย่างว่าเชื่อมโยงกันเหมือนเป็นระบบนิเวศของความ เป็นมนุษย์ ไม่แบ่งเป็นสอง และพบว่า ชีวิตการทำงานหลังจากนั้นคือการคอนเฟิร์มในคุณค่าที่เราเชื่อมาตั้งแต่ตอนเรียน

การมีสุขภาพทางปัญญา หมายถึงการมีคุณลักษณะอย่างไร

นอกจากการมีความมั่นคงภายในแล้ว มันคือการกลับมารู้สึกตัวได้เร็ว จริง ๆ แล้วไม่ใช่การไม่โกรธ ไม่ใช่การที่เราต้องเย็นตลอดเวลา แต่คือการรู้ว่าตัวเองโกรธ ตอนทำงานองค์กรก็ต้องมีการลงดาบบ้างเพื่อให้องค์กรเปลี่ยน เราต้องสร้างสิ่งแวดล้อมการทำงานที่เชื่อมโยงถึงกันเป็นระบบนิเวศให้คนเชื่อถือไว้ใจเรา

อะไรทำให้คนที่ทำงานด้วย มีความเชื่อใจในตัวเรา

คนทำงานที่นี้เชื่อมั่นคนที่เป็นผู้อำนวยกา ร เขาเชื่อมั่นว่าเราจะเป็นผู้อำนวยกา รที่ไม่ทำลายองคกรนี้ เรารับฟัง เปิดโอกาสให้คนมีจุดยืนของตัวเอง แต่จะต้องไม่ทำงานบนการมือคตีสวนตัว

จริง ๆ แล้วตอนทำงานก็เจอปัญหาเยอะเหมือนกัน เคยถามตัวเองว่าเรามาทำอะไรอยู่ที่นี่ ถ้าทำงานที่อื่น วันเสาร์อาทิตย์คงได้นอนพักผ่อนที่บ้าน แต่ที่นี่ทำแบบนี้ไม่ได้ ที่นี่ทุกคนมองมาที่เราอยู่ ผากความเชื่อมั่นไว้ที่เรา ดังนั้นเราจึงต้องพยายามรับผิดชอบและแก้ปัญหาให้องค์กร

การทำงานช่วยให้เติบโตทางจิตวิญญาณได้อย่างไร

ตอนเป็นอาจารย์ อาจจะมีรู้สึกว่าตัวเองใหญ่ ทุกคนต้องฟังเราและเราไม่แคร์ว่าใครจะว่าอะไร เรา เมื่อมาทำงานที่ สสส. เราต้องลดตัวตนเราลง เพราะทุกคนที่เราทำงานด้วยล้วนเป็นคนเก่งหมด ถ้าเราเก่งอยู่คนเดียวก็จะมีใครอยากทำงานกับเรา ส่วนที่ไทยพีบีเอส เรายังต้องตระหนักกับกระแสความรู้สึกของผู้คนซึ่งมันรวดเร็วมาก อารมณ์ของคนเปลี่ยนแปลงเร็ว และที่นี่เป็นองค์กรที่ไม่พึ่งพิงงบประมาณจากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด มีความเป็นอิสระ ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่เราจะทำที่นี่เป็นปัญญาของสังคมให้ได้ การทำงานที่นี่จึงเป็นของจริงในเรื่องการทำสุขภาวะทางปัญญา เรายืนอยู่ตรงกลางไม่มีข้าง ไม่มีฝ่าย ถูกโจมตีได้ง่าย เรายืนอยู่ในพื้นที่ทางปัญญา เป็นปัญญาให้แก่สังคม ให้คนทุกกลุ่ม ปัญญาทั้งด้านเนื้อหาและหนทางการเข้าถึง บางครั้งในภาวะวิกฤตต้องมีการตัดสินใจ การตัดสินใจนั้นต้องเป็นการกระทำด้วยปัญญา สร้างความเชื่อมโยงกับทุกฝ่าย สร้างความเข้าใจและไว้วางใจระหว่างกัน ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือ การถอดตัวตนออก การวางตัวให้เป็นกลาง เท่าทันอคติ และไม่ปล่อยให้ใครทำตามอคติส่วนตัว

คุณภาพภายในเหล่านี้ ถูกหล่อหลอมมาอย่างไร

เราเป็นคนขี้สงสัยมาตั้งแต่เด็ก (ต่างจากพี่สาวฝาแฝดมาก ทั้ง ๆ ที่ถูกเลี้ยงดูมาเหมือนกัน) น่าจะมาจากโอกาสที่ได้เรียนรู้ (สตรีนิยม) ทำให้เรามีความไว้วางใจคนอื่น

ข้อแนะนำสำหรับคนรุ่นใหม่

แต่ละคนจำเป็นต้องเจอและเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง คุณลักษณะสำคัญคือต้องไม่เป็นคนทีเ่ไปด้านใดด้านหนึ่งง่าย ไม่เลือกข้างแบ่งขั้วกันง่าย ๆ โดยขาดสติ ที่สำคัญคือการทำให้สังคมกลับมามีความเป็นเพื่อน เลิกมีเส้นแบ่ง ไม่ตัดสินกันง่าย ๆ ข้อสังเกตอย่างหนึ่งก็คือ แม่เราที่ทำเรื่องสุขภาวะทางปัญญา โดยไม่รู้ตัวเราก็จัดแบ่งเรื่องนี้ไว้ในฝั่งของความดี

ข้อแนะนำสำหรับเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญา

สิ่งสำคัญคือการฝึกให้คนรับฟังกันและกันให้เป็น มีความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ ไม่ใช่อยู่แต่ใน Safe zone ความกล้าหาญเกิดจากการที่เรามั่นใจเพราะผ่านการเรียนรู้ต่าง ๆ มา ผ่านความผิดพลาดต่าง ๆ มาก่อน นอกจากนี้ เราต้องไม่มีตัวตนสูง เราต้องไม่สร้างความเป็นคนอื่นพวกอื่น (The other) ให้เกิดขึ้น เราทั้งหมดคือพวกเดียวกัน

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: ความเชื่อมโยงกัน ไม่แบ่งแยกกับผู้อื่น การเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ การรู้เท่าทันอคติ ไม่เห็นแก่ตัว

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเข้าอกเข้าใจ การมีใจกรุณาอยากช่วยเหลือ ไม่ตัดสิน การเห็นเชื่อมโยงเป็นระบบนิเวศเดียวกัน ความมั่นคงภายใน การมีสติรู้สึกตัว การลดอัตตาตัวตน เท่าทันอคติ การรับฟัง ความกล้าหาญ

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การทุ่มเททำงานอย่างรับผิดชอบ การตั้งคำถาม ใคร่ครวญกลับมาในตัวเอง เข้าถึงความหมาย การมีสังคมที่เป็นมิตร มีชุมชนที่เกื้อกูล ไม่แบ่งแยก

ตัวอย่างที่ 12

EM#1 คุณสายลม

ประสบการณ์ในด้านสุขภาวะทางปัญญา เป็นอย่างไร

พื้นฐานตนเองเป็นคนที่ต้องมีตรรกะ เอา Logic นำ ต่อมาได้มาทำโปรเจกต์ให้กับ Thailand Institute of Justice (TIJ) โดยเป็นเกมที่ทำให้เด็กกลุ่มเปราะบางเพื่อลดอาชญากรรมในเยาวชน จากตรงนั้นทำให้เราต้องหาข้อมูลเยอะเพื่อให้ครอบคลุมคนแบบนั้น ๆ เข้ามาได้จริง ๆ ในเกม เราไปสัมภาษณ์ สังเกต ทำความเข้าใจเชิงลึกในคนจนเห็น Pattern ของปัญหา เป็นปัญหาพร้อมที่เกิิดซ้ำ ๆ ของคนในสังคม ได้เห็นว่าคนบางคนมีกรอบการมองโลกเป็นอย่างไร ไม่ค่อย Healthy อย่งไร ทำให้ตนเองสนใจในชีวิตที่ทำผิดพลาดไปและอยากทำเกมที่ช่วยให้คนได้เข้าใจตัวเอง

ก่อนหน้านี้ ตนเองสนใจวิทยาศาสตร์ เพราะคิดว่ามันคือความจริง ความจริงที่วัดได้ แต่ต่อมาได้สนใจพุทธศาสนา สนใจปรัชญา ตอนอายุ 35 ได้เริ่มทำงานแบบเจอคน เข้าใจคนจำนวนมาก ได้ลงชุมชน จนเริ่มตั้งคำถามกับสิ่งที่วัดค่าไม่ได้ (ว่ามันก็มีนัยแห่งความจริงอยู่เหมือนกัน) ต่อมา รับทำงานให้คุณพงษ์ ซึ่งเป็นการออกแบบเกมที่ผสมเรื่องจิตวิทยา (CDT, การเข้าใจตนเอง) เข้ากับการตื่นรู้ (บนหลักปรัชญาพุทธ) ช่วงแรกที่ทำงานนี้รู้สึกสับสนมาก และไม่เข้าใจหลายเรื่องในทางปรัชญา มันดูขัดแย้งกับสิ่งที่เราเคยเชื่อมาก แต่ก็ค่อย ๆ เรียนรู้และทำความเข้าใจมัน

ต่อมา มีโอกาสไปเจอรุ่นพี่ที่คณะ (สถาปัตยกรรมศาสตร์ ลาดกระบัง) พี่คนนั้นถามเราว่า “เราสามารถเห็นตัวเองได้ไหม?” และ “ดวงตามองเห็นดวงตาได้ไหม?” มันฉุกใจเราจนนำมาศึกษา แล้วก็พบว่า บางทีสิ่งที่เราเคยเห็นว่าเป็นตัวเราอาจไม่ใช่ตัวเราจริง ๆ ก็ได้ เพราะดวงตาไม่สามารถเห็นดวงตาได้ เริ่มค่อย ๆ ทำความเข้าใจจากตอนแรกที่งมงาย

ตอนทำงานสังคม เราได้เห็นความทุกข์ของคนมาเยอะมาก ได้เห็นว่าความคิดในตัวเราเองก็เหวี่ยงไปมา จากซ้ายสุด ไปขวาสุด กลับไปกลับมา จนเริ่มเห็นว่า มันเป็นเพียงความคิดของเราซึ่งไม่ใช่ความจริง ทำไมเราต้องไปยึดติดกับมันด้วย จนเริ่มปลดปล่อยตัวเองได้ จากการเห็นตรงนี้ทำให้เราเข้าใจว่า ที่คนแต่ละคนเป็นอยู่นั้นรวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เขาแสดงออกมา มันคือประสบการณ์ที่หล่อหลอมเขา ไม่ใช่ตัวตนของเขาจริง ๆ ซึ่งตรงนี้ก็ไปสอดคล้องกับความรู้ทาง Neuroscience ที่เราได้ศึกษามา พอไปอ่านหนังสือ Sapiens ก็เข้าใจเลยว่าอารมณ์คนเราก็เป็นเหมือน Algorithm ขึ้นอยู่กับตัวเราที่จะ Set programme พอใจเราเป็นกลางได้ เราก็พบกับความสุข เป็นความสุขที่เราไม่ต้องไปตัดสินใคร

เรามองว่า สูดหายใจมันไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นแค่ประสบการณ์ที่คน ๆ นั้นผ่านมา คนทุกคนมี Pure spirit เป็นความดีงามที่ติดตัวมาแต่แรกเกิดเหมือน ๆ กัน แต่ประสบการณ์ที่คนเราได้รับหลังจากนั้นมันทำให้เรามองคนแตกต่างออกไป เกิดการตัดสินกันและกัน

เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเองอย่างไร

การเปลี่ยนแปลงนี้เหมือนกับเราได้ Plug in ความรู้ ได้เชื่อมโยงความคิดต่าง ๆ และต่อยอดต่อไปได้จนเห็นทะเล ทำให้เรารู้สึกเบา รู้สึกเข้าอกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจคนอื่น ได้เห็นคนที่ติดในวังวนของตัวเอง แม้เราจะอยากช่วยเขาแต่ก็ช่วยไม่ได้ สิ่งที่เราได้คือการปล่อยวางและหาจุดสมดุลให้เจอ แต่ก่อนเรามักจะแบกอะไรต่าง ๆ ไว้ ทำให้โกรธและคิดตัดสินคนง่าย ทำไมเขาต้องเป็นแบบนี้แบบนี้ แต่ตอนนี้เราสามารถเข้าใจคนอื่น ปล่อยวางได้ Release ได้

พอได้เห็นแบบนี้แล้ว รู้สึกขัดแย้งกับความเชื่อเดิมที่เคยมีหรือไม่

ไม่ เพราะเรายังเป็นคนที่มีตรรกะอยู่ เรายังมองความจริงว่าเป็นสิ่งที่ต้องสัมผัสได้ เพียงแต่ตอนนี้เราเชื่อว่า ด้วยศักยภาพของคนเรา เราสามารถ Sense สิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าไปถึงสิ่งที่ตอนนี้เราอาจจะยังเข้าไม่ถึง แต่หากจิตเราว่าง เราจะรับรู้ได้มากขึ้น ในศักยภาพนั้น ร่างกายเราจะรับรู้คลื่นพลังงานละเอียด ๆ ได้ เราเกิดการยอมรับตรงนี้ ความรู้ของมนุษย์มีจำกัด ยังมีความจริงอีกมากมายที่เราไม่รู้

ดังนั้น ต้องหยุดคิด ปล่อย และหยุดแบกสิ่งต่าง ๆ ไว้ หยุดแบกงาน หยุดความโลภ หยุดคิดว่าหากเราไม่ทำงานเยอะ ๆ เราจะเสียโอกาส และอนุญาตให้ตัวเองได้ผ่อนคลาย และเชื่อมโยงกับธรรมชาติมากขึ้น

การที่เราขยับความเชื่อได้แบบนี้ไม่ใช่เรื่องยาก แค่เราเองไม่เคยมองมันแบบนี้มาก่อน จริง ๆ เรื่องแบบนี้หากเราไปอ่านหนังสือพวกวิทยาศาสตร์ใหม่ ก็จะได้เห็นคำอธิบายต่าง ๆ ได้ การที่เราไม่เห็นไม่ได้แปลว่ามันไม่มีอยู่จริง จริง ๆ ตัวเองก็เข้าใจแบบนี้มาอยู่ก่อนแล้ว เพียงแต่ไม่เคยเชื่อมโยงสิ่งนี้เข้ากับเรื่องทางจิตวิญญาณ

สมัยก่อน (ประมาณเมื่อ 7 ปีที่แล้ว) เราเป็นคนที่ต้องคิดมาก ๆ บริโภคข้อมูลความคิดมาก ต้องรู้ต้องคิดตลอดเวลา จนสมองเกือบพัง ในหัวเห็นเป็นเสียงเห็นเป็นภาพเต็มไปหมด ได้ไปหาหมอ หมอบอกว่าอาการหนักแล้ว ต้องเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิต แต่ในใจก็ยังขัดแย้งว่า เราเปลี่ยนไม่ได้หรอก เพราะวิธีนี้มันเคยเวิร์กมาก มันทำให้เราทำงานได้ เราไม่เห็นว่ามันจะมีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้

ตอนที่จะต้องเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิต จากคิดมาก ๆ มาไม่ต้องคิดมาก มันเป็นอย่างไรร

ตอนแรก ๆ กลัว กลัวที่จะต้องเปลี่ยน กลัวจะคิดได้ไม่เหมือนเดิม และก็กลัวว่าถ้าเราไม่เปลี่ยน สมองเราจะพัง ตัวเองเป็นคนที่รักสมองมากที่สุดในบรรดาอวัยวะทั้งหมด ส่วนตัวไม่เคยมองชัด ๆ ว่าตอนจะต้องเปลี่ยนวิถีตรงนั้นเรารู้สึกอย่างไร แต่เท่าที่เห็น เราจะเป็นคนที่ตัดสินใจไปเลย ไปอยู่ที่ Solution นั้นเลย เราตัดสินใจที่จะอ่านหนังสือให้จบเป็นเล่ม ๆ ไป ค่อย ๆ จดจ่อ เริ่มทำสมาธิด้วยการออกกำลังกาย และเลิกนิสัยบริโภคข้อมูลเยอะ ๆ จากนั้น อาการเราก็ดีขึ้น สมองเราทำงานน้อยลง ปล่อยวางได้มากขึ้น หากจุดสมดุลได้ ไม่ต้องบริโภคความคิดอย่างบ้าคลั่งแล้ว อยากรู้ก็ถาม เราคงไม่สามารถไปบอกคนอื่นให้หยุดคิดหรือปล่อยวางความคิดได้ เพราะตัวเราก็ทำมาแบบนี้ โทมาแบบนี้ เป็นคนที่ต้องใช้ความคิดมาตลอด ความคิดของเราในวันนั้นก็ส่งผลให้เรามาเป็นเราในวันนี้ จะไปบอกว่าความคิดไม่ดีก็พูดไม่ได้

การได้อ่านหนังสือเรื่อง Justice ก็เป็นการช่วยให้เราเปลี่ยนความคิด ได้เห็นว่ามีความคิดต่าง ๆ มากมายที่ครอบงำเรา ไม่มีที่สิ้นสุด เช่นเดียวกับปรัชญาต่าง ๆ ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ มันก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เหมือนกันกับความคิด เราได้ถอยออกมา มองเห็นการทำงานของความคิดได้ ได้เห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ก็เป็นเช่นนั้นเอง

สรุปได้ว่า เมื่อก่อน การแก้ปัญหาของเราต้องอาศัยแนวคิดทฤษฎีและเหตุผลมาจับ มาขบคิด แต่ปัจจุบันนี้ เราเชื่อในปัญญาญาณ หนทางการแก้ปัญหาที่ดี ๆ หลายครั้งไม่ได้เกิดจากการใช้ความคิด แต่มันมาจากจิตที่ผ่อนคลาย ว่าง ๆ จนปิ้งแว็บตัวเอง

หลักจากเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว คุณลักษณะใหม่ ๆ ที่พบในตนเองคืออะไร

Empathy ความเข้าอกเข้าใจ แต่ไม่ไหลไปกับอารมณ์ เราสามารถถอยออกมามองอารมณ์ตระหนักรู้สถานะได้

สิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะแบบนี้ คืออะไรบ้าง

บรรยากาศแวดล้อมที่ผ่อนคลาย การได้อยู่กับธรรมชาติ การอนุญาตให้ศักยภาพภายในได้ปรากฏออกมา ไม่ไป Block มัน ไม่ติดกับความคิด วิธีการ หรือขั้นตอน แต่ให้เรียกสติกลับมา นิ่งลง ค่อย ๆ เรียบเรียงความคิด ค่อย ๆ ละเลียดกับการรับรู้ของเรา เช่น กินอย่างมีสติ ค่อย ๆ รับรู้รสชาติต่าง ๆ ของอาหาร

นอกจากนี้ ต้องอาศัยชุมชน เพื่อน และกัลยาณมิตรที่จะคอยนำทาง พาเราให้เกิดการเชื่อมโยง ช่วยเราปลดพันนาการ พาเราออกจากความคิด และเปิด Sensitivity ของเรา

และอาศัยการมีประสบการณ์ชีวิตที่มากพอ มีประสบการณ์อันหลากหลายที่เราสัมผัสมาโดยตรงด้วยตัวเอง นำมาสู่การตั้งคำถามกับชีวิต

อย่างไรก็ตาม คนแต่ละคนมีต้นทุนที่แตกต่างกัน คล้ายกับเรื่องที่ไม่เหมือนกัน เช่น บางคนต้องนำทางด้วยตรรกะ ข้อมูล ดังนั้น เราจึงต้องอาศัยเครื่องมือที่หลากหลายในการช่วยนำพาคน

ท่าทีของคนที่มีสุขภาวะทางปัญญา เป็นอย่างไร

สามารถเปิดการรับรู้ เปิด Sense ต่าง ๆ มีความละเอียดอ่อนมากขึ้น มีการรับรู้ที่ละเอียดขึ้น รู้สึกตัวได้มากขึ้น จนส่งผลให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) มากขึ้น

ต้องเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติด้วยหรือไม่

ส่วนตัวยึดโยงกับคุณค่าความเป็นมนุษย์มากกว่า เชื่อในความดีของมนุษย์ (Humanism) เชื่อว่าคนเราเติบโตไปสู่การโอบอุ้มความแตกต่างหลากหลาย (Diversity) ได้ อีกทั้ง ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในโลกจะนำพาให้มนุษย์หันมามีเป้าหมายใหญ่ร่วมกัน ร่วมมือกันเพื่อการอยู่รอดของมนุษยชาติ

ข้อแนะนำในการช่วยคนให้มีสุขภาวะทางปัญญา

แรกสุด ต้องอาศัยใจ (Heart) อาศัยความเข้าใจในกันและกัน เริ่มจากความรู้สีก่อน แล้วข้อมูลหรือความคิดค่อยตามมา เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา และอาจต้อง Customize มาก ๆ ต้องเริ่มด้วยการสื่อสารระหว่างคนกับคน การได้มาเจอตัวกัน สร้างความไว้วางใจต่อกัน

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเข้าถึงธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ (Pure spirit) เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ การยอมรับและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเห็นคุณค่าในงาน การปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดในตน มีความเป็นปกติของจิตใจหรืออารมณ์

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การปลดปล่อยตัวเองจากการยึดติด การเป็นกลาง ไม่ตัดสิน ความเบาสบาย มีความเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรักความเมตตา มีการควบคุมอารมณ์ จิตที่ว่างและผ่อนคลาย การมีสติ รู้สึกตัว การเกิดปิ๊งแว็บ การตระหนักรู้สภาวะอารมณ์ มีการรับรู้ที่ละเอียดอ่อน (Sensitivity) การมีความสร้างสรรค์ (Creativity) เชื่อในความดีของมนุษย์

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การสัมผัสประสบการณ์ตรง สัมผัสทุกข์ในชีวิตของผู้คน การได้รับข้อมูล ความรู้ การตั้งคำถามกับชีวิต การสะท้อนใคร่ครวญ การตระหนักรู้ เห็นเท่าทัน ปล่อยวางความคิด อารมณ์ในตนเอง การอยู่กับธรรมชาติ มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การฝึกสติ สมาธิ การขำลง การมีกัลยาณมิตร

ตัวอย่างที่ 13

EM#2 คุณทิรัญ

คิดเห็นอย่างไรกับคำว่า สุขภาวะทางปัญญา

มันเป็นสองคำที่ไม่ค่อยกลมกลืนกัน (สองคำที่ความหมายซ้ำซ้อนกัน) และไม่ตรงประเด็นเสียทีเดียว ส่วนตัวมองว่า น่าจะเป็น**สุขภาวะแบบที่เป็นองค์รวม** ครอบคลุมไปสู่เรื่องสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคมด้วย เพราะทุกมิติมันเชื่อมโยงกันหมด

คำทำนองนี้มันจะจำกัดกลุ่มคนให้เข้าถึงไปโดยปริยาย หากคำเป็นคำที่ผลิออกมาจากสาขาศาสนา ก็จะปิดกั้นคนกลุ่มอื่น ๆ ไป

ส่วนตัวมองว่า ความสุขเป็นแค่ดัชนีชี้วัด แต่ไม่ใช่เป้าหมาย ถ้าเรามองความสุขเป็นเป้าหมาย เราจะมีแนวโน้มปฏิเสธความทุกข์ ปฏิเสธที่จะให้ตัวเองขัดแย้ง หรือเปราะเปื้อน ความสุขเป็นผลพลอยได้ต่างหาก มันเป็นความรู้สึกที่เบาสบายแต่ก็ชั่วคราวช่วยยาม และยังเป็นกลลวง

เช่นนั้น สุขภาวะทางปัญญาควรเป็นเช่นไร

ควรเป็นการแบ่งปันกัน Share กัน **การให้โอกาสแต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่จะงอกงามและเติบโตในแบบของตัวเองได้** มันไม่ควรเป็นการผูกขาด กินรวบ หรือผลิตอะไรแบบเชิงเดียว ในการจะสร้างสรรค์สังคมแบบนี้เราต้องอาศัยปัญญาความรู้

เมื่อคนมีสุขภาวะทางปัญญาแล้ว จะมีคุณลักษณะอย่างไร

เราจะได้คนแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน **แต่ละคนจะถูกปลดปล่อย เปลี่ยนแปลง และโอบรับ** เราจะสังเกตเห็นได้ว่า เขาจะเป็นตัวจริง เราจะเห็นตัวตนที่แท้ของเขาปรากฏออกมา **เปลือกของเขาจะแตกออก**

พอคนมีจิตวิญญาณแบบนี้ เขาจะมีกิเลส (Passion) อยากรู้ อยากเห็น อยากลงมือทำ อยากทำให้ชีวิตมีความหมาย ต้องลงมือทำ ทำในสิ่งที่มีคุณค่าความหมาย ซึ่งถ้าเขาไม่ได้ทำเช่นนั้น ชีวิตจะเศร้ามาก นอกจากนี้ จะเกิดการตั้งคำถามต่อคุณค่าในสังคม ด้วยเราจะอยากทำตามคุณค่าในแบบที่เราเลือกจริง ๆ

เราควรต้องตั้งคำถามต่อคุณค่าของสังคม เพื่อให้เรากลับมารู้ว่าเราจะ “ทำ” อะไรในชีวิต คุณค่าที่ใช้ สามารถตรวจเช็คได้ด้วยใจ ด้วยความรู้สึกในตนเอง ถ้าใช้มันจะปิติ เต็มเปี่ยม และถ้าเราได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับคุณค่านี้ โดยไม่มีความขัดแย้งภายใน ชีวิตจะสุขสุดยอดมาก ทั้งอัตวิสัยข้างในกับโลกข้างนอกมันไปด้วยกัน นี่คือการปลดปล่อยศักยภาพอันสูงสุด ซึ่งสำคัญมาก มันคือสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั่นเอง ด้วยการที่เราสามารถดำเนินชีวิตในทุกมิติตามคุณค่าของตนเอง **สิ่งที่เกื้อกูลให้คนได้เข้าถึงสภาวะแบบนี้ คืออะไร**

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ มีความสำคัญมากต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ คนที่อยู่ในโลกที่แข่งขันสูง จะถูกกระตุ้นให้สัญชาตญาณการเอาตัวรอดทำงาน คนจึงเอาชนะกัน ไม่เกื้อกูลกัน ขาด

โอกาสที่เท่าเทียม นี่ไม่นำไปสู่สุขภาวะที่แท้ ดังนั้น สังคมหรือระบบที่ดีคือสังคมที่เกื้อกูลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

เราจะช่วยให้คนมีจิตวิญญาณได้อย่างไร

เริ่มจากการให้เขามีงานทำ ให้ช่วยงาน ให้มีเพื่อน มีคนรับฟัง มีคนดูแลกันและกัน สร้างวัฒนธรรมที่โอบอ้อมดูแลกัน ให้ความอบอุ่น ให้เสรีภาพ

สังคมทุกวันนี้ยากที่จะทำให้คนเราเข้าถึงจิตวิญญาณ เพราะหล่อหลอมให้คนทำตามกัน ต้องเชื่อตามโดยไม่มีพื้นที่ว่างให้ค้นหา ชีวิตขาดความเจียบให้เกิดการใคร่ครวญ

เคยพาคนเดินขึ้นเขา สามสี่ชั่วโมง เป็นการเดินที่เป็นการภาวนา กลับมาอยู่กับตัวเอง ความเหนื่อยและความลำบากตรงนั้นจะทำให้คนเริ่มกลับมาตั้งคำถามสำคัญกับตัวเอง (เช่น เรากำลังทำอะไรที่นี่?) ดังนั้น การใช้เวลา การให้คนได้ตั้งคำถาม การมีความรู้สึกอยากโหยหาหรือแสวงหา จึงมีความสำคัญ นอกจากนี้ การให้คนได้สัมผัสกับธรรมชาติแบบที่ไม่คุ้นเคย แบบที่มีความยากลำบาก หรือ Shock บ้าง ก็จะช่วย ช่วยให้คนปลดปล่อยสภาวะภายในออกมา เป็นการอาศัยความเชื่อมโยงระหว่างเรากับธรรมชาติ รวมถึงการได้เล่นได้สัมผัสกับสัตว์ เช่น หมา แมว ก็ช่วยได้ จุดเปลี่ยนในชีวิตที่ทำให้ได้เห็นคุณค่า อยู่ตรงไหน

เริ่มจากการมีประกายความคิด มีคุณค่าภายในตนเอง การอยากค้นหาความหมายของชีวิต และการได้ทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม สิ่งผลักดันเหล่านี้ยังเป็นเหมือนเดิมไม่เคยเปลี่ยน มันทำให้รู้สึกสนุก ได้เรียนรู้เสมอ ได้เห็น ได้เติบโต คือมันอยากใช้ชีวิตที่เกิดความหมายมากที่สุด ใช้เวลาของชีวิตให้คุ้มค่า

แล้วทำไมคนอื่น ๆ ถึงไม่เป็นแบบนี้บ้าง

ไม่รู้ บางทีเขาอาจจะยังมองไม่เห็น ไม่เห็นทางเลือกแบบนี้ในชีวิต ไม่เห็นว่าชีวิตแบบนี้มันสนุกและเกิดประโยชน์ (ต่อคนอื่น) ได้ จึงไม่ลองเอาตัวเองเข้ามาทำ จะว่าไป ตัวเรามีหน้าที่ที่ต้องต่อยอดวิวัฒนาการของสังคม ผู้ที่มาก่อนเราเขาได้สร้างไว้ให้เรา จนเรามีชีวิตที่สุขสบาย เราต้องสานต่อ

อาจต้องกระเทาะเปลือกของเขาให้แตกออก ต้องทำให้จิตวิญญาณกระทบกระเทือนจนตื่น เผชิญกับทุกข์ที่กดตัน (หลอมร้อน) และทำความอ่อนคลาย ความเบาสบายให้เกิด (หลอมเย็น) หลายครั้ง เราใช้วิธีคุยถอดบทเรียนกัน เพื่อใคร่ครวญให้เห็นสภาวะ

ความเชื่อทางศาสนา เป็นอย่างไร

ไม่ได้เชื่อเรื่องภพชาติ มองว่าชีวิตตายแล้วก็หมด ตอนนี่จึงขอให้ได้ทำงาน เช่น ถ้าเราเขียนหนังสือทิ้งไว้ให้แกโลก ทั้งความคิดของเราไว้ ชีวิตเราก็จะยืนยาวขึ้นได้ด้วยแบบนี้ ขอให้ได้ลงมือกระทำจนเห็นการเปลี่ยนแปลงจริง ๆ เกิดขึ้นในสังคมได้ มันจะรู้สึกดีมาก ๆ ที่เห็นตัวเองสามารถสร้างผลกระทบในทางที่ดีให้แก่คนจำนวนมากได้ มันให้คุณค่าแก่ชีวิตมาก นอกจากนี้ การได้ไปสัมผัสกับโลกธรรมชาตินั้นช่วยลดตัวตนเราลง จนเห็นตัวเองเป็นแค่ผงธุลี

คิดว่าชีวิตข้างหน้าอยากไปบวช เพื่อจะได้เดินทางด้านใน มองว่าศาสนาเป็นแหล่งรวบรวมสิ่งที่เป็นนามธรรมและมีของดีเยอะมาก จะเป็นโอกาสที่เราจะได้ความสงบเงียบเพื่อค้นหาภายใน ส่วนตัวสนใจปรัชญาและการเรียนรู้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำเครื่องมือประเมินเพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญา

เราอาจไม่ได้ต้องไปวัด แต่เราต้องอยู่บนฐานของความเป็นจริง ตีโจทย์ แก้ปัญหาและข้อจำกัดด้วยความจริง ได้แก่ การพูดความจริงให้ตรงกัน การอาศัยความรู้ความจริงในการจัดการ ใช้การศึกษาวิจัยและเรียนรู้โดยไม่หลบเลี่ยงต่อปัญหา

คนที่ป่วยซึมเศร้า เราเคยให้เขาทำงานเพื่อเยียวยา การอาศัยกิจกรรมทางเศรษฐกิจก็อาจช่วยตรงนี้ได้ ให้คนมีงานทำ ได้เจอคน สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นำไปสู่การเห็นคุณค่าของชีวิตในที่สุด

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: สุขภาวะที่เป็นองค์รวมที่เชื่อมโยงสู่สังคมและสิ่งแวดล้อม การปลดปล่อยศักยภาพอันสูงสุดของความเป็นมนุษย์ ตามคุณค่าแห่งตนเอง และการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: ตัวตนที่แท้จะปรากฏ มีอิสรภาพ เสรีภาพ ความอยากรู้อยากเห็น สนุกที่ได้เรียนรู้ ความอยากลงมือกระทำเพื่อทำให้ชีวิตมีความหมาย ความปิติ เต็มเปี่ยม ปราศจากความขัดแย้งภายใน ความซื่อตรง

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การมีสังคมที่เท่าเทียม ให้โอกาส มีการแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูล (ไม่แข่งขัน) การตั้งคำถามต่อคุณค่าในสังคม การรับฟังกันและกัน การมีงานทำ ทำจิตอาสา การมีคุณภาพชีวิตที่ดี การภาวนา ทอดเวลาหรือให้เวลากับความเงียบ ผ่อนคลาย การสะท้อนใคร่ครวญ การแสวงหา ค้นหาความหมายของชีวิต การอยู่กับธรรมชาติ การเผชิญกับปัญหา ความยากลำบาก การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น การรับรู้ความจริง

ตัวอย่างที่ 14

EM#3 คุณเมฆา

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ผ่านมา เป็นอย่างไร

จุดเปลี่ยนในชีวิตครั้งแรกคือตอนที่ทำงานมาได้ 1 ปี ตอนนั้นตนเองเป็นคนสดใส มองโลกแง่ดี มีความเชื่อชัดเจนว่า การประสบความสำเร็จเกิดจากการที่ตัวเองทุ่มเทพยายาม

แต่เมื่อมาความรัก จับผู้หญิงที่เรียนมาด้วยกัน แต่แล้วอกหัก ทำให้โลกของเราพังทลาย รู้สึกว่าความเชื่อเดิมที่เคยยึดถือก็พังทลายไปด้วย

ตนเองเป็นคนชอบอ่านหนังสือแต่ไม่เคยอ่านเกี่ยวกับธรรมะมาก่อน แต่พอได้อ่านหนังสือแก่นพุทธศาสตร์ของท่านพุทธทาส รู้สึกกระทบใจมากและเกิดความเข้าใจ จึงได้อ่านหนังสือแนวนี้เรื่อย ๆ มา ไม่ว่าจะเป็นของท่านติช นัท ฮันห์ กฤษณะมูรติ ปรัชญาเซน เต๋า ปรัชญาตะวันออก หนังสือ Open ของคุณภิญโญ ไตรสุริยธรรมา หนังสือของ Osho รู้สึกว่าโดนตัวเองมาก มีชีวิตชีวา สนุก และมีรสชาติ เป็นเรื่องแนวจิตวิญญาณที่ทำให้เราเข้าใจโลก สามารถเยียวยาตัวเองเวลาที่ทุกข์ อย่างไรก็ตาม มันเป็นแค่มุมมองความคิด เหมือนเราใช้ความคิดเยียวยาความคิด ยังไม่เคยลงมือปฏิบัติ

ต่อมา ได้มีโอกาสมาทำรายการพื้นที่ชีวิต นั่นก็เป็นจุดเปลี่ยนใหญ่ในชีวิตอีกครั้ง เราได้เดินทาง ได้พบความหมายของจิตวิญญาณที่กว้างขวางมากขึ้น ได้เห็นจิตวิญญาณในมุมของการขับเคลื่อนสังคม เช่น ในประเทศอินเดีย ในงานของท่านเอ็มเบ็คก้า ได้เจอท่านโกเอนก้าตัวจริง จนท่านขอให้เรากลับมาปฏิบัติที่เมืองไทย เราไม่เคยเจอคนแบบนี้มาก่อน ท่านแค่บอกว่าถ้าอยากรู้ก็ต้องปฏิบัติ เราจึงสัญญากับท่านว่าจะกลับมาปฏิบัติ จึงเป็นที่มาที่เราเข้าใจว่า ธรรมะจากการลงมือปฏิบัติ นั้นเป็นอย่างไร ต่อมา ได้ไปปฏิบัติเพิ่มเติมที่วัดป่าโสมพนัส ซึ่งเป็นแนวเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน พอปฏิบัติก็รู้สึกชอบเพราะไม่คั่งค้าง

ตอนอายุ 35 เกิด Mid-life crisis รู้สึกว่าเราไม่เข้าใจตัวเอง มันรู้สึกว่างเปล่า ไม่มีจุดหมายในชีวิตให้ไปต่อ จนเกือบจะเป็นโรคซึมเศร้า เราตกอยู่ในหลุมนั้นถึง 2 เดือน สิ่งที่เรารู้มา มันไม่ช่วยเลย จนในที่สุด เราหายจากมันได้ด้วยการออกไปวิ่ง วิ่งระยะไกล ซึ่งพบว่ามันเป็นกิจกรรมทางจิตวิญญาณได้อีกแบบ การวิ่งทำให้เราได้ฝึกความอดทน อันมีผลมหาศาลต่อจิตใจ ได้เห็นว่าตนเองอยู่ในโลกของหวัคิตมาตลอด เราเชิดชูแต่ความคิดจนลึบร่างกายไปเลย การวิ่งทำให้เรากลับมาเห็นทั้งหมด ทั้งกายทั้งใจ

อีกเรื่องหนึ่งที่เชื่อมโยงกับจิตวิญญาณได้ก็คือการเดินทาง เคยเดินทางไป Everest base camp ที่ซึ่งอากาศเบาบางมาก ทำให้เหนื่อยง่ายมาก เราคิดว่านั่นเป็นที่ที่แทบจะไม่มีสิ่งมีชีวิตเหมือนไม่ใช่โลกมนุษย์ มันเป็นครั้งแรกที่ทำให้อัตราของเราเหลือตัวเล็กมาก ตัวเราเหลือจิวเดียวเมื่อเทียบกับโลกรอบตัวเราตอนนั้น เราได้เห็นวงจรของสรรพสิ่งที่เป็นไปอยู่ตรงหน้า ภูเขา เมฆ ฝน น้ำ และธรรมชาติทุกอย่างมันเชื่อมโยงกันหมดเป็นวงจร ทุกอย่างไม่แยกขาดจากกัน ตัวเราเองเป็นแค่ส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่กว่ามาก เราเกิดความเข้าใจนี้ขึ้น เข้าใจความหมายของมันโดยไม่ได้คิดเอา แต่เป็นความรู้สึก มันเกิดขึ้นบ่อย ๆ ตลอดการเดินทางช่วงนั้น

การใช้ร่างกาย การออกกำลังกาย มันเกี่ยวกับจิตวิญญาณได้อย่างไร

ตัวเองเป็นคนที่อยู่ในโลกของหิวมาตลอด ใช้เวลากับความคิดมากจนขาดสมดุล แต่จิตวิญญาณคือการใส่ใจ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดที่เรามีเพื่อเชื่อมต่อกับโลกนี้ แต่ถ้าเราอยู่แต่ในโลกของความคิด มันจะตัดขาด แล้วหันไปเชื่อว่า ทุกอย่างในโลกจะแก้ไขได้ด้วยความคิด

ที่ผ่านมาเราไม่เคยใช้ร่างกาย เมื่อได้เริ่มวิ่ง เราวิ่งไกลถึงจุดที่จะวิ่งต่อไปไม่ไหว เราเห็นความอ่อนแอในตัวเอง แต่เมื่อเราอดทนแล้วผ่านจุดยากลำบากนั้นได้ มันจะสร้างการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ จะพบว่าในตัวเราเองมีทั้งความอ่อนแอ เปราะบาง และความแข็งแกร่ง ที่สำคัญคือเรายังลุกขึ้นสู้ ไปต่อกับมันไม่ล้มเลิกไปก่อน ความเข้าใจสำคัญที่ได้รับคือการเห็นว่า ตัวเราห่วย ตัวเรามีข้อจำกัด เราไม่ได้เจ๋งอย่างที่เคียดคิด

ในการจะเปลี่ยนผ่านทางจิตวิญญาณ จำเป็นหรือไม่ที่ต้องผ่านความเจ็บปวด

เป็นไปได้ทั้งสองแบบ ความทุกข์ที่แรงแม้คือการทุบตัวตนเราให้แตกสลาย ซึ่งจำเป็นกับพวกคนที่ฉลาด ๆ แต่กับคนที่ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง บางทีวิธีนี้อาจไม่เวิร์ก ตัวอย่างเช่น ตอนที่ร่างกายเราเหนื่อยมาก ๆ แค่ออกเดินก็เหนื่อยแล้ว มันทำให้เราลืมนึกเรื่องของตัวเอง พอเราไม่คิดแบบเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง มันเป็นความเข้าใจใหม่ที่เกิดขึ้นแบบฉับพลันในลักษณะที่เราคิดถึงตัวเองน้อยลง ซึ่งนี่คือประสบการณ์ที่สำคัญมาก หรืออย่างตอนภรรยาเราอธิษฐานที่จะนั่งแบบไม่ขยับเลยจนร่างกายเราเจ็บปวด เราไม่ชอบแต่ยังทนอยู่ ถึงจุดหนึ่งจึงหลุดผิง นั่นก็คือการเปลี่ยนผ่าน

ในอีกลักษณะหนึ่ง คือตอนที่จิตวิญญาณเรารู้สึกขมขื่นขึ้น เช่นตอนที่ได้อยู่ใกล้ ๆ คนที่มีความรักความเมตตาสูง ๆ อย่างเช่นอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ มันรู้สึกได้ทันทีถึงพลังที่ส่งผ่านมาถึงตัวเรา ทำให้เรายิ้มได้ กรณีนี้ก็คือการเปลี่ยนผ่านแบบที่ไม่จำเป็นต้องผ่านความทุกข์

เด็กบางคนสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองจากการผ่านกิจกรรมแบบธรรมชาติ ผ่านความยากลำบากจนเขาแกร่งขึ้น อดทนได้มากขึ้น เวลาไปเจอปัญหาอะไรในชีวิตก็สามารถรับมือและปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

คนทั่วไปเจอทุกข์ก็หนี หรือไม่อาจเปลี่ยนตัวเองได้ อะไรที่ทำให้คน ๆ หนึ่งเมื่อเจอทุกข์แล้วสามารถไปต่อเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

มันคือการที่ทำให้คน ๆ นั้นรู้สึกเหมือนว่ามีบ่อน้ำอยู่รอบ ๆ ตัว หลายครั้งคนเราเวลาต้องการทางออกหรือคำตอบบางอย่างของชีวิต หากเขาเห็นทางเลือกต่าง ๆ ได้ก็จะเป็นตัวช่วยเขาได้

ส่วนตัวเคยอ่านหนังสือมาเยอะ ได้เห็นคำตอบผ่านหนังสือท่านพุทธทาส คำตอบเหล่านี้คือความเป็นไปได้ที่เราเห็นเวลาที่เจอปัญหา สมัยนี้ อาจให้เด็ก ๆ มีตัวช่วยแบบนี้ได้ด้วยการฟังเรื่องราวดี ๆ ทาง Podcast สื่อ หนังสือ เรื่องราวในอินเทอร์เน็ต เหล่านี้ช่วยได้ บางคนเรียนรู้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เข้าร่วมวงเรียนรู้ เปิดใจกัน ร่วมแลกเปลี่ยน แลกเปลี่ยนกันและกัน

ตอนเราฟัง เราไม่รู้ว่าจะลุกขึ้นมาได้อย่างไร การมีคุณค่าภายในตนเองจะเป็นน้ำหล่อเลี้ยงที่ช่วยให้เราไปต่อได้

สภาวะทางจิตวิญญาณ มีนิยามอย่างไร

ส่วนตัวมันคือ หัวใจที่มั่นคง เป็นหัวใจของความเป็นมนุษย์ซึ่งมีทั้งความงามและความเปราะบางในเวลาเดียวกัน หัวใจแบบที่สามารถมั่นคงไม่พังทลายไปแม้ต้องเจอพายุในชีวิต ยังสามารถรักษาสมดุลได้อยู่ เราจะทำแบบนี้ได้ต้องฝึก ต้องบ่มเพาะ อย่างแรก ต้องยอมรับให้ได้ก่อนว่า ตัวเราถูกเขย่า ตัวเรามีความสั่นไหว มีทุกข์ มีความอ่อนแออยู่ ซึ่งอาจเห็นได้จากการที่ใจเราเต้นแรง มือสั่น เหล่านี้หากเรารู้สึกตัว สามารถเห็นตัวเองได้ ข้างในมันจะค่อย ๆ สงบลงและกลับสู่สมดุลได้เร็วขึ้น พอเราเห็นความคิดข้างใน เราไม่โต้ตอบกลับไปตามสัญชาตญาณอย่างรวดเร็ว นั่นคือเราเริ่มมีพื้นที่ว่างและสามารถประคองตัวไว้ได้อย่างน้อยก็สักพักก่อน ไม่รีบตอบโต้เร็ว ๆ ประวิงเวลาได้ ส่วนในคนที่เป็กระดับสูง เขาจะคือต้นหญ้าที่มีรากที่แข็งแรงมาก แม้ข้างนอกจะไหวไปมา แต่ข้างในจะมั่นคง เย็น และเป็นอิสระ

ความรู้สึกภายในก่อนและหลังการเปลี่ยนผ่าน เป็นอย่างไร

เราจะเปลี่ยนผ่านได้ เราต้องเห็นว่าจุดหมายที่เราจะไปให้ถึงมันมีคุณค่า เราอยากไปให้ถึง สิ่งนี้คือแรงขับเคลื่อนให้เราไปต่อ ในระหว่างที่เราพยายามที่จะไปต่อ นั้นถึงจุดหนึ่งเราจะลืมนั้นไป ลืมเส้นชัย แต่จะกลับมาอยู่กับแค่การก้าวที่ละก้าวในปัจจุบันขณะ ความอยากไปให้ถึงเป้าหมายไป ตัวอย่างเช่นตอนที่ไปวิ่งเปี้ยวขามารathon ถึงจุดที่เราไม่ไหว สิ่งที่ทำได้คือแค่เดินลากขาตัวเองที่เจ็บไปต่อในระยะ 12 กิโลเมตร เราลืมนั้นแล้ว ค่อย ๆ ไปทีละก้าว ข้างในเกิดการวาง ไม่ต้องแบกความคาดหวัง ไม่กดดัน จากเหนื่อยหนักกลายเป็นเบา

แล้วความสามารถใหม่ที่เรารู้จักคือ การได้เจอตัวเองในแบบที่เราไม่เคยรู้จัก ได้พบตัวเองในแบบที่เราไม่คิดว่าเราจะทำอะไรแบบนั้นได้ มันคือศักยภาพใหม่ในตัวเอง หลังจากนั้น มันจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเรา คืออะไรที่ยาก เราจะทำมันได้ง่ายขึ้น เราอดทนได้มากขึ้น เราทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งในระยะทางไกล ๆ การซ้อมหนัก ๆ ศักยภาพนี้จะอยู่กับเราตลอด ไม่หายไปอีกเลย ปัจจุบัน เราสามารถเดินไกล ๆ แทนการขึ้นรถ เวลาทำงานหนักก็เครียดน้อยลง รู้สึกเบิกบานกับมันได้มากขึ้น กล้าฝันได้มากขึ้น เช่น การวิ่งเราสามารถเพิ่มจาก 10 เป็น 100 เป็น 160 กิโลเมตรได้ เราสามารถทำงานยาก ๆ ได้โดยไม่กลัว เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีพลังมากขึ้น

ประสบการณ์การเดินทางทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณอย่างไร

เคยไปอินเดีย เคยไปนอนข้างถนนในโตเกียว 6 วัน มันทำให้เราเห็นว่าเรากลัวมาก กลัวคนแปลกหน้า แต่ในวันที่ผ่านไป พอเราตื่นขึ้นมา เราข้ามพ้นความกลัวนั้นได้ เรากลัวโลกใบนี้น้อยลง

เคยโบกรถจากเบตงไปถึงแม่สายโดยไม่ใช้เงินเลย ตอนนั้นไปโดยไม่รู้ว่าค่านี้จะนอนที่ไหนนอนยังไง แต่ก็รอดมาได้ มันทำให้เราไว้วางใจต่อชีวิต เชื่อว่าชีวิตไม่ต้องวางแผนก็ได้ สามารถ Flow ไปกับชีวิตได้มากขึ้น

เคยไปใช้ชีวิตในเซี่ยงไฮ้หนึ่งปีโดยไม่รู้ภาษาจีนเลย เคยไปอเมริกาใต้ ถูกโกงถูกหลอก จากกลัวจนน้ำตาไหลก็เปลี่ยนเป็นไว้วางใจ ตอนนี้นำไปไหนก็ได้ การเดินทางเหล่านี้มันทำให้เราอยู่กับความไม่แน่นอนได้ อยู่กับความผิดหวังได้ แล้วก็เห็นว่าโลกไม่ได้น่ากลัวเท่าที่เราเคยคิด

สัมพันธ์ภาพกับคนรอบตัวเปลี่ยนไปอย่างไร

พอเราไม่ใช่ไม้บรรทัดเดียวกับโลก การเดินทาง การได้เห็นโลกกว้างมันทำให้เราพบว่าเราไม่สามารถตัดสินใครได้เลย ตัวเราก็เล็กลง แต่อยากจะเข้าอกเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ไม่ตัดสินคนอื่น ไม่ประกาศความเชื่อของเรา ไม่นินมน้าวคน เหล่านี้ก็จะส่งผลดีกับสัมพันธ์ภาพกับคนรอบตัวโดยปริยาย ทุกวันนี้เราเถียงพ่อแม่หรือคนรอบตัวน้อยลง

มีปัจจัยอะไรอีกที่ช่วยให้คนเติบโตทางจิตวิญญาณ

การมองโลกแง่ดี การมองว่าความเจ็บปวดไม่ได้เป็นเรื่องไม่ดีเสมอไป การได้รู้ได้เห็น ได้เดินทางเยอะ ๆ การเห็นความถูกต้องแบบอื่น ๆ มาตรฐานอื่น ๆ เหล่านี้คือห้ามล้อในตัวเอง ที่ช่วยให้เราช้าลง ลดความเย่อหยิ่งลง ในอีกด้าน คือการฝึกสติ ฝึกสติในชีวิตประจำวัน การกลับมารู้สึกกับร่างกาย จนเริ่มสงบ

อะไรคืออุปสรรคของการเข้าถึงทางจิตวิญญาณ

การมีวิธีคิดแบบทุนนิยม วิธีคิดแบบมองมาที่ตัวเองอย่างเดียว เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง วิธีคิดที่ต้องประสบความสำเร็จ เมื่อล้มเหลว จะผิดหวัง จะทุกข์

ระบบของสังคมจะอย่างไรให้คนเราหวังตัวเองน้อยลง แข่งขันน้อยลง ไม่สะสมเพื่อตัวเองมาก ๆ นั่นอาจจะหมายถึงสังคมที่ไม่เหลื่อมล้ำมาก สังคมที่มีหลักประกัน ให้ความมั่นคงพื้นฐานของชีวิต แต่ในความเป็นจริง หากเราไม่มีสังคมแบบนี้ คนเราเลยต้องเอาตัวเองให้รอด ทำให้ห่างเหินจากโอกาสของการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ

ในวิถีชีวิตของโลกปัจจุบันที่อยู่ในระบบทุนนิยม เราจะทำอย่างไรให้ตัวเราไม่เสียสมดุล

ต้องเห็นว่าการทำกำไรเป็นแค่หนทาง ไม่ใช่เป้าหมาย ส่วนตัวเคยอ่านหนังสือเรื่องอิชมาเอล ทำให้เราถอยออกมาเห็นกรอบคิดของตัวเอง กรอบที่ครอบงำชีวิตเราอยู่ การถอยออกมาให้เห็นว่าอะไรคือสิ่งที่ครอบงำการดำเนินชีวิตของเราจึงมีความจำเป็น ในสังคมปัจจุบัน เราอยู่ในกรอบความคิดแบบการทำกำไรสูงสุด เรามองโลกเป็นวัตถุ พอเราถอยออกมาเห็นแบบนี้ได้ มันเหมือนกับถูกตีหัวให้เกิดความเข้าใจ เราเข้าใจว่ามนุษย์ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตอย่างเดียวในโลก ยังมีสรรพชีวิตอื่น ๆ อีก การฉายให้เห็นภาพอื่น ๆ อย่างมีเหตุมีผลทำให้คนรุ่นใหม่เข้าใจได้ ตัวอย่างของคำอธิบายที่มีเหตุมีผลเช่น การให้ภาพเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคมที่เหลื่อมล้ำ เป็นต้น เมื่อเราให้ข้อมูลเหล่านี้ มันทำให้เรามองเห็นคุณค่าการใช้ชีวิตแบบอื่น ๆ จนเริ่มออกค้นหาวิถีชีวิตแบบอื่น ๆ ไม่ว่าจะป็นรูปแบบอย่างรัฐสวัสดิการ หรือการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม

คนรุ่นใหม่จะสนใจฟังสิ่งเหล่านี้มาก เริ่มจากการให้เห็นภาพใหญ่ คลี่ให้เห็นปัญหา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อมได้ การให้คนได้สัมผัสประสบการณ์จะช่วยให้เห็นว่าวิชาความรู้ที่เขาเรียนมีความหมายต่อชีวิตอย่างไรบ้าง จนนำไปสู่การเปลี่ยนวิธีคิด ไม่ทำงานเพื่อเงินอย่างเดียวอีกต่อไป นั่นคือเปลี่ยนโจทย์ของชีวิต เปลี่ยนมุมมองต่อชีวิต

ข้อเสนอแนะสำหรับคนรุ่นใหม่

คนรุ่นใหม่เขาหาความหมายของชีวิต เขามีโจทย์ชีวิตที่ยากกว่าคนรุ่นก่อน ๆ เขาแคว้งคว้างง่าย เพราะเกิดมาชีวิตก็สบายแล้ว สิ่งที่ต้องเผชิญอยู่ก็คือการแข่งขัน การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ความอยากประสบความสำเร็จ และการที่สังคมมีเส้นชัยแบบเดียวสำหรับคนทุกคน แล้วความหมายของชีวิตคืออะไรกันแน่? ในขณะเดียวกัน โลกทุกวันนี้ก็มีความเร่งมาก สังคมไม่ได้ให้เวลามากเพียงพอแก่เด็กเพื่อให้พวกเขาได้ทดลองใช้ชีวิต พวกเขาอยากแสวงหาแต่โลกรอบตัวไม่อนุญาตให้พวกเขาใช้เวลาเพื่อการนี้นานพอ

เกี่ยวกับศาสนา คนรุ่นใหม่ก็อาจไม่เอา ภูมิใจมากกว่าที่จะบอกว่าตนเป็นคนไม่มีศาสนา แต่ที่ว่าภายในลึก ๆ นั้นว่างเปล่า สิ่งสำคัญคือการให้พวกเขาเห็นว่า คนเราทุกคนควรมีบางสิ่งบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวตนของเราอยู่ แต่เด็กรุ่นใหม่ไม่สามารถเจอสิ่งนี้ มันเป็น Dilemma ทางออกอาจอยู่ที่ทำให้พวกเขามีประสบการณ์ในแบบที่โลกไม่ได้หมุนรอบตัวเขา จะช่วยให้เขาเห็นตรงนี้ได้อย่างไร ท่ามกลางวิกฤต การตั้งคำถามกับทุกสิ่งกับการโค่นล้ม Deconstruct กลายเป็นคุณค่าที่พวกเขาพอจะหยิบจับได้

ทางออกจริง ๆ อาจไม่ได้ต้องผ่านศาสนาเสมอไป แต่สิ่งสำคัญคือการต้องผ่านการทนทุกข์ทรมาน การเจอความผิดหวัง การโดนทุบ การที่ไม่ชอบแต่ต้องทนอยู่ มันอาจจะมาด้วยรูปแบบของประสบการณ์ใด ๆ ก็ได้ เช่น การเดินธรรมยาตรา การออกค่าย จิตอาสา การไปเห็นทุกข์ยากของคนอื่นเพื่อช่วยเหลือเขา การมีโอกาสนี้จะเกื้อกูลกันและกัน ด้วยประสบการณ์เหล่านี้ พวกเขาจะพ้นไปจากการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และเป็นการเปิดโอกาสให้คนอื่นยื่นมือมาช่วยเหลือเขาในยามที่เขาอัปจนหนทางตอนเจอความทุกข์ทรมาน มันทำให้กลับมาเห็นว่า ตัวตนเราเหลือเล็กน้อย

นอกจากนี้ การใช้ภาษาร่วมสมัยก็สำคัญ เช่น เราอาจบอกพวกเขาว่า เรามาสร้าง Endurance มาสร้างคุณภาพแห่งความอดทนซึ่งเราอาจหลงลืมไปในโลกสมัยใหม่ เมื่อเราทนได้ เราจะมีคุณสมบัติในการ Recover ชีวิตได้ดีขึ้น ล้มแล้วลุกได้เร็ว มีการฟื้นคืนได้ดี เรียกว่ามี Resilience อีกทั้ง เรามาสร้าง Commitment ในการพัฒนาตัวเองกัน ตัวอย่างเช่น Commit ที่จะวิ่งทางไกล ฯลฯ

ข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญา

ในสถานศึกษา น่าจะมีพื้นที่ มีเวลาที่ทำเรื่องนี้ น่าจะมีแบบสอบถามที่สามารถขุดค้นเข้าสู่โลกภายใน มี Link สำหรับคุยกับเด็กน้อยในตัวเอง ฯลฯ ส่วนตัวมีความฝันที่อยากให้คนหนุ่มสาวได้

เข้าไปอยู่ในบรรยากาศที่มีคนรับฟังเขาได้จริง ๆ ให้เขากลับมาที่ตัวเอง ชักชวนให้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่สะท้อนตัวเองเชิงลึก พัฒนาตัวเอง ซึ่งเวิร์กมาก ขอแค่ให้มีบ่อน้ำแบบนี้ในวันที่เขาต้องการ ไม่ใช่บ่อน้ำสำหรับเหยี่ยวาวันที่เขาแยแล้วป่วยแล้ว แต่บ่อน้ำที่เข้าถึงได้แม้ในวันที่ปกติ อยากให้การทบทวนตัวเอง การสะท้อนใคร่ครวญในตัวเองได้กลายมาเป็นวัฒนธรรมของคนปกติทั่วไป รูปแบบอาจเป็นชุมชน เป็นกลุ่มคนที่มานั่งล้อมวงกัน ใกล้เคียง ๆ บ้านในวันหยุด

กิจกรรมทางจิตวิญญาณสามารถทำให้ดูแลได้ในสายตาคนรุ่นใหม่ ยกตัวอย่างเช่น งาน Sacred mountain เราใช้กิจกรรมร่วมสมัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเขียน ทำงานศิลปะ วาดรูป เต้นรำ ฯลฯ เพื่อเปิดโลกได้ เป็นการมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับคนที่สนใจแบบเดียวกัน สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในกลุ่มเล็ก ๆ ก่อน

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งและธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ ไม่แบ่งแยก การมีความมั่นคงภายในจิตใจ มีความปกติของจิตใจ การปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดของตน การก้าวข้ามข้อจำกัดของตนเอง

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การปล่อยวาง มีอัตตาตัวตนเล็กลง การไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ไม่คิดถึงแต่ตัวเอง การยอมรับตนเอง เห็นความเปราะบาง อ่อนแอในตัวเอง การอ่อนน้อมถ่อมตน การเห็นความเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งในธรรมชาติ การมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ความขุ่มชื่นใจ ความสงบเย็น ความเบาสบาย ความเบิกบาน ความแข็งแกร่ง มั่นคง ความอดทน/ทนทาน มีพลัง การมีอิสรภาพ ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นศักยภาพในตนเอง ความไว้วางใจต่อชีวิต การไม่ตัดสิน เข้าอกเข้าใจผู้อื่น การมีความสามารถในการฟื้นคืน (Resilience) การมี Commitment ที่จะพัฒนาตนเอง

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเผชิญความทุกข์ ความยากลำบาก ความไม่แน่นอน การวิงวอนไกล การเดินทางไกล เห็นโลกกว้าง การฟัง / อ่านหนังสือธรรมะ การปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิภาวนา การอยู่กับธรรมชาติ การอยู่ใกล้ชีวิตครูบาอาจารย์ที่มีความรัก ความเมตตา การสัมผัสประสบการณ์ตรง การผ่านกิจกรรมอบรมจิตใจ การสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง การเห็นคุณค่าของการเปลี่ยนแปลงตนเอง ความพยายามไม่ย่อท้อ การมีระบบสังคมที่เกื้อกูลกัน ไม่แข่งขัน ไม่สะสมเพื่อตัวเอง เท่าเทียม ไม่เหลื่อมล้ำ การแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต

ตัวอย่างที่ 15-17 (สัมภาษณ์เชิงลึกแบบกลุ่ม)

EM#4 – EM#6 คุณมยุรี คุณกนิษฐา คุณวิษญานี

การมีจิตวิญญาณ หมายถึงอะไร

จิตวิญญาณแสดงออกให้เห็นได้ผ่านสีหน้าท่าทาง ปฏิบัติทางกาย รวมถึงความคิด และการกระทำ เช่น สีหน้าที่แสดงความเต็มใจ ความพอใจ ความใจเย็น ความมีเหตุมีผล การพูดคุยแบบสร้างสรรค์ ทำให้งานไปต่อได้ ไม่เอาตัวเองเป็นใหญ่ พร้อมรับฟัง ไม่ตัดสินบนความคิดของตัวเอง การเห็นคุณค่าอย่างถ่องแท้ในงานที่ทำ นอกจากนี้ ยังรวมถึงการนำพาทางด้านคุณธรรมจริยธรรม

จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่อยู่ในเนื้อในตัวเราตลอดเวลา เช่นความเป็นครู การแต่งกาย บุคลิก การดำเนินชีวิตก็ต้องสอดคล้องกับสิ่งที่เราเป็น ความเป็นครูของเราได้รับการหล่อหลอมมา เคยมีต้นแบบที่ดี ได้รับคำสั่งสอนที่ดี แล้วจึงน้อมนำมาใส่ตัว ที่สำคัญคือการเปิดใจรับเอาแบบอย่างที่ดีเข้ามาสู่ตัวเอง

คนที่มีจิตวิญญาณที่ดี จะดูได้จากอะไร

พฤติกรรมการแสดงออกที่สุภาพ มีมารยาท น่าเชื่อถือ มีความคิดบวก มองไปที่เหตุที่ผล นำไปสู่การแก้ปัญหาได้ ให้การช่วยเหลือคนอื่น ให้ความเข้าใจคนอื่น มีความรักความเมตตา พูดเชิงสร้างสรรค์ เป็นที่ฟังได้ มีความทุ่มเท เสียสละ มีน้ำใจ ให้กำลังใจเพื่อน ให้อภัยคนอื่น

ส่วนความรู้สึกภายใน ดูได้จากการที่เขาไม่เอาเขาตามมาร้าย มีความเสียสละ ให้มากกว่ารับ มีรังสีแห่งความเมตตา ดูได้จากแววตา ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ไม่วู่วาม มีสติ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ ใจเย็น รับฟัง แยกแยะถูกผิดได้ ความเป็นมิตร มีความสงบ ความสุข ความนิ่ง ใส่ใจจดจ่อได้ สิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยเวลาเพื่อให้ได้สัมผัสกันใกล้ชิดจึงจะทราบได้มากขึ้น

การมีจิตวิญญาณที่ดี จำเป็นต้องสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วย มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เปิดใจกัน เห็นคุณค่าในกันและกัน อย่างน้อยก็อยู่บนความเป็นมิตร

จิตวิญญาณจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติ ด้วยหรือไม่

ส่วนตัวมีความเชื่อในคุณงามความดี ทำดีได้ดี ศรีทธาในพระเจ้า ถ้าเราทำความดี เบื้องบนย่อมช่วยเรา สิ่งนี้คือจุดยึดเหนี่ยว เป็นหลักให้แก่เรา อย่างไรก็ตาม ไม่จำเป็นว่าทุกคนต้องเชื่อแบบนี้ ชาวพุทธอาจนับถือพระสงฆ์ อาศัยการปฏิบัติสมาธิ

เชื่อเรื่องความกตัญญู ทำให้เราประสบความสำเร็จ การอยู่บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม การได้นึกถึงแม่พระทำให้เรามีกำลังใจ สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยเสริมพลังให้เราได้ กรณีที่เรายังมีไม่พอ

การพัฒนาในตนเองมีจิตวิญญาณ ควรทำอย่างไร

อาศัยวัฒนธรรมองค์กรหล่อหลอม มีต้นแบบ พี่ ๆ ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง แต่คนรุ่นใหม่หลายคนเข้าใจยาก เราต้องรับฟังมุมมองของกันและกัน

ประสบการณ์การเติบโตทางจิตวิญญาณของแต่ละคน เป็นอย่างไร

ได้รับการบ่มเพาะในวัฒนธรรมที่สอนน้อง ส่งผลให้เรากลายเป็นคนทำงานไว ไม่ค้ำงานส่งงานตรงเวลา เกิดเป็นความรับผิดชอบ มีความภาคภูมิใจ อยากส่งต่อให้คนอื่นเป็นแบบเรา ชอบความเป็นระบบของงาน อยู่กันแบบครอบครัว พุดคุยกันได้ เด็ก ๆ ได้รับการปลูกฝังให้ไปวัดดูแลตัวเองได้แต่เด็ก

เดิมเป็นคนเกเร เคยเหลวไหล พอเรียนจบ ได้ทำงานมา 2 - 3 ที่ จนมาอยู่ที่โรงเรียน พบว่าผู้บริหารที่นี่เป็นเหมือนญาติผู้ใหญ่ของเรา ให้โอกาสเรา ให้ความไว้วางใจเรา เราก็เริ่มปรับตัวให้เข้ากับองค์กร เริ่มวางตัว มีระเบียบวินัย แสดงศักยภาพของตัวเอง เพราะมีความไว้วางใจต่อกันและกัน เปิดใจเข้าหากัน จนเปลี่ยนตัวเองได้ เกิดเป็นความเชื่อมั่นในตัวเอง ภาคภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง (เป็นครั้งแรกในชีวิต) ส่งผลให้เราทุ่มเทกับการทำงาน ไม่บ่นว่างานหนัก และคนรอบข้างก็รับรู้ได้ว่า เรามีความสุขในการทำงาน คนรอบข้างเราก็สบายใจ

ส่วนตัวอยากเป็นครูที่ดี และผู้ใหญ่ที่นี่ให้โอกาส กลายมาเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ จากแต่เดิมที่มองแต่ตัวเอง พอผู้ใหญ่ให้โอกาส มอบหมายงานและความรับผิดชอบมาให้ เราจึงอยากพัฒนาตัวเอง เริ่มหันไปคิดถึงส่วนรวมมากขึ้น มีการพูดคุยหารือกันในการทำงาน ขวนขวายกระตือรือร้นมากขึ้น มีวิสัยทัศน์ มองกว้างขึ้น รู้สึกดีกับตัวเองที่เห็นตัวเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น มีความนิ่งมากขึ้น เวลาหงุดหงิดก็จะเริ่มมีสติและหยุดได้ นอกจากนี้ ความทุกข์จากการสูญเสียคุณแม่ก็ทำให้เราเข้มแข็ง มั่นค้อย ๆ สั่งสมมา ฝึกเรียนรู้รายละเอียดรอบตัว และตระหนักว่าทุก ๆ อย่างรอบตัวมันเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับเราเสมอ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ เกิดจากอะไร

สิ่งแรกต้องยอมรับให้ได้ก่อน ไม่ด่าทอ ให้เวลากับตัวเอง ตั้งความหวังให้ตัวเองไปสู่เป้าหมายใหญ่ รู้จักเรียนรู้ มองเห็นความสุขในการทำงาน การอยู่กับนักเรียนของเรา การได้มีเพื่อนดี ๆ ที่รับฟังเรา ตักเตือนเรา

สิ่งสำคัญต้องเป็นคนที่เปิดใจ ยอมรับกันและกัน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมด้วยกัน และทำอย่างต่อเนื่อง มีโอกาสพูดคุยความในใจ พุดคุยสิ่งสำคัญของชีวิต ให้สำรวจสืบค้นในตัวเอง เช่น “อยากเป็นครูจริงไหม?”

ปัจจุบันความสุขอยู่ที่ไหน

อยู่ที่การได้สอนเด็ก ได้เรียนรู้และพัฒนาตัวเอง การที่ได้อยู่กับนักเรียนของเรา ได้พูดคุยแบ่งปันเรื่องราว ได้แนะนำเขา มีความไว้วางใจกัน ดีใจที่เราได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้เขา

อยู่ที่มีผู้บริหารที่รักและเมตตา มีเพื่อน ๆ ที่ไม่ทิ้งกัน เต็มใจช่วยเหลือกัน เป้าหมายต่อจากนี้คือ การทำเพื่อองค์กร คนรุ่นก่อนเขาทำมาดีแล้ว เราต้องทำดีต่อไป รักษาสิ่งดีงามนี้ไว้ และส่งต่อให้คนรุ่นต่อไป

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเห็นคุณค่าแท้ในสิ่งที่เราเป็น / ทำ การศรัทธายึดมั่นในความดี มีคุณธรรมจริยธรรม การแสดงออกเชิงบวกต่าง ๆ ความเป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดี

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: ความพอใจ ความใจเย็น การรับฟัง ไม่ตัดสิน ความสุภาพ การคิดบวก การช่วยเหลือ มีน้ำใจ ความรักความเมตตา ความเข้าอกเข้าใจกัน การให้ เสียสละ การทำเพื่อส่วนรวม การเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งรอบตัว การมีสติ ความสงบ การมีสมาธิ การเปิดใจ เห็นคุณค่าในกันและกัน เห็นคุณค่าในตนเอง ในงาน ทุ่มเทรับผิดชอบในการทำงาน

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเรียนรู้จากต้นแบบ หล่อหลอมผ่านวัฒนธรรมองค์กร เปิดใจเรียนรู้บนความไว้วางใจ มีกัลยาณมิตร สืบค้นกลับมาในตัวเอง

ตัวอย่างที่ 18

EM#7 คุณปราณี

จากประสบการณ์ของตนเองเข้ามาเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา อย่างไร

ตั้งแต่เด็ก ครอบครัวเป็นชาวพุทธ ส่วนตัวจะสัมผัสกับการทำทานเยอะมาก คุณปู่เป็นกำนัน ท่านจะแจกของให้ชาวบ้านบ่อย ๆ คุณพ่อก็ทำแบบนั้น ทำโครงการอาหารกลางวันเด็กนักเรียน เราต้องไปกับเขา เราเห็นภาพเหล่านั้นมาตลอด ส่วนเรื่องอื่นไม่ค่อยได้สัมผัส เห็นคุณยายนุ่งขาวห่มขาว ไปวัดบ้าง พอโตขึ้น เมื่อแต่งงาน ที่บ้านสามีจะทำเรื่องภวานาบ่อยมาก สังเกตได้ว่าสามีเป็นคนหนึ่ง ๆ มีสติมาก ไม่โกรธง่าย แต่ตัวเองเป็นคนธาตุไฟ ไม่ยอมคน ทำอะไรเร็ว ๆ แต่ก่อนทำงานในองค์กรที่เน้นประสิทธิภาพของงาน มุ่งเป้าหมายตัวเงิน ไม่มีเรื่องจิตวิญญาณ

พออายุ 26 ก็เริ่มใกล้ชิดกับคำว่า ศีลกับภวานาอย่างจริงจัง ฝึกมาเรื่อย ๆ สามีสอนให้นั่งสมาธิ เพิ่งมารู้จักคำสอน พระไตรปิฎกก็จากครอบครัวของสามี ส่วนในทำงานก็มาได้เรื่องนี้จากคุณอินทรี ได้อ่านหนังสือที่ท่านเขียน ได้เข้าใจหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ตอนนั้นฟังแต่อาจไม่ลึกซึ้งมาก เพราะการปฏิบัติภวานาของเรายังไม่ได้สม่ำเสมอเท่าไร จนกระทั่งได้มาเข้าโครงการของคุณเมตตา คือหลักสูตรจิตตภาวนานานเจ็ดวัน เมื่อสิบปีที่แล้ว ตอนนั้นได้เรียนรู้การเจริญสติแบบเต็มรูปแบบ แต่สังเกตตัวเองว่า ปัญญาอาจจะยังไม่เกิดเท่าไร คือว่า ยังไม่ได้ตกผลึกมาก ยังไม่ค่อยเห็นเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง เพียงแค่นั่งได้ตามรูปแบบ ยังไม่ได้เห็นการรู้คุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่นนัก

โครงการนี้ได้ทำต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ ประกอบกับเราก็กัลยาณมิตรที่ดี เลยได้ทำโครงการธรรมศึกษาที่สมเด็จพระสังฆราชเป็นประธาน สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้ามาเป็นทีปรึกษาให้ทางเรา ร่วมกับพระจากวัดราชบพิธ เราได้จัดต่อเนื่องมาทุกปี โครงการนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเข้าถึงการมีปัญญามาก

ยิ่งขึ้น เราหวังจะให้พนักงานของเราได้มาเรียน ต่อมาเมื่อโครงการต้นรู้เพื่อศักยภาพชีวิต ให้พนักงานใหม่ทุกคนได้เข้ามาเรียนรู้ (เน้นปฏิบัติ) และสามปีที่แล้วมีการอบรมสุนทรียสนทนากับจิตตปัญญาให้กับกลุ่มผู้จัดการ นานห้าวันจัดที่ราชบุรี ที่กล่าวมานี้คือจุดเริ่มต้น

แต่สิ่งที่ทำให้ตัวเองเห็นเป้าหมายชีวิตที่แท้จริงคือตอนปี 60 ได้ไปตานั่งเล่นที่เชียงใหม่ มีพระอาจารย์ประจักษ์ และพระที่คุ้นเมตตาแนะนำ ทราบว่าที่นี่สมบูรณ์ทำให้ตัวเองอยากไปปฏิบัติ ได้สมัครไปอยู่ทั้งสิ้น 8 วัน เป็นการปฏิบัติเดี่ยว ปฏิบัติทุกวันตั้งแต่ตีสี่ถึงสี่ทุ่ม ปกติจากรู้สึกว่าตอนออกมาได้อยู่สองคำคือ สิ่งที่เราต้องฝึกคือ กุศลจิต กับ อกุศลจิต ทุกลมหายใจควรอยู่กับปัจจุบัน ส่วนอกุศลคือการคิดออกนอก ทำให้จิตแกว่ง ได้รู้เลยว่า เป้าหมายชีวิตของเรา คืออะไร มันไม่ใช่เงินทอง ลาภยศ หรือตำแหน่งใด ๆ เลย แต่มันคือจิต การฝึกฝนอบรมจิตใจที่เราควรต้องทำทุกวัน เรา รู้สึกว่าชีวิตเรามีค่า ชีวิตของเพื่อนมนุษย์ก็มีค่า ทำให้หลายกำแพงหลายอย่าง ไม่ว่าจะทำงานตำแหน่งใด เราสามารถให้คุณค่ากับทุกคน มีกำลังใจในการฝึกจิตของเรา สร้างสิ่งที่ดีให้กับตัวเราและเพื่อนมนุษย์ นี่คือนี่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด

ยิ่งมาเห็นโครงการของอาจารย์รัตติกาล ก็ยิ่งเห็นว่ามันตรงมากกับเส้นทางชีวิต ทั้งการงาน ครอบครัว และสังคม

เห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างไรบ้าง

ฟังคนอื่นมากขึ้น ให้ความสำคัญกับการฟังผู้อื่น ละเอียดมากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากยิ่งขึ้น เชื่อมโยงกับคนอื่นมากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนเชื่อมโยงน้อย ตัดสินเยาะ แต่ตอนนี้แทบจะไม่ตัดสินเขาเลย พยายามทำความเข้าใจเขา และเห็นความเมตตาเยาะขึ้น มีพลังใจอยากชวนคนอื่นให้เมตตาคนอื่นด้วย

ความรู้สึกภายใน เป็นอย่างไร

มีความสุขในชีวิตมากขึ้น โดยไม่ผ่านเงินทองเลย เรื่องเงินทอง ลาภยศมาทีหลังสุดเลย ชีวิตมีความสุขทุกวัน แม้จะมีเรื่องทุกข์ เช่น คุณพ่อไม่สบาย แต่ทุกคนไม่ทราบเลย เรายังสุขได้ด้วย การอยู่กับปัจจุบัน ทำหน้าที่ได้ด้วยความเป็นอกุศล ช่วยดูแลคุณพ่อทุกวัน กลายเป็นว่าเราไม่ทุกข์ทั้งที่ภารกิจเพิ่มขึ้นเยอะมาก รู้สึกว่าเราเข้าใจคุณพ่อ ช่วยท่านโทรศัพท์หาเพื่อน ทุกวันนี้ได้เห็นเขามีความสุข

ความเชื่อมโยงระหว่างตัวเรากับโลกและสิ่งแวดล้อม เป็นอย่างไร

มีความละเอียดมากขึ้น ทุกอย่างที่เราเห็นรอบตัวมันมีสุนทรีย์ มีรมณียอยู่ในนั้น อาจเพราะเราได้พัฒนาจิตใจเรา ทำให้เราให้คุณค่ากับทุก ๆ อย่าง ให้ความสำคัญกับคนอื่นด้วย น้อมมาขอเวลาคุยด้วย เรายินดีเลย ทำได้โดยไม่เบียดเบียนตัวเอง เพราะถ้าเบียดเบียนตัวเองมันจะทำได้ไม่ยั่งยืน เราทำเรื่องแบบนี้ได้มันต้องต่อเนื่องและยั่งยืน

ตัวช่วยให้เราทำสิ่งเหล่านี้ คืออะไรบ้าง

อันดับแรกคือสามี คือเขาเข้าใจ เรามีวิถีเดียวกัน คุยภาษาเดียวกัน มีภักษณมิตร สิ่งที่เราทำมันส่งกระแสให้เราได้อย่างดี เพื่อน ๆ จะโน้มเข้ามาหาวิถีนี้มากขึ้น เขาสะท้อนว่าเขาอยากเข้ามา

เรียนรู้กับวิถีชีวิตของเรา งานยุ่งแต่ทำไมยังมีเวลาทำกิจกรรมกับครอบครัว พาพ่อไปปล่อยปลาได้ทุกอาทิตย์ ไปวัด เราเห็นวิธีที่จะใช้เวลาอย่างมีคุณค่า เพื่อน ๆ อยากเข้ามาเรียนรู้วิถีแบบเรา อยากเรียนรู้เรื่องธรรมะ เราตอบไปว่าเป็นเรื่องดี เพราะเป็นทางสายเอก สิ่งที่ทำมันดีกับตัวเรา และยินดีจะแลกเปลี่ยนกับเพื่อน

อะไรทำให้เราค้นพบและอยู่กับแนวทางนี้ได้อย่างต่อเนื่อง

ส่วนตัวเชื่อในคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นความเชื่อและศรัทธาในพระองค์ จะติดตามพระสงฆ์ที่เรานับถือ ฟังทุกวัน เช่น พระไพศาล พระชยสาโร พระสายกรรมฐาน ฟังคำสอนของท่าน เพราะรู้สึกว่าได้ และอยากแบ่งปัน (แก่เฉพาะคนที่สนใจ)

คนที่เข้ามาหาส่วนใหญ่จะสนใจการทำทานเป็นหลัก แต่เรื่องสูงสุดคือการภาวนา เวลาไปทำบุญก็จะต่อยอดการนั่งสมาธิด้วย แต่เราจะไม่คะยั้นคะยอให้เพื่อนทำ ให้เขาน้อมมาเอง คือแค่ช่วยให้เขาได้มีโอกาสเรียนรู้ด้วยตัวเอง ตามจังหวะและโอกาสของเขา

เรื่องจิตวิญญาณ จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติด้วยหรือไม่

คิดว่าจริง ๆ สิ่งสำคัญคือสิ่งแวดล้อมและครอบครัว เช่น ลูกซึ่งเป็นวัยรุ่นก็ไม่ได้ศรัทธา อยู่โรงเรียน เขาจะเห็นเราทำ พอเริ่มโต เขาจะมีความคิดของตัวเอง เขาพูดว่าไม่เห็นต้องมีศาสนาก็ได้ แต่ก็ยังมีจิตวิญญาณ เห็นใจสงสารผู้อื่นได้ เอื้ออาทรได้ เช่น ให้พาคุนตาเดินรอบสนาม เขาก็ลงมาช่วย แม้จะไม่ได้ต้องศรัทธาในศาสนา อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามีศาสนาจะทำให้เรามีความละมุน เพราะด้วยความศรัทธาและคำสอนที่เข้ามาประกอบ ศาสนาจะเสริมให้เราเข้มแข็ง

มีความเห็นต่อการมีเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ อย่างไร

องค์ประกอบ 7 ข้อนี้ คิดว่าครบถ้วนแล้ว มันตรงและอิน เช่น ความกล้าตัดสินใจ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง พอเราเข้มแข็งทางด้านนี้ เราจะไม่เคยกลัวหรือหวั่นไหว แม้ต้องต่อสู้กับเรื่องยาก ประการที่สองคือการมีเมตตา ประการที่สามคือเราต้องมีเป้าหมายในด้านความพอเพียง สี่คือการให้ความสำคัญกับเพื่อนมนุษย์ ห้าคือการเป็นคนอ่อนน้อม ต่อมา ต้องให้อภัย มีความเป็นกัลยาณมิตร

เวลาที่มีคนเข้ามาคุยกับเราซึ่งมีความสับสนหรือมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เราจะใช้หลักความเมตตา ก่อน คือให้เขาเมตตาตัวเอง ทุกวันก่อนนอน ควรเจริญเมตตา เมตตาตัวเองก่อน ทุกคนไม่เคยแผ่เมตตาให้ตัวเอง การรักตัวเอง ให้ตัวเองมีความสุข ปราศจากทุกข์ มันดีจริง พอส่งให้ตัวเองได้ ก็ส่งให้คนอื่นได้โดยอัตโนมัติ เลยได้ทดลองใช้หลักนี้เวลามีเพื่อนร่วมงานที่ป่วยมาปรึกษา เราก็ให้เขาเติมพลังด้วยการแผ่เมตตาให้ตัวเองทุกวัน และก็ไม่ส่งจิตออกนอก แต่ให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจ แต่เมื่อใดที่เครียดให้มองว่านั่นคืออกุศลจิต ขอให้ลองไม่ทำให้ออกุศลจิตเกิด หลังจากนั้น เราเห็นว่าเขาเปลี่ยนไปในทางที่ดี และก็เพื่อนส่วนอื่น ๆ ก็ร่วมช่วยเขาด้วย

การที่เรามีความสุขเราก็ต้องส่งพลังชีวิตให้เพื่อนด้วย เช่น ส่งพลังให้คุณพ่อ ส่งพลังให้เพื่อนร่วมงาน

ตอนปฏิบัติธรรมอยู่ 8 วันนั้น เกิดประสบการณ์อะไรขึ้นบ้าง

ตอนนั้นเน้นใคร่ครวญ กุศลจิต กับ อกุศลจิต เราทำสองอย่างคือ เดินจงกรมกับนั่งสมาธิ ส่วนตอนเย็นพระอาจารย์ท่านจะมาสรุปบทเรียนรู้ มาสอนคำสอนในพระไตรปิฎก ยกตัวอย่างหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ท่านบอกว่าพยายามให้รักษาความแข็งแรงของจิตด้วยการอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด จะเห็นว่าเราก็จะไม่ไปคิดเครียด ค่อย ๆ ทำงานไปกับปัจจุบัน จิตนิ่ง ความกลัวหายไป ไม่กลัวตาย ไม่กลัวภัยอันตราย ความหวังที่เราส่งจิตออกนอกมันหายไป กลายเป็นว่าประสิทธิภาพการทำงานของเราดีขึ้นด้วย เพราะเราครองสติได้

เวลาคุยงาน แทนที่เราจะตัดสินใจเช่น ไม่ยอมทำงาน เราจะไม่ส่งจิตออกไปว่าเขา แต่จะเชื่อมโยงทำความเข้าใจเขาแทน และคนก็จะสัมผัสได้ถึงเจตนาที่แท้ของเรา เขายอมรับเรายังขึ้น

ตอนนี้ ก่อนนอนจะนั่งสมาธิและแผ่เมตตาทุกวัน วันหยุดก็จะทำนานขึ้น ไม่ทิ้งเรื่องนี้เพราะทำแล้วรู้สึกดี ส่วนร่างกายแต่ก่อนเคยไปฟิตเนส ตอนนี้ใช้วิธีเดินรอบสนามที่บ้าน ความสมดุลแบบนี้เพิ่งมีมาในระยะหลัง เราต้องทำให้สมบูรณ์ครบทั้งสามด้าน คือ กาย จิตใจ และสมอง สมองก็จะหาเรื่องที่มีประโยชน์มาเรียนรู้เพิ่มเติม ชีวิตก็ทำแบบนี้

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: การเห็นเป้าหมายของชีวิต การเห็นคุณค่าของชีวิต

การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การอยู่กับปัจจุบัน ไม่ส่งจิตออกนอก การมีสติ การเชื่อมโยง – เข้าใจผู้อื่น การรับฟังโดยไม่คิดตัดสิน การมีความละเอียดอ่อน มีสุนทรีย์ ความเบิกบานใจ การรักและเมตตาตัวเอง – ผู้อื่น ให้อภัย ความอาจหาญ การใช้ชีวิตอย่างสมดุล กาย จิตใจ สมอง (นั่งสมาธิ ออกกำลังกาย เรียนรู้สิ่งที่มีประโยชน์ เป็นประจำ)

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การปฏิบัติธรรม ใคร่ครวญธรรมะ กุศลจิตและอกุศลจิต การมีศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ การฝึกภาวนาเจริญสติ การมีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล

ตัวอย่างที่ 19

EM#8 คุณอาสา

ประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา เป็นมาอย่างไร

ตอนเด็ก ๆ ยังไม่เข้าใจ ตอนเรียนมหาวิทยาลัยก็จะเรียนความรู้แบบตะวันตก จะได้สัมผัสเรื่องนี้จริง ๆ ก็ตอนมาทำงานในองค์กรนี้ เปิดการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา เปิดการรับฟังซึ่งกันและกัน เน้นเรื่องการฟังแบบไม่ตัดสิน สิ่งที่ได้กับตัวเองเกิดขึ้นเมื่อ 2-3 ปีก่อน ตอนที่ได้เข้าอบรมในหลักสูตรจิตตภาวนา เป็นหลักสูตร 5 วัน 4 คืน ได้เรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับจิตจากพระ ท่านได้ให้การอบรมสั่งสอนเราในเรื่องเหล่านี้ หลังจากนั้นก็เข้าใจมากขึ้น สิ่งที่น่าสนใจคือ การรู้จักตนเอง ในเรื่องของความคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น และการตัดสินใจทั้งบวกและลบ ทำให้เราสามารถควบคุมตนเองได้ มีสติ ก่อนหน้านั้นเป็นคนที่ไม่คิดอะไรก็พูดเลย บางทีก็นำไปสู่ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ตรงนี้สำคัญมาก

กิจกรรมที่สร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบนี้ คืออะไรบ้าง

กิจกรรมที่ทำตอนนั้นคือการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ก่อนหน้านั้น ได้อ่านหนังสือธรรมะ ของท่านพุทธทาสหลายเล่ม ส่วนสิ่งที่ทำให้ตนเองหันมาสนใจทางนี้คือ วิดีโอของ สสส. เรื่องเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจต่าง ๆ เช่นของ อ.เฉลิมชัย ทำให้เกิดความรู้สึกฮึกเหิมในการทำงาน

หลังจากหลักสูตรนั้น ตัวเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

สิ่งที่ได้เรียนรู้จาก 5 วันนั้นคือ การรู้จักตัวตน การควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจ การเปลี่ยนแปลงที่เด่นชัดคือ จากคนที่เคยพูดจ้อ ก็สามารถเงียบได้ นิ่งขึ้น ความเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ได้มุมมองของชีวิตว่า ชีวิตที่เกิดมาช่างแสนวิเศษและมีคุณค่า เวลาทุก ๆ ขณะมีค่า จะต้องทำทุกอย่างอย่างเห็นค่า ทุกชีวิตมีคุณค่า ทุกคนมีหน้าที่ของตนเอง ทำให้ความคิดด้านลบกับแต่ละคนหายไป เมื่อเพื่อนพูดอะไรออกมาที่เป็นแง่ลบ เราจะตระหนักและเท่าทันมันได้แล้วไม่เข้าไปปะทะ แคร่รับฟัง และปรับไปในทางบวก เราสามารถสร้างแรงจูงใจทางบวกให้เพื่อนร่วมงาน จากก่อนหน้านี้คงจะโกรธและไม่คุยด้วยไปเลย

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเปลี่ยนไปในทางดี ต่อให้เรายังโกรธเขาอยู่บ้าง แต่เวลาที่เราจะหันกลับมาคุยกับเขาได้ใหม่มันเร็วมาก ใช้เวลาแค่แป๊บเดียว เราก็ยอมที่จะเดินเข้าไปคุยก่อน ชีวิตครอบครัวก็สมบูรณ์ คนใกล้ชิดเราเน้นไปทางสัมผัสกัน เช่น การหอมแก้ม ส่วนวันหยุดก็จะกลับไปหาพ่อแม่ ช่วยแม่ชายผัก มีการพูดคุยปฏิสัมพันธ์ เห็นรอยยิ้ม บางทีก็พาแฟนไปด้วย สนทนากันเรื่องสุขภาพ คนที่บ้านเราจะเห็นว่าเราเงิบขึ้น คิดก่อนพูด พูดน้อยลง ซึ่งตรงนี้มาจากกระบวนการควบคุมความคิดที่อยู่ภายใน ซึ่งก็คือการมีสติมากขึ้น

อันดับแรกต้องเน้นเรื่องศีล โดยเฉพาะศีลห้า การอยู่ในกรอบศีลก็จะพัฒนาให้ตัวเองมีสติตามมา ต่อมา ก็มีการทำงานเพื่อสังคมมากขึ้น เป็นการรับผิดชอบคนอื่น เห็นว่าเราก็สามารถช่วยคนอื่นได้ด้วย (ได้ตอนเข้าอบรมกับหลักสูตรของ อ.รัตติกรณ์) เริ่มจากการช่วยเพื่อนร่วมงานของเราเอง ให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น เพิ่มพลังใจให้ (ทาสีห้องพัก ปรับปรุงห้องน้ำให้เพื่อนร่วมงานที่ป่วย) พี่ที่เขาได้รับก็มีความสุขมาก เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่มาก คนที่ให้จะได้มากกว่าคนที่ได้รับ เราทำเรื่องนี้กันเป็นทีม กลายเป็นแรงให้เราไปทำเรื่องอื่น ๆ ที่ใหญ่กว่าได้ต่อไป เราเกิดความอบอุ่น กลายเป็นพี่

น้องกัน พอได้ตรงนี้ งานก็จะได้ตามมา ปฏิสัมพันธ์ในงานก็ดีขึ้น ถ้าคุยกล้าแลกเปลี่ยน ทำให้งานพัฒนาดีขึ้นและไวขึ้น

ซึ่งตรงนี้ได้นำมาสู่โปรเจกต์ที่ใหญ่กว่า คือการทำสไลด์จอตรง เราทำโดยมีทีมวิศวกร และทีมจิตอาสา เราไปขายไอเดียให้คนมาช่วยทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ร่วมกัน รวมคนได้เยอะครั้งละ 20 คน เป็นงานใหญ่และยาวนานกว่า 2 เดือน ทำจนสำเร็จ ซึ่งผู้บริหารก็สนับสนุน เลี้ยงอาหาร ถวายไข่ ให้กำลังใจ

สิ่งที่ได้คือการจุดประกาย สร้างแรงบันดาลใจในการทำงานเพื่อคุณค่าที่มีต่อชีวิตของเพื่อนร่วมงานด้วยกัน ส่วนงานจิตอาสาที่ทาสไลด์จอตรงทำให้เราได้พบคนที่มีความคิดเหมือนกัน กลุ่มคนพลังบวก เราจะรู้แล้วว่าคนเหล่านี้คือพวกเดียวกัน ได้เพื่อน คุยภาษาเดียวกัน ส่วนตัวเองได้ความมั่นใจว่าต่อให้งานใหญ่แบบนี้ยังทำกันได้ ที่เหลือก็คงไม่มีปัญหาแล้ว

ทั้งหมดนี้แหละคือเรื่องของจิตวิญญาณ คือเราได้พัฒนาในด้านความคิดภายในตนเอง พัฒนาเรื่องการมองคนอื่น พัฒนาเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ที่สำคัญที่เราได้คือ ความรู้สึกที่เราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว เรารู้สึกถึงการมีสังคมที่กว้างและทุกที่ที่ไปก็มีแต่เพื่อนดี ๆ ทั้งนั้น มีหลายคนที่ยอยากเข้าร่วมกิจกรรมกับเรา ได้คุยกับผู้บริหารให้ดึงคนกลุ่มนี้ขึ้นมาเยอะ ๆ ด้วยการคุยกัน มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น งานขององค์กรก็จะไปได้ดียิ่งขึ้น และเรารู้สึกว่าองค์กรคือบ้านของเรา วันหยุดก็ยังอยากแวะมาที่นี้ มาดูบ้านของเรา อยากดูแลให้ดี ได้พูดสิ่งนี้กับน้อง ๆ ให้เขาเข้าใจว่าเรามีบ้านสองหลังนะ องค์กรก็เป็นบ้านหลังหนึ่งของเรา พอพูดสิ่งนี้ไปให้เข้าใจ เขาก็จะช่วยกันดูแลทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นแก่องค์กรโดยไม่ปล่อยปละละเลยเหมือนช่วงแรก ๆ พอเรามองแบบนี้ จะไม่รู้สึกขี้เกียจมาทำงานอีกเลย

คนทำงานที่มีสุขภาพทางปัญญา น่าจะมีคุณลักษณะอย่างไร

มันเกิดจากภายใน แต่สิ่งแรกที่เห็นได้จากภายนอกคือ การเป็นกัลยาณมิตรที่ดี พูดคุย สื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ด้วยดี มีรอยยิ้ม ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีจิตอาสา ในการทำงานจะมีความฉลาดทางความคิด สามารถไตร่ตรองและพาตัวเองออกจากความเครียดได้ เปลี่ยนความเครียดเป็นเสียงหัวเราะ ผ่านพ้นตรงนั้นไปได้

ไม่เห็นแก่ตัว ไม่มองเพื่อตัวเอง แต่จะช่วยเหลือ จะทำให้มันดีขึ้นกว่านี้ได้ ได้นำสิ่งนี้ไปบอกลูก เชื่อมโยงกับลูก ทำให้ลูกได้เข้าใจ (ลูกเคยตั้งคำถามว่า ทำไปพอต้องเสียสละมากแบบนี้) เลยบอกเขาว่าให้มองลูกค้าของเราเป็นเหมือนญาติ จากที่ไม่พอใจก็กลายเป็นคุยกันได้ ส่วนเพื่อนร่วมงานก็ขยายวงเชื่อมโยงกันออกไปมากขึ้น สร้างความเข้าใจว่าที่เราพากันมาเสียสละก็เพื่อเป้าหมายใหญ่ของงาน หลังจากนั้น เกิดทีมงานจิตอาสาที่ขยายตัวออกไปจริง ๆ

ส่วนตัวมองว่า ผู้นำคือคนที่นำทำไปก่อน ทำด้วยตัวเองดูก่อน เราจะเห็นอุปสรรคทำให้เกิดความเข้าใจงานและคนปฏิบัติมากขึ้น

สุขภาพทางปัญญามีผลอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต เริ่มตั้งแต่การอยู่ที่บ้าน อ่านหนังสือ หรือ แม้แต่การกิน การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน สุขภาพทางปัญญาทำให้เราเท่าทันร่างกาย ทำให้เราเข้าใจว่าของกินอะไรดีไม่ดี เช่น กินหวานบ่อยไม่ดี ไม่ตามใจปาก อะไรเหล่านี้ เรารู้แล้วว่าร่างกายเรามีค่า เราก็จะไม่นอนดึก ตัวเราจะบอกได้เองว่า เราควรจัดเรื่องระเบียบการใช้ชีวิตใหม่ ทำให้สุขภาพดีขึ้น แล้วเรื่องการทำงานก็พัฒนาตามไปด้วย สิ่งสำคัญคือการตระหนักรู้ รู้เท่าทันเองที่ร่างกายจะตอบสนองว่าดีหรือไม่ดี สิ่งเหล่านี้เราจะรู้จักควบคุม มองหาสิ่งดี ๆ เข้ามา และงดเว้นสิ่งที่ไม่ดีกับร่างกายของเราได้ รวมทั้งอาหารกาย อาหารตา และความคิด เหล่านี้เราจะควบคุมได้

สุขภาพทางปัญญาเกี่ยวข้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งเหนือธรรมชาติด้วยหรือไม่

ตัวเองโตมาข้างวัด โทมากับวิถีแบบพุทธ ตอนเด็ก ๆ เข้าใจแต่ว่าต้องทำบุญต่อกบาตรและสวดมนต์ สิ่งยิ่งใหญ่ของตัวเองมองว่าเป็นวิสุทธิ น้อมนำคำสั่งสอนเข้ามาปฏิบัติ เน้นเรื่องจิตตภาวนาเป็นหลัก เดี่ยวนี้รู้แล้วว่าสวดมนต์ นโม ตัสสะ ไปทำไม สิ่งเหล่านี้คือการนอบน้อมพระรัตนตรัย นอบน้อมผู้ให้ธรรมแก่เรา มันทำให้เรานิ่งขึ้น มีสมาธิมากขึ้น ส่วนตัวใช้สภาวะแบบนี้เพื่อการอ่านหนังสือ คำสอนของพระพุทธศาสนาเรื่องทาน ศีล ภาวนา สำคัญและมีผลต่อเราอย่างมาก เรายึดตรงนี้เป็นหลัก ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพทางปัญญา

เครื่องมือประเมินสุขภาพทางปัญญาในตนเอง ทำได้อย่างไร

เครื่องมือแรกคือการตั้งคนกลุ่มที่ขาด ที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง ให้เข้ามาก่อน คนที่ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต ในการทำงาน เราต้องตั้งคนกลุ่มนี้เข้ามาก่อน ต่อมา เครื่องมือที่สองคือการเข้าไปเจาะในแต่ละประเด็น เช่น เป็นบททดสอบเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ความรู้สึกในปัจจุบัน ความสุขในงาน ความสุขในการใช้ชีวิต และสังครบข้าง ความสุขที่อยู่กับธรรมชาติ ฯลฯ

เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ตัวเองค้นพบว่าเราชอบสิ่งไหน ทำสิ่งไหนได้ดี เรายังขาดสิ่งไหน ยังทำได้ไม่ดี เมื่อประเมินแล้วจึงทำให้เราเห็นหนทางแก้ไขต่อไป เช่น เรายังมีทุกข์กับส่วนไหน เรื่องอะไรในชีวิต หากให้เจอว่าเรายังมีความทุกข์กับเรื่องอะไรแล้วลงไปแก้ตรงนั้น น่าจะทำให้เรามีความสุขขึ้นได้ คือเห็นทุกข์ของตัวเองและหาทางออกให้ตัวเองได้ ความสำคัญอยู่ที่การรวบรวมคำถามที่สะท้อนแต่ละประเด็นที่สอดคล้องกับบริบท

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาพทางปัญญา: ความเป็นกัลยาณมิตร การมีสัมพันธภาพที่ดี การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การมีจิตอาสา ไม่เห็นแก่ตัว ความสุขในงาน / ชีวิต มีปัญญาในการใช้ชีวิต

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาพทางปัญญา: การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ความรู้สึกในตนเอง การมีสติ สมาธิ ความสงบนิ่ง การรับฟัง การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง พอดี สมดุล

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาพทางปัญญา: การอบรมในหลักสูตรจิตตภาวนา ปฏิบัติธรรม ฟังคำสอน / ธรรมะ นั่งสมาธิ การทำความดี เว้นชั่ว น้อมนำศีล

ตัวอย่างที่ 20

EM#9 คุณอรทัย

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ผ่านมา เป็นอย่างไร

ตนเองเกิดมากับศาสนาคริสต์ จิตวิญญาณ (Spirit) สำหรับตนเองหมายถึง พระจิตของพระเจ้า ผู้เป็นเจ้าของ เป็นพลังเป็นความสว่างที่ช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตไปตามวิถีของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ นั่นคือไปถึงความสุขที่แท้จริง กล่าวอีกนัยหนึ่ง มันคืออะไรก็ตามที่เกี่ยวกับจิต รวมถึง การเป็น การดำเนินวิถีชีวิต การเปิดใจ เพื่อให้จิตนี้ นำพาเราไปสู่ความสุขแท้

จิตที่ว่านี่คือสิ่งที่อยู่เบื้องลึกในคนทุกคน ดำรงอยู่ในเราอยู่แล้วลึก ๆ ข้างใน เพราะคนเราเกิดมาพร้อมกับฉายาของพระเจ้า แต่แม้เราจะมีจิตที่วางน้อมอยู่แล้ว แต่หลายครั้งเราไม่ได้ยิน เราไม่ได้รับฟัง มัน (คล้ายกับคำว่า “จิตประภัสสร” ในพระพุทธศาสนา ถ้าเราเข้าถึงมันก็จะปิติสุข แต่โดยทั่วไปเรามักไม่ค่อยเห็นเพราะมีอะไรมาบดบัง)

ทำอย่างไรเราจึงจะได้ยินเสียงของจิต

คนเราทุกคนสามารถได้ยินเสียงของจิตนี้ได้เท่าเทียมกัน เพียงแต่บางคนไม่เปิดรับ ไม่ได้ให้โอกาส การรับฟังเสียงของจิตขึ้นอยู่กับปัจจัยมากมาย บางคนโตมาแบบถูกด่าว่าถูกตีจึงไม่พร้อมจะได้ยินเสียงนี้ ชีวิตบางคนมุ่งแต่ทำงานหาเงินมากเกินไปจนไม่ได้ให้โอกาสตัวเองรับฟัง

คนเราจะหันมารับฟังเสียงของจิตได้ก็ต่อเมื่อมีประสบการณ์ตรงว่าการได้ยินเป็นอย่างไร เหมือนกับรู้ว่า ตอนที่หิวน้ำแล้วมีน้ำให้ดื่มกิน มันรู้สึกชุ่มชื้นอย่างไร ส่วนตัวแม่จะเรียนอะไรต่าง ๆ มากมาย แต่พอมีประสบการณ์ตรงเรื่องจิตถึงรู้ได้ว่า ชีวิตที่ยอมให้จิตนี้ นำทางมันมีความสุขจริง ๆ มีความสุขและยังซาบซึ้งขอบคุณด้วย สิ่งเหล่านี้จะต้องไปให้ถึงการมีประสบการณ์ตรงตรงนั้นจึงจะรู้ได้จริง ๆ

แต่ก่อนตัวเองเป็นคนเร็ว ซ่า และมุ่งมั่นมาก หลังจากบวชได้ 10 ปีก็มาประสบอุบัติเหตุหลังหักตอนอายุ 35 ทำให้ชีวิตทั้งหมดหยุด หยุดเลย ไปต่อไม่ได้แล้ว! มันกระทบต่อความคิดเกี่ยวกับจิตนี้มาก จากที่เคยเชื่อว่าคนทำดีต้องได้ดี แล้วทำไมตนเองถึงมาหลังหัก ตัวเองรู้สึกโกรธมาก โกรธจนตัดพระเจ้าออกจากชีวิต ไม่ขอคิดถึงเรื่องนี้อีกแล้ว

หลังจากประสบอุบัติเหตุแล้วต้องนอนรักษาตัว เราชั่งให้ทุกวัน สามเวลาหลังอาหาร ไม่แค่ ร้องไห้แต่กรีดร้องด้วย ร่างกายขยับไม่ได้ มันเจ็บปวดมาก เราชั่งให้เพราะเราโหยหาอดีต อดีตที่เราเคยโลดแล่นไปไหนมาไหนได้ แต่ตอนนี้ทำไม่ได้ เราคิดไปถึงอนาคต อนาคตที่มีดมน ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร ด้วยเหตุนี้จึงเอาแต่ร้องไห้ แล้วก็มาฉุกคิดได้ว่า หากอดีตทำให้เราเจ็บปวด อนาคตก็ทำให้เราเจ็บปวด ทำไมเราถึงไม่ลองอยู่กับปัจจุบัน ชีวิตมันมีแค่สามตอน อดีต ปัจจุบัน อนาคต ถ้าสองในสามนั้นทำให้เราเจ็บปวด เราก็ยังเหลืออยู่อีกหนึ่งตอน นั่นแหละ เราจะลองอยู่กับปัจจุบัน ลองทำทีละ

อย่าง ทำไปทีละเรื่อง เช่น กิน นวด ว่ายน้ำ ทำกายภาพ ฯลฯ พอลองทำแบบนี้ก็รู้สึกได้ว่า อิศระมัน เป็นแบบนี้เอง สามารถหลุดออกจากอดีต วางอนาคต แล้วอยู่กับตรงนี้ได้

เมื่ออาการเริ่มดีขึ้น ก็มีคนแนะนำให้ไปเรียนต่อ ตอนนั้นเป็นโอกาสของเราที่จะได้หยุด ฟังคน โดยเฉพาะคนที่มาเยี่ยม ตนเองเริ่มฟังคนเป็น ทักษะการฟังเริ่มมา จากนั้น เราไปเรียนต่อที่นิวยอร์ก เรื่องชีวิตจิต ในบทเรียนได้เจอคำว่า “ร้ายกลายเป็นดี” จึงตระหนักว่ามันใช่เลย สิ่งที่เคยร้ายมัน กลายเป็นดีได้จริง เช่น จากที่ไม่เคยฟังคน กลายมาเป็นฟังคนได้ ฟังตัวเอง ฟังคนอื่น เราได้ฝึกการฟัง เยอะ ฟังความเป็นจริงของคนตรงหน้าอย่างเต็มที่ ฟังจนคนขอบคุณเราที่เราฟังเขา

นอกจากการฟังแล้ว มันยังเป็นโอกาสให้เรากลับมาเบิกบานกับชีวิตที่ซ้าลง ได้มองเห็นอะไรที่ เรียบง่าย เห็นใบไม้ที่ค่อย ๆ ร่วงลงสู่พื้น ซึ่งมันช่างสวยงามมาก ถ้าหลังไม่หักเราจะไม่มีทางได้เห็นเลย เมื่อเห็นจึงชื่นชมขอบคุณได้ สิ่งอย่างนี้สำคัญมาก เราขอบคุณจิตนี้ที่นำพาเรามา เราเริ่มขอบคุณ สิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

ตอนที่ขอมวางได้จริง ๆ ตอนนั้นเป็นอย่างไร

สำหรับตัวเองเรื่องนี้ใช้เวลาทั้งสิ้น 30 ปีถึงจะแจ่มชัดได้ถึงขนาดนี้ ตอนอายุ 40 กว่า ๆ รู้สึก ว่าชีวิตแย่มาก มีวันหนึ่งตัวเองได้ไปนั่งภาวนาอยู่ในวัด แล้วเห็นนกระจกตัวหนึ่งบินพลัดเข้ามาใน โบสถ์แล้วหาทางออกไม่ได้ ต้องบินชนกระจกครั้งแล้วครั้งเล่า ถ้านกตัวนั้นยอมให้คนจับมันออกไป มันก็จะจบ แต่โดยทั่วไปมันคงไม่ยอมง่าย ๆ เช่นเดียวกับคนเรา คนเราที่ทุกข์อยู่ แม้มันใครก็ตามที่ พรารถนาจะช่วยเราให้พ้นทุกข์แต่เรามักไม่ยอม พอนึกได้เช่นนี้ นึกได้ว่า ถ้าเรา “ยอม” ให้พระเจ้า พาเราออกจากความทุกข์นี้ มันก็จบ เราชัดเจนว่า เราต้องยอม เราต้องให้อัตตามันลดลง ไม่เอา ตัวเองเป็นใหญ่ ลดตัวตนเราลง ให่วิถีของพระเจ้านำพาเรา ก่อนหลังหักเคยอธิษฐานว่า ขอให้พระเจ้า ทรงยิ่งใหญ่ขึ้น เพื่อให้ตัวเองเล็กลง แต่ตอนนี้ได้รู้แล้วว่า ถ้าตัวกูของเราลดลง วิถีแห่งพระเจ้าที่จะ ช่วยให้เราเป็นสุขจะเพิ่มพูนขึ้นเอง

สภาวะภายในหลักการปล่อยวาง เป็นอย่างไร

สภาวะใหม่มันโล่ง โปร่ง เบาสบาย ไม่แบกอะไรไว้อีกแล้ว ตอนที่ยังไม่วางนั้นเพราะใจเรา ไม่ได้อยู่กับตัวเอง ไม่มีสติ เลยไม่เห็นว่ามันหนัก มันไม่รู้จักจริง ๆ ดังนั้น จึงต้องพาใจกลับมาอยู่ที่ตัวเอง ให้เรามีสติ

คำตอบสำคัญที่สุดคือ “ต้องอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น” นี่คือนี่ที่เราารู้แล้ว ทุกครั้งที่ จะ เริ่มร้องไห้คร่ำครวญ เราจะเริ่มรู้ตัว เราสามารถเห็นและบอกตัวเองได้ เราทุกคนมีสิทธิที่จะได้ยิน เสียงของพระเจ้าได้ทั้งนั้น ขอให้มีความทบทวนชีวิต (ไม่ใช่อยู่กับแต่หลักการ) ต้องเห็นและสัมผัสอะไร บางอย่างที่เป็นชีวิตของตัวเอง มันจึงจะถึงใจ ให้พูดแต่หลักการหรืออุดมการณ์มันไม่ถึงใจ ไม่มีใคร พุดแทนใครได้ ประสบการณ์เป็นของใครของมัน ส่วนตัวได้พบประสบการณ์ที่ว่า “ความรักอยู่ รอบตัวเรา” ด้วยตัวเอง (โดยเฉพาะเมื่อตอนที่ได้อ่านหนังสือของคุณ อรทัย ชะฟู)

กับคนอื่น เราจะช่วยเขาได้อย่างไร

สำหรับคนทั่วไป ขอเพียงแค่ว่าเขามีพระอยู่ในใจ เช่น สวดมนต์เป็นประจำ ตั้งสติเจียบ ๆ ก่อนนอนทุกคืน หรือขอบคุณความดีงามเป็นประจำ กับเห็นประจักษ์กับตัวเองได้ว่า ชีวิตเรามีคนดี ๆ ที่เป็นคนธรรมดาอยู่รอบตัวมากมาย มีคนดี ๆ ทั้งนั้นที่คอยช่วยเหลือเราอยู่ และเราสามารถขอบคุณคนเหล่านั้นได้ ขอเพียงแค่นี้ก็โอเคแล้ว เพียงพอแล้ว

ตอนที่ตัวเองนำภานาตอนเช้าเจียบจะให้เอกสารหนึ่งฉบับที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับบทภาวนาเรื่องเล่า ฯลฯ ให้ไปใช้เวลาอ่านและไตร่ตรอง จากนั้นค่อยกลับมาพูดคุยกัน นำพาให้เขาได้เห็นชีวิตได้ใส่ใจกับชีวิตของตนเอง

สังเกตจากอะไรว่าคน ๆ นั้นมีสุขภาวะทางปัญญา

สังเกตจากการพูดคุย การเห็นสีหน้า น้ำเสียง รวมถึงเรื่องราวที่เล่าออกมาที่เกี่ยวกับประสบการณ์ของชีวิต คำพูดต่าง ๆ สามารถสื่อความหมายได้ รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตรงนั้นมันบ่งบอก เราสามารถนำพาออกไปเรื่อย ๆ จนพาให้เขาเข้าถึงชีวิตที่สามารถ รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง ยอมรับตัวเองทั้งด้านสุขและทุกข์ ให้โอกาสตัวเอง รักตัวเอง ให้อภัยตัวเอง และเมื่อทำสิ่งเหล่านั้นกับตัวเองได้ก็จะทำแบบเดียวกันกับผู้อื่นได้ด้วย

หนทางที่ช่วยนำพาคือการให้เขาได้อยู่เจียบ ๆ คนเดียว ได้เห็นชีวิตของคนอื่น และได้อยู่กับธรรมชาติ เช่น การได้เหยียบเม็ดทรายด้วยฝ่าเท้า ได้แช่น้ำทะเล ให้คลื่นซัดร่างกายเราเบา ๆ ความรู้สึกละเอียด ๆ ที่ได้รับ จะเชื่อมโยงกลับมาที่ตัวเองและชีวิตตัวเองได้ ตัวอย่างเช่น การได้เห็นว่าทะเลสามารถรับความสกปรกทั้งหมดจากผืนโลกได้แต่ตัวเองยังสะอาดอยู่ได้ ก็เช่นเดียวกับชีวิตของเราที่เมื่อเกิดความทุกข์ยากขึ้นแล้วก็ย่อมสามารถชำระล้างได้เช่นกัน

จะนำความเข้าใจนี้ไปพัฒนาเป็นเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางปัญญาได้อย่างไร

คิดว่าเรื่องแบบนี้เราไม่สามารถจะประเมินระดับของใครได้ เราต้องดูไปที่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับคน ๆ นั้นแทน เช่น การมีความกตัญญูรู้คุณ การเห็นตัวเองเป็น การเห็นผลกระทบของตัวเองที่เชื่อมโยงไปสู่ผู้อื่น ความรู้สึกของคนที่อยู่รอบข้างที่มีต่อเรา ฯลฯ

ท้ายที่สุด การฝึกฝนทั้งหมดก็เพื่อวันสุดท้ายของชีวิตที่จะปล่อยวางได้ กล่าวคือเป็น Perfect peace in God's presence แต่จะเป็นแบบนี้ได้ก็ต้องสั่งสมการปล่อยวางเล็ก ๆ มาเรื่อย ๆ ตลอดชีวิต

อาจกล่าวได้ว่า การมีสุขภาวะทางปัญญาไม่ใช่การเป็นคนดี หรือต้องมีคุณงามความดีอยู่ตลอดเวลา แต่คนที่มีความสุขภาวะทางปัญญาคือ คนที่มีการถ่วงดุลระหว่างความดีความชั่วหรือสิ่งดีสิ่งด้อยในตัวเองที่มีอยู่ตลอดเวลา สุขภาวะทางปัญญาที่แท้อยู่ในชาวบ้านคนธรรมดาสามัญผู้ที่มีทั้งความสุขและความทุกข์ในชีวิตปกติ

นาน ๆ ที่ เช่น สัปดาห์ละครั้งหรือเดือนละครั้งก็ได้ ขอให้ได้มีโอกาสขอบคุณ Gratitude ชีวิต และโลกได้ แค่นี้ก็ดีมากแล้ว เราขอขอบคุณสำหรับความรักที่มีในวันนี้ และขอความเมตตาจาก พระองค์ได้ทรงโปรดยกโทษให้เราที่ได้ทำอะไรผิดพลาดไป สำหรับพระเจ้าแล้ว หนึ่งวันหรือพันปีก็ ไม่มีความแตกต่างกัน ดังนั้น จึงไม่ต้องไปคิดว่า ทำไมเราทำเรื่องดี ๆ มาเยอะแล้วถึงยังไม่เห็นผล ขอให้ทำต่อไปโดยไม่ย่อท้อก็พอ

ในสุภาภิตของชาวคริสต์กล่าวว่า “ถ้าเข้าใจได้หมด ก็ให้อภัยได้หมด” ถ้าเข้าถึงพระเจ้าได้ก็ ย่อมไม่มีอะไรติดขัดของหมองใจ ตรงกับคำในศาสนาพุทธว่า ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และใน ครอบครัวยุคหนึ่ง แม้จะเป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวก็ตาม หากพ่อหรือแม่คนนั้นเลี้ยงลูกด้วยความรักอย่าง แท้จริงแล้ว ทุกอย่างก็โอเค

เป้าหมายชีวิตหลังจากนี้คืออะไร

อยากใช้ความมีชีวิตชีวาของตัวเองช่วยให้คนอื่นมีชีวิตชีวาไปด้วย ด้วยการรับฟัง การรับฟัง คือรูปแบบหนึ่งของความรัก ชีวิตของเราเองไม่ใช่สิทธิขาดของเรา เราเพียงทำสิ่งต่าง ๆ เท่าที่เราทำได้ แล้วปล่อยให้เจ้าของชีวิตตัวจริงจัดการมันไป ดังนั้น แม้เราจะทำดีแล้วต้องมานอนติดเตียง มันก็โอเค หนทางที่จะช่วยคนอื่นคือให้เขามีประสบการณ์ตรงในชีวิตของเขาเอง โดยเราเพียงแค่นำพาเขาให้ เชื่อมโยง เช่น ด้วยการเขียน การวาด การร้องเพลง การเล่าเรื่อง หรือการอาศัยธรรมชาติ

“จิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ปกติที่อยู่เบื้องลึกในมนุษย์ทุกคน

ปัญหาคือเรามักอธิบายสิ่งนี้โดยนำไปพ่วงกับศาสนาซึ่งคนจะไปนึกถึงเพียงแคเปลือกของมัน

ด้วยเหตุนี้ จิตวิญญาณในความหมายดังกล่าวจึงมักนำไปสู่ความขัดแย้งแตกแยกทันที”

สรุปคำสำคัญ (Key words)

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา: พระจิต (จิตประภัสสร) วิธีชีวิตแห่งพลัง / ความสว่างที่นำทาง สู่พระผู้เป็นเจ้า (ความสุขที่แท้จริง) วิธีชีวิตที่สมดุลระหว่างดี-ชั่ว สุข-ทุกข์ได้อย่างเป็นปกติ

ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเห็น ได้ยิน และตระหนักรู้ในเสียงภายในจิตใจ การกตัญญู รู้คุณค่า การอยู่กับปัจจุบันขณะ อิศรภาพ การรับฟัง ความเบิกบานใจ การเห็นความงดงามของ ธรรมชาติ การละวางอัตตาตัวตน ยอมปล่อยให้ชีวิตเป็นของเจ้าของตัวจริง (พระเจ้า) ความโปร่งโล่ง เบาสบาย การมีสติ ตระหนักรู้สภาวะในตนเอง การอยู่ใกล้กับพระเจ้า การเห็นเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ กับชีวิตตนเอง การรู้จัก ยอมรับ เข้าใจ รักและให้อภัยตนเอง รวมถึงผู้อื่น ความเข้าใจ การเห็น เชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ การมีความรัก การถ่วงดุลระหว่างความดีความชั่ว ความสุข ความทุกข์ในตนเองได้อย่างเป็นปกติ

กระบวนการที่นำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา: การเปิดใจ การรับฟังเสียงภายในเบื้องต้น การเผชิญทุกข์หนัก การขาลง จุกคิด การไตร่ตรองธรรมะ การยอมศิโรราบ การกลับมาใคร่ครวญในตนเอง การมีประสบการณ์ตรง (ได้ยินเสียงของพระเจ้า) ทบทวนชีวิตเชื่อมโยงกับประสบการณ์ต่าง ๆ (ผ่านวิธีการต่าง ๆ) การน้อมนำพระเจ้ามาอยู่ในใจ (สวดมนต์ เจริญสติ) การสำนึกขอบคุณ การเห็น-สัมผัสชีวิตของคนอื่น การอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ

ตอนที่ 4 สรุปรายการคำสำคัญ ความหมาย ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญา และปัจจัยเกื้อหนุนสุขภาวะทางปัญญา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่าง คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหา และสรุปรายการคำสำคัญ สรุปความหมาย ตัวชี้วัดหรือตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา และปัจจัยเกื้อหนุนสุขภาวะทางปัญญา ดังรายละเอียดในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.4 สรุปรายการคำสำคัญที่พบในบทสัมภาษณ์

หมายเลขคำสำคัญ	รายการคำสำคัญที่พบในบทสัมภาษณ์
1	การเห็นและเผชิญกับความทุกข์
2	การสะท้อนใคร่ครวญสู่ภายใน
3	การประจักษ์แจ้งผ่านประสบการณ์ตรง
4	การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ ชุมชนที่คอยเกื้อกูล
5	การภาวนาอบรมฝึกฝนจิตใจ เช่น สมาธิ อยู่กับความเงียบ ความเพียร
6	การรับรู้ความจริง ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง
7	ศรัทธาในศาสนา ศึกษา ไตร่ตรองคำสั่งสอนศาสนธรรม หลักธรรม
8	การอยู่ใกล้ศีลธรรมชาติ
9	การมีใจกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่น
10	การออกแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต
11	การเปิดใจ มีความไว้วางใจต่อกัน
12	การทำความดี ละเว้นความชั่ว น้อมนำศีล กุศล
13	การมีความกตัญญู รู้คุณ
14	การมีสังคมที่เป็นธรรม ไม่มุ่งแข่งขัน ปลอดภัย
15	ความผ่อนคลายเบิกบาน ฟังพอใจในชีวิต เต็มเปี่ยม
16	ความสงบเย็น ผ่อนคลาย วางใจ
17	ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตที่สมดุล กาย จิตใจ สมอง
18	การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่คิดตัดสิน
19	การเคารพ เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเอง – ผู้อื่น
20	การเห็นคุณค่าในงาน ทุ่มเท รับผิดชอบ ทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ

หมายเลขคำสำคัญ	รายการคำสำคัญที่พบในบทสัมภาษณ์
21	การให้ ช่วยเหลือ เสียสละเพื่อส่วนรวม
22	ความสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน
23	การมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว มีสมาธิ
24	ความรักความเมตตากรุณา ให้ภัยตนเอง – ผู้อื่น
25	การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจ
26	การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ สรรพสิ่งรอบตัว
27	การควบคุมอารมณ์ในตนเอง
28	การมีความละเอียดอ่อน ละมุนละไม สุนทรีย์
29	กล้าหาญ กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง
30	อิสรภาพ เสรีภาพ
31	การฟื้นคืนตนเอง (Resilience) ความทนทาน
32	การเท่าทัน ละวางอัตตาตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว
33	ความซื่อตรง เป็นตัวตนที่แท้
34	ความคิดสร้างสรรค์ ینگแว็บ
35	การเห็นเป้าหมาย / ความหมายของชีวิต
36	การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การอุทิศตน มีจิตอาสา
37	การเข้าใจในความเป็นจริง มีทัศนคติที่ถูกต้อง
38	ความเป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง
39	การเชื่อมโยงกับพระเจ้า/ธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่
40	การมีความรักเป็นแก่นแท้ของชีวิต
41	การเห็นคุณค่าในมนุษย์ ในงานที่ทำ

หมายเลขคำสำคัญ	รายการคำสำคัญที่พบในบทสัมภาษณ์
42	การยึดมั่นในคุณธรรม ความดีงาม
43	พลังชีวิต การปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดในตน
44	การข้ามพ้นตัวตน ปราศจากตัวตน
45	ความมั่นคง เป็นปกติของจิตใจ
46	ความเป็นองค์กรรวม เชื่อมสังคมและสิ่งแวดล้อม

ตารางที่ 4.5 รายการคำสำคัญที่ปรากฏในบทสัมภาษณ์ เรียงลำดับตามความถี่ (ต่อ)

หมายเลข สำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความถี่	คุณภาพ	สุริช	อาจา	ทวีป	มาลี	เมต	อิน	รพิน	ศักดิ์	ศิริ	ศิรา	สาย	ทัญญ	เมษา	กบษา	ปรา	อาสา	อร
			EP1	EP2	EP3	EP4	EX1	EX2	EX3	EX4	EX5	EX6	EX7	EM1	EM2	EM3	EM4-6	EM7	EM8	EM9
35	การเห็นเป้าหมาย / ความหมายของชีวิต	11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓					✓
36	การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การอุทิศตน มีจิตอาสา	11	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓			✓			✓		✓
8	การอยู่ใกล้ธรรมชาติ	10		✓	✓		✓		✓	✓	✓			✓		✓				✓
24	ความรักความเมตตากรุณา ให้อภัยตนเอง - ผู้อื่น	10	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓			✓			✓			✓
32	การทำทาน ละวางอัตตาตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว	10	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓	✓		✓				✓
38	ความเป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง	10	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓			✓			✓			✓
41	การเห็นคุณค่าในมนุษย์ ในงานที่ทำ	10						✓		✓	✓			✓						✓
45	ความมั่นคง เป็นปกติของจิตใจ	10				✓		✓		✓	✓			✓		✓				✓
1	การเห็นและเผชิญกับความทุกข์	8	✓		✓					✓	✓			✓		✓				✓
10	การออกแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต	8					✓						✓	✓		✓				✓
17	ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตที่สมดุล ภาย ใจดีใจ สมอง	8	✓						✓		✓			✓		✓				✓
20	การเห็นคุณค่าในงาน ทุ่มเท รับผิดชอบ ทำในสิ่งที่ ท้าทายความสามารถ	8					✓			✓			✓							✓
39	การเชื่อมโยงกับพระเจ้า/ธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่	8		✓			✓			✓				✓						✓
43	พลังชีวิต การปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดของตน	8			✓					✓				✓						✓

ตารางที่ 4.5 รายการคำสำคัญที่ปรากฏในบทสัมภาษณ์ เรียงลำดับตามความถี่ (ต่อ)

หมายเลขคำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความถี่	ภูผา	สุวิช	อากาศรี	ทวีป	มาลี	เมตตา	อินทรี	รพีณ	ศักดิ์ดา	คีรี	ศิราณี	สายลม	หิรัญ	เมฆา	กัญญาวิษณุ	ปราณี	อาษา	อรทัย
			EP1	EP2	EP3	EP4	EX1	EX2	EX3	EX4	EX5	EX6	EX7	EM1	EM2	EM3	EM4-6	EM7	EM8	EM9
11	การเปิดใจ มีความไว้วางใจต่อกัน	7		✓	✓						✓		✓		✓	✓	✓			✓
22	ความสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน	7			✓		✓			✓		✓				✓	✓			
37	การเข้าใจในความเป็นจริง มีทัศนคติที่ถูกต้อง	7	✓	✓	✓	✓		✓	✓											
44	การข้ามพ้นตัวตน ปราศจากตัวตน	7		✓	✓	✓			✓		✓		✓							✓
14	การมีสิ่งที่เป็นธรรมชาติ ไม่มุ่งแข่งขัน ปิดอวดภัย	5									✓	✓	✓		✓	✓				
27	การควบคุมอารมณ์ในตนเอง	5							✓					✓		✓				
42	การยึดมั่นในคุณธรรม ความดีงาม	5		✓				✓				✓					✓			
12	การทำความดี ละเว้นความชั่ว น้อมนำศีล 5	4		✓				✓										✓		
13	การมีความกตัญญู รู้คุณ	4		✓		✓														✓
28	การมีความละเอียดอ่อน ละมุนละไม สุนทรีย์	4		✓										✓				✓		✓
29	กล้าหาญ กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง	4										✓	✓		✓			✓		
30	อิสรภาพ เสรีภาพ	4		✓											✓	✓				✓
31	การฟื้นคืนตนเอง (Resilience) ความทนทาน	4			✓						✓					✓				✓
6	การรับรู้ความจริง ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง	3	✓											✓						
33	ความซื่อตรง เป็นตัวตนที่แท้	3										✓			✓					✓
46	ความเป็นองค์กรร่วม เชื่อมสังคมและสิ่งแวดล้อม	3											✓		✓					

จากตารางที่ 4.5 คณะผู้วิจัยพิจารณาความถี่ของรายการคำสำคัญ อภิปรายประเด็นสำคัญที่พบจากรายการคำสำคัญที่ปรากฏ แล้วจึงแบ่งประเด็น หรือหมวดหมู่ได้ออกเป็น 3 หมวดหมู่หลักคือ

1. ความหมาย และองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา (ดูตารางที่ 4.6) ประกอบด้วย
 - 1.1. การเห็นและเข้าใจความจริง (Insight) แบ่งเป็นการเห็นและเข้าใจความจริงระดับทั่วไป และการเห็นและเข้าใจความจริงในระดับปัจเจก
 - 1.2. ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness) แบ่งออกเป็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่น และความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ
2. ตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health Indicators) แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 2 มิติ
 - 2.1. มิติแรกประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ที่บุคคลสังเกตได้ด้วยตนเอง และตัวบ่งชี้ที่ผู้อื่นสังเกตได้
 - 2.2. มิติที่สอง ตัวบ่งชี้ภายใน และตัวบ่งชี้ภายนอก
3. ปัจจัยเกื้อหนุน (support factors) ประกอบด้วย
 - 3.1. ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน (Inner support factors)
 - 3.2. ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก (Outer support factors)

ผลจากการอภิปรายพบว่าคำสำคัญบางคำ เป็นคำสำคัญที่บ่งบอกความหมายของสุขภาวะทางปัญญา บางคำเป็นสภาวะบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา บางคำบอกถึงปัจจัยเกื้อหนุน คำบางคำอาจเป็นได้ทั้งความหมาย ปัจจัยเกื้อหนุน และตัวบ่งชี้ เช่น

- การเคารพ เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- ความรักความเมตตาให้อภัยตนเองและผู้อื่น
- การมีความรักเป็นแกนแท้ของชีวิต
- การมีความกตัญญูรู้คุณ

คำบางคำเป็นคำสำคัญที่บ่งบอกความหมาย และตัวบ่งชี้ เช่น

- การเห็นคุณค่าของมนุษย์ในงานที่ทำ
- การมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว มีสมาธิ

คำบางคำ เป็นคำบ่งบอกเฉพาะความหมาย หรือตัวบ่งชี้ หรือปัจจัยเกื้อหนุนเท่านั้น เช่น

- ความเป็นองค์กรรวม เชื่อมสังคมและสิ่งแวดล้อม (ความหมาย)
- การเข้าใจในความเป็นจริง มีทัศนคติที่ถูกต้อง (ความหมาย)
- การภาวนาอบรมฝึกฝนจิตใจ เช่น สมาธิ อยู่กับความเงียบ ความเพียร (ปัจจัยเกื้อหนุน)
- การรับรู้ความจริง ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง (ปัจจัยเกื้อหนุน)

ตารางที่ 4.6 คำสำคัญและหมวดหมู่ที่คณะผู้วิจัยจำแนก

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	ความหมาย		ตัวบ่งชี้
			การเห็นและ เข้าใจความจริง (Insight)	ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง (Connectedness)	
3	การสะท้อนใคร่ครวญสู่ภายใน	16	✓		
27	การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจ	15		✓	✓
6	การภาวนาอบรมฝึกฝนจิตใจ เช่น สมาธิ อยู่กับความเงียบ ความเพียร	15			
21	การเคารพ เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเอง – ผู้อื่น	14	✓	✓	✓
5	การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ ชุมชนที่คอยเกื้อกูล	14		✓	
17	ความผ่อนคลายเบิกบาน พึงพอใจในชีวิต เต็มเปี่ยม	14			✓
25	การมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว มีสมาธิ	13	✓		✓
10	การมีใจกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่น	13		✓	
20	การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่คิดตัดสิน	13		✓	✓
4	การประจักษ์แจ้งผ่านประสบการณ์ตรง	12	✓		
23	การให้ ช่วยเหลือ เสียสละเพื่อส่วนรวม	12		✓	✓
18	ความสงบเย็น ผ่อนคลาย วางใจ	12			✓

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	ความหมาย		ตัวบ่งชี้
			การเห็นและ เข้าใจความจริง (Insight)	ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง (Connectedness)	
8	ศรัทธาในศาสนา ศึกษา ไตร่ตรองคำสั่งสอนศาสนธรรม หลักธรรม	11	✓		
38	การเห็นเป้าหมาย / ความหมายของชีวิต	11	✓		✓
28	การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ สรรพสิ่งรอบตัว	11		✓	✓
39	การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การอุทิศตน มีจิตอาสา	11		✓	✓
26	ความรักความเมตตากรุณา ให้อภัยตนเอง - ผู้อื่น	10	✓	✓	✓
44	การเห็นคุณค่าในมนุษย์ ในงานที่ทำ	10	✓	✓	✓
34	การเท่าทัน ละวางอัตตาตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว	10	✓		✓
9	การอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ	10		✓	
41	ความเป็นมิตร มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง	10		✓	✓
48	ความมั่นคง เป็นปกติของจิตใจ	10			✓
2	การเห็นและเผชิญกับความทุกข์	8	✓		
11	การออกแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต	8	✓		
19	ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตที่สมดุล ภาย จิตใจ สมอง	8	✓		✓

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	ความหมาย		ตัวบ่งชี้
			การเห็นและ เข้าใจความจริง (Insight)	ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง (Connectedness)	
22	การเห็นคุณค่าในงาน ทুমเท รับผิดชอบ ทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ	8	✓		✓
46	พลังชีวิต การปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดในตน	8	✓		✓
42	การเชื่อมโยงกับพระเจ้า/ ธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่	8		✓	✓
40	การเข้าใจในความเป็นจริง มีทัศนคติที่ถูกต้อง	7	✓		
47	การข้ามพ้นตัวตน ปราศจากตัวตน	7	✓		✓
12	การเปิดใจ มีความไว้วางใจต่อกัน	7		✓	
24	ความสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน	7			✓
29	การควบคุมอารมณ์ในตนเอง	5	✓		✓
45	การยึดมั่นในคุณธรรม ความดีงาม	5		✓	✓
15	การมีสังคมที่เป็นธรรม ไม่มุ่งแข่งขัน ปลดปล่อย	5			
14	การมีความกตัญญู รู้คุณ	4		✓	✓
13	การทำความดี ละเว้นความชั่ว น้อมนำศีล กุศล	4			
30	การมีความละเอียดอ่อน ละมุนละไม สุนทรีย์	4			✓

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	ความหมาย		ตัวบ่งชี้
			การเห็นและ เข้าใจความจริง (Insight)	ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง (Connectedness)	
31	กล้าหาญ กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง	4			✓
32	อิสรภาพ เสรีภาพ	4			✓
33	การฟื้นคืนตนเอง (Resilience) ความทนทาน	4			✓
35	ความซื่อตรง เป็นตัวตนที่แท้	3	✓		✓
49	ความเป็นองค์กรรวม เชื่อมสังคมและสิ่งแวดล้อม	3		✓	
7	การรับรู้ความจริง ความรู้ข้อมูลที่ต้องการ	3			
43	การมีความรักเป็นแก่นแท้ของชีวิต	2	✓	✓	✓
36	ความคิดสร้างสรรค์ ปึงแว็บ	1			✓

ตารางที่ 4.7 การจำแนกหมวดประเด็นความหมาย เรียงตามความถี่ของรายการคำสำคัญที่พบ

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	การเห็นและ เข้าใจความจริง (Insight)		ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง (Connectedness)	
			ระดับทั่วไป	ระดับลึกจรรยา	กับผู้อื่น	กับธรรมชาติ
2	การสะท้อนใคร่ครวญสู่ภายใน	16	✓			
26	การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจ	15			✓	
20	การเคารพ เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเอง – ผู้อื่น	14	✓		✓	
4	การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ ชุมชนที่คอยเกื้อกูล	14			✓	
9	การมีใจกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่น	13			✓	
19	การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่คิดตัดสิน	13			✓	
24	การมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว มีสมาธิ	13	✓			
22	การให้ ช่วยเหลือ เสียสละเพื่อส่วนรวม	12			✓	
3	การประจักษ์แจ้งผ่านประสบการณ์ตรง	12	✓	✓		
27	การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ สรรพสิ่งรอบตัว	11				✓
38	การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การอุทิศตน มีจิตอาสา	11			✓	
7	ศรัทธาในศาสนา ศึกษา ไตร่ตรองคำสั่งสอนศาสนธรรม หลักธรรม	11	✓	✓		

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	การเห็นและ เข้าใจความจริง (Insight)		ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง (Connectedness)	
			ระดับทั่วไป	ระดับกิจกรรม	กับผู้อื่น	กับธรรมชาติ
37	การเห็นเป้าหมาย / ความหมายของชีวิต	11	✓			
25	ความรักความเมตตากรุณา ให้อภัยตนเอง - ผู้อื่น	10	✓	✓	✓	
43	การเห็นคุณค่าในมนุษย์ ในงานที่ทำ	10	✓		✓	
8	การอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ	10				✓
40	ความเป็นมิตร มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง	10			✓	
33	การเท่าทัน ระวังอัตตาตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว	10	✓			
41	การเชื่อมโยงกับพระเจ้า/ ธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่	8				✓
1	การเห็นและเผชิญกับความทุกข์	8	✓	✓		
10	การออกแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต	8	✓	✓		
18	ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตที่สมดุล กาย จิตใจ สมอง	8	✓			
21	การเห็นคุณค่าในงาน ทุ่มเท รับผิดชอบ ทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ	8	✓			

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	การเห็นและ เข้าใจความจริง (Insight)		ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง (Connectedness)	
			ระดับทั่วไป	ระดับกิจกรรม	กับผู้อื่น	กับธรรมชาติ
45	พลังชีวิต การปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดในตน	8	✓			
11	การเปิดใจ มีความไว้วางใจต่อกัน	7			✓	
39	การเข้าใจในความเป็นจริง มีทัศนคติที่ถูกต้อง	7	✓	✓		
46	การข้ามพ้นตัวตน ปราศจากตัวตน	7		✓		
44	การยึดมั่นในคุณธรรม ความดีงาม	5			✓	✓
28	การควบคุมอารมณ์ในตนเอง	5	✓			
13	การมีความกตัญญู รู้คุณ	4			✓	
48	ความเป็นองค์กรรวม เชื่อมสังคมและสิ่งแวดล้อม	3			✓	✓
34	ความซื่อตรง เป็นตัวตนที่แท้	3	✓			
42	การมีความรักเป็นแก่นแท้ของชีวิต	2	✓	✓	✓	✓

ตารางที่ 4.8 สรุปความหมายของสุขภาวะทางปัญญา

องค์ประกอบ 1 การเห็นและเข้าใจความจริง (Insight)	องค์ประกอบ 2 ความสัมพันธ์เชื่อมโยง กับผู้อื่นกับธรรมชาติ (Connectedness)
<p>การเห็นและเข้าใจความจริงในระดับทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึก คุณค่าในตนเอง การดำเนินชีวิตที่สมดุล เป้าหมายชีวิต คุณค่าของงาน)</p> <p>และในระดับสัจธรรม ได้แก่ การหยั่งรู้ความจริงสูงสุด เข้าใจแก่นธรรมทางศาสนา เห็นความดีงามทางศีลธรรม</p>	<p>ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่น (Others) ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่ดี การมีมิตรภาพ ความเข้าอกเข้าใจกัน เคารพและเห็นคุณค่าในผู้อื่น การพึ่งพาอาศัยกัน มีความกรุณา มีการช่วยเหลือกัน และการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น</p> <p>ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature) ได้แก่ การตระหนักว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เห็นความเป็นองค์รวมระหว่างตัวเรากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความรักในสรรพสิ่ง</p>
<p>ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา มีลักษณะที่เป็นพลวัต ไม่ตายตัว ขึ้นอยู่กับระดับความเข้าใจและความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับตนเองและสิ่งต่าง ๆ ของบุคคลนั้น</p>	

ตาราง 4.9 รายการคำสำคัญตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา เรียงตามความถี่

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	ตัวบ่งชี้			
			ภาย นอก	ภาย ใน	สภาวะบ่งชี้ ที่สังเกตได้ ด้วยตนเอง	สภาวะบ่งชี้ที่ ผู้อื่นสังเกตได้
27	การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าอกเข้าใจ	15		✓		✓
21	การเคารพ เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเอง – ผู้อื่น	14		✓		✓
17	ความผ่อนคลายเบิกบาน พึงพอใจในชีวิต เต็มเปี่ยม	14		✓	✓	
20	การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่คิดตัดสิน	13	✓			✓
25	การมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว มีสมาธิ	13		✓	✓	
23	การให้ ช่วยเหลือ เสียสละเพื่อส่วนรวม	12	✓			✓
18	ความสงบเย็น ผ่านคลาย วางใจ	12		✓	✓	
39	การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การอุทิศตน มีจิตอาสา	11	✓			✓
38	การเห็นเป้าหมาย / ความหมายของชีวิต	11		✓	✓	
28	การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ สรรพสิ่งรอบตัว	11		✓		✓
41	ความเป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง	10	✓			✓
26	ความรักความเมตตากรุณา ให้อภัยตนเอง – ผู้อื่น	10		✓	✓	✓
34	การเท่าทัน ละวางอัตตาตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว	10		✓	✓	
44	การเห็นคุณค่าในมนุษย์ ในงานที่ทำ	10		✓	✓	
48	ความมั่นคง เป็นปกติของจิตใจ	10		✓	✓	
19	ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตที่สมดุล ภาย จิตใจ สมอง	8	✓		✓	

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถ	ตัวบ่งชี้			
			ภาย นอก	ภาย ใน	สภาวะบ่งชี้ ที่สังเกตได้ ด้วยตนเอง	สภาวะบ่งชี้ที่ ผู้อื่นสังเกตได้
22	การเห็นคุณค่าในงาน ทุ่มเท รับผิดชอบ ทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ	8	✓		✓	
46	พลังชีวิต การปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดในตน	8	✓		✓	
42	การเชื่อมโยงกับพระเจ้า/ธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่	8		✓		✓
24	ความสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน	7		✓		✓
47	การข้ามพ้นตัวตน ปราศจากตัวตน	7		✓		
29	การควบคุมอารมณ์ในตนเอง	5		✓	✓	
45	การยึดมั่นในคุณธรรม ความดีงาม	5		✓	✓	
14	การมีความกตัญญู รู้คุณ	4		✓	✓	

ตารางที่ 4.10 สรุปตัวบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญา

	ตัวบ่งชี้ที่บุคคลสังเกตได้ด้วยตนเอง	ตัวบ่งชี้ที่ผู้อื่นสังเกตได้
ตัวบ่งชี้ภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • รัก เมตตา ให้ภัยตนเอง • เคารพและเห็นคุณค่าตนเอง • ชื่นชม ขอบคุณตนเอง • จิตใจเป็นปกติ มั่นคง ผ่อนคลาย สงบเย็น ผ่องใส เบิกบาน • มีสติ รู้ตัว มีสมาธิ • เห็นความหมายของชีวิต เห็นเป้าหมายชีวิต • เห็นคุณค่าในงานที่ทำ • ละวางอัตตาตัวตน อ่อนน้อม ไม่เห็นแก่ตัว • ยอมรับตัวเอง • ควบคุมอารมณ์ได้ • การยึดมั่นในคุณธรรม ความดีงาม 	<ul style="list-style-type: none"> • รัก เมตตา ให้ภัยผู้อื่น • เคารพและเห็นคุณค่าผู้อื่น • ชื่นชม ขอบคุณผู้อื่น • เข้าอกเข้าใจผู้อื่น • เชื่อมโยงกับพระเจ้า ธรรมชาติ • กตัญญูรู้คุณ • ความสุภาพอ่อนโยน
ตัวบ่งชี้ภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้ชีวิตอย่างสมดุล • ปลดปล่อยศักยภาพ ทำสิ่งท้าทายความสามารถ 	<ul style="list-style-type: none"> • รับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสิน • มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง • การให้ ช่วยเหลือผู้อื่น • อุทิศตนเพื่อผู้อื่น

หมายเหตุ การประเมินความหมายเกิดจากการตีความตามคำพูดในบทสัมภาษณ์เป็นหลัก

ตารางที่ 4.11 รายการคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเกื้อหนุน เรียงตามความถี่

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถี่	ปัจจัยเกื้อหนุน สุขภาวะทางปัญญา	
			ภายนอก	ภายใน
3	การสะท้อนใคร่ครวญสู่ภายใน	16		✓
6	การภาวนาอบรมฝึกฝนจิตใจ เช่น สมาธิ อยู่กับความเงียบ ความเพียร	15	✓	
27	การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจ	15	✓	✓
21	การเคารพ เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเอง – ผู้อื่น	14		✓
5	การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ ชุมชนที่คอยเกื้อกูล	14	✓	
10	การมีใจกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่น	13		✓
20	การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่คิดตัดสิน	13		✓
4	การประจักษ์แจ้งผ่านประสบการณ์ตรง	12	✓	
23	การให้ ช่วยเหลือ เสียสละเพื่อส่วนรวม	12		✓
8	ศรัทธาในศาสนา ศึกษา ไตร่ตรองคำสั่งสอนศาสนา หลักธรรม	11	✓	✓
28	การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ สรรพสิ่งรอบตัว	11		✓
39	การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การอุทิศตน มีจิตอาสา	11	✓	
26	ความรักความเมตตากรุณา ให้อภัยตนเอง – ผู้อื่น	10		✓
9	การอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ	10	✓	
41	ความเป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง	10		✓
2	การเห็นและเผชิญกับความทุกข์	8	✓	
11	การออกแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต	8		✓
12	การเปิดใจ มีความไว้วางใจต่อกัน	7		✓

หมายเลข คำสำคัญ	รายการคำสำคัญ	ความ ถ	ปัจจัยเกื้อหนุน สุขภาวะทางปัญญา	
			ภายนอก	ภายใน
15	การมีสังคมที่เป็นธรรม ไม่มุ่งแข่งขัน ปลอดภัย	5	✓	
13	การทำความดี ละเว้นความชั่ว น้อมนำศีล กุศล	4		✓
14	การมีความกตัญญู รู้คุณ	4		✓
7	การรับรู้ความจริง ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง	3	✓	
43	การมีความรักเป็นแก่นแท้ของชีวิต	2	✓	

ตารางที่ 4.12 สรุปปัจจัยเกื้อหนุนสุขภาวะทางปัญญา

ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน	ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก
<ul style="list-style-type: none"> • การสะท้อนใคร่ครวญสู่ภายใน • การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจเข้าใจ • การเคารพ เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเอง – ผู้อื่น • การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่คิดตัดสิน • การมีใจกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่น • การให้ ช่วยเหลือ เสียสละเพื่อส่วนรวม • ศรัทธาในศาสนา • บ่มเพาะความรักความเมตตากรุณา ให้ภัยตนเอง – ผู้อื่น • ความเป็นมิตร มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง • การออกแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต • การเปิดใจ มีความไว้วางใจต่อกัน • การมีความกตัญญู รู้คุณ • การทำความดี ละเว้นความชั่ว น้อมนำศีล กุศล 	<ul style="list-style-type: none"> • การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจเข้าใจ • การภาวนาอบรมฝึกฝนจิตใจ เช่น สมาธิ อยู่กับความเงียบ ความเพียร • การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ ชุมชนที่คอยเกื้อกูล • การมีประสบการณ์ตรง • ศึกษาคำสั่งสอนศาสนาธรรม หลักกรรม • การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การอุทิศตน มีจิตอาสา • การอยู่ใกล้จิตธรรมชาติ • การเห็นและเผชิญกับความทุกข์ • การมีสังคมที่เป็นธรรม ไม่มุ่งแข่งขัน ปลอดภัย • การรับรู้ความจริง ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง

ตอนที่ 5 สรุปรอบมนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน

จิตวิญญาณ (Spirituality) คืออะไร คำถามนี้น่าจะเป็นเบื้องต้นของเรื่องราวทั้งหมดจากการที่คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลในการทำงานวิจัยนี้ คำว่า Spirituality เป็นที่ถกเถียงในสังคมไทยถึงตำแหน่งแห่งที่นิยามความหมาย และแม้กระทั่งชื่อเรียก นัยว่าที่พูดแล้วคนไทยควรเรียกขานคำนี้ด้วยคำภาษาไทยว่าอย่างไร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทุกท่านมาจนครบ คณะผู้วิจัยได้ดูมองว่า Spirituality (จากนี้ไปอนุโลมเรียกด้วยคำภาษาไทยว่า จิตวิญญาณ) นั้น คืออะไรบางอย่างที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนแน่ ๆ โดยที่เป็นศักยภาพของมนุษย์ทุกคนที่อยู่ลึกลงไปและถูกเข้าถึงได้อยู่เนื่อง ๆ ดังคำกล่าวของผู้เชี่ยวชาญบางท่านที่ได้ให้คำอธิบายไว้

Spiritual health ต้องเป็นการเห็นด้วยตัวเองที่ยังลึกเข้าไปในใจ ไม่ใช่แค่คิดเอาต้องเกิดผ่านการมีประสบการณ์ตรงกับตัวเองจนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งขึ้น

(EP#1 ฐา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

มันคืออะไรก็ตามที่เกี่ยวกับจิต รวมถึง การเป็น การดำเนินวิถีชีวิต การเปิดใจ

เพื่อให้จิตนี้นำพาเราไปสู่ความสุขแท้

จิตที่ว่านี่คือสิ่งที่อยู่เบื้องลึกในคนทุกคน ดำรงอยู่ในเราอยู่แล้วลึก ๆ ซ้ำใน

เพราะคนเราเกิดมาพร้อมกับฉายาของพระเจ้า แต่แม้เราจะมีจิตที่ว่านี้อยู่แล้ว

แต่หลายครั้งเราไม่ได้ยิน เราไม่ได้รับฟังมัน

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

ศักยภาพเบื้องลึกที่อยู่ภายในจิตใจที่ว่านี้ คงมีใช้ความสามารถแบบธรรมดาทั่วไป ที่ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า หรือก็มีใช้ศักยภาพของจิตใจที่เราไม่รู้จักรัก เช่น การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ แม้การคิดคำนึง การวิเคราะห์ การใช้เหตุผล หรือการจดจำ เหล่านี้ก็ยังไม่ใช้ กล่าวง่าย ๆ คือจิตวิญญาณไม่สามารถรู้สึกเอาหรือคิดเอาอย่างผิวเผิน แต่จิตวิญญาณคงเป็นอะไรที่ลึกและละเอียดกว่านั้น ดังคำบอกเล่านี้มันเหมือนกับการกลับมาเจอตัวตนตอนที่เราค้มค้ำและดำรงอยู่กับสิ่งตรงหน้าแบบ “ลืมเวลา” จดจ่ออยู่ตรงนั้นได้อย่างสมบูรณ์ เกิดเป็นคุณค่าสำหรับเราได้โดยเต็มเปี่ยม เป็นประสบการณ์ที่เต็มสมบูรณ์ (Plenitude) สภาวะที่เกิดขึ้นขณะนั้น มันจะเย็น เยียบ นิ่ง อยู่ตรงนั้น ตัวเบา ลอย ปิติ และสงบ เช่น ตอนที่เห็นดอกไม้งามภายใต้แสงจันทร์ เห็นทิวแถวของพระที่ออกเดินบิณฑบาตยามเช้า

ประสบการณ์เช่นนี้แม้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องบังเอิญที่มาเกิดกับเรา แต่ก็มีความสำคัญ เรื่องสำคัญ
สำหรับชีวิตเรามากเป็นเรื่องที่เรากำกับจัดตั้งไม่ได้เสมอ

(EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

จิตวิญญาณคือการใช้ใจ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดที่เรามีเพื่อเชื่อมต่อกับโลกนี้
แต่ถ้าเราอยู่แต่ในโลกของความคิด มันจะตัดขาด แล้วหันไปเชื่อว่า
ทุกอย่างในโลกจะแก้ไขได้ด้วยความคิด

(EM#3 เมฆา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

กล่าวได้ว่า จิตวิญญาณไม่ใช่เรื่องของอารมณ์ปัญญา (Intellect) ไม่ได้เกิดจากการคิด
วิเคราะห์ จิตวิญญาณเป็นสิ่งพื้นฐานหรือเป็นสิ่งปกติที่มีในมนุษย์ทุกคนไม่ขึ้นกับเพศ วัย หรือศาสนา
(แม้ว่าในทางศาสนาจะมีความอธิบายเกี่ยวกับสิ่งนี้เด่นชัดกว่า) และมีความลึกซึ้งกว่าการแค่มีอารมณ์
เชิงบวก การมีความรู้สึกดี ๆ หรือการเป็นคนดี มันคือการ “เห็นมากกว่าตาเห็น” เป็นการรับรู้แบบ
พิเศษ ที่สำคัญคือคนเราสามารถมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณอันละเอียดลึกซึ้งได้ทุกคน

ถึงตรงนี้ คณะผู้วิจัยสามารถสรุปความเกี่ยวกับจิตวิญญาณได้ว่า จิตวิญญาณเกี่ยวข้องกับการ
รับรู้ขั้นสูงหรือขั้นละเอียดอ่อนของมนุษย์ มีความสัมพันธ์กับการมีคุณค่า การเข้าถึงศักยภาพสูงสุดใน
ความเป็นมนุษย์ของคน ๆ นั้น และความบริสุทธิ์ (Pure spirit) ที่ติดตัวมาอยู่แล้ว (EM#1 สายลม,
สัมภาษณ์เชิงลึก, 17 กุมภาพันธ์ 2564) การที่มนุษย์มีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณเช่นนี้ ย่อมช่วย
ยืนยันว่า มนุษย์เราสามารถเข้าถึงสิ่งที่อยู่เหนือกว่าความสุขทางวัตถุได้

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณเช่นนี้ไม่ได้มาสร้างศักยภาพอะไรให้กับเราโดยตรง

แต่เป็นแค่เครื่องยืนยันว่า คนเรานั้นมีศักยภาพทางจิตวิญญาณได้

เราทุกคนมีความสามารถที่จะเข้าถึงสภาวะแบบนี้ได้ ดังนั้น

นี่จึงเป็นหนทางที่ช่วยพาคนออกจากวัตถุนิยม

เป็นตัวอย่างให้เห็นว่าคนเราสามารถยินดีและมีความสุขกับสิ่งอื่น ๆ หรือมิติอื่น ๆ

ได้นอกเหนือจากการบริโภควัตถุ

(EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, 10 กุมภาพันธ์ 2564)

อรรถาธิบายข้างต้นน่าจะพอช่วยให้เราเริ่มมองเห็นรูปพรรณสัณฐานของจิตวิญญาณได้มากขึ้น และเมื่อผู้วิจัยสืบค้นลึกลงไปอีกเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องของจิตวิญญาณก็พบว่า จิตวิญญาณมีลักษณะกว้าง ๆ อยู่ 2 ประการ กล่าวคือ

- 1) จิตวิญญาณ คือการเห็นความจริงตามที่มันเป็น
(ขอเทียบเคียงกับคำภาษาอังกฤษว่า Insight)
- 2) จิตวิญญาณ คือการเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า
(ขอเทียบเคียงกับคำภาษาอังกฤษว่า Connectedness)

การเห็นความจริงตามที่มันเป็น (Insight) จิตวิญญาณในความหมายนี้มักถูกกล่าวถึงโดยผู้รู้ที่มีความลุ่มลึกทางปรัชญา เน้นสื่อนัยถึงการหยั่งเห็นสิ่งที่เป็นนามธรรมขั้นสูงหรือการหยั่งรู้ในระดับสัจธรรม (โลกุตระ)

..... สามารถใช้คำว่า “ปัญญา” คำนี้เป็นที่เข้าใจในหมู่ผู้ใช้ได้คืออยู่

ปัญญาคือความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ ของชีวิต และการเข้าใจที่ถูกต้องนี้ก็มีนัยได้ในหลายระดับ ได้แก่ การเข้าใจในระดับสัจธรรม เช่น การรู้ทุกข์ การรู้จักชีวิต การเท่าทันและปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น และการเข้าใจในระดับทางโลก เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี

สามารถประยุกต์ได้กับทุกเรื่องในชีวิต ... อาจกล่าวได้ว่า ปัญญาหรือความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ก็คือการมีทัศนคติที่ถูกต้องในสิ่งที่ตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยนั่นเอง

(EP#1 ภูผา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

ปัญญาขั้นสูง คือการเข้าถึงความจริง การเข้าถึงกฎธรรมชาติ ซึ่งยิ่งใหญ่ที่สุด

เกิดจากการสังเกตเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม

ธรรมชาติคือกระแสของเหตุปัจจัย หรืออิทัปปัจจยตา เป็นสายกลาง

ไม่มีเริ่มต้นไม่มีสิ้นสุด ดังนั้น การเข้าถึงความเป็นจริงเช่นนี้จึงเท่ากับความสุข

สุขภาวะที่ไม่บีบคั้น ยั่งยืน

(EP#2 สุวิษ, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

จิตวิญญาณก็คือการมองเห็นความเป็นจริงของมนุษย์ หมายถึง
 การที่มนุษย์มองสิ่งรอบตัวอย่างไร คือวิธีการมองโลก การเห็นอะไรในโลก
 โลกที่เราอยู่ เราเห็นอะไร เรารับรู้ (Sense) อะไร เข้าใจสิ่งนั้นว่าอะไร
 ให้ความหมายว่าอะไรต่อความเป็นตัวตนของเรา

(EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

อาจกล่าวได้ว่า เมื่อเราอธิบายจิตวิญญาณในลักษณะนี้ เบื้องต้นย่อมเกี่ยวข้องกับ
 การรับรู้ข่าวสารข้อมูลและความรู้ที่ถูกต้องทั้งหลาย การตระหนักรู้ในสภาวะของกายใจใน
 ระดับทั่วไป จากนั้น จะเคลื่อนสู่การเห็นและเข้าใจความเป็นจริงในระดับที่สูงขึ้น เข้า
 ใจความจริงที่เชื่อมโยงกับชีวิต เข้าใจสภาวะในจิตใจทั้งหลายที่ดำรงอยู่และแปรเปลี่ยน
 จนนำมาสู่การคลี่คลายความทุกข์และบรรลุความเข้าใจสำคัญของชีวิต อรทัยได้เล่าถึงตอน
 ที่ท่านได้สัมผัสความเป็นจริงที่มีความหมายลึกซึ้ง ผ่านประสบการณ์ตรงตอนที่ท่าน
 ประสบอุบัติเหตุใหญ่ในชีวิตของท่านว่า

หากอดีตทำให้เราเจ็บปวด อนาคตก็ทำให้เราเจ็บปวด
 ทำไมเราถึงไม่ลองอยู่กับปัจจุบัน ชีวิตมันมีแค่สามตอน อดีต ปัจจุบัน อนาคต
 ถ้าสองในสามนั้นทำให้เราเจ็บปวด เราก็ยังเหลืออยู่อีกหนึ่งตอน นั่นแหละ
 เราจะลองอยู่กับปัจจุบัน คำตอบสำคัญที่สุดคือ
 “ต้องอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น” นี่คือนี่ที่เราารู้แล้ว
 ทุกครั้งที่เริ่มร้องไห้คร่ำครวญ เราจะเริ่มรู้ตัว เราสามารถเห็นและบอกตัวเองได้

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

จิตวิญญาณในลักษณะนี้คือการหยั่งรู้ การรู้แจ้ง และรู้ถูกต้องตามสภาวะอย่างปราศจากอคติ
 หรือสิ่งอันคลุมเครือ กล่าวคือ เป็นการรู้จริงในระดับสัจธรรม ในทางศาสนาโดยเฉพาะพระพุทธศาสนา
 มักพูดถึงสภาวะเช่นนี้ว่าเป็น “ปัญญา” ดังนั้น หากเรามองจิตวิญญาณ (Spirituality) ในความหมายนี้
 จึงไม่ผิดที่เราอาจจะเรียกคำนี้ในภาษาไทยว่า ปัญญา ก็ได้

ในสุภาสิตของชาวคริสต์กล่าวว่า “ถ้าเข้าใจได้หมด ก็ให้อภัยได้หมด”
 ถ้าเข้าใจพระเจ้าได้ก็ย่อมไม่มีอะไรติดขัดข้องหมองใจ ตรงกับคำในศาสนาพุทธว่า
 ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

การเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า (Connectedness) จิตวิญญาณในความหมายนี้มักถูกกล่าวถึงโดยผู้รู้ในรูปของการมีประสบการณ์ตรง เป็นประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ลุ่มลึกที่ให้นัยของการแผ่ขยาย หลอมรวม และเชื่อมโยง เริ่มต้นจากการเชื่อมโยงกับสภาวะในตัวเอง ไปสู่คนรอบข้าง สู่กลุ่ม ชุมชน สังคม ธรรมชาติและโลกในที่สุด

การเชื่อมโยงที่ว่ามีได้ตั้งแต่ในปรากฏการณ์ทั่วไปที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น ทั้งหมดนี้แหละคือเรื่องของจิตวิญญาณ คือเราได้พัฒนาเรื่องการเมืองคนอื่น พัฒนาเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ที่สำคัญที่เราได้คือ ความรู้สึกที่เราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว เรารู้สึกถึงการมีสังคมที่กว้างและทุกที่ที่ไปที่ไปก็มีแต่เพื่อนดี ๆ ทั้งนี้

(EM#8 อาสา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

การจะมีข่าวกินก็เกิดจากคนที่ทำ ที่ปลูก มีดิน มีพระอาทิตย์ มีคนเกี่ยว คนทำเคียว ทำอุปกรณ์ คนสี คนหุงต้ม มันเกี่ยวกับทุกอย่าง เชื่อมโยงกันหมด พอเห็นแบบนี้ทำให้เกิด ความอ่อนน้อมถ่อมตน เพราะเห็นว่าเราต้องพึ่งพากัน เพราะมีคุณจึงมีผม มีคนทำโต๊ะ ทำอาหาร จึงมีเรา “เพราะมีสิ่งเหล่านั้นถึงมีเรา” ส่วนตัว มีประสบการณ์บางอย่างที่คลึกผม ได้ไตร่ตรองเรื่องเหล่านี้ “เพราะมีคุณจึงมีผม” บางทีตอนที่ผมเห็นอาจารย์แล้วผมเคารพนับถืออาจารย์นั้น จริง ๆ แล้ว ผมกำลังเคารพคุณพ่อคุณแม่ของอาจารย์ เคารพครูบาอาจารย์ของอาจารย์อยู่ เพราะอาจารย์ในวันนี้ยังมีอะไรตั้งหลายอย่างก่อนที่มาเป็นตัวอาจารย์ เรื่องแบบนี้ชวนให้เราได้คิดได้ใคร่ครวญได้มาก

(EX#2 เมตตา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

และยังเกิดขึ้นได้ในรูปของปรากฏการณ์พิเศษที่ข้ามพ้นตัวตนหรือเกี่ยวสัมพันธ์กับสิ่งที่ดูเหมือนเหนือธรรมชาติหรือสิ่งสูงสุด เช่น

ส่วนตัวผมชอบกิจกรรม Outdoor มาก เคยไปสกุบ่า
 ลอยตัวอยู่กลางห้วงน้ำเป็นการทำสมาธิในทะเล ในสภาพไร้น้ำหนัก
 อยู่กับการหายใจเข้าหายใจออก สัมผัสกับความยิ่งใหญ่ของมหาสมุทรเลย
 มันคล้ายกับ Transcendence เหมือนกับตอนวิ่งในป่า แม่เหนียว
 แต่พอได้เจอธรรมชาติ ต้นไม้ มันรู้สึกดีมาก ได้รับพลัง ตอนรำมวยจีนก็ดีมาก
 ไทล ตอนที่ “ไทล” หรือ Flow
 มันคือสถานะที่เราเข้าไปอยู่ในนั้นแล้วเราไม่ต้องพยายาม
 ตัวเรากับสิ่งทั้งหมดรอบตัวมันผสมผสานไทลไปด้วยกัน ไม่ได้คิด
 แต่มันไปของมันเองได้ มัน Synchronize กัน

(EX#3 อินทรี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

เคยเดินทางไปที่ Everest base camp ที่ซึ่งอากาศเบาบางมาก
 ทำให้เหนื่อยง่ายมาก เราคิดว่านั่นเป็นที่ที่แทบจะไม่มีสิ่งมีชีวิต
 เหมือนไม่ใช่โลกมนุษย์ มันเป็นครั้งแรกที่ทำให้จิตใจของเราเหลือตัวเล็กมาก
 ตัวเราเหลือใจเดียวเมื่อเทียบกับโลกรอบตัวเราตอนนั้น
 เราได้เห็นวงจรของสรรพสิ่งที่เป็นไปอยู่ตรงหน้า ภูเขา เมฆ ฟน น้ำ
 และธรรมชาติทุกอย่างมันเชื่อมโยงกันหมดเป็นวงจร ทุกอย่างไม่แยกขาดจากกัน
 ตัวเราเองเป็นแค่ส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่กว่ามาก
 เราเกิดความเข้าใจนี้ขึ้น เข้าใจความหมายของมันโดยไม่ได้คิดเอา
 แต่เป็นความรู้สึก

(EM#3 เมฆา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

จิตวิญญาณเกี่ยวข้องกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ส่วนตัวเชื่อว่าพระเจ้าสร้างเรา
 เรามีจิตวิญญาณที่เกิดจากพระเจ้า เราเข้าถึงได้ทุกคน ด้วยการปฏิบัติธรรม
 เชื่อมโยงกับธรรมชาติ ธรรมชาติ ต้นไม้ใบหญ้าต่าง ๆ ก็คือพระเจ้าเช่นกัน
 เชื่อมโยงกับอะไรก็ตามที่อยู่เหนือตัวตนเราขึ้นไป

(EX#1 มาลี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

อาจกล่าวได้ว่า จิตวิญญาณในความหมายของการเชื่อมโยงที่ยิ่งใหญ่นี้คือสภาวะของการรับรู้ของจิตที่มีพลวัต เคลื่อนไป และแปรเปลี่ยนซึ่งมนุษย์เรารู้สึกได้ ผลของมันคือการคลายตัวออกจากการยึดเอาตัวตนของตัวเองเป็นศูนย์กลาง เราอาจสัมผัสถึงความเล็กกระจ้อยร่อยของตัวเองเมื่อเทียบกับธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ ทำให้เราเห็นคนอื่นมากขึ้น นำไปสู่การแบ่งปัน การให้ออกาสกัน รวมถึงการเคารพและซาบซึ้งในคุณค่าของกันและกันจากใจ ด้วยการรับรู้แบบนี้ทำให้มนุษย์เรารู้สึกได้ว่า เราไม่ได้และไม่เคยแยกขาดจากโลกรอบตัว การดำรงอยู่ร่วมกัน (Being with) คือสิ่งที่ เป็นธรรมชาติ และธรรมชาติ เราสามารถเห็นเชื่อมโยงและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดในตนเอง เห็นเชื่อมโยงกันทางความรู้สึกทำให้เกิดความเข้าใจกับคนรอบตัว และเห็นเชื่อมโยงไปสู่ขยายแห่งความเป็นจริงอันยิ่งใหญ่ของโลกและธรรมชาติ อีกนัยหนึ่ง มนุษย์เราสามารถเห็นและเข้าใจความเป็นจริงในระดับที่แตกต่างและกว้างขวางออกไปตามคุณภาพของจิตที่เติบโตขึ้นไป นั่นเอง

คณะผู้วิจัยเห็นว่า มุมมองทั้งสอง ได้แก่ การเห็นความจริงตามที่มันเป็น (Insight) และการเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า (Connectedness) ได้ช่วยอธิบายจิตวิญญาณหรือ Spirituality ให้มีความกลมและครบถ้วนขึ้น จะว่าไปแล้ว ไม่ว่าเราจะมองสิ่งนี้ด้วยความหมายจากมุมใด มันคือสิ่งเดียวกัน เสมือนการมองเหรียญเหรียญเดียวกันจากแต่ละด้าน แต่ละด้านของเหรียญต่างช่วยเสริมความหมายของกันและกัน กล่าวคือ การหยั่งเห็นความจริงก็คือการเชื่อมโยงของจิตกับสรรพสิ่ง การเห็นและเข้าใจความจริงก็ขึ้นกับการแผ่ขยายหรือความยิ่งใหญ่ของจิตที่เชื่อมโยงอยู่กับสรรพสิ่งดั่งนั้นเอง นั่นคือ ปัญญา กับจิตวิญญาณก็คือสิ่งเดียวกัน

เมื่อเราพอทราบคุณลักษณะและความหมายของจิตวิญญาณแล้ว คำถามถัดมาที่คณะผู้วิจัยประสงค์จะสืบค้นต่อก็คือ แล้วเราจะทราบได้อย่างไรว่าใครมีสุขภาพทางปัญญา (Spiritual health) การที่คน ๆ หนึ่งสามารถเข้าถึงจิตวิญญาณแล้วนำมาสู่การมีสุขภาพในตนเองได้นั้นมันเป็นอย่างไร หรือดูได้จากอะไรบ้าง ก่อนจะไปตอบคำถามนี้ ขอให้มาพิจารณาก่อนว่า แล้วอะไรบ้างที่ขัดขวางมิให้คนเราเข้าถึงจิตวิญญาณในตนเอง จากคำตอบของผู้เชี่ยวชาญทั้งหลาย พบว่าสิ่งที่ขัดขวางมิให้คนเราเข้าถึงจิตวิญญาณได้โดยง่ายก็คือวิถีชีวิตของตัวเอง ซึ่งได้แก่

- วิถีชีวิตที่ไม่เคย “เงียบ” ไม่มีช่วงเวลาที่สงบพอให้เจ้าตัวได้กลับมาค่อย ๆ ไคร่ครวญชีวิต เช่น ชีวิตที่ปากกัดตีนถีบ ชีวิตที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ซ้ำไม่เป็น เป็นต้น
- ชีวิตที่ตัดขาดจากผู้คนและธรรมชาติรอบตัว ขาดการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ขาดความสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ

- ชีวิตที่หมกมุ่นกับความคิด การมองแบบแยกส่วน มองแบบวัตถุนิยม
ขาดการเชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้กับชีวิตตัวเอง
- ชีวิตที่ขาดหลักหรือตัวช่วยทางจิตใจ ได้แก่ ข้อมูลความรู้ทางการดูแลกายใจ
หลักธรรมคำสั่งสอน การมีสติรู้เนื้อรู้ตัว
- ชีวิตที่ขาดกัลยาณมิตร เพื่อนที่ดี หรือพี่เลี้ยงที่คอยรับฟัง แลกเปลี่ยนประสบการณ์
และแนะนำทางออกเวลาเจอปัญหา
- ชีวิตที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และตัดสินคนรอบตัว
- ชีวิตที่ว่างเปล่า ขาดพลัง ถูกกดขี่ข่มขู่ภายในตนเอง
ขาดการแสวงหาเป้าหมายและคุณค่าที่แท้ในชีวิต
หรือไหลไปตามกระแสอารมณ์ของสังคม

เมื่อคนเราค่อย ๆ พาตัวเองออกจากวิถีการใช้ชีวิตข้างต้นได้ นั่นเองคือเวลาที่จิตวิญญาณใน
คน ๆ นั้นจะค่อย ๆ งอกงามกลับคืนมา เพราะเป็นโอกาสให้เขาได้ขาลง เปิดรับ มีความละเอียดอ่อน
และตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงสภาวะต่าง ๆ ภายในตนเอง การกลับมาที่มีประสบการณ์
ตรงกับสิ่งที่เห็นสิ่งเหล่านี้คือความจำเป็นลำดับแรก ๆ ของการบ่มเพาะสภาวะทางปัญญาให้เกิดขึ้น

การที่จะรู้ว่าคน ๆ หนึ่งมีสภาวะทางปัญญาหรือไม่ หรือมีมากมีน้อย
ผู้เชี่ยวชาญแทบทุกท่านกล่าวตรงกันว่า ต้องอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ตรง การอยู่ด้วยกัน
การอาศัยความใกล้ชิด หรือการสังเกตสีหน้า แววตา

*สังเกตจากสีหน้า ท่าทาง และแววตา แววตาจะบ่งบอกได้
เคยเห็นคนบางคนเขามีแววตาที่เย็น นิ่ง และลึกดั่งห้วงทะเลสาบ ...
ทำให้เราเข้าใจสภาวะภายในเขาได้ว่าเป็นอย่างไร*

(EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

สังเกตจากสีหน้า แววตา ความสุขที่เขามี
สังเกตจากความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี พอได้พูดคุยด้วยจะยิ่งทราบ
จะเห็นท่าทีการปล่อยวางอะไร ๆ ได้ง่าย เราดูได้จากทั้งหมดที่เขาเป็น
ความสงบภายในที่เขาเป็น

(EX#5 ศักดา, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

จากการวิเคราะห์เนื้อหาการสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับตัวบ่งชี้ของการมีสุขภาวะทางปัญญา
คณะผู้วิจัยขอจัดแบ่งออกเป็น 2 หมวดหมู่หลัก คือ **ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรม** (หรือตัวบ่งชี้ภายนอก) กับ
ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจ (หรือตัวบ่งชี้ภายใน)

ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรม ของการมีสุขภาวะทางปัญญา ที่มีผู้กล่าวถึงมากที่สุดเป็น
อันดับแรก คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ข้อนี้รวมไปถึงท่าทีของคน ๆ นั้นที่
ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วย เช่น การรับฟัง การเปิดใจ ให้ความเป็นมิตร การให้ความปรารถนาดีต่อ
กัน การลดความขัดแย้ง การยอมรับและไม่ตัดสิน การให้เวลา (กับครอบครัว) การให้ความ
รักและให้อภัย ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

คนที่มีจิตวิญญาณคือคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น คือมีการรับฟัง
แม้แต่คนที่ไม่ชอบก็ฟังได้ ประสานงานได้ดี ช่วยเหลือ
มีวิธีพูดกับคนที่คุยด้วยยาก รับมือกับความขัดแย้งได้ ที่สำคัญคือมี Deep
listening ฟังโดยไม่ขัด ไม่ตัดสิน ไม่มีอคติในใจ เคารพคุณค่าคนตรงหน้าได้

(EX#1 มาลี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

การมีจิตวิญญาณที่ดี จำเป็นต้องสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วย
มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เปิดใจกัน เห็นคุณค่าในกันและกัน
อย่างน้อยก็อยู่บนความเป็นมิตร

(EM#4-6 กนิษฐา มยุรี และวิชฎานี, สัมภาษณ์เชิงลึกแบบกลุ่ม, มกราคม 2564)

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเปลี่ยนไปในทางดี ชีวิตครอบครัวก็สมบูรณ์
 คนใกล้ชิดที่เราเน้นไปทางสัมพันธ์กัน เช่น การหอมแก้ม
 ส่วนวันหยุดก็จะกลับไปหาพ่อแม่ ช่วยแม่ขายผัก มีการพูดคุยปฏิสัมพันธ์
 มันเกิดจากภายใน แต่สิ่งแรกที่เห็นได้จากภายนอกคือ การเป็นกัลยาณมิตรที่ดี
 พูดคุย สื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ด้วยดี มีรอยยิ้ม ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

(EP#1 ภูผา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

ฟังคนอื่นมากขึ้น ให้ความสำคัญกับผู้อื่น ละเอียดมากขึ้น
 เข้าใจคนอื่นมากยิ่งขึ้น เชื่อมโยงกับคนอื่นมากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนเชื่อมโยงน้อย
 ตัดสินเยอะ แต่ตอนนี้แทบจะไม่ตัดสินเขาเลย พยายามทำความเข้าใจเขา

(EM#7 ปรานี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

เรามองคนไข้เหมือนเป็นเพื่อน ได้ร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน Friendly
 กับเขามากขึ้น คนรอบตัวและครอบครัวก็มีความสุขมากขึ้น
 ทุกวันนี้ได้ทำกับข้าวให้ที่บ้านกิน มีเวลาว่างด้วยกันมากขึ้น
 สังเกตได้จากความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี พอได้พูดคุยด้วยจะยิ่งทราบ
 สังเกตว่าคนที่มีความสุขทางปัญญา เมื่ออยู่ด้วยใกล้ ๆ จะรู้สึกเย็น

(EX#5 ศักดา, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

พอเราไม่ใช้ไม้บรรทัดเดียวกับโลก การเดินทาง
 การได้เห็นโลกกว้างมันทำให้เราพบว่าเราไม่สามารถตัดสินใครได้เลย
 ตัวเราก็กเล็กลง แต่อยากจะทำใจคนอื่นมากขึ้น ไม่ตัดสินคนอื่น
 ไม่ประกาศความเชื่อของเรา ไม่นินมน้าวคน
 เหล่านี้ส่งผลดีกับสัมพันธ์ภาพกับคนรอบตัวโดยปริยาย
 ทุกวันนี้เราเถียงพ่อแม่หรือคนรอบตัวน้อยลง

(EM#3 เมฆา, สัมภาษณ์เชิงลึก, 3 มีนาคม 2564)

..... รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง ยอมรับตัวเองทั้งด้านสุขและทุกข์ ให้โอกาสตัวเอง

รักตัวเอง ให้อภัยตัวเอง

และเมื่อทำสิ่งเหล่านี้กับตัวเองได้ก็จะทำแบบเดียวกันกับผู้อื่นได้ด้วย

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

สังเกตได้ว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและสามารถสังเกตเห็นได้ง่ายในชีวิตประจำวัน ดังนั้น จึงเป็นที่กล่าวถึงค่อนข้างบ่อย สัมพันธภาพที่ดีนั้นสามารถค่อย ๆ เกิดขึ้นได้เมื่อคน ๆ นั้นเริ่มมีความสามารถในการรับฟังความรู้สึกในใจ ตระหนักรู้และยอมรับในอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการปล่อยวางอดีตตัวตนลง ค่อย ๆ ถอยออกจากการเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง แล้วลองใช้ความเข้าใจนั้นเพื่อเชื่อมโยงกับคนตรงหน้า เหล่านี้เกี่ยวข้องกับทักษะภายในของการมีสุขภาวะทางปัญญา โดยผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงในรายละเอียดต่อไป

ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมตัวต่อมาที่มีความสำคัญและมีผู้กล่าวถึงอยู่ไม่น้อยเช่นกัน ก็คือ การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น สิ่งนี้เป็นผลสืบเนื่องของการที่จิตเกิดการเชื่อมโยงไปสู่ผู้คนสรรพชีวิต รวมถึงโลกรอบตัวได้มากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่า สรรพชีวิตกับตนเองนั้นเชื่อมโยงเป็นดั่งกันและกัน สุขทุกข์ของชีวิต ๆ หนึ่งย่อมกระทบและส่งผลต่อสุขทุกข์ของชีวิตอื่น ๆ รวมถึงของตนเองด้วยเช่นกัน การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่นจึงเป็นการกระทำหนึ่งทีสื่อถึงการมองโลกและให้ความหมายต่อโลกเช่นนี้นั่นเอง สิ่งนี้ยังรวมไปถึงท่าทีของการให้ความรักอันไพศาล ทุ่มเทช่วยเหลือ รับผิดชอบในการทำงาน อุทิศตน มีจิตอาสาเพื่อส่วนรวม และน้อมนำคุณธรรม จริยธรรม

สุขภาวะทางปัญญาสังเกตได้จาก ผลหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

ยกตัวอย่างเช่น การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

(EP#1 ภูมา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

อย่างแรก จะเห็นได้จากการคิดถึงผู้อื่น คิดถึงส่วนรวมมากกว่าตัวเอง

เป็นคนที่ทุ่มเทในการทำงาน อุทิศตนเองในการทำงาน

(EX#1 มาลี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

ให้การช่วยเหลือคนอื่น ให้ความสนใจคนอื่น มีความรักความเมตตา
 พุดเชิงสร้างสรรค์ เป็นที่พึ่งได้ มีความทุ่มเท เสียสละ

(EM#4-6 กนิษฐา มยุรี และวิษญานี, สัมภาษณ์เชิงลึกแบบกลุ่ม, มกราคม 2564)

การอยู่ในกรอบศีลก็จะพัฒนาให้ตัวเองมีสติตามมา
 ต่อมาก็มีการทำงานเพื่อสังคมมากขึ้น เป็นการรับผิดชอบคนอื่น
 เห็นว่าเราก็สามารถช่วยคนอื่นได้ด้วย สิ่งที่ได้คือการจุดประกาย
 สร้างแรงบันดาลใจในการทำงานเพื่อคุณค่าที่มีต่อชีวิตของเพื่อนร่วมงานด้วยกัน
 ส่วนงานจิตอาสาที่อาสาจราจรทำให้เราได้พบคนที่มีแนวคิดร่วมกัน
 กลุ่มคนพลังบวก และเรารู้สึกว่าองค์กรคือบ้านของเรา
 วันหยุดก็ยังอยากแวะมาที่นี่ มาดูบ้านของเรา อยากดูแลให้ดี ไม่เห็นแก่ตัว
 ไม่มองเพื่อตัวเอง แต่จะช่วยเหลือ จะทำให้มันดีขึ้นกว่านี้ได้

สร้างความเข้าใจว่าที่เราพากันมาเสียสละก็เพื่อเป้าหมายใหญ่ของงาน

(EP#1 ภูผา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

เรารู้สึกว่าชีวิตเรามีค่า ชีวิตของเพื่อนมนุษย์ก็มีค่า ทำให้หลายกำแพงหลายอย่าง
 ไม่ว่าจะทำงานตำแหน่งใด เราสามารถให้คุณค่ากับทุกคน มีกำลังใจในการฝึกจิตของเรา
 สร้างสิ่งที่ดีให้กับตัวเราและเพื่อนมนุษย์

(EM#7 ปรานี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

ที่สำคัญคือการมีเป้าหมายบางอย่างที่พ้นไปจากตัวเอง
 การเชื่อมโยงไปสู่สิ่งอื่นนอกจากตัวเอง ไม่ติดยึดอยู่แค่ตัวเอง
 เช่น การทำเพื่อผู้อื่น การช่วยคนให้มีความสุข การเชื่อมโยงกับโลกและธรรมชาติ
 เหล่านี้จะช่วยให้คนเราเติบโตภายใน และเติมเต็มตัวเองได้ ทำแล้วมีความสุข
 ไม่หมดแรง ไม่เลิกทำ

(EX#5 ศักดา, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

เป้าหมายชีวิตหลังจากนี้
 อยากใช้ความมีชีวิตชีวาของตัวเองช่วยให้คนอื่นมีชีวิตชีวาไปด้วย ด้วยการรับฟัง
 การรับฟังคือรูปแบบหนึ่งของการรัก

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

จะเห็นได้ว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และการยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น คือตัวบ่งชี้หลักสองประการที่มีคนพูดถึงมากที่สุดในหมวดหมู่นี้ ส่วนตัวบ่งชี้อื่น ๆ ที่มีคนพูดถึงในลำดับรอง ๆ ลงมา ได้แก่ การดำเนินชีวิตที่สมดุล การเข้าถึงศักยภาพสูงสุดในตนเอง และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามลำดับ

ทุกวันนี้มองทุกอย่างเป็นองค์รวม (Holistic) เช่น
ให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกาย ถ้าดูแลดี ร่างกายก็จะเกื้อกูลเรา ต่อมา
จิตใจกับจิตวิญญาณก็ต้องดูแล เช่น วิ่งสบาย ๆ ยอมรับจิตใจตัวเอง
ส่วนจิตวิญญาณก็ตั้งเป้าว่าจะทำสมาธิทุกวัน ได้รับความสงบ
(EX#3 อินทรี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

สุขภาวะทางปัญญามีผลอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต เริ่มตั้งแต่การอยู่ที่บ้าน
อ่านหนังสือ หรือแม้แต่การกิน การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน
สุขภาวะทางปัญญาทำให้เราเท่าทันร่างกาย ทำให้เราเข้าใจว่าของกินอะไรดีไม่ดี
เช่น กินหวานบ่อยไม่ดี ไม่ตามใจปาก อะไรเหล่านี้
เรารู้แล้วว่าร่างกายเรามีค่า เราก็จะไม่นอนดึก ตัวเราจะบอกได้เองว่า
เราควรจัดระเบียบการใช้ชีวิตใหม่ ทำให้สุขภาพดีขึ้น
แล้วเรื่องการทำงานก็พัฒนาตามไปด้วย
(EM#8 อาสา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

สุขภาวะทางปัญญาควรเป็นการแบ่งปันกัน Share กัน
การให้โอกาสแต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่จะงอกงามและเติบโตในแบบของตัวเอง
ได้ เขาจะเป็นตัวจริง เราจะเห็นตัวตนที่แท้ของเขาปรากฏออกมา
เปลือกของเขาจะแตกออก พอคนมีจิตวิญญาณแบบนี้ เขาจะมี Passion
อยากรู้ อยากเห็น อยากลงมือทำ อยากทำให้ชีวิตมีความหมาย ต้องลงมือทำ
ทำในสิ่งที่มีคุณค่าความหมาย นี่คือการปลดปล่อยศักยภาพอันสูงสุด
ซึ่งสำคัญมาก มันคือสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั่นเอง
ด้วยการที่เราสามารถดำเนินชีวิตในทุกมิติตามคุณค่าของตนเอง
(EM#2 หิรัญ, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

แล้วความสามารถใหม่ที่เรารู้ได้ก็คือ การได้เจอตัวเองในแบบที่เราไม่เคยรู้จัก
 ได้พบตัวเองในแบบที่เราไม่คิดว่าเราจะทำอะไรแบบนั้นได้
 มันคือศักยภาพใหม่ในตัวเอง หลังจากนั้น มันจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเรา
 คืออะไรที่ยาก เราจะทำมันได้ง่ายขึ้น เราอดทนได้มากขึ้น
 เราทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าทำได้

(EM#3 เมฆา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

ตอนนี้ ก่อนนอนจะนั่งสมาธิและแม่เมตตาทุกวัน วันหยุดก็จะทำนานขึ้น
 ไม่ทิ้งเรื่องนี้เพราะทำแล้วรู้สึกดี

(EM#7 ปรานี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

โดยรวม การมีสุขภาวะทางปัญญา นัยหนึ่งคือการมีสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม
 ย่อมส่งผลกระทบไปสู่การใช้ชีวิตในทุกมิติ ตั้งแต่ด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม
 ทำให้คน ๆ นั้นหันมาดูแลรักษาสุขภาพร่างกายได้ดีขึ้น ตระหนักได้ด้วยตัวเองที่จะไม่ข้องแวะกับสิ่งที่
 เป็นภัยหรือสิ่งเสียดสีให้โทษ มีการใช้ชีวิตที่ช้าลง ไม่เร่งรัด และเข้าหาความเรียบง่ายมากขึ้น
 ส่วนภายในจิตใจย่อมมั่นคงเบาสบายขึ้น (ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดต่อไป) ด้านสังคมก็ช่วยให้มี
 สัมพันธภาพที่ดีขึ้น มีความสุขและเห็นคุณค่าในการทำงาน รวมถึงเข้าถึงความสุขและความหมายใน
 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและธรรมชาติได้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากจะเอ่ยถึงตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่
 สังเกตเห็นได้อย่างเด่นชัดแล้ว ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มักจะมองไปที่ด้านสังคมหรือการมีสัมพันธภาพ
 อันดีระหว่างกันและยังประโยชน์ได้เป็นหลัก

ตัวบ่งชี้อีกหมวดหมู่หนึ่งของการมีสุขภาวะทางปัญญา คือ **ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจ** ซึ่งหมายถึง
 คุณภาพหรือทักษะที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีทางจิตวิญญาณ คุณภาพใจเหล่านี้
 โดยเฉพาะกับคนที่ไม่มีจิตวิญญาณ เป็นสิ่งน่าสนใจและมักถูกมองว่าเป็นของดีของวิเศษ ทั้งชวนให้เรา
 นึกถึงอะไรบางอย่างที่เป็นความสุขอันล้ำลึก (Bliss) อันหาได้ยากในคนทั่วไป เวลาที่เราชี้ชวนให้คน
 ปฏิบัติธรรม ประกอบคุณความดี หรือทำสมาธิเจริญปัญญา ลึก ๆ เราอาจคาดหวังว่ามันจะนำมาซึ่ง
 ความผาสุกที่ยิ่งใหญ่และเที่ยงแท้ถาวร หรืออย่างน้อยก็ช่วยให้เราได้เป็นคนดี สามารถมีอารมณ์
 ความรู้สึกเชิงบวกได้เป็นเนืองนิจ อย่างไรก็ตาม หากใครครวญบทสัมภาษณ์ของผู้เชี่ยวชาญทั้งหลาย
 และทำการพิเคราะห์ให้ลึกลงไป ย่อมจะพบว่า คุณภาพใจอันดูเหมือนว่าจะจะเป็นความสุขสุดยอด
 เหล่านั้น หาใช่อะไรที่จะปรากฏขึ้นมาได้อย่างโดดเด่น ๆ ปราศจากความเชื่อมโยงกับชีวิตจริงไม่ ชีวิตจริง
 ของผู้คนมักดำเนินไปด้วยความหมายอันซับซ้อนและมีที่มาซึ่งข้องแวะกับปัญหาและความทุกข์

อยู่ไม่น้อย ฉะนั้น คุณภาพใจที่จะบังเกิดขึ้นจากการที่คนเราค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะเข้าถึงการมีสุขภาวะทางปัญญา คงมิใช่ความสุขที่จะมาชดเชยหรือทดแทนความทุกข์เหล่านั้น ทว่า คุณภาพและทักษะเหล่านั้น อีกนัยหนึ่งก็คือการมีเสถียรภาพในจิตใจเพื่อให้คน ๆ นั้นสามารถกลับมาเท่าทันและรับมือกับความทุกข์ในชีวิตให้ได้ต่างหาก อีกทั้งยังเป็นความสามารถของจิตใจที่จะเห็นและมองปัญหาหรือความทุกข์เหล่านั้นด้วยความหมายใหม่ซึ่งจะไม่สร้างปัญหาให้กับเจ้าตัวอีกต่อไป

ผลของการพูดคุยและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ทำให้ผู้วิจัย (ไม่แปลกใจเลยที่) ได้พบว่าตัวบ่งชี้เชิงจิตใจที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด ก็คือ **ความมั่นคง สมดุล สงบนิ่งของจิตใจ**

ปัญญาชั้นสูง คือการเข้าถึงความจริง การเข้าถึงกฎธรรมชาติ
การเข้าถึงความเป็นจริงเช่นนี้จึงเท่ากับความสุข สุขภาวะ คือไม่บีบคั้น ยั่งยืน
 (EP#2 สุวิช, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

เคยเห็นคนบางคนเขามีแววตาที่เย็น นิ่ง และลึก (ดั่งห้วงทะเลสาบ)
 (EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

เราดูได้จากทั้งหมดที่เขาเป็น ความสงบภายในที่เขา
 (EX#5 ศักดา, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

ส่วนตัวมันคือ หัวใจที่มั่นคง
เป็นหัวใจของความเป็นมนุษย์ซึ่งมีทั้งความงดงามและความเปราะบาง
ในเวลาเดียวกัน หัวใจแบบที่สามารถมั่นคงไม่พังทลายไปแม้ต้องเจอพายุในชีวิต
ยังสามารถรักษาสมดุลได้อยู่ *ข้างในมันจะค่อย ๆ*
สงบลงและกลับสู่สมดุลได้เร็วขึ้น *ส่วนในคนที่เป็ระดับสูง*
เขาจะคือต้นหญ้าที่มีรากที่แข็งแรงมาก แม้ข้างนอกจะไหวไปมา
แต่ข้างในจะมั่นคง เย็น และเป็นอิสระ

(EM#3 เมฆา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

การมีสุขภาวะทางปัญญานั้น นอกจากการมีความมั่นคงภายในแล้ว
มันคือการกลับมารู้สึกตัวได้เร็ว

(EX#7 ศิลาณี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

การมีสุขภาวะทางปัญญาไม่ใช่การเป็นคนดี
หรือต้องมีคุณงามความดีอยู่ตลอดเวลา แต่คนที่มีสุขภาวะทางปัญญาคือ
คนที่มีการถ่วงดุลระหว่างความดีความชั่วหรือสิ่งดีสิ่งด้อยในตัวเอง
ที่มีอยู่ตลอดเวลาสุขภาวะทางปัญญาที่แท้อยู่ในชาวบ้านคนธรรมดาสามัญผู้ที่มี
ทั้งความสุขและความทุกข์ในชีวิตปกติ

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

จะเห็นได้ว่า หากจะหาว่าอะไรคือตัวแทนของคุณภาพจิตใจที่สำคัญที่สุดของคนที่มีสุขภาวะทาง
ปัญญา คำตอบคงหนีไม่พ้น ความมั่นคงภายใน ความสงบนิ่งและสมดุลในจิตใจ เพราะเหตุนี้ เวลาที่
ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านว่า เราจะทราบได้อย่างไรว่าใครมีสุขภาวะทางปัญญา
บ่อยครั้งที่สุดจะได้ยินคำตอบว่า “นิ่ง” “มั่นคง” หรือ “เป็นปกติได้กับความสุขความทุกข์ในใจ”
ความนิ่ง ความมั่นคงภายในเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่ข้างในเสมือนรากแก้วของต้นไม้ที่อยู่ใต้ดิน อาจจะ
มองเห็นได้ยากจากภายนอกแต่เจ้าตัวย่อมรู้ดีว่า ตนเองมีหลักยึดบางอย่างที่เข้มแข็งแม้ในวันที่ต้อง
เผชิญกับพายุร้าย ตนเองก็จะอยู่ได้ คุณภาพใจแบบนี้บางครั้งอาจถูกขยายความด้วยคำอื่น ๆ
ได้อีก เช่น การมีศักยภาพในการฟื้นตัว (Resilience) ภูมิคุ้มกันความทุกข์ เป็นต้น

ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจที่ถูกกล่าวถึงมากรองลงมา ได้แก่ **การมีสติรู้สึกตัว ความเบา
สบาย ผ่อนคลาย เป็นอิสระ การอ่อนน้อม ปลอ่ยวางอัตตาตัวตน และการเห็นเป้าหมาย
และคุณค่าของชีวิต** การมีสติเป็นท่าทีพื้นฐานของจิตใจที่บ่งบอกถึงความพร้อมต่อการเข้าถึง
สภาวะทางจิตวิญญาณ อีกทั้งเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะนำพาผู้นั้นสู่การตระหนักรู้ความเป็น
จริง การเท่าทันตนเอง ยอมรับตนเอง รวมไปถึงการปลดปล่อยตนเองจากพันธนาการ ทั้งใน
รูปของความคิดที่รุ่มร่าวมถึงรูปแบบทางความรู้สึกและพฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยเป็นปัญหา
บางครั้งอาจใช้คำง่าย ๆ คำอื่นแทน เช่น ความรู้สึกตัว การรู้เนื้อรู้ตัว เป็นต้น

ในทางพุทธจะบอกว่าเป็น การมีสติ สัมปชัญญะ มีสมาธิ นอกจากนี้
ยังรวมถึงคำว่า Transcendence หรือไปกับสภาวะ (Flow)

(EX#3 อินทรี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

เราก็จะไม่ไปคิดเครียด ค่อย ๆ ทำงานไปกับปัจจุบัน จิตนิ่ง ความกลัวหายไป
ไม่กลัวตาย ไม่กลัวภัยอันตราย ความหวังที่เราส่งจิตออกนอกมันหายไป
กลายเป็นว่าประสิทธิภาพการทำงานของเราดีขึ้นด้วย เพราะเราครองสติได้

(EM#7 ปรานี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

พาใจกลับมาอยู่ที่ตัวเอง ให้เรามีสติ

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

ขณะที่ ความเบาสบาย ผ่อนคลาย เป็นอิสระ และ การอ่อนน้อม ปล่อยวางอัตตาตัวตน ตัวบ่งชี้ทั้งสองนี้มีความเกี่ยวเนื่องกัน โดยเฉพาะเมื่อใจของคน ๆ หนึ่งสามารถเท่าทันและยอมวางสิ่ง ติดยึดลงได้ สภาวะสำคัญที่คน ๆ นั้นจะได้รับเป็นอย่างแรกคือ ความโปร่งโล่งเบาสบาย นี่คือนิสภาวะ ที่ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้อธิบายไว้เมื่อตอนที่ท่านได้ข้ามพ้นอุปสรรคสำคัญของชีวิต การยอมวางลง เสียได้ ยอมวางใจ ไม่มองตัวเองว่าเป็นศูนย์กลาง อีกนัยหนึ่งคือการยอมปล่อยอัตตาตัวตนที่ตนเอง ยึดถือ สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือการเติบโตขึ้นทางจิตวิญญาณของเจ้าตัว

เมื่อตอนอายุ 40 กว่า ๆ ตนเองได้เห็นอิโก้ของตัวเองชัด ๆ เป็นครั้งแรก ได้ตระหนักว่า ชีวิตการเป็นอาจารย์ของเราถูกอิโก้ควบคุมมาโดยตลอดอย่างไร การเห็นมันเจ็บปวดมากที่จะยอมมองกลับมาที่ตัวเองจริง ๆ เพราะก่อนหน้านี้ เราใช้ชีวิตมุ่งออกข้างนอกเพื่อปกป้องตัวเอง เราได้ใช้ทุกวิถีทางแล้ว ใช้กลไกทุกอย่างแล้วเพื่อปกป้องตัวเองแต่แล้วไม่เวิร์ก กลไกต่าง ๆ ที่เรามีไม่อาจรับมือกับความซับซ้อน (ที่รุนแรงและยาวนาน) นั้นได้อีกต่อไป จนเราต้องยอม และได้ถอยออกจากตัวเองออกมาเห็น หลังจากนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นคือการจำนนต่ออัตตาตัวตน เห็นตัวเองน่าขำ ขำตัวเองได้ เห็นความ Ridiculous ในตัวเอง ตัวตนเล็กลง เกิดเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตน และที่สำคัญเราสามารถเห็นว่าคนอื่นเขาก็มีความจำเป็นในแบบของเขาที่มีอิโก้ แบบนั้น เพื่อปกป้องตัวของเขาเอง เราสามารถเข้าอกเข้าใจผู้อื่นได้ เข้าใจความทุกข์ของคนอื่นได้จริง ๆ และสามารถให้อภัยทั้งตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งแต่ก่อนเราไม่เคยเข้าใจแบบนี้

(EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

ตอนอายุ 40 กว่า ๆ รู้สึกว่าชีวิตแย่มาก มีวันหนึ่งตัวเองได้ไปนั่งภาวนาอยู่ในวัด
แล้วเห็นนกกระจอกตัวหนึ่งบินพลัดเข้ามาในโบสถ์แล้วหาทางออกไม่ได้
ต้องบินชนกระจกครั้งแล้วครั้งเล่า ถ้านกตัวนั้นยอมให้คนจับมันออกไป
มันก็จะจบ แต่โดยทั่วไปมันคงไม่ยอมง่าย ๆ เช่นเดียวกับคนเรา
คนเราที่ทุกข์อยู่ แม้มีใครก็ตามที่ปรารถนาจะช่วยเราให้พ้นทุกข์แต่เรามักไม่ยอม
พอนึกได้เช่นนี้ นึกได้ว่า ถ้าเรา “ยอม” ให้พระเจ้าพาเราออกจากความทุกข์นี้
มันก็จะจบ เราชัดเจนว่า เราต้องยอม เราต้องให้อัตตามันลดลง
ไม่เอาตัวเองเป็นใหญ่ ลดตัวตนเราลง ให้อำนาจของพระเจ้านำพาเรา
ก่อนหลังหักเคยอธิษฐานว่า ขอให้พระเจ้าทรงยิ่งใหญ่ขึ้น เพื่อให้ตัวเองเล็กลง
แต่ตอนนี้ได้รู้แล้วว่า ถ้าตัวกูของเราลดลง
วิถีแห่งพระเจ้าที่จะช่วยให้เราเป็นสุขจะเพิ่มพูนขึ้นเอง สภาวะใหม่มันโล่ง
โปร่ง เบาสบาย ไม่แบกอะไรไว้อีกแล้ว
ตอนที่ยังไม่วางนั้นเพราะใจเราไม่ได้อยู่กับตัวเอง ไม่มีสติ เลยไม่เห็นว่ามันหนัก
มันไม่รู้จริง ๆ

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

พอเราไม่คิดแบบเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง
มันเป็นความเข้าใจใหม่ที่เกิดขึ้นแบบฉับพลันในลักษณะที่
เราคิดถึงตัวเราเองน้อยลง ซึ่งนี่คือประสบการณ์ที่สำคัญมาก

(EM#3 เมฆา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

การเห็นเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต เป็นอีกหนึ่งตัวบ่งชี้ในจิตใจที่มีความสำคัญในแง่
ของการเป็นชุมพลังให้ชีวิตสามารถขับเคลื่อนต่อไปข้างหน้า สิ่งนี้ยังสัมพันธ์กับความรู้สึกเต็มเปี่ยม
ความรู้สึกปิติ การยอมรับในตนเอง ความพอใจและเชื่อมั่นในชีวิต การเห็นคุณค่าในงานที่ทำ และ
การเกิด Passion อยากลงมือกระทำการต่าง ๆ ในชีวิตให้เต็มศักยภาพของตนเอง

สิ่งที่เป็นคุณลักษณะใหม่ที่ได้กับตัวเองคือ ความมั่นใจในเส้นทางชีวิตของตนเอง
ไม่เคยลังเลใจเลย มีความชัดเจนกับคุณค่าในชีวิตของเรา
และแน่วแน่ในหนทางนี้มาตลอด

(EX#1 มาลี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

พอคนมีจิตวิญญาณแบบนี้ เขาก็จะมี Passion อยากรู้ อยากเห็น อยากลงมือทำ
 อยากทำให้ชีวิตมีความหมาย ต้องลงมือทำ ทำในสิ่งที่มีคุณค่าความหมาย
 ซึ่งถ้าเขาไม่ได้ทำเช่นนั้น ชีวิตจะเศร้ามาก คุณค่าที่ใช้
 สามารถตรวจเช็คได้ด้วยใจ ด้วยความรู้สึกในตนเอง ถ้าใช้มันจะปิติ เต็มเปี่ยม
 และถ้าเราทำได้ในสิ่งที่สอดคล้องกับคุณค่านี้ โดยไม่มีความขัดแย้งภายใน
 ชีวิตจะสุขยอดมาก ทั้งอัตรวิสัยข้างในกับโลกข้างนอกมันไปด้วยกัน
 นี่คือการปลดปล่อยศักยภาพอันสูงสุด ซึ่งสำคัญมาก
 มันคือสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั่นเอง
 ด้วยการที่เราสามารถดำเนินชีวิตในทุกมิติตามคุณค่าของตนเอง
 (EM#2 หิรัญ, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

ได้รู้เลยว่า เป้าหมายชีวิตของเรา คืออะไร มันไม่ใช่เงินทอง ลาภยศ
 หรือตำแหน่งใด ๆ เลย แต่มันคือจิต
 การฝึกฝนอบรมจิตใจที่เราควรต้องทำทุกวัน เรารู้สึกว่าชีวิตเรามีค่า
 ชีวิตของเพื่อนมนุษย์ก็มีค่า ทำให้หลายกำแพงหลายอย่าง
 ไม่ว่าเขาจะทำงานตำแหน่งใด เราสามารถให้คุณค่ากับทุกคน
 มีกำลังใจในการฝึกจิตของเรา สร้างสิ่งที่ดีให้กับตัวเราและเพื่อนมนุษย์
 (EM#7 ปรานี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

สัมผัสได้ว่าชีวิตเรามีพลัง ชีวิตเรามีความหมาย โดยรวมมัน คือพลังงานของชีวิต
 ความหมายของชีวิตที่ทำให้เราได้ Charge battery
 (EX#3 อินทรี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

นอกจากนี้ ยังมีคุณภาพหรือทักษะของจิตใจแบบอื่น ๆ อีกที่ก็สามารถบ่งชี้การมีสุขภาวะทาง
 ปัญญา ได้แก่ การเห็นความเรียบง่ายธรรมดา ความเบิกบานผ่อนคลาย ความเข้าอกเข้าใจและยอมรับ
 ผู้อื่น การมองประโยชน์เพื่อผู้อื่น และการควบคุมอารมณ์ในตนเอง การมองชีวิตให้เรียบง่ายเป็นการ
 ทำให้ชีวิตธรรมดา ลง ซ้ำลง และไม่ต้องพัวพันอยู่ด้วยการแก่งแย่งแข่งขันบนวิถีของบริโภคนิยม
 จนเกินไป ความเรียบง่ายยังสัมพันธ์กับความรู้สึกประณีตละเอียดอ่อนในใจด้วย เมื่อค่อย ๆ ใคร่ครวญ
 ก็จะพบกับความงามและสุนทรีย์ อันเป็นความเบิกบานอย่างหนึ่ง ส่วนความเข้าอกเข้าใจ ห้อยแขวน
 การตัดสิน และยอมรับผู้อื่นนั้น คือการเปิดใจและแผ่ขยายจิตสำนึกให้กว้างขวางขึ้น

จนนำไปสู่ความรู้สึกเอื้อเฟื้อและการมองประโยชน์เพื่อผู้อื่น ทั้งหมดนี้คือคุณภาพใจที่ถูกยกระดับขึ้น บังเกิดเป็นข่ายใยแห่งความจริงความดีความงามที่สานสัมพันธ์อยู่กับสรรพชีวิตทั้งปวงอย่างไม่แบ่งแยก การเห็นถึงบุญคุณ การเคารพ และซาบซึ้งขอบคุณได้จากหัวใจก็เป็นคุณภาพใจที่สำคัญประการหนึ่งของผู้ที่มีจิตวิญญาณอันไม่แบ่งแยก และสุดท้าย การควบคุมอารมณ์ในตนเอง คือศักยภาพภายในที่จะกลับมาดูแลจัดการตนเองให้มั่นคงและส่งผลดีต่อสัมพันธ์ภาพกับคนรอบตัว เป็นความรอบรู้ทางอารมณ์อย่างหนึ่งนั่นเอง

มันยังเป็นโอกาสให้เรากลับมาเบิกบานกับชีวิตที่ซ้าลง ได้มองเห็นอะไรที่เรียบง่าย เห็นใบไม้ที่ค่อย ๆ
ร่วงลงสู่พื้น ซึ่งมันช่างสวยงามมาก ถ้าหลังไม่หักเราจะไม่เห็นทางได้เห็นเลย
เมื่อเห็นจึงชื่นชมขอบคุณได้ สิ่งอย่างนี้สำคัญมาก เราขอบคุณจิตนี้ที่นำพาเรามา
เราเริ่มขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

ดูได้จากการทำงาน มีความสุข ทำงานด้วยความสนุก เบิกบาน
สุขภาพ โอภาปราศรัย

(EX#1 มาลี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

ความเห็นอกเห็นใจเป็นธรรมชาติในความเป็นมนุษย์อยู่แล้ว
ซึ่งมันคือส่วนหนึ่งของความเมตตาในใจเรา ดังนั้น พอเห็นว่าเรามีหน้าที่อะไร
เราทำอะไรได้ ช่วยอะไรได้ ก็จะลงมือกระทำและให้การช่วยเหลือทันที
ซึ่งนี่ก็มาจากแรงผลักดันของความเมตตานั่นเอง คนทุกคนก็เป็นแบบนี้ได้
เราสามารถพยายามทำเต็มที่เต็มศักยภาพที่เรามี
อันเกิดจากแรงผลักดันของความเมตตา

(EX#4 รพิน, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

อย่างแรก จะเห็นได้จากการคิดถึงผู้อื่น คิดถึงส่วนรวมมากกว่าตัวเอง
 เป็นคนที่ทุ่มเทในการทำงาน อุทิศตนเองในการงาน เสียสละ
 รับผิดชอบงาน ทุ่มเท และมีจิตอาสา ช่วยงานส่วนรวม จะรู้สึกถึงการเป็น
 “ผู้ให้” คิดถึงคนอื่นก่อนตัวเอง

(EX#1 มาลี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

เห็นสภาวะสุขทุกข์ในใจที่เหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลงน้อยลง (Fluctuate น้อยลง)
 พอมีสติมากขึ้น จะเริ่มเบื่อสุขทุกข์ เห็นความเบื่อหน่าย สุขทุกข์ได้โดยไม่เสียดาย
 และวางมันลงได้เอง กลายเป็นความปกติธรรมดา
 สามารถมองเห็นและเข้าใจจิตใจของตนเอง เห็นอารมณ์ต่าง ๆ เท่าทันมัน
 ชีวิตก็สงบขึ้น ไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้

(EX#4 รพิน, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาโดยเอาความถี่เป็นตัวตั้งตั้งที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น ก็จะพบว่า คุณภาพ
 ใจของผู้ที่มีสภาวะทางปัญญา สามารถกล่าวเสียใหม่ด้วยถ้อยแถลงแจ่มแจ้งในอีกมุมที่เข้าใจง่ายขึ้น
 นั่นก็คือ ใจที่ตระหนักรู้เท่าทันในตนเอง กับ ใจที่แผ่ขยายเชื่อมโยงสู่ผู้อื่น

- **ใจที่ตระหนักรู้เท่าทันในตนเอง** ได้แก่ คุณภาพของการมีสติ ตระหนักรู้ รู้กายรู้ใจ จนเท่าทัน
 สภาวะต่าง ๆ ภายในใจ นำไปสู่การยอมรับและเข้าใจในตนเอง และเกิดการปล่อยวางสิ่ง
 ติดยึด กลายเป็นความเบาสบาย ความเรียบง่ายเป็นธรรมดา ความเบิกบาน และเป็นอิสระใน
 ที่สุด อนึ่ง ด้วยคุณภาพเหล่านี้ ย่อมทำให้เจ้าตัวสัมผัสได้ถึงความมั่นคง ความสงบ และสมดุล
 ภายในใจ อีกทั้งสามารถเติมเต็มคุณค่าให้ตัวเอง และดูแลควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็น
 ปกติ
- **ใจที่แผ่ขยายเชื่อมโยงสู่ผู้อื่น** ได้แก่ คุณภาพของใจที่มีวิจาร์ณญาณ บนฐานของการเชื่อม
 สัมพันธ์กับผู้คนและสรรพสิ่งรอบตัวอย่างกว้างขวางออกไป เริ่มจาก การมีความเข้าใจ
 ยอมรับผู้อื่นได้ สามารถยกระดับคุณค่าและเป้าหมายชีวิตของตนเองให้เป็นไปเพื่อผู้อื่นมาก
 ขึ้น มองประโยชน์เพื่อผู้อื่น เห็นช่วยเหลือแห่งความเป็นจริงที่สานสัมพันธ์กับสรรพสิ่งอย่างไม่
 แบ่งแยก เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและเคารพได้จากเนื้อแท้ของหัวใจ กล่าวอีกนัยหนึ่ง นี้

คือการยกระดับศีลธรรมและการรู้ผิดชอบชั่วดีให้มีความกว้างขวางและครอบคลุมความหมายใหม่ ๆ มากขึ้น ยังประโยชน์เพื่อผู้คน สังคม และโลกได้มากขึ้น

อาจกล่าวได้ว่า มุมทั้งสองของคุณภาพใจข้างต้นต่างส่งเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อนำพาให้คน ๆ หนึ่งสามารถเข้าถึงศักยภาพอันสูงสุดของความเป็นมนุษย์ได้นั่นเอง สุวิชได้สรุปสภาวะภายในของผู้ที่มีสภาวะทางปัญญา ไว้อย่างกระชับครบถ้วน ว่า

*ความจริงคือการที่ทุกอย่างเชื่อมโยงกันหมด เพราะมีคุณจึงมีฉัน
ไม่มีตัวตนที่แยกอยู่เป็นเอกเทศ หรือเรียกว่าความไม่มีตัวตน สูญญตา
ซึ่งก็คือปัญญานั้นเอง*

*ปัญญาชั้นสูงที่พบในมนุษย์เชื่อมโยงอยู่กับสมองส่วนหน้าสุด
เกี่ยวข้องกับการมีวิจาร์ณญาณ การรู้ผิดชอบชั่วดี การมีศีลธรรม
และความยับยั้งชั่งใจ* สภาวะของผู้มีสภาวะทางปัญญาคือ
*มีลักษณะของความรู้ลึก เบาสบาย เป็นอิสระ มีความสุขอันประณีต
เห็นความงามหรือสุนทรีย์ การมีมิตรภาพอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง*

(EP#2 สุวิช, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

โดยสรุป ตัวชี้วัด/ตัวบ่งชี้ของการมีสภาวะทางปัญญา (Spiritual health) สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 หมวดหมู่หลัก คือ ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรม และตัวบ่งชี้เชิงจิตใจ โดยแต่ละหมวดหมู่มีรายละเอียดที่สำคัญ ดังแสดงในตารางด้านล่างนี้

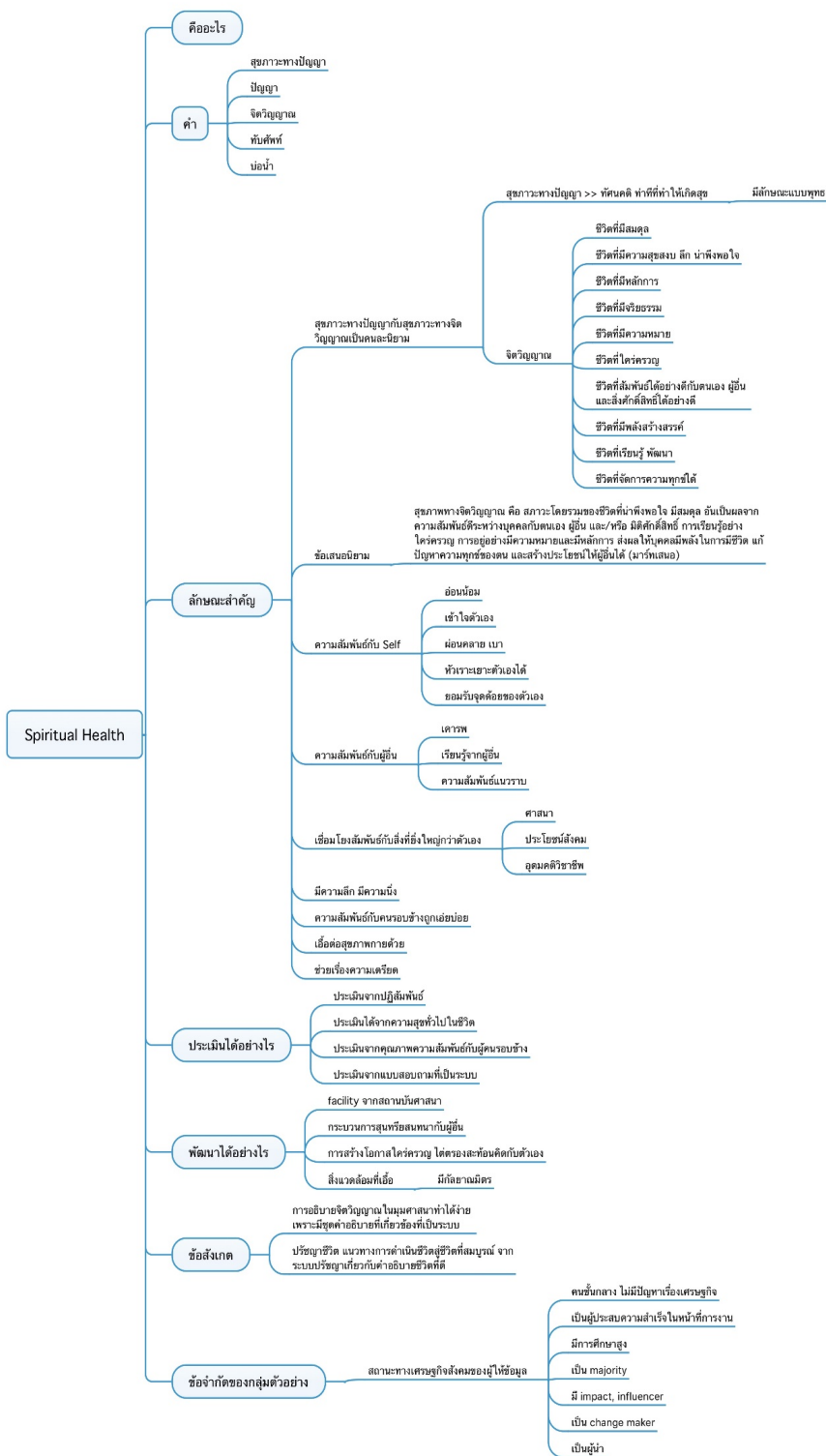
ตาราง 4.13 ตัวบ่งชี้ของการมีสุขภาพทางปัญญา (Spiritual health)

ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรม		ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจ	
ตนเอง	ผู้อื่น สังคม และโลก	ตนเอง	ผู้อื่น สังคม และโลก
<ul style="list-style-type: none"> • การดำเนินชีวิตที่สมดุล • การเข้าถึงศักยภาพสูงสุด • การเจริญสติในชีวิตประจำวัน 	<ul style="list-style-type: none"> • การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง • การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>ใจที่ตระหนักรู้เท่าทันในตนเอง</u> • การมีสติรู้สึกตัว • ความเข้าใจยอมรับในตนเอง • การอ่อนน้อมปล่อยวางอัตตาตัวตน • ความเบาสบายผ่อนคลายเป็นอิสระ • การเห็นความเรียบง่ายธรรมดา • ความเบิกบานผ่อนคลาย • ความมั่นคงสมดุลสงบนิ่งของจิตใจ • การควบคุมอารมณ์ • การเห็นเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>ใจที่แผ่ขยายเชื่อมโยงสู่ผู้อื่น</u> • ความเข้าใจเข้าใจยอมรับผู้อื่น • การมองประโยชน์เพื่อผู้อื่น • การชื่นชมขอบคุณ • การรู้ผิดชอบชั่วดี มีศีลธรรมอันกว้างขวาง • การเห็นเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

จากผลการศึกษา คณะผู้วิจัยพบว่า เราสามารถจะบ่งบอกว่าใครมีสุขภาพทางปัญญา ได้ด้วยการเฝ้าสังเกตและเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด โดยอาศัยตัวบ่งชี้ต่าง ๆ ข้างต้นเป็นแนวทาง ทั้งนี้ ผู้ที่เข้าไปสังเกตควรเป็นคนที่มิประสบการณ์ทางสุขภาพทางปัญญาด้วยตนเองในระดับหนึ่ง หรือมีวุฒิภาวะของจิตใจที่มากพอ เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจและวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างไม่ผิดเพี้ยน อนึ่งตัวบ่งชี้ทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในตาราง คือผลลัพธ์ของการวิเคราะห์เนื้อหาอันได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านเป็นหลัก ดังนั้น จึงไม่อาจสรุปได้อย่างแน่นอนว่าทั้งหมดจะมีเพียงเท่านี้ การสืบสานการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ต่อไปจะช่วยให้เนื้อหาของตารางนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นได้ในอนาคต

นอกเหนือจากนั้นคณะผู้วิจัยได้สรุปภาพรวมข้อสังเกตภาพรวมจากการสัมภาษณ์
ดังรายละเอียดในภาพที่ 1 ด้านล่าง

ภาพ 4.1 สรุปข้อสังเกตภาพรวมของสุขภาวะทางปัญญา



หลังจากที่ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงความหมายของจิตวิญญาณ และได้ค้นพบเกี่ยวกับสิ่งที่บ่งบอก การมีสุขภาวะทางปัญญาแล้ว คำถามสำคัญต่อมาที่ผู้วิจัยสนใจสืบค้นก็คือ แล้วจะอย่างไรให้คนเรา เข้าถึงการมีสุขภาวะทางปัญญาได้ หรือ **เราสามารถจะบ่มเพาะสุขภาวะทางปัญญาให้เกิดขึ้น ได้อย่างไร** คำถามนี้แม้จะไม่ใช่คำถามสำคัญที่อธิบายถึงตัวจิตวิญญาณโดยตรง แต่มีความสัมพันธ์อย่าง ลึกซึ้งเพราะคือหนทางหลักที่ทำให้คนเราเข้าถึงสิ่งนี้ได้ ผู้เชี่ยวชาญเกือบทุกท่านต่างก็ให้ความสำคัญ และพูดถึงการลงมือบ่มเพาะจิตวิญญาณ การพัฒนาคน หรือการช่วยแก้ปัญหาให้คน มากกว่าแค่การรู้ หรือแค่การชีวิตจิตวิญญาณ

เราอาจสามารถประเมินมันได้ แต่แม้จะประเมินได้แล้วก็ไม่ได้หมายความว่าเรา จะแก้ปัญหาที่มันได้โดยง่าย การแคร์ (หรือวัดได้) ยังไม่พอ จะต้องยอมรับ มันได้จริง ๆ การจะเปลี่ยนทัศนคติให้มาถูกตรงจริง ๆ เป็นเรื่องใหญ่

(EP#1 ภูษา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

ชุดเครื่องมือที่จะมาทำงานกับคนด้านนี้น่าจะทำการพัฒนามากกว่าจะเป็น การชีวิตหรือประเมินตัดสิน

(EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

เราอาจไม่ได้ต้องไปวัด แต่เราต้องอยู่บนฐานของความเป็นจริง ดีใจที่แก้ปัญหา และข้อจำกัดด้วยความจริง ได้แก่ การพูดความจริงให้ตรงกัน การอาศัยความรู้ ความจริงในการจัดการปัญหา

(EM#2 หิรัญ, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

จึงเห็นได้ว่า กระบวนการบ่มเพาะเพื่อนำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา คือปัจจัยเกื้อหนุน สำคัญที่นำมาสู่สถานะที่วางนี้ ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า กระบวนการ บ่มเพาะเพื่อนำมาสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาสามารถแบ่งอย่างกว้าง ๆ ออกได้เป็นสองกลุ่มคือ **กระบวนการภายในหรือการวางท่าทีภายในจิตใจ** กับ **กระบวนการภายนอกหรือการฝึกปฏิบัติ / ลงมือกระทำ** อีกทั้งได้พบว่า น้ำหนักของเนื้อหาสาระดังกล่าวโน้มมาทางด้านกรเริ่มต้นจากตนเอง เป็นสำคัญ ดังจะเห็นว่า หลายท่านได้เน้นมาที่การวางท่าทีภายในตนเองและการลงมือปฏิบัติด้วย ตนเอง มากกว่าการไปปรับเปลี่ยนหรือพึ่งพาคนอื่น

ปัจจัยเกื้อหนุนที่เป็นกระบวนการภายในที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด ได้แก่ **การสะท้อนใคร่ครวญ** ภายใน **ไตรตรองชีวิต** การมีสติตระหนักรู้ **อยู่กับปัจจุบันขณะ** และ **การสงบเงียบ** ซ้ำลง มีสมาธิ อาจกล่าวได้ว่า คำสำคัญทั้งสามต่างสนับสนุนซึ่งกันและกันอันเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การหยั่งรู้ที่สำคัญ กล่าวคือ ใจที่เงียบยอมสามารถเกิดสติที่นำไปสู่การเห็นและเข้าใจสภาวะอันเป็นจริงต่าง ๆ ได้นั่นเอง

วิธีการคือ ต้อง “เงียบ” ให้เป็น ถ้าไม่เงียบจะไม่สามารถบ่มเพาะจิตวิญญาณได้
ต้องฝึกให้สามารถอยู่กับความเงียบ กลับมาไตรตรอง อยู่กับตัวเอง
แล้วจึงเชื่อมโยงกับพระเจ้ารอบตัว

(EX#1 มาลี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

การใคร่ครวญในตนเองเริ่มจากข้างล่าง กลับมาเห็นภายใน เห็นอารมณ์ในใจตัวเอง
เท่าทันและจับสังเกตมันเร็วขึ้น จากนั้นค่อยพิจารณาว่าเราจะตอบกลับไปอย่างไร
สำคัญคือไม่รีบตอบสนองทันที ควรหาเวลาทบทวนชีวิตตัวเองในแต่ละวัน
เพื่อพัฒนาตัวเอง

(EX#5 ศักดา, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

พอมีสติมากขึ้น จะเริ่มเบื่อบ่อยๆ เห็นความเบื่อบ่อยๆ ดูสุขทุกข์ได้โดยไม่เลียด
และวางมันลงได้เอง กลายเป็นความปกติธรรมดา สามารถมองเห็นและเข้าใจ
จิตใจของตนเอง เห็นอารมณ์ต่าง ๆ เท่าทันมัน

(EX#4 รพิน, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

เรากลับมาเบิกบานกับชีวิตที่ข้างล่าง ได้มองเห็นอะไรที่เรียบง่าย เห็นใบไม้ที่ค่อย ๆ ร่วงลงสู่พื้น
ซึ่งมันช่างสวยงามมาก สภาวะใหม่มันโล่ง โปร่ง เบาสบาย ไม่แบกอะไรไว้อีกแล้ว
ตอนที่ยังไม่วางนั้นเพราะใจเราไม่ได้อยู่กับตัวเอง ไม่มีสติ เลยไม่เห็นว่ามันหนัก มันไม่รู้จักจริง ๆ
ดังนั้น จึงต้องพาใจกลับมาอยู่ที่ตัวเอง ให้เรามีสติ

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

ปัจจัยเกื้อหนุนที่เป็นกระบวนการภายในซึ่งถูกกล่าวถึงมากรองลงมา ได้แก่ **การเปิดใจ** มีความเข้าอกเข้าใจ การวางใจเป็นกลาง **ไม่ตัดสิน** และ**การมีใจกรุณา**อยากช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งสามประการนี้อีกหนึ่งหนึ่งคือ การวางท่าทีของจิตใจต่อผู้อื่นและคนรอบข้างอย่างเกื้อกูลและสร้างสรรค์ ซึ่งยังเกี่ยวข้องไปถึงการบ่มเพาะความรู้สึกเคารพ และความรู้สึกระลึกบุญคุณในสรรพชีวิตและสรรพสิ่ง

แนวทางอยู่ที่การลดความเป็นตัวตนลง ลดความเห็นแก่ตัว
 บ่มเพาะความเข้าใจ (Empathy) และความอยากช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
 (Altruism) ความรักความเมตตา และความมีใจกรุณา
 (EP#2 สุวิช, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

จากที่ไม่เคยฟังคน กลายมาเป็นฟังคนได้ ฟังตัวเอง ฟังคนอื่น
 เราได้ฝึกการฟังเยอะ ฟังความเป็นจริงของคนตรงหน้าอย่างเต็มที่
 ฟังจนคนขอบคุณเราที่เราฟังเขา
 (EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

มันคือส่วนหนึ่งของความเมตตาในใจเรา ดังนั้น พอเห็นว่าเรามีหน้าที่อะไร เรา
 ทำอะไรได้ ช่วยอะไรได้ ก็จะลงมือกระทำและให้การช่วยเหลือทันที ซึ่งนี่ก็มา
 จากแรงผลักดันของความเมตตานั่นเอง คนทุกคนก็เป็นแบบนี้ได้ เราสามารถ
 พยายามทำเต็มที่เต็มศักยภาพที่เรามีอันเกิดจากแรงผลักดันของความเมตตา
 (EX#4 รพิน, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

เป็นการมองทุกอย่างว่าเชื่อมโยงกันเหมือนเป็นระบบนิเวศของความเป็นมนุษย์
 ไม่แบ่งเป็นสอง สิ่งสำคัญคือการฝึกให้คนรับฟังกันและกันให้เป็น
 มีความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ นอกจากนี้ เราต้องไม่มีตัวตนสูง
 เราต้องไม่สร้างความเป็นคนอื่นพวกอื่นให้เกิดขึ้น เราทั้งหมดคือพวกเดียวกัน
 (EX#7 ศิลาณี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

เราเห็นความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติด้วย เริ่มไม่มองเป็นแบบวัตถุ
 แต่เราจะรักและเคารพธรรมชาติมากขึ้น
 (EX#3 อินทรี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 256)

จะเห็นได้ว่าท่าทีของการเปิดใจ วางใจ และมีใจกรุณานี้ คือเงื่อนไขสำคัญ
 ที่จะนำไปพาให้คน ๆ นั้นค่อย ๆ เกิดการแผ่ขยายของจิตใจตนเอง นำไปสู่การ
 เชื่อมโยงและสานสัมพันธ์กับผู้คนรวมถึงสรรพสิ่งได้อย่างกว้างขวางต่อไป

นอกเหนือจากข้างต้นแล้ว ผู้เชี่ยวชาญบางท่านยังได้กล่าวถึงการวางท่าทีของจิตใจแบบอื่น ๆ อีก ที่ก็มีความสำคัญเช่นกัน ได้แก่ **การมีศรัทธาในศาสนา พระธรรมคำสั่งสอน และการแสวงหา คำถามกับชีวิต** อย่างแรกคือการโน้มน้าวจิตใจลงให้อ่อนโยนพร้อมเปิดรับต่อความจริงความดีความงาม โดยไม่คิดตัดสิน ส่วนอย่างหลังคือการมีความอยากรู้อยากเห็น สนใจใคร่รู้ที่จะจุดประกายความคิด ต่อประเด็นที่มีคุณค่าความหมาย

*ส่วนตัวเชื่อในคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นความเชื่อและศรัทธาในพระองค์
จะติดตามพระสงฆ์ที่เรานับถือ ฟังทุกวัน*

(EM#7 ปราณี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

*ส่วนตัวมีความเชื่อในคุณงามความดี ทำดีได้ดี ศรัทธาในพระเจ้า
ถ้าเราทำความดี เบื้องบนย่อมช่วยเรา สิ่งนี้คือจุดยึดเหนี่ยว เป็นหลักให้แก่เรา*

(EM#4 - EM#6 มยุรี กนิษฐา และวิชญานี, สนทนากลุ่ม, มกราคม 2564)

*เริ่มจากการมีประกายความคิด มีคุณค่าภายในตนเอง การอยากค้นหา
ความหมายของชีวิต และการได้ทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม สิ่งผลักดันเหล่านี้ยัง
เป็นเหมือนเดิมไม่เคยเปลี่ยน มันทำให้รู้สึกสนุก ได้เรียนรู้เสมอ ได้เห็น ได้เติบโต*

(EM#2 หิรัญ, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

การตั้งท่าทีของจิตใจอันเหมาะสมคือพื้นฐานของทุกอย่าง เพราะจิตใจคือฐานปฏิบัติการของพฤติกรรมภายนอกทั้งหลาย ดังนั้น กระบวนการบ่มเพาะจิตใจจึงเป็นการเตรียมความพร้อมภายใน (Inner work) ที่จำเป็นและต้องฝึกทำไปพร้อม ๆ กับการฝึกปฏิบัติภายนอก ทั้งนี้เพื่อพัฒนาตนไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาได้ในที่สุด

ปัจจัยเกื้อหนุนอีกกลุ่มหนึ่งคือ กระบวนการภายนอก หรือการฝึกปฏิบัติ / การลงมือกระทำที่จะนำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา ที่สำคัญและมีผู้เชี่ยวชาญกล่าวถึงไว้มากที่สุด ได้แก่ **การปฏิบัติธรรม สวดมนต์ภาวนา** ซึ่งก็คือการฝึกปฏิบัติทางศาสนาที่มีรูปแบบกำหนดไว้ชัดเจน รวมถึงการสวดมนต์ การศึกษาและอ่านพระคัมภีร์ / หนังสือธรรมะต่าง ๆ และการฝึกเจริญสติ ปลีกวิเวก ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการปฏิบัติธรรม แต่อาจไม่ได้มีรูปแบบที่กำหนดไว้ตายตัว สามารถปรับประยุกต์ให้เข้ากับเวลา (ชีวิตประจำวัน) และสถานที่ที่มีความเหมาะสมได้ โดยรักษาสิ่งสำคัญไว้ นั่นก็คือการฝึกสติ

พื้นฐานสำคัญที่สุดคือการฝึกสติ เราควรต้องมีกิจกรรมด้านนี้ให้เยอะที่สุด
 ทำให้จิตหันกลับสู่ภายในให้ได้ การฝึกสติมีวิธีการมากมาย และไม่ต้องเกี่ยวกับ
 ศาสนา เกิดความสุขจากภายในได้ การไปปลีกวิเวก Retreat
 หรือการให้มีกระบวนการอบรมต่าง ๆ ด้านจิตใจที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลง
 เชิงพฤติกรรมได้ก็สำคัญ

(EX#3 อินทรี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

พออายุ 26 ก็เริ่มใกล้ชิดกับคำว่า ศีลกับภาวนาอย่างจริงจัง ฝึกมาเรื่อย ๆ สามปี
 สอนให้นั่งสมาธิ เพิ่งมารู้จักคำสอน พระไตรปิฎกก็จากครอบครัวของสามี
 จนกระทั่งได้มาเข้าโครงการ หลักสูตรจิตตภาวนานานเจ็ดวัน เมื่อสิบปีที่แล้ว
 ตอนนั้นได้เรียนรู้การเจริญสติแบบเต็มรูปแบบ แต่สิ่งที่ทำให้ตัวเองเห็น
 เป้าหมายชีวิตที่แท้จริงคือตอนปี 60 ได้ไปตางงเลนงที่เชียงใหม่ ได้สมัครไปอยู่
 ทั้งสิ้น 8 วัน เป็นการปฏิบัติเดี่ยว ปฏิบัติทุกวันตั้งแต่ตีสี่ถึงสี่ทุ่ม ปิดวาจา รู้สึกว่า
 ตอนออกมาได้อยู่สองคำคือ สิ่งที่เราต้องฝึกคือ กุศลจิต กับ อกุศลจิต ทุกลม
 หายใจควรอยู่กับปัจจุบัน ส่วนอกุศลคือการคิดออกนอก
 ทำให้จิตแหว่ง ได้รู้เลยว่า เป้าหมายชีวิตของเรา คืออะไร

(EM#7 ปรานี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

การฝึกเจริญสติแนวหลวงพ่อยืนได้ทำให้ตนเองเห็นความสงบ
 เมื่อจิตเริ่มมีสมาธิ เวลาที่เราอยู่กับชาวบ้าน เราจึงเริ่มเงยหน้าขึ้นแล้วมองเห็นคน
 ๆ นั้นจริง ๆ สิ่งที่เราเห็นคือ คนไข้ ความทุกข์ โรคภัย และความตาย แล้วมองมา
 ที่ตัวเองจึงพบว่าเรานั้นยังดีกว่าคนอื่นเยอะมาก เริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่า
 อนาคตจะเอาอย่างไรดี ชีวิตตัวเองจึงได้เริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่ตอนนั้น

(EX#4 รพิน, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

ตอนเรียนจบใหม่ ๆ ได้ไปภาวนากับคุณพ่อที่สวนเจ็ดริน ได้ไปเข้าเฌียบ 5 วัน
 ได้อ่านพระคัมภีร์ ได้ภาวนาทุกวัน ได้อยู่กับธรรมชาติ เมื่อกลับออกมารู้สึกดี
 มาก สามารถตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะใช้ชีวิตเป็นนักบวช ต่อมายังมีโอกาสเข้า
 เฌียบอยู่เรื่อย ๆ การได้เข้าเฌียบปีละ 8 วันเป็นสิ่งจำเป็น มันคือขุมพลัง
 อย่างหนึ่ง

(EX#1 มาลี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

อาจกล่าวได้ว่า การปฏิบัติธรรม เจริญสติ คือการฝึกปฏิบัติอันเป็นพื้นฐานมากที่สุดอย่างหนึ่ง ในการจะพัฒนาตนเองสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา แต่นั่นอาจไม่ใช่ทั้งหมดที่คนเราแต่ละคนสามารถทำได้ ยังมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณรูปแบบอื่น ๆ อีกหลากหลาย ที่ก็สามารถส่งผลได้เช่นเดียวกัน ดังเช่น การอยู่กับ / ทำกิจกรรมในธรรมชาติ และ การผ่านประสบการณ์ตรง เผชิญหน้ากับความทุกข์ ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ตรงกับเรื่องนี้หลายท่านได้อธิบายว่า การอยู่กับธรรมชาติเสมือนกับการได้เชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าหรือพระเจ้า ตามความหมายของคริสต์ศาสนา เป็นการละวางการยึดมั่นออกไปจากตัวเอง แล้วอยู่กับปัจจุบันขณะตรงหน้าอย่างไหลเลื่อนเคลื่อนไปกับมัน ส่วนการมีประสบการณ์ตรงกับความทุกข์ในชีวิต ในทำนองเดียวกันก็จะช่วยให้ผู้นั้นเรียนรู้ที่จะละวางตัวตนจำนวนต่อสิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้ตามใจ แล้วเปิดมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์เดิมที่ตนเผชิญอยู่

ส่วนตัวชอบกิจกรรม Outdoor มาก เคยไปสกุบ้า ลอยตัวอยู่กลางห้วงน้ำเป็น การทำสมาธิในทะเล ในสภาพไร้น้ำหนัก อยู่กับการหายใจเข้าหายใจออก สัมผัสกับความยิ่งใหญ่ของมหาสมุทรเลย มันคล้ายกับ Transcendence เหมือนกับตอนวิ่งในป่า แม้เหนื่อย แต่พอได้เจอธรรมชาติ ต้นไม้ มันรู้สึกดีมาก ได้รับพลัง ตอนรำมวยจีนก็ดีมาก ไหล มันเป็นเครื่องมือ คล้ายกับเป็นการ ภาวนาแบบ Mindfulness คือว่ามีความรู้ตัว รู้ว่าขณะนั้นเป็นอย่างไรอยู่ และ ถ้าสามารถรู้ตัวอย่างต่อเนื่องได้ไม่ติดขัด มันจะเข้าสู่สภาวะการไหล

(EX#3 อินทรี, สัมภาษณ์เชิงลึก, มกราคม 2564)

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณเช่นนี้ไม่ได้มาสร้างศักยภาพอะไรให้กับเราโดยตรง แต่เป็นแค่เครื่อง ยืนยันว่า คนเรานั้นมีศักยภาพทางจิตวิญญาณได้ เราทุกคนมีความสามารถที่จะเข้าถึงสภาวะแบบนี้ได้ ดังนั้น นี่จึงเป็นหนทางที่ช่วยพาคนออกจากวัตถุนิยม

(EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

การให้คนได้สัมผัสกับธรรมชาติแบบที่ไม่คุ้นเคย แบบที่มีความยากลำบาก หรือ Shock บ้าง ก็จะช่วย ช่วยให้คนปลดปล่อยสภาวะภายในออกมา เป็นการ อาศัยความเชื่อมโยงระหว่างเรากับธรรมชาติ อาจต้องกะเทาะเปลือกของ เขาให้แตกออก ต้องทำให้จิตวิญญาณกระทบกระทั่งอันจนต้น เผชิญกับทุกข์ที่กดดัน

(EM#2 หิรัญ, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

ทางออกจริง ๆ อาจไม่ได้ต้องผ่านศาสนาเสมอไป แต่สิ่งสำคัญคือการต้องผ่านการทนทุกข์ทรมาน การเจอความผิดหวัง การโดนทุบ การที่ไม่ชอบแต่ต้องทนอยู่ มันอาจจะมาด้วยรูปแบบของประสบการณ์ใด ๆ ก็ได้ เช่น การเดินธรรมยาตรา การออกค่าย จิตอาสา การไปเห็นทุกข์ยากของคนอื่นเพื่อช่วยเหลือเขา การมีโอกาที่จะเกื้อกูลกันและกัน ด้วยประสบการณ์เหล่านี้ พวกเขาจะพ้นไปจากการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง

(EM#3 เมฆา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

ตนเองเคยป่วยหนัก เป็นวัณโรค ต้องนอนโรงพยาบาลอยู่ครึ่งปี กินยารักษาตัวอยู่หลายปี ตอนนั้นคือช่วงที่ตกต่ำทางจิตวิญญาณ ... ตอนนั้นรู้สึกที่ตัวเองหมดที่พึ่งจริง ๆ มันคือจุดเปลี่ยนของชีวิต เป็นช่วงที่ได้กลับมาทบทวน ... สิ่งต่าง ๆ มันไม่ได้เป็นไปตามคาดหวังเสมอไป แล้วพอมายป่วย เรารู้สึกสิ้นหวังเลย ทุกอย่างแย่ไปหมด จากความเจ็บป่วยตรงนั้นมันทำให้เราหมดความมั่นใจไปมาก พอหายป่วยแล้วได้กลับมาทำงาน ประสบการณ์เดิมมันมาต่อยอดให้เราเห็นและละวางบางเรื่องได้ เราปรับสภาวะภายในของเรา ให้ตัวเองช้าลง หยุดได้ ได้อยู่กับตัวเอง นิ่งได้ หยุดคิดได้ และอนุญาตให้ตัวเองพักได้ ... เราเห็นอารมณ์ภายใน เท่าทันตัวเอง หลุดน้อยกว่าเมื่อก่อน เห็นตัวเองไวขึ้น เห็นและยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตนเอง การได้เจอคนไข้ เจอวิกฤต การเสียชีวิตของผู้ป่วย เหล่านี้เป็นประสบการณ์ตรง วิกฤตชีวิตและการเห็นทุกข์มีผลเยอะ ทำให้ฉุกคิด ทำให้เราได้ลงมือช่วยเหลือพวกเขา และเตรียมชีวิตของเราเองให้ทุกข์น้อยลง

(EX#5 ศักดา, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

แต่ก่อนตัวเองเป็นคนเร็ว ชำ และมุ่งมั่นมาก หลังจากบวชได้ 10 ปีก็มาประสบอุบัติเหตุหลังหักตอนอายุ 35 ทำให้ชีวิตทั้งหมดหยุด หยุดเลย ไปต่อไม่ได้แล้ว! มันกระทบต่อความคิดเกี่ยวกับจิตนี้มาก จากที่เคยเชื่อว่าคนทำดีต้องได้ดี แล้วทำไมตนเองถึงมาหลังหัก ตัวเองรู้สึกโกรธมาก โกรธจนตัดพระเจ้าออกจากชีวิต ไม่ขอคิดถึงเรื่องนี้อีกแล้ว หลังจากประสบอุบัติเหตุแล้วต้องนอนรักษาตัว เราร้องไห้ทุกวัน สามเวลาหลังอาหาร ไม่แคร์ร้องไห้แต่กรี๊ดร้องด้วย ร่างกายขยับไม่ได้ มันเจ็บปวดมาก เราร้องไห้เพราะเราโหยหาอดีต อดีตที่เราเคยโลดแล่นไปไหนมาไหนได้ แต่ตอนนี้ทำไม่ได้ เราคิดไปถึงอนาคต อนาคตที่มีดมน ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร ด้วยเหตุนี้จึงเอาแต่ร้องไห้... แล้วก็มาฉุกคิดได้ว่า หากอดีตทำให้เราเจ็บปวด อนาคตก็ทำให้เราเจ็บปวด ทำไมเราถึงไม่ลองอยู่กับปัจจุบัน

ชีวิตมันมีแค่สามตอน อดีต ปัจจุบัน อนาคต ถ้าสองในสามนั้นทำให้เราเจ็บปวด
เราก็น่าจะเหลืออยู่อีกหนึ่งตอน นั่นแหละ เราจะลองอยู่กับปัจจุบัน ลองทำทีละ
อย่าง ทำไปทีละเรื่อง เช่น กิน นวด ว่ายน้ำ ทำกายภาพ ฯลฯ พอลองทำแบบนี้ก็
รู้สึกได้ว่า อีสระนั้นเป็นแบบนี้เอง สามารถหลุดออกจากอดีต วางอนาคต แล้ว
อยู่กับตรงนี้ได้

(EM#9 อรทัย, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564)

จากสาระข้างต้นย่อมทำให้เราได้เห็นว่า แท้จริงแล้วชีวิตของมนุษย์ทุกคนคือความศักดิ์สิทธิ์
คือประสบการณ์ทางจิตวิญญาณด้วยตัวของมันเองอยู่แล้ว หากตัวเรานั้นเปิดรับ อยู่กับมันอย่างเต็ม
เปี่ยม และใช้ประสบการณ์ที่ได้รับเหล่านั้นย้อนกลับมาใคร่ครวญสู่ภายในตนเอง อย่างไรก็ตาม โลก
ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการใช้ความคิดมักทำให้เราเห็นห่างและตัดตัวเองออกจากประสบการณ์เหล่านั้น
เพียงเพราะเชื่อว่าเรารู้จักมันแล้ว ความคิดมักทำให้เราเชื่อเช่นนั้นซึ่งไม่จริงเลยหากพิจารณาในมุม
ของจิตวิญญาณ ... ถ้าเราอยู่แต่ในโลกของความคิด มันจะตัดขาด แล้วหันไปเชื่อว่า ทุกอย่างในโลก
จะแก้ไขได้ด้วยความคิด (EM#3 เมฆา, สัมภาษณ์เชิงลึก, มีนาคม 2564) ขณะที่คุณศิวานีได้แบ่งปัน
ประสบการณ์ของเธอตอนที่เธอเผชิญหน้ากับความทุกข์อันเนื่องมาจากติดในการคิดจนหยุดไม่ได้ เธอ
ฝึกตนให้ค่อย ๆ ออกจากโลกของความคิดโดย ... ค่อย ๆ จดจ่อ เริ่มทำสมาธิด้วยการออกกำลังกาย
และเล่นนินยัสปริโภคข้อมูลเยอะ ๆ จากนั้น อากาศเราก็ดีขึ้น สมอ่งเราทำงานน้อยลง ปล่อยวางได้
มากขึ้น หากจุดสมดุลได้ ไม่ต้องบริโภคความคิดอย่างบ้าคลั่งแล้ว (EX#7 ศิวานี, สัมภาษณ์เชิงลึก,
กุมภาพันธ์ 2564)

ยังมีการฝึกปฏิบัติหรือการกระทำในอีกลักษณะที่สามารถช่วยนำพาให้คนเราเกิดการพัฒนา
สุขภาวะทางปัญญาได้เช่นกัน โดยเป็นการปฏิบัติที่เราต้องสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นหรือสังคมเป็นหลัก
ได้แก่ การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ที่เกื้อหนุน การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ให้ความไว้วางใจ
การทำจิตอาสา ช่วยเหลือสังคม และการสร้างสังคมที่เป็นธรรม แบ่งปันเกื้อกูล และปลอดภัย ทั้งนี้
อาจรวมไปถึงการมีคุณธรรมศีลธรรมของบุคคล การทำบุญ รักษาศีล ทำความดี ละเว้นความชั่ว

ต้องอาศัยชุมชน เพื่อน และกัลยาณมิตรที่จะคอยนำทาง พาเราให้เกิดการ

เชื่อมโยงช่วยเราปลดพันธนาการ พาเราออกจากความคิด

และเปิด Sensitivity ของเรา

(EX#7 ศิวานี, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

โลกเราทุกวันนี้ขาดเรื่อง Human touch ไปเกือบหมด โดยเฉพาะโอกาสที่เราจะ

ได้คุยกับคนแปลกหน้า มันทำให้เราสูญเสียมิติทางจิตวิญญาณ

(EP#3 อาจารย์, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

ปัจจัยเกื้อหนุนอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงได้คือ การมีเพื่อนดี ๆ มี
กัลยาณมิตรและครูบาอาจารย์ ดึงคนดี ๆ เข้ามาหาเรา การทำความรู้จัก
เขาก่อน เข้าถึงเขาให้ได้ก่อน มีความอยากรู้จัก อยากรับฟัง รับฟังทุก ๆ เรื่อง
ของเขา ให้เขาสามารถสื่อสารออกมา ฟังให้เข้าใจความทุกข์ เห็นใจ เข้าใจ
จนเขารู้สึกดี เปิดใจและร่วมเรียนรู้กันอย่างเท่าเทียมได้

(EX#5 ศักดา, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

พลังในชีวิต มาจากการที่ได้ช่วยชาวบ้าน มันคือความสุข ความสุขมันสะสมอยู่ใน
ใจ พลังมาจากความมุ่งมั่นที่จะไม่เดินกลับหลัง และมาจากการได้เห็นประโยชน์
และคุณค่าของสิ่งที่ทำ เราไม่ได้ทำเพื่อประโยชน์ตนเอง เราทำให้คนอื่น
ในการจะทำให้คนมีสุขภาวะทางปัญญา ต้องให้พวกเขาได้มาเจอของจริง ลงพื้นที่
เจอชาวบ้าน เห็นทุกข์ของชาวบ้าน เช่น พานักศึกษามาลงพื้นที่เพื่อทำกิจกรรม
บำเพ็ญประโยชน์ให้หมู่บ้าน ได้เห็น ได้ลงมือทำจริง ทำประโยชน์ให้คนอื่น
เราสามารถเรียนรู้ร่วมกันกับชาวบ้าน ในแง่มุมต่าง ๆ

(EX#4 ศักดา, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ มีความสำคัญมากต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ คนที่อยู่
ในโลกที่แข่งขันสูง จะถูกกระตุ้นให้สัญชาตญาณการเอาตัวรอดทำงาน คนจึง
เอาชนะกัน ไม่เกื้อกูลกัน ขาดโอกาสที่เท่าเทียม นี่ไม่นำไปสู่สุขภาวะที่แท้ ดังนั้น
สังคมหรือระบบที่ดีคือสังคมที่เกื้อกูลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ... เริ่มจากการ
ให้เขามีงานทำ ให้ช่วยงาน ให้มีเพื่อน มีคนรับฟัง มีคนดูแลกันและกัน สร้าง
วัฒนธรรมที่โอบอ้อมดูแลกัน ให้ความอบอุ่น ให้เสรีภาพ ... สังคมทุกวันนี้ยากที่จะ
ทำให้คนเราเข้าถึงจิตวิญญาณ เพราะหล่อหลอมให้คนทำตามกัน ต้องเชื่อตาม
โดยไม่มีพื้นที่ว่างให้ค้นหา

(EM#2 หิรัญ, สัมภาษณ์เชิงลึก, กุมภาพันธ์ 2564)

โดยสรุป ปัจจัยเกื้อหนุนที่นำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม
หลัก คือ กระบวนการภายใน (การวางท่าทีภายในจิตใจ) และ กระบวนการภายนอก (การฝึกปฏิบัติ /
ลงมือกระทำ) โดยแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดที่สำคัญ ดังแสดงในตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ 4.14 รายละเอียดปัจจัยเกื้อหนุนที่นำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาของกระบวนการภายใน และกระบวนการภายนอก

กระบวนการภายใน		กระบวนการภายนอก	
ตนเอง	ผู้อื่น สังคม และโลก	ตนเอง	ผู้อื่น สังคม และโลก
<ul style="list-style-type: none"> ● การสงบเงียบ ช้าลง มีสมาธิ ● การมีสติตระหนักรู้ รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ● การสะท้อน ใคร่ครวญสู่ภายใน ไตร่ตรองชีวิต ● การมีศรัทธาใน ศาสนา พระธรรม คำสั่งสอน ● การแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต ● การมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ อดทน 	<ul style="list-style-type: none"> ● การสงบเงียบ ช้าลง มีสมาธิ ● การมีสติตระหนักรู้ รู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ ● การสะท้อน ใคร่ครวญสู่ภายใน ไตร่ตรองชีวิต ● การมีศรัทธาใน ศาสนา พระธรรม คำสั่งสอน ● การแสวงหา ตั้งคำถามกับชีวิต ● การมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ อดทน 	<ul style="list-style-type: none"> ● การฝึกเจริญสติ ปลีกวิเวก ● การปฏิบัติธรรม สวดมนต์ภาวนา ● การอยู่กับ / ทำกิจกรรมใน ธรรมชาติ ● การผ่าน ประสบการณ์ตรง เผชิญหน้ากับความ ทุกข์ ● การทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำบุญ รักษาศีล 	<ul style="list-style-type: none"> ● การฝึกเจริญสติ ปลีกวิเวก ● การปฏิบัติธรรม สวดมนต์ภาวนา ● การอยู่กับ / ทำ กิจกรรมในธรรมชาติ ● การผ่าน ประสบการณ์ตรง เผชิญหน้ากับความ ทุกข์ ● การทำความดี ละ เว้นความชั่ว ทำบุญ รักษาศีล

จากรายละเอียดทั้งหมดในตารางข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าเราสามารถนำมาออกแบบเป็นชุดกิจกรรมหรือกระบวนการนำเข้าที่ดี เพื่อการบ่มเพาะศักยภาพในการเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญาสำหรับบุคคลทั่วไปได้ ดังตัวอย่างในตารางด้านล่าง

ตารางที่ 4.15 ตัวอย่างกิจกรรมบ่มเพาะศักยภาพในการเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญา

ปัจจัยเกื้อหนุนที่เกี่ยวข้อง	ชุดกิจกรรม ¹
<ul style="list-style-type: none"> ● การสงบเงียบ ซ้ำลง มีสมาธิ ● การมีสติตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ ● การฝึกเจริญสติ ปลีกวิเวก 	ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองจากภายใน <ul style="list-style-type: none"> - การภาวนา เจริญสติในรูปแบบต่าง ๆ - การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติและเบิกบาน
<ul style="list-style-type: none"> ● การสงบเงียบ ซ้ำลง มีสมาธิ ● การสะท้อนใคร่ครวญสู่ภายใน ไตร่ตรองชีวิต ● การฝึกเจริญสติ ปลีกวิเวก 	ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองจากภายใน <ul style="list-style-type: none"> - การสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง - การทบทวนไตร่ตรองชีวิต
<ul style="list-style-type: none"> ● การเปิดใจ มีความเข้าใจเข้าใจ ● การวางใจเป็นกลาง ไม่ตัดสิน ● การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ให้ความไว้วางใจ 	ชุดกิจกรรมเพื่อการเชื่อมสัมพันธ์ <ul style="list-style-type: none"> - การรับฟังด้วยหัวใจ และสุนทรียสนทนา - การ “อยู่” สร้างวงแห่งความไว้วางใจ
<ul style="list-style-type: none"> ● การเปิดใจ มีความเข้าใจเข้าใจ ● การมีความเคารพ ระลึกบุญคุณ ● การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ให้ความไว้วางใจ 	ชุดกิจกรรมเพื่อการเชื่อมสัมพันธ์ <ul style="list-style-type: none"> - การชื่นชมขอบคุณ (Tree of Gratitude) - การขอบคุณ – ขอโทษ
<ul style="list-style-type: none"> ● การเปิดใจ มีความเข้าใจเข้าใจ ● การผ่านประสบการณ์ตรง เผชิญหน้ากับความทุกข์ ● การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ให้ความไว้วางใจ 	ชุดกิจกรรมเพื่อการทำงาน ขับเคลื่อนกลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> - การวางเป้าหมาย หาข้อตกลงร่วม - การปฏิบัติการแก้ไขปัญหาอย่างมีส่วนร่วม

¹ ชุดกิจกรรมเหล่านี้ สังเคราะห์ขึ้นให้เห็นแนวความเป็นไปได้เบื้องต้น โดยอาศัยหลักคิดจากปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญ ๆ บางตัวดังปรากฏในตาราง อีกทั้งให้สอดคล้องกับระดับความเข้าใจโดยทั่วไปของแวดวงการทำกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา แต่ยังมีได้ลงรายละเอียดทั้งหมดอย่างเบ็ดเสร็จ

ตารางที่ 4.15 ตัวอย่างกิจกรรมบ่มเพาะศักยภาพในการเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญา (ต่อ)

ปัจจัยเกื้อหนุนที่เกี่ยวข้อง	ชุดกิจกรรม
<ul style="list-style-type: none"> ● การมีใจกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่น ● การมีความเคารพ ระลึกบุญคุณ ● การทำจิตอาสา ช่วยเหลือสังคม ● การสร้างสังคมที่เป็นธรรม แบ่งปันเกื้อกูล และปลอดภัย 	<p>ชุดกิจกรรมเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำจิตอาสา - การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน - การรณรงค์ทางสังคม

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน” ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย เพื่อนำมาสร้างกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย มีรายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้คือ 1) ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและสุขภาวะทางปัญญา จากเอกสารทั้งจากภายในประเทศและต่างประเทศ ประกอบด้วย ความหมาย แนวคิดทฤษฎี เครื่องมือวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) สรุปความหมาย มิติ องค์ประกอบ ตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง 3) สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์เชิงลึก 4) ประชุมพิจารณาเสนอชื่อและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและการสัมภาษณ์ ความสมัครใจ นัยหมายสัมภาษณ์ 5) สัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย 6) ถอดเทปการสัมภาษณ์ และใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสังเคราะห์สรุปคำสำคัญ ความหมาย ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญา และเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย ที่ได้จากการสัมภาษณ์ 7) ประชุมคณะวิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อสรุปกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย และ 8) สรุปกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย

สรุปผลการวิจัย

1. สรุปผลการวิจัยจากทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.1 บทสังเคราะห์ภาพรวมจากเอกสาร จากเอกสารที่ได้ประมวลมาทั้งหมดพบว่าการมีสุขภาวะทางปัญญาสามารถพิจารณาได้จากประเด็นต่าง ๆ โดยแยกแยะได้เป็น 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ประเด็นที่ว่าด้วยพฤติกรรม และการกระทำ 2) ประเด็นที่ว่าด้วยคุณลักษณะภายในจิตใจ และ 3) ประเด็นที่ว่าด้วยโลกทัศน์ มุมมองพื้นฐาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2 บทสังเคราะห์ภาพรวมจากสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย

จากการพิจารณาความถี่ของรายการคำสำคัญ หรือประเด็นสำคัญ ที่พบจากรายการคำสำคัญ ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถแบ่งประเด็น หรือหมวดหมู่ได้ออกเป็น 3 หมวดหมู่หลัก คือ 1) ความหมายของสุขภาพทางปัญญา 2) ปัจจัยเกื้อหนุน 3) ตัวบ่งชี้การมีสุขภาพทางปัญญา ดังรายละเอียดต่อไปนี้คือ

1) ความหมายของสุขภาพทางปัญญา ประกอบด้วย (1.1.) การหยั่งรู้ความเป็นจริง (Insight) คือการเห็นและเข้าใจความจริง แบ่งเป็นการเห็นและเข้าใจความจริงภายในตนเองในระดับทั่วไป และ การเห็นและเข้าใจความจริงในระดับสังคม (1.2.) ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness) แบ่งออกเป็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่น และความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ

2) ปัจจัยเกื้อหนุน (Support factors) ประกอบด้วย (2.1.) ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน (Inner support factors) (2.2.) ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก (Outer support factors)

3) ตัวบ่งชี้การมีสุขภาพทางปัญญา (Spiritual Health Indicators) แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 2 มิติ ดังนี้ (3.1) มิติแรกประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ที่บุคคลสังเกตได้ด้วยตนเอง และตัวบ่งชี้ที่ผู้อื่นสังเกตได้ และ (3.2) มิติที่สอง ตัวบ่งชี้ภายใน และตัวบ่งชี้ภายนอก

ผลจากการสังเคราะห์ข้างต้น คณะผู้วิจัยพบว่าคำสำคัญบางคำที่พบ เป็นคำสำคัญที่บ่งบอกความหมายของสุขภาพทางปัญญา บางคำเป็นสภาวะบ่งชี้การมีสุขภาพทางปัญญา บางคำบอกปัจจัยเกื้อหนุน คำบางคำอาจเป็นได้ทั้งความหมาย ปัจจัยเกื้อหนุน และข้อบ่งชี้ เช่น การเคารพ เข้าใจ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ความรักความเมตตาให้อภัยตนเองและผู้อื่น การมีความรักเป็นแก่นแท้ของชีวิต การมีความกตัญญูรู้คุณ

คำบางคำเป็นคำสำคัญที่บ่งบอกความหมาย และสภาวะบ่งชี้ เช่น การเห็นคุณค่าของมนุษย์ ในงานที่ทำการมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว มีสมาธิ

คำบางคำ เป็นคำบ่งบอกเฉพาะความหมาย หรือสภาวะบ่งชี้ หรือปัจจัยเกื้อหนุนเท่านั้น เช่น ความเป็นองค์กรรวม เชื่อมสังคมและสิ่งแวดล้อม (ความหมาย) การเข้าใจในความเป็นจริง มีทัศนคติที่ถูกต้อง (ความหมาย)การภาวนาอบรมฝึกฝนจิตใจ เช่น สมาธิ อยู่กับความเงียบ ความเพียร (ปัจจัยเกื้อหนุน) การรับรู้ความจริง ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง (ปัจจัยเกื้อหนุน)

จากการสรุปประเด็นต่าง ๆ ในการบ่งชี้การมีสุขภาวะทางปัญญาที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม และที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังกล่าวข้างต้น พบความสอดคล้องกันในเนื้อหาโดยรวม กล่าวคือ

ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับนิยามความหมาย พบว่า ทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมและการจากสัมภาษณ์ ความหมายของ Spirituality มีแนวโน้มของสาระไปในสองมุมมองหลัก คือ การเห็นความจริงตามที่เป็น (Insight) และการเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า (Connectedness) กล่าวคือ เนื้อหาสรุปที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมชี้ว่า โลกทัศน์หรือมุมมองพื้นฐานของ Spirituality คือ การมีปัญญาตื่นรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต และการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าหรือสิ่งสูงสุด จากนั้น ขยายความเพิ่มด้วยคำสำคัญ เช่น การใคร่ครวญอย่างแยกกาย การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นแยกแยะทางโลก-ทางธรรม ผิดชอบชั่วดี การเห็นเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น กับโลกและธรรมชาติ การเห็นความยิ่งใหญ่มหัศจรรย์ของธรรมชาติ เป็นต้น ขณะที่เนื้อหาสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกก็ชี้ว่า สุขภาวะทางปัญญา ถูกอธิบายได้ด้วยสองมุมมองหลักคือ การเห็นความจริงตามที่เป็น และการเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า และมีคำสำคัญที่ขยายความหมายในส่วนเหล่านี้ เช่น การมีสติรู้สึกตัว การสะท้อนใคร่ครวญสู่ภายใน การมีทัศนคติที่ถูกต้อง การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจ การเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสรรพสิ่งรอบตัว เป็นต้น

นอกเหนือจากนิยามความหมายในสองมุมมองหลักข้างต้น ยังมีอีกหนึ่งมุมมองย่อยที่อธิบายความเป็น สุขภาวะทางปัญญา เพิ่มเติมอยู่ด้วย นั่นก็คือ มุมมองที่ว่าด้วย การเข้าถึงศักยภาพสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ (มุมมองแบบมนุษยนิยม) ดังคำสำคัญบางคำที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่ว่า การให้ความเคารพในศักยภาพความเป็นมนุษย์อันเท่าเทียม การดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายใหญ่ การเห็นคุณค่าความหมายในตนเอง เป็นต้น ส่วนคำสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่สนับสนุนมุมมองนี้ก็เช่น การปลดปล่อยศักยภาพสูงสุดในตน การมีอิสรภาพ เสรีภาพ การเคารพและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

สรุปได้ว่า นิยามความหมายของสุขภาวะทางปัญญา ทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมและจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมีแนวโน้มของสาระไปในทางเดียวกัน คือการสนับสนุนด้วยมุมมองของการเห็นความเป็นจริงตามที่เป็น การเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า และตามด้วยมุมมองของการเข้าถึงศักยภาพสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ อีกทั้ง คำสำคัญต่าง ๆ ที่ไขขยายความมุมมองทั้งสามก็มีสาระความหมายเป็นไปในทางเดียวกัน แม้จะมีการใช้คำที่แตกต่างกันอยู่บ้าง

ส่วนประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสภาวะหรือตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญา ก็พบความคล้ายคลึงเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ที่เป็นเชิงพฤติกรรม (ภายนอก) ตัวบ่งชี้ที่เป็นเชิงจิตใจ (ภายใน) นอกจากนี้ แต่ละกลุ่มก็ยังมีนัยที่แยกย่อยไปในทาง สิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตัวเอง และสิ่งที่

เกี่ยวข้องกับผู้อื่น โลกและธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น คำสำคัญในประเด็นนี้ทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมและจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่เป็นในเชิงพฤติกรรม ได้แก่ การสานสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง การอุทิศตนเพื่อผู้อื่น ทำจิตอาสา การดำเนินชีวิตที่สมดุล การปฏิบัติภาวนา เจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ส่วนที่เป็นในเชิงจิตใจที่สำคัญ ได้แก่ ความมั่นคงภายใน พลังแห่งสติ ความรู้สึกตัว การชื่นชมขอบคุณ ความเบิกบาน พอใจ การอ่อนน้อมปล่อยวางอัตตาตัวตน ความเข้าใจใจ ยอมรับผู้อื่น การเห็นเป้าหมายชีวิต การมีวิจาร์ณญาณรู้ผิดชอบชั่วดี เป็นต้น กล่าวโดยย่อ ตัวบ่งชี้ของการมีสุขภาวะทางปัญญาสามารถมองได้เป็นสองมิติ คือมิติภายนอก (เชิงพฤติกรรม) ได้แก่ การกระทำที่สร้างสมดุลภายในตนเอง และการกระทำที่สานสัมพันธ์สู่ผู้คนและสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างดีงามและเป็นประโยชน์ และมิติภายใน (เชิงจิตใจ) ได้แก่ ใจที่ตระหนักรู้เท่าทันความเป็นจริงภายในตนเอง และใจที่แผ่ขยายเชื่อมโยงไปสู่ผู้อื่น สังคม โลกและจักรวาล นั่นเอง

นอกเหนือจากนั้น จะเห็นได้ว่า เนื้อหาสาระทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมที่มาจากงานวิจัยในต่างประเทศเป็นหลัก และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มาจากคนไทยนั้น ต่างให้ข้อมูลที่สอดคล้องและสนับสนุนซึ่งกันและกัน มิได้มีความขัดแย้งกันแต่ประการใด หากแต่บริบทของเรื่องสุขภาวะทางปัญญา หรือ Spirituality จากต่างประเทศอาจจะได้รับอิทธิพลจากคริสต์ศาสนา ส่วนของไทยอาจจะได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนาเป็นหลัก ดังนั้น ชุดคำพูดหรือชุดประสบการณ์ที่นำเสนอย่อมจึงมีความแตกต่างกันบ้างไปตามบริบทที่สังคมนั้น ๆ ดำรงอยู่เป็นธรรมดา อนึ่ง ชุดคำอธิบายที่มาจาก การทบทวนวรรณกรรม มักมีลักษณะของการตั้งกรอบความคิดรวบยอด (Conceptualization) ร่วมด้วย ทำให้การอธิบายในเรื่องสุขภาวะทางปัญญา จากการทบทวนวรรณกรรมมักมีความเป็นตรรกะเหตุผลมากขึ้นกว่าเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการถอดความจากประสบการณ์ตรงในบุคคล ดังจะเห็นได้ว่า ในบางวรรณกรรมมีการอธิบายมุมมองพื้นฐานของ สุขภาวะทางปัญญา ในลักษณะของการยกระดับจิตสำนึก (ในมุมมองแบบโครงสร้างนิยม ด้วยการมองจิตสำนึกของมนุษย์เป็นระดับชั้นต่าง ๆ) จากจิตสำนึกในกระบวนทัศน์แบบปฏิฐานนิยม ไปสู่จิตสำนึกในกระบวนทัศน์แบบองค์รวมหรือสูงกว่า เช่นนี้เป็นต้น ดังนั้น เนื้อหาที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมจึงเสมือนกับเป็นการยกระดับความรู้ขึ้นไปอีกชั้น มากกว่าแค่การเป็นความรู้มือหนึ่งที่อยู่กับชุดประสบการณ์ตรงล้วน ๆ ในขณะที่ เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ที่มาจากประสบการณ์ตรงนั้น จะมีความหยั่งรากหนักแน่นอยู่ในการเห็นความเป็นจริงของบุคคลนั้น ดังนั้น คำอธิบายบางคำเป็นการสื่อสารจากความเป็นจริงของบุคคลคนนั้นเป็นหลักและอาจไม่ใช่คำที่คนอื่นจะเข้าใจหรือเข้าใจได้โดยทั่วไป ซึ่งแตกต่างจากเนื้อหาจากการทบทวนวรรณกรรมที่อาจมีการใช้คำพูดแบบลอยหรือกว้าง ๆ อยู่บ้าง

2. สรุปผลจากผลการศึกษาวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถสรุปกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย ได้ 2 ประเด็น ดังนี้คือ 1) ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา 2) ตัวบ่งชี้ของสุขภาวะทางปัญญา จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่าง ผลจากการสังเคราะห์พบรายละเอียดดังนี้

1) ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา “สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การหยั่งรู้ความเป็นจริง (Insight) เป็นการเห็นและเข้าใจความเป็นจริงภายในตนเองทั้งในระดับทั่วไป และในระดับสังขธรรม และเป็น ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness) กับผู้อื่น และธรรมชาติ”

สุขภาวะทางปัญญาประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1) การหยั่งรู้ความเป็นจริง (Insight) ภายในตนเองในระดับทั่วไป

และในระดับสังขธรรม ประกอบด้วย

การหยั่งรู้ความเป็นจริงภายในตนเองในระดับทั่วไป ได้แก่ การเห็นและเข้าใจ ทั้งความจริงในระดับทั่ว ๆ ไป ในชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกภายในตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเอง การดำเนินชีวิตที่สมดุล การเห็นคุณค่าความหมายของชีวิต เห็นคุณค่าของงาน มีเป้าหมายของชีวิต

การหยั่งรู้ความเป็นจริงภายในตนเองในระดับสังขธรรม ได้แก่ มีการหยั่งรู้ความจริงสูงสุด เข้าใจแก่นธรรมทางศาสนา เห็นความดั่งงามทางศีลธรรม

1.2) ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness) กับผู้อื่น และธรรมชาติ

ประกอบด้วย

ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่น (Others) ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่ดี การมีมิตรภาพ ความเข้าอกเข้าใจกัน เคารพและเห็นคุณค่าในผู้อื่น การพึ่งพาอาศัยกัน มีความกรุณา มีการช่วยเหลือกัน และการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น

ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature) ได้แก่ การตระหนักว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เห็นความเป็นองค์รวมระหว่างตัวเรากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความรักในสรรพสิ่ง

จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความหมายของสุขภาวะทางปัญญา พบประเด็นสำคัญว่า ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา มีลักษณะที่เป็นพลวัต (Dynamic) ไม่ตายตัว ขึ้นอยู่กับระดับความเข้าใจและความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับตนเอง และสิ่งต่าง ๆ ของบุคคลนั้น

นอกเหนือจากนั้นผลการศึกษาวินิจฉัยยังมีข้อสังเกตอีกว่า จากความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่มีสององค์ประกอบ ได้แก่ **องค์ประกอบที่ 1**) การหยั่งรู้ความเป็นจริง (insight) หรือ การเห็นและเข้าใจความจริง เป็นสิ่งเกิดขึ้นภายในตัวเรา อาจจะเปรียบได้ว่าเป็น “ประจุไฟฟ้าต่าง ๆ มาผสมผสานกันอย่างลงตัว ทำให้เกิดปิ้งแว็บ” และองค์ประกอบที่ 2) ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness) กับผู้อื่น และธรรมชาติ เป็นสิ่งที่มาจากภายนอก ที่อยู่เหนือกว่าเรา และเชื่อมโยงทุกสิ่งเข้าด้วยกัน และรวมทั้งศักยภาพที่อยู่ภายในตัวเราด้วย ซึ่งอาจจะไปทำให้เกิดการหยั่งรู้ (ถ้าสภาวะภายในของเราพร้อม) แล้วยังเชื่อมโยงเราเข้ากับสรรพสิ่ง รวมไปถึงสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติด้วย

2) **ตัวบ่งชี้ของสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วยตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรม และตัวบ่งชี้เชิงจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วยตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น สังคม และโลก ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และตัวบ่งชี้เชิงจิตใจที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น สังคม และโลก**

2.1) **ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น สังคมและโลก ประกอบด้วย**

ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ได้แก่ มีการดำเนินชีวิตที่สมดุล การเข้าถึงศักยภาพสูงสุดของตนเองและการใช้ศักยภาพสูงสุดนั้น การทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น สังคม และโลก ได้แก่ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง มีการรับฟัง มีการช่วยเหลือผู้อื่นอุทิศตนเพื่อผู้อื่น สังคม และโลก

2.2) **ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และตัวบ่งชี้เชิงจิตใจที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น สังคม และโลกประกอบด้วย**

ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ได้แก่ การตระหนักรู้เท่าทันในตนเอง มีสติ รู้สึกตัว มีจิตใจเป็นปกติและมั่นคง มีความเข้าใจยอมรับในตนเอง มีความเบาสบายผ่อนคลาย เป็นอิสระ มีการเห็นความเรียบง่ายธรรมดา มีความอ่อนโยนเปิดใจ ฟังพอใจในชีวิต มีสมาธิ มีการควบคุมอารมณ์ตนเองมีความสงบเย็น ผ่อนคลาย สบายใจ เห็นความหมายและคุณค่าของชีวิต เห็นเป้าหมายของชีวิต เห็นคุณค่าในงานที่ทำ ละวางอดีต ตัวตน อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เห็นแก่ตัว มีความรักความเมตตาและสามารถให้อภัยตนเองได้ และมีการเคารพและเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น สังคม และโลก ได้แก่ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง มีความรัก มีความเมตตาต่อผู้อื่น มีความเข้าอกเข้าใจ ให้อภัยผู้อื่น กตัญญูรู้คุณ ชื่นชม

ขอบคุณผู้อื่น เคารพและเห็นคุณค่าของผู้อื่น ยึดมั่นในคุณธรรมความดี รู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ พระเจ้า สรรพสิ่งรอบตัว

นอกเหนือจากนั้นจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่าง ผลจากการสังเคราะห์ยังพบ ข้อมูลที่สำคัญ อีก 2 ประเด็น ได้แก่ 1) **ปัจจัยเกื้อหนุนสุขภาวะทางปัญญา** 2) **แนวทางการประเมินสุขภาวะทางปัญญา** ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ปัจจัยเกื้อหนุนสุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การกระทำ หรือเหตุปัจจัยที่จะส่งเสริมให้คน พัฒนาตนเองให้เข้าถึงการมีสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน และปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก

ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน (เป็นคุณลักษณะทางจิตใจ) ได้แก่ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนใคร่ครวญสู่ภายใน การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจ การเคารพ เห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่คิดตัดสิน การมีใจกรุณา อยากช่วยเหลือคนอื่น การให้ ช่วยเหลือ เสียสละเพื่อส่วนรวม ศรัทธาในศาสนา บ่มเพาะความรักความเมตตา ให้อภัยตนเอง-ผู้อื่น การออกแสวงหา และตั้งคำถามกับชีวิต การเปิดใจ มีความไว้วางใจต่อกัน การมีความกตัญญู รู้คุณ การทำความดีละเว้นความชั่ว นำศีล กุศล

ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก (เป็นการฝึกปฏิบัติหรือลงมือกระทำ) ได้แก่ การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความเข้าใจ การภาวนาอบรมฝึกฝนจิตใจ เช่นสมาธิ อยู่กับความเงียบ ความพากเพียร การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ ชุมชนที่คอยเกื้อกูล การมีประสบการณ์ตรง ศึกษาคำสอน ศาสนา หลักธรรม การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การอุทิศตน มีจิตอาสา อยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ การเห็นและเผชิญกับความทุกข์ การมีสังคมที่เป็นธรรม ไม่มุ่งแข่งขัน ปลอดภัย การรับรู้ความจริง ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง

จากผลการสังเคราะห์ข้อมูลเรื่อง**ปัจจัยเกื้อหนุนสุขภาวะทางปัญญา** สามารถนำปัจจัยเกื้อหนุนเหล่านี้ **ไปออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้** เพื่อส่งเสริมบุคคลให้เกิดการเรียนรู้หรือการพัฒนาตนเองให้เข้าถึงการมีสุขภาวะทางปัญญา รวมถึงส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และเห็นความสำคัญของการมีสุขภาวะทางปัญญา ตัวอย่างเช่น จากปัจจัยเกื้อหนุนที่ประมวลได้ เราสามารถนำมาออกแบบเป็นชุดประสบการณ์ที่ช่วยบ่มเพาะการมีสุขภาวะทางปัญญาได้ ดังต่อไปนี้ การหยุดใคร่ครวญ ภาวนา เจริญสติ การสะท้อนสภาวะภายใน สู่การตีความ เข้าใจความหมายของสถานการณ์ และโลกรอบตัว การชื่นชมขอบคุณ ให้อภัย และยอมรับ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติ สมดุล และเบิกบาน การรับฟังด้วยหัวใจ การดำรงอยู่ร่วม เป็นปัจจุบันขณะต่อสถานการณ์ (ที่ยากลำบาก) การขับเคลื่อนงานร่วมกัน บนเป้าหมายและการตัดสินใจร่วม การใส่ใจ เคารพ และดูแลสิ่งแวดล้อม การทำงานจิตอาสา การปฏิบัติทางศาสนาด้วยใจศรัทธา และมีครูบาอาจารย์ชี้แนะ

2) **แนวทางการประเมินสุขภาวะทางปัญญา** ผลจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า มีข้อเสนอแนะดังนี้

1) มีข้อเสนอแนะว่า การประเมินสุขภาวะทางปัญญาสามารถประเมินได้ เช่น ใช้แบบสอบถามที่ช่วยให้คนชดคันเข้าไปสู่โลกภายในของตนเอง การประเมินต้องช่วยให้คนเรียนรู้ชีวิตจริง มีการเจริญสติ และทำให้เกิดความเข้าใจชีวิตหรือสุขภาวะทางปัญญา การประเมินต้องเป็นชุดของการประเมินผ่านประสบการณ์ นำประสบการณ์มานำเสนอให้เป็นตัวอย่างเพื่อการเรียนรู้ ไม่ยึดเยียด ไม่วัดระดับ ไม่ต้องมีมาตรฐานเดียวกัน ให้แต่ละคนสามารถเลือกได้ และมีการติดตามเป็นระยะ ๆ

2) มีข้อเสนอแนะว่าการประเมินสุขภาวะทางปัญญา ควรใช้วิธีที่หลากหลายประกอบกัน เช่น ผ่านการเขียน การสังเกต ผ่านสัมพันธ์ภาพ ผ่านปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการใคร่ครวญ วัดผ่านการปฏิบัติ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้คนเกิดการไตร่ตรองและเชื่อมโยงกัน การทำงาน การใช้แบบสอบถามเป็นการสอบทวนการสังเกตของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ (Human Touch) มีการตั้งคำถามกับตนเองตอนมีความทุกข์ ควรเป็นการการพัฒนาคนมากกว่าการชี้วัดคน

3) มีบางความคิดเห็นเสนอแนะว่า การวัดหรือการประเมินสุขภาวะทางปัญญาอาจเป็นเรื่องไม่จำเป็น อาจจะไม่ต้องวัด แต่ให้ส่งเสริมการมีสุขภาวะทางปัญญาเลย หรือมุ่งไปที่การแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาเลย

4) มีบางความคิดเห็นเสนอแนะว่า การวัดอย่างเดียวไม่พอ และการวัดต้องนำไปสู่การปฏิบัติหรือการเรียนรู้เรื่องสุขภาวะทางปัญญาด้วย

จากผลการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการประเมินสุขภาวะทางปัญญาดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่าการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา ควรต้องมีความหลากหลาย มีทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบกัน เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติของสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเป็นอัตวิสัยและองค์รวม นอกจากนี้ผลการศึกษานี้สามารถนำไปสู่การสร้างเครื่องมือวัดที่จะใช้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ เพื่อพัฒนาเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดและองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทยที่มีความชัดเจนและสมบูรณ์ต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลการวิจัยกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทยในครั้งนี้ มีความร่วมสมัยเป็นปัจจุบัน ผลการวิจัยมีความสำคัญและมีคุณค่า เนื่องจากเป็นกรอบมโนทัศน์ของ สุขภาวะทางปัญญาที่ได้จากฐานราก (Grounded theory) เป็นข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) ที่มา จากการสัมภาษณ์เชิงลึก กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกกว่าเป็นผู้ที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์ ตรงเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา หรือทางจิตวิญญาณของตนเอง กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล (Originality) มีความเต็มใจและให้ข้อมูลที่เป็นประสบการณ์ภายในที่ความลึกซึ้ง ข้อมูลที่ได้จากการ สัมภาษณ์มีมากเพียงพอและมีความอิมมิตัว จนสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ เป็นความหมาย และตัว บ่งชี้สุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย ดังนั้น คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำ ผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ดังต่อไปนี้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคนในสังคมไทย เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ควรนำกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา ที่เป็นความหมาย และตัวบ่งชี้ของสุขภาวะทางปัญญาที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ไปเผยแพร่ หรือนำไปขับเคลื่อนเชิง นโยบาย ที่เหมาะสมกับสภาวะปัญหาและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้ เช่น การให้นิยามสุขภาวะ ทางปัญญาในพรบ.สุขภาพแห่งชาติ และนิยามสุขภาวะทางปัญญาของหน่วยงาน สสส. และภาคี เครือข่าย หรือนำไปตั้งเป็นวัตถุประสงค์ของโครงการต่าง ๆ ที่มุ่งผลด้านการพัฒนาสุขภาพของคนใน สังคมให้ดีขึ้น นอกเหนือจากการพัฒนาสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคมแล้ว ควรเพิ่มการ ส่งเสริมและพัฒนาด้านสุขภาวะทางปัญญาเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต ช่วยลดความกดดัน ความเครียดความสับสนของชีวิต และเพื่อให้บุคคลมีความผาสุกหรือการมีสุขภาวะที่ดี (Well-being) ในชีวิตได้

2. นอกเหนือจากนั้นกรอบมโนทัศน์ที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของคนวัยทำงานใน สังคมไทยที่พบจากการศึกษาครั้งนี้ ที่ประกอบด้วย นิยามความหมาย ตัวบ่งชี้ และปัจจัยเกื้อหนุน ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบเป็นชุดกิจกรรมเชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทาง ปัญญา เพื่อส่งเสริมบุคคลให้เกิดการเรียนรู้หรือการพัฒนาตนเองให้เข้าถึงการมีสุขภาวะทางปัญญา รวมถึงส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนทัศนคติ และเห็นความสำคัญของการมีสุขภาวะทางปัญญา เพื่อ ส่งเสริมการเรียนรู้ในพื้นที่ต่าง ๆ และพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของคนวัยทำงาน และคนรุ่นใหม่ใน สังคมไทย ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ควรริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น และสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทาง ปัญญาให้มากขึ้น

3. ข้อค้นพบกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในการศึกษาครั้งนี้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคาดว่าจะสามารถช่วยส่งเสริมทำให้คนเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น และสังคม รวมถึงส่งเสริมให้เกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะควรมีการส่งเสริมเรื่องสุขภาวะทางปัญญานี้ให้กับให้คนรุ่นใหม่ หรือผู้ที่ไม่ได้สนใจหรือไม่มีความเชื่อในศาสนา ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาให้กับคนในทุกช่วงวัย และคนที่กำลังเผชิญปัญหาอุปสรรคในชีวิต เช่น คนป่วย คนที่ตกงานหรือคนที่ไม่มียานพาหนะ หรือคนที่กำลังเผชิญกับวิกฤติเศรษฐกิจ คนที่มีความทุกข์ คนที่ซึมเศร้า คนสูงวัย (Aging) เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เต็มเต็มความสุขในชีวิต และทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

4. ในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และคนวัยทำงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้พบความคิดเห็นที่เกี่ยวกับคำที่ควรใช้แทนคำว่า สุขภาวะทางปัญญา (ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้) ในหลากหลายคำ เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน โดยเฉพาะในภาคประชาชน คนทำงานหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เช่น คำว่า "จิตวิญญาณ" เป็นคำที่ใช้ทั่วไปและเป็นคำที่ใช้สื่อถึง Spiritual Health ได้ตรงตามนิยามองค์ประกอบสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (WHO) และคำว่า จิตวิญญาณ ยังปรากฏในงานวิชาการด้านสุขภาพ ด้านพฤติกรรมองค์การ ด้านจิตวิทยาองค์การ และเริ่มปรากฏในเอกสารราชการ ดังนั้นในการสื่อสารเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา จึงควรมีลักษณะการยอมรับ และเปิดกว้างในการใช้คำอื่นๆ ที่สื่อถึงสุขภาวะทางปัญญาไว้ด้วย (ตามข้อคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยชิ้นนี้) และสรุปตัวอย่างคำอื่นๆ ที่สื่อถึงสุขภาวะทางปัญญา เช่น **จิตวิญญาณ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หัวใจความเป็นมนุษย์ ปัญญา** (ไม่ต้องมีคำว่าสุขภาวะ) ปัญญาญาณ สุขแท้ด้วยปัญญา เสี่ยงภายใน เมล็ดพันธุ์แห่งความดี ความอยู่เย็นเป็นสุข ชีวิตที่ดี ชีวิตรื่นรมย์ ชีวิตรมณีย์ จิตงอกงาม อริยทรัพย์ อธิจิต ความสว่าง ปรีชาญาณ พระจิตของพระเจ้า หรือ การใช้ศัพท์ภาษาอังกฤษ เช่น สปิริชวลิตี้ นอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ราชบัณฑิตยสถานหรือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ควรมีการสรุปประมวลคำศัพท์ ที่เกี่ยวข้องกับ Spirituality หรือ Spiritual Health ที่ใช้คำไทยแทนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรใช้แนวทางการศึกษาในครั้งต่อไปศึกษากับคนกลุ่มอื่น ๆ ในสังคมไทย เช่น ประชาชนชุมชนหรือประชาชนชาวบ้าน หรือผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวบ้าน คนชายขอบ ผู้สูงวัย หรือคนในวัยทำงานที่ไม่ได้ทำงาน
2. นำผลการศึกษาไปหาแนวทางในการประเมินเพื่อการพัฒนา และนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ และหาแนวทางในการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาในคนวัยทำงาน ให้เกิดขึ้นจริงในสังคมไทย
3. ในการศึกษาครั้งนี้มีองค์ความรู้ที่ได้พบเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์การตรงอันลึกซึ้ง ดังนั้นผู้จะนำความรู้นี้ไปใช้ประโยชน์หรือนำไปศึกษาต่อ ควรจะต้องไปมีประสบการณ์ สัมผัส หรือมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับผู้ที่มีสุขภาพทางปัญญา หรือผู้มีวุฒิทางจิตวิญญาณ เพื่อให้เข้าใจองค์ความรู้ หรือสภาวะของการมีสุขภาพทางปัญญาอย่างแท้จริง
4. คำที่ใช้เรียก Spiritual Health ในสังคมไทยพบว่ามีหลายคำ ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรเปิดกว้างในการเลือกใช้คำที่จะสื่อแทนความหมายของคำนั้น ตามประสบการณ์ตรง หรือที่ผู้ใช้มีความเข้าใจ ตามมุมมองของพวกเขา และอาจจะไม่จำเป็นต้องถกเถียงที่เพียงความหมายของคำ แต่ควรเชื่อมโยงไปถึงสภาวะที่คำ ๆ นั้นต้องการสื่อถึง

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และนภนาท อนุพงศ์พัฒน์. (2560). *สุขภาพทางปัญญา: จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์*. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- เครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย. (2546). *คำว่าจิตวิญญาณ ในร่างพรบ.สุขภาพแห่งชาติ มีผลกระทบต่อพระพุทธศาสนาในประเทศไทยอย่างไร*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย
- โชคสวัสดิ์ อยู่สิงห์ และรัตติกรณ์ จงวิศาล. (2562). ความสามารถในการฟื้นคืนกลับ จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน ภาวะผู้นำ 6 องค์ประกอบ และความยึดมั่นผูกพันในงานของผู้บริหารธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่งในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 25(2), 60-78.
- ดุขฎิ โยเหลา และคณะ. (2553). *รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณ สำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประเวศ วะสี. (2547). *การบริหารจัดการภาครัฐแนวใหม่*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2552). *สร้างคุณค่าความเป็นคน สร้างสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็ง* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท คิวทีพี.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2552). *19 ปุจฉา พัฒนาจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- พิณณา แสงสาคร. (2554). *สังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ. (2553). *รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- _____. (2017). อิทธิพลของจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และภาวะผู้นำที่มีต่อผลลัพธ์ขององค์กร. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 38, 644-654.
- _____. และ นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. (2560). บทบาทของจิตวิญญาณในการทำงานในการส่งเสริมความยึดมั่นผูกพันของพนักงาน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 23(2), 167-186.
- _____. (2561). *จิตวิทยาองค์กร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมสิทธิ์ อัสตรนีย์. (2554). *ญาณวิทยาของจิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย*.
 วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การ
 เปลี่ยนแปลง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อดิสร จันทรสุษ และคณะ. (2556). *รายงานการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้การขับเคลื่อนสุขภาวะ
 ทางปัญญาต่างประเทศและในประเทศไทย*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาและสำนักงาน
 กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนัก 5.
- อภิธา สุขสาธู และรัตติกรณ์ จงวิศาล. (2562). จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน สติ ความยึดมั่นผูกพัน
 ในงาน และสมรรถนะหลักของผู้บริหารระดับต้น ในกลุ่มธุรกิจโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง.
Journal of HRintelligence, 14(2), 66-83.
- อารยา พรายแย้ม และคณะ. (2552). *การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ)
 จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ*.
 (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสด
- Arnold, K. A., Turner, N., Barling, J., Kelloway, E. K., & McKee, M. C. (2007).
 Transformational leadership and psychological well-being: the mediating role
 of meaningful work. *Journal of occupational health psychology*, 12(3), 193.
- Ashmos, D. P., & Duchon, D. (2000). Spirituality at work: A conceptualization and
 measure. *Journal of management inquiry*, 9(2), 134-145.
- Carter, D. (2003). Editorial *Training Journal*, 1.
- Chongvisal, R. (2020). Factors Affecting Innovative Work Behavior of Managers.
Polish Journal of Management Studies, 22(2), 50-64.
- Dhar, N., Chaturvedi, S. K., & Nandan, D. (2011). Spiritual health scale 2011: Defining
 and measuring 4th dimension of health. *Indian journal of community
 medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social
 Medicine*, 36(4), 275.
- Fisher, J. (2010). Development and application of a Spiritual Well-Being Questionnaire
 called SHALOM. *Religions*, 1, 105 – 121.
- Gaur, K. L., & Sharma, M. (2014). Measuring spiritual health: spiritual health
 assessment scale (SHAS). *International Journal of Innovative Research and
 Development*, 3(3), 63-7.

- Ghaderi, A., Tabatabaei, S. M., Nedjat, S., Javadi, M., & Larijani, B. (2018). Explanatory definition of the concept of spiritual health: a qualitative study in Iran. *Journal of medical ethics and history of medicine*, 11.
- Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2003). Right from wrong: The influence of spirituality on perceptions of unethical business activities. *Journal of Business Ethics*, 46(1), 85-97.
- Gladden, S. (2012). *Three steps for diagnosing spiritual health*. [Online] <https://pastors.com/three-steps-for-diagnosing-spiritual-health/>
- Hungelmann, J., Kenkel-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R. (1996). Focus on Spiritual Well-Being: Harmonious Interconnectedness of Mind-Body-Spirit-Use of the JAREL Spiritual Well-Being Scale: Assessment of spiritual well-being is essential to the health of individuals. *Geriatric nursing*, 17(6), 262-266.
- Jaberi, A., Momennasab, M., Yektatalab, S., Ebadi, A., & Cheraghi, M. A. (2019). Spiritual health: A concept analysis. *Journal of religion and health*, 58(5), 1537-1560.
- James, W. (1997). *The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in the Canadian Prisons*. Peterborough: broadview press.
- Jurkiewicz, C. L., & Giacalone, R. A. (2004). A values framework for measuring the impact of workplace spirituality on organizational performance. *Journal of business ethics*, 49(2), 129-142.
- Khasawneh, S., Alrjoub, S., & Al Zawahreh, A. (2010). Exploratory and confirmatory factor analyses of the spirituality in the workplace questionnaire (SWQ): A tool for workforce development. *Journal of Institutional Research South East Asia*, 8(1), 70-85.
- Kinjerski, V., & Skrypnek, B. J. (2006). Measuring the intangible: development of the spirit at work scale. In *Academy of management proceedings*. Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
- Lepherd, L., Rogers, C., Egan, R., Towler, H., Graham, C., Nagle, A., & Hampton, I. (2020). Exploring spirituality with older people: rich experiences. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 32(4), 306-340.
- Marques, J., Dhiman, S., & King, R. (2007). *Spirituality in the workplace: What it is, why it matters, how to make it work for you*. Personhood Press.

- McElhenie, M. (2012). *SQ21: The Twenty-One Skills of Spiritual intelligence by Cindy Wigglesworth*. [Online] <http://integralleadershipreview.com/7596-sq21-the-twenty-one-skills-of-spiritual-intelligence-by-cindy-wigglesworth/>
- Menon, D. (2016). *Spirituality at work: The inspiring message of the Bhagavad Gita*. Mumbai, India: YogImpressions.
- Milliman, J., Czaplewski, A. J., & Ferguson, J. (2003). Workplace spirituality and employee work attitudes: An exploratory empirical assessment. *Journal of organizational change management*.
- Mitroff, I. I., & Denton, E. A. (1999). *A spiritual audit of corporate America: A hard look at spirituality, religion, and values in the workplace*. Jossey-Bass.
- Mohamed, A. A., & Wisniewski, J. (2004). Towards a theory of spirituality in the workplace. *Competitiveness Review: An International Business Journal*.
- Monod, S., Martin, E., Spencer, B., Rochat, E., & Büla, C. (2012). Validation of the Spiritual Distress Assessment Tool in older hospitalized patients. *BMC geriatrics*, 12(1), 1-9.
- Nelson-Becker, H., Ai, A. L., Hopp, F. P., McCormick, T. R., Schlueter, J. O., & Camp, J. K. (2013). Spirituality and Religion in End-of-Life Care Ethics: The Challenge of Interfaith and Cross-Generational Matters. *British Journal of Social Work*, 1, 16.
- Pattaraarchachai, J., & Viwatpanich, K. (2021). Spiritual Well-Being Measurement of Older Adults in a Community-Dwelling: A Short-Form Development. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, 29, 286-298.
- Pava, M. L., & Primeaux, P. (Eds.). (2004). *Spiritual intelligence at work: meaning, metaphor, and morals*. Elsevier.
- Petchsawang, P., & Duchon, D. (2009). Measuring workplace spirituality in an Asian context. *Human resource development international*, 12(4), 459-468.
- Rapson Gomez, & John W. Fisher. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35, 1975 – 1991.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior*. New Jersey: Pearson
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior (18th)*. New Jersey: Pearson.

- Robin, R. (2003). Healthy, wealthy and wise. *Canadian Business*, 76(23), 129-129.
- Saguil, A., & Phelps, K. (2012). The spiritual assessment. *American family physician*, 86(6), 546-550.
- Scharmer, O. (2018). *The essentials of Theory U: Core principles and applications*. Berrett-Koehler Publishers.
- Seidl, L. G. (1993). The value of spiritual health. *Health progress (Saint Louis, Mo.)*, 74(7), 48-50.
- Sheep, M. L. (2004). Nailing down gossamer: A valid measuring of the Person – Organization Fit of workplace spirituality. *In Academy of Management Proceedings* (Vol. 2004, No. 1, pp. B1-B6). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
- Society of industrial and organizational psychology. (2020). *Top 10 Workplace Trends for 2020*. [Online] <https://www.siop.org/Research-Publications/Items-of-Interest/ArtMID/19366/ArticleID/3361/Top-10-Workplace-Trends-for-2020>
- Stewart, C. S. (2002). Soul Time. *Potentials*, 35(9), 92-92.
- Stoll, R. I. (1979). Guidelines for spiritual assessment. *AJN The American Journal of Nursing*, 79(9), 1574-1577.
- Wigglesworth, C. (2014). SQ21: The twenty-one skills of spiritual intelligence. SelectBooks, Inc..
- Wiltjer, H., & Kendall, N. (2019). Assessment of older people 6: assessing the spiritual domain. *Nursing Times*, 24-27.
- World Population Review. (2021). *Suicide Rate by Country 2021*. [Online] https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country?fbclid=IwAR1wH8_60j2ebORKB5Qe4GME4EaFIknQ8HDzpWjrMerV-dlm7NeEeYgHqBU
- Zohar, D., & Marshall, I. (2004). *Spiritual capital: Wealth we can live by*. Berrett-Koehler Publishers.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

บันทึกข้อความขอสัมภาษณ์เชิงลึกในโครงการวิจัยการทบทวนและ
การสร้างกรอบมโนทัศน์สุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 02-561-3480 ต่อ 319 , โทร 081-657-6283

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2564


เรื่อง ขอเชิญให้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ในโครงการวิจัยการทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน

เรียน ท่านผู้ทรงคุณวุฒิ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. สไลด์สรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย
 2. โครงการวิจัยฉบับเต็ม
 3. ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก
 4. เอกสารชี้แจงฯ ผู้มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
 5. ใบยินยอมเข้ารับการศึกษาวิจัย

เนื่องด้วยโครงการวิจัยเรื่อง “การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยธนาคารจิตอาสา ได้กำหนดให้มีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual health) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูลและองค์ความรู้ เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย และจะนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อนำไปสร้างเป็นกรอบมโนทัศน์ (Conceptual framework) สุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย และจะนำไปพัฒนาเป็นเครื่องมือวัดในการศึกษาครั้งต่อไป (โครงการ 2) โดยจะมีการสัมภาษณ์ 1 ครั้ง และใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง โดยมีตัวอย่างข้อคำถาม และรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัยฯ ที่แนบมากับบันทึกข้อความนี้แล้ว และหากท่านยินดีให้สัมภาษณ์เชิงลึกในโครงการวิจัยดังกล่าวนี้ คณะผู้วิจัยจะติดต่อท่านเพื่อนัดหมายวันสัมภาษณ์ที่ท่านสะดวกต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้


(รองศาสตราจารย์ ดร.รัตติกรณ์ จงวิศาล)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ภาคผนวก ข

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยการให้สัมภาษณ์

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยการให้สัมภาษณ์
(Informed Consent Form)

**โครงการวิจัย “การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์
ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน”**

ให้คำยินยอม ณ วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมเป็นผู้ร่วมวิจัยในโครงการวิจัยนี้โดยการให้สัมภาษณ์ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับโครงการวิจัยแล้ว และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้ายินดีให้สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้กรอบมโนทัศน์หรือกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual health) ในคนวัยทำงานของคนไทย โดยผู้ที่จะเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้แก่ คณะนักวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ดังกล่าวข้างต้น จะเปิดเผยในภาพรวมมิได้นำเสนอเป็นรายบุคคล เว้นแต่ข้อมูลบางส่วนสำหรับใช้เพื่อยกตัวอย่าง จะเปิดเผยเฉพาะข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย และข้อมูลนั้นจะไม่สามารถสื่อหรืออ้างอิงไปถึงตัวข้าพเจ้าได้ โดยจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เพื่อให้การสัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการให้สัมภาษณ์ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวข้าพเจ้า หรือการทำงานของข้าพเจ้าหรือสิ่งที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม พยาน
(.....)

ลงนาม ผู้วิจัย
(.....รศ.ดร.รัตติกรณ์ จงวิศาล.....)
วันที่

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

งานวิจัยเรื่อง “การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในบริบทสังคมไทย”

วัตถุประสงค์การสัมภาษณ์เชิงลึก: เพื่อให้ได้กรอบมโนทัศน์ (Conceptual framework) เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual health) ในคนวัยทำงานของคนไทย

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างผู้ให้

สัมภาษณ์:.....

คำชี้แจง:

- 1) แนะนำคณะผู้วิจัย
- 2) งานวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ทุน คือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดย

ธนาคารจิตอาสา

- 3) วัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน และวัยรุ่น ของสังคมไทย (2) เพื่อสร้างกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย

สุขภาวะทางปัญญามีการใช้คำที่แตกต่างกันไป เช่น ในภาษาอังกฤษมีการใช้คำว่า Spiritual Health, Spirituality และ Spiritual well-being ส่วนในภาษาไทย เช่น สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และจิตวิญญาณ เป็นต้น

ท่านเห็นว่าสุขภาวะทางปัญญา(Spiritual Health)เป็นคำที่เหมาะสมหรือไม่ หรือควรใช้คำใด
 สื่อแทน สุขภาวะทางปัญญา และเราจะใช้คำนั้นตลอดการสัมภาษณ์ในครั้งนี้

.....

ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะมุ่งที่การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาจากประสบการณ์ของท่าน

คำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของตนเอง ความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายหรือคุณลักษณะของสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health) เครื่องมือวัด และแนวทางการพัฒนา....

1. กรุณาบอกเล่าประสบการณ์ของท่าน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา ในมุมมองของท่าน สุขภาวะทางปัญญา สำหรับท่านหมายถึงอะไร สังเกตได้อย่างไร (ว่าตัวเรามีหรือไม่มี)

(ขอให้ท่านอธิบายประสบการณ์)...(สุขภาวะทางปัญญาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์กับตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสัมพันธ์กับคนและสิ่งแวดล้อม อย่างไร)

2. บนเส้นทางการเติบโตภายในของท่าน ท่านเห็นว่ามีปัจจัยเกื้อหนุน และยับยั้งอะไรบ้างที่นำพาท่านมาสู่การเปลี่ยนแปลงจนเกิดคุณลักษณะใหม่ (การมีสุขภาวะทางปัญญา) ดังกล่าว... จากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตนเองอย่างไร

3. ท่านคิดว่าสุขภาวะทางปัญญาของคนไทย มีมิติที่เป็นความสัมพันธ์กับศาสนา หรือระบบความเชื่อ หรือภาวะที่เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งสูงสุดเบื้องบน (Great Spirit) หรือไม่ อย่างไร ... (ในความเห็นของท่านสุขภาวะทางปัญญามีความเกี่ยวข้องกับกาย และจิตอย่างไร)

4. จากประสบการณ์ของท่าน ท่านคิดว่าคนไทยที่มี “สุขภาวะทางปัญญา” ควรมีคุณลักษณะเป็นอย่างไร (ในคนทำงานควรมีลักษณะเป็นอย่างไร)

5. ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนา “เครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของคนไทย” อย่างไร (ท่านเห็นว่า มีแนวทางอย่างไรบ้างในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน)

ปิดการสัมภาษณ์

แจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่าการสัมภาษณ์ด้วยคำถามที่เตรียมมาได้เสร็จสิ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลมีประเด็นใดที่อยากจะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาอีกหรือไม่

แจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงขั้นตอนต่อไปในการวิจัย คือ การนำบทสัมภาษณ์ไปถอดเทปแบบคำต่อคำ การวิเคราะห์ข้อมูล และเขียนรายงานการวิจัย ผู้สัมภาษณ์กล่าวขอบคุณที่ผู้ให้ข้อมูลเสียสละเวลามาให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

งานวิจัยเรื่อง “การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน”

วัตถุประสงค์การสัมภาษณ์เชิงลึก: เพื่อให้ได้กรอบมโนทัศน์ (Conceptual framework) เกี่ยวกับ
สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual health) ในคนวัยทำงานของคน
ไทย

คำชี้แจง: เปิดการสัมภาษณ์

- 4) แนะนำคณะผู้วิจัย ประกอบด้วยโดย รศ.ดร. รัตติกรณ์ จงวิศาล ผศ.ดร.สมสิทธิ์ อัสตรนธิ์
นายวิชัย โภคทวี และ นายเอกภพ สิทธิวรรณธนะ
- 5) งานวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ทุน คือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดย
ธนาคารจิตอาสา
- 6) วัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และ
สัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย (2) เพื่อ
สร้างกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของสังคมไทย
- 7) ชี้แจงเรื่องหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย และการแสดงความยินยอมว่าผู้ให้
สัมภาษณ์ยินดีให้ บันทึกเสียง หรือถ่ายภาพ หรือไม่ และการลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมให้
สัมภาษณ์
- 8) ชี้แจงเรื่อง การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ “สุขภาวะทางปัญญา”พบว่า นักวิจัยทั้งในและ
ต่างประเทศ มีการให้ความหมายและอธิบายคุณลักษณะของสุขภาวะทางปัญญาที่ต่างกันอย่างออกไป
... และอาจได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรม ศาสนา หรือค่านิยมทางสังคม ในการอธิบายความหมาย...
และในการวิจัยครั้งนี้เราต้องการศึกษาความหมายและคุณลักษณะของสุขภาวะทางปัญญาในคน
วัยทำงานของคนไทย

สุขภาวะทางปัญญามีการใช้คำที่ต่างกันไป เช่น ในภาษาอังกฤษมีการใช้คำว่า Spiritual
Health, Spirituality และ Spiritual well-being ส่วนในภาษาไทย เช่น สุขภาวะทางปัญญา สุข
ภาวะทางจิตวิญญาณ และจิตวิญญาณ เป็นต้น

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์:

ชื่อ-นามสกุล.....

อายุ.....ปี

ระดับการศึกษา.....

อาชีพ.....

สถานที่ทำงาน.....

อื่น ๆ.....

ท่านเห็นว่าสุขภาวะทางปัญญา(Spiritual Health)เป็นคำที่เหมาะสมหรือไม่ หรือควรใช้คำใดสื่อแทนสุขภาวะทางปัญญา และเราจะใช้คำนั้นตลอดการสัมภาษณ์ในครั้งนี้

.....

ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะมุ่งที่การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาจากประสบการณ์ของท่าน

คำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของตนเอง และปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในเชิงปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยยับยั้งการเกิดสุขภาวะทางปัญญา.....

1. กรุณาบอกเล่าประสบการณ์ของท่าน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา หรือความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา หรือจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตของท่านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา
2. ถ้าท่าน (หรือเมื่อท่าน) ได้พบว่าตัวท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทางปัญญา
3. บนเส้นทางการเติบโตภายในของท่าน ท่านเห็นว่าปัจจัยเกื้อหนุนอะไรบ้างที่นำพาท่านมาสู่การเปลี่ยนแปลงจนเกิดคุณลักษณะใหม่ (การมีสุขภาวะทางปัญญา) ดังกล่าว
4. จากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตนเองอย่างไร
5. จากประสบการณ์ของท่าน ท่านคิดว่าคนทำงานที่มี “สุขภาวะทางปัญญา” ควรมีคุณลักษณะเป็นอย่างไร
6. สุขภาวะทางปัญญา สำหรับท่านหมายถึงอะไร สังเกตได้อย่างไร (ว่าตัวเรามีหรือไม่มี) (ขอให้ท่านอธิบายประสบการณ์)
7. ในความเห็นของท่านสุขภาวะทางปัญญามีความเกี่ยวข้องกับกาย และจิตอย่างไร

8. ท่านคิดว่าสุขภาวะทางปัญญาของคนไทย มีมิติที่เป็นความสัมพันธ์กับศาสนา หรือระบบความเชื่อ หรือภาวะที่เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งสูงสุดเบื้องบน (Great Spirit) หรือไม่อย่างไร (คำว่าเหนือธรรมชาติ สามารถตีความได้หลายความหมาย ตามความเชื่อของบุคคล เช่น พระเจ้า ผีसाง เทวดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์)
9. ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนา “เครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงานของคนไทย” อย่างไร
10. ท่านเห็นว่า มีแนวทางอย่างไรบ้างในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน

ปิดการสัมภาษณ์ โดยแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่าการสัมภาษณ์ด้วยคำถามที่เตรียมมาได้เสร็จสิ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลมีประเด็นใดที่อยากจะเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาอีกหรือไม่ แจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงขั้นตอนต่อไปในการวิจัย คือ การนำบทสัมภาษณ์ไปถอดเทปแบบคำต่อคำ การวิเคราะห์ข้อมูล และเขียนรายงานการวิจัย ผู้สัมภาษณ์กล่าวขอบคุณที่ผู้ให้ข้อมูลเสียสละเวลามาให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

