

# พุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ

## The Buddhist Methods of Emotional Strength of Professional Nurses

อรชร ไกรจักร

Orachorn Kraichakr

โรงพยาบาลสำโรงการแพทย์

Samrong General Hospital, Thailand.

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอพุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการประคับประคองชีวิตมนุษย์ โดยมุ่งเน้นกลุ่มพยาบาลวิชาชีพ ถึงแม้คำว่า พยาบาลวิชาชีพ จะไม่มีปรากฏในพุทธกาล การศึกษาพระไตรปิฎก พบว่า พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญในการดูแลภิกษุป่วยใช้ด้วยความรักในชีวิตของภิกษุป่วย พระพุทธองค์จะปูพื้นฐานจิตเพื่อให้เตรียมความพร้อมที่จะรับฟังอริยสัจและกล่าวธรรมตามลำดับ เพื่อแสดงถึงพุทธวิธีการพยาบาลให้ภิกษุทั้งหลาย เห็นถึงการใช้พุทธวิธีเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ ความโกรธเคือง เสียใจ กังวลใจของภิกษุป่วย

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางสังคมซึ่งเป็นหลักความจริง คือ วิถีชีวิตมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมของภาวะเศรษฐกิจโลกที่เจริญด้านวัตถุนิยม ความเจริญระบบเทคโนโลยี ส่งผลกระทบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ที่เป็นอารมณ์ฝ่ายอกุศลมากกว่าอารมณ์ฝ่ายกุศลได้นำพาการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามความคาดหวังที่ขัดกับความความจริงแท้สากล ฉะนั้น พุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพและการปรับกระบวนการคิดเรื่องจริยธรรมคุณธรรมสำหรับวิชาชีพพยาบาล เชื่อมโยงผสมผสานประยุกต์ใช้เพื่อปรับวิถีชีวิตพยาบาลให้สอดคล้องตามหลักพระศาสนาแนวทางความประพฤติที่เหมาะสมกับคุณลักษณะในการประคับประคองชีวิตใกล้ชิดผู้ป่วยและญาติด้วยรากฐานของอารมณ์ที่มั่นคง การปลุกฝังความฉลาดทางอารมณ์ ตระหนักรู้ หลักการ วิธีการ เริ่มต้นจากการปลุกฝังคุณธรรมลงในใจอาศัยการปฏิบัติจิตสำนึก ผลลัพธ์ เพื่อให้พยาบาลวิชาชีพนั้นมีคุณลักษณะความเข้มแข็งทางอารมณ์ 2 ข้อ คือ 1) มีความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล 2) การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อเสริมสร้างสัมพันธที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เพื่อเติมเต็มบุคลิกภาพสะท้อนภาพลักษณ์ของพยาบาลวิชาชีพอันเป็นที่ยอมรับกันมาโดยตลอดให้มีความเข้มแข็งอย่างเป็นระบบนำไปสู่การปฏิบัติที่สอดคล้องกับมาตรฐานสากล

คำสำคัญ: พยาบาลวิชาชีพ; พุทธวิธี; การปฏิบัติจิตสำนึก

## Abstract

This article aims to present a Buddhist means to foster emotional strength in care taking practices, especially that of professional nurses. Even though “registered nurses” did not exist back in the Buddha’s time, a study of the trip takas reveals Buddha emphasized the importance of love and compassion in care-taking of sick monks, by first getting the monks into a right state of mind before proceeding to preach Dharma on Buddhist approaches to sickness. By this set of preaching, Buddha illustrated how one can use Dharma to eliminate anger, sadness, worry that come with the sick body.

The real and ever present phenomenon in the society is constant changes of lifestyles due to world’s economy, growing materialism, and technological advances. These changes have led to more and more unwholesome (Akusala ) actions and emotionally driven decisions, which most of time go against Dharma, the universal truths. Therefore, the Buddhist approach to foster emotional strength and moral values in professional nurses requires a practical integration of every day’s lifestyle with certain teachings from Dharma, leading to desirable traits of a caretaker with high emotional strength.

The development of emotional intelligence begins with inculcating moral values in the minds through consciousness revolution, with hope that a professional nurse will 1) have emotional intelligence at the personal level, and 2) be able use the emotional intelligence to create good working relationships with patients and their families. These characters will enhance the image of nursing profession that lives up to the international standard.

**Keywords:** Professional Nurses; The Buddha Methods; Consciousness Revolution

## บทนำ

พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติภารกิจดูแลภิกษุป่วยไข้ ในฐานะกัลยาณมิตร ซึ่งหมายถึง บุคคลผู้ทำหน้าที่ในการดูแล แนะนำ อธิบาย ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง พร้อมเป็นตัวอย่างเพื่อให้ภิกษุทั้งหลายได้เรียนรู้พุทธวิธีดูแลภิกษุป่วยไข้ ถึงแม้คำว่า พยาบาลวิชาชีพ จะไม่มีปรากฏในพุทธกาลแต่พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญในการดูแลภิกษุป่วยไข้ในเรื่องความสะอาด ดังเช่น พระพุทธองค์ทรงอนุญาตการสรงน้ำเพื่อชำระร่างกายให้สะอาดและการสรงน้ำเป็นที่เส้นทางในห้องน้ำ (บ่อน้ำที่มีที่มุงที่บัง) (วิ.จ. (ไทย) 7/261–262/38–41) ทรงอนุญาตการรักษาโรคด้วยตัวยาต่าง ๆ เช่น เภสัช 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อยสำหรับรักษาโรคผอมเหลือง (โรคดีซ่าน) นับว่าเป็นคุณลักษณะของการประคับประคองชีวิต อันเป็นคุณลักษณะงานและความสำคัญของพยาบาลวิชาชีพในโลกปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพเป็นบุคคลสำคัญในการประคับประคองชีวิตใกล้ชีวิตผู้ป่วยและญาติ ฉะนั้นรากฐานที่สำคัญของอารมณ์พยาบาลที่มั่นคงเป็นไปเพื่อการสร้างความพึงพอใจของบุคคลรอบข้าง (อรชร ไกรจักร , 2555) ตลอดจนการติดต่อสื่อสารถ่ายทอดแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ความรู้สึก ทศนคติ จากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง หรือ กลุ่มคนนั้น ข้อมูลที่น่าสนใจวิชาชีพพยาบาลเป็นที่ประจักษ์และยอมรับกันมาจากการอดีตถึงปัจจุบันว่าวิชาชีพพยาบาลคือผู้ที่ให้ความช่วยเหลือมนุษย์ในยามที่ต้องประสบความทุกข์จากความเจ็บไข้ได้ป่วยสะท้อนภาพลักษณ์ ( image) ของวิชาชีพพยาบาลที่ปรากฏในความคิดของประชาชนมาตลอดจนถึงปลายปีศตวรรษที่ 20 คือ ผู้ที่อุทิศตนเสียสละ อดทน กล้าหาญในการดูแลผู้ป่วย (สุปราณี เสนาดีสัย, และคณะ, 2552) ฉะนั้นพุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ เป็นหัวใจของกระบวนการคัดกรองผู้ป่วย การแยกแยะผู้ป่วย การดูแลในช่วงเวลาที่รอแพทย์ผู้ทำการรักษา และการเฝ้าสังเกตอาการให้เป็นไปตามหลักการวิชาการมาตรฐาน

### ทำไมพยาบาลวิชาชีพต้องเข้มแข็งทางอารมณ์

การดำรงอยู่ท่ามกลางความหลากหลาย ในสภาพแวดล้อมในโลกปัจจุบัน การดำรงชีวิตของระบบเศรษฐกิจที่มีความซับซ้อนและใหญ่โตมากขึ้น โดยระบบคุณธรรมไม่ใช่เงื่อนไขที่จำเป็น ปัญหาความเป็นธรรมและความขัดแย้งมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงทรัพยากรมนุษย์ในสังคมไทยที่มีการเพิ่มจำนวนตามธรรมชาติในอัตราที่ลดลงมาอยู่ในระดับต่ำ การอพยพเคลื่อนย้ายทั้งในและนอกประเทศมากขึ้น มีผลกระทบในการเปลี่ยนแปลงการจัดการบริหารปกครองของสังคม การดำรงอยู่ท่ามกลางความหลากหลาย ทั้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ภาษาและ วัฒนธรรม ที่ต้องการเดินไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกันคือ “ความเป็นหนึ่งเดียว” พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่มองมิติมนุษย์แบบองค์รวม หมายถึงภาวะที่สุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) (อง.ทศ. (ไทย) 20/71/103)

ท่ามกลางความหลากหลาย ส่งผลกระทบวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น การรับวัฒนธรรม ภาษาการสื่อสารกับนานาประเทศ ปรากฏการณ์เช่นนี้ทำให้คนไทยส่วนใหญ่ซึ่งเดิมเป็นคนที่รักการรักษารายาไม่ค่อยจะแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนออกมาให้ผู้อื่นเห็นมากนัก ปรากฏการณ์นี้แสดงถึงพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นการกระทำมาจากอารมณ์ ความคาดหวัง คาดกตสัน เนื่องจากจิตใจมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลแต่การที่บุคคลจะมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจมากน้อยเพียงใดนั้นมีปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดคือปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (Bandura, 1986; Stokols, 1996) ประเด็นปัญหาสำคัญของ “พยาบาลวิชาชีพ” คือภาระงานหนักพยาบาล 1 คนต้องดูแลผู้ป่วยกว่า 462 คน ต่างจากมาตรฐาน โลกที่พยาบาล 1 คนมีสัดส่วนดูแลผู้ป่วย 300 คน เมื่อพยาบาลขาดแคลน ภาระงานจึงหนักขึ้น ค่าเฉลี่ยการลาออกของพยาบาลสูงประมาณร้อยละ 4 ต่อปี และภาระงานหนักอันเนื่องมาจากลักษณะการทำงานของพยาบาลที่ต้องปฏิบัติงานต่อเนื่องโดยที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน ความเครียดจากการปฏิบัติงาน จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า พยาบาลเป็นหนึ่งในกลุ่ม

ประชากรที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อปัจจัยคุกคามสุขภาพ มีผลกระทบในเรื่องของอารมณ์ หงุดหงิด อึดอัด หดหู่ กำลังใจร่างกายอ่อนล้ารู้สึกสูญเสียความมั่นใจ ระดับของความเครียดเพิ่มขึ้นจากการดูแลผู้ป่วยภายใต้สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจที่รัดตัว สิ่งที่สำคัญที่สุดในอาชีวพยาบาลนั้น ต้องรับอารมณ์ของผู้ป่วยและญาติสะสมไว้ในจิต เกิดความเครียดอันเนื่องมาจากการปฏิบัติงานของพยาบาลเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งในนโยบายสุขภาพขององค์กรในระบบสาธารณสุข ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความตึงเครียดในกลุ่มพยาบาล วิธีชีวิตเปลี่ยนไปตามกระแสของโลก โหลเวียนไปตามกระแสวัตถุนิยม ความสัมพันธ์ที่ดีมีความเคารพของระบบสาธารณสุขจางหายไป แปรเปลี่ยนถูกมัดด้วยระบบธุรกิจ การเลือกเรียนของพยาบาลส่วนหนึ่งในวิชาชีพนั้นไม่ได้เริ่มจากอุดมคติ หากแต่เป็นอาชีพที่มีรายได้ดี ตลาดแรงงานมีความต้องการสูง (อรชร ไกรจักร, 2551) จึงเป็นเหตุให้คุณลักษณะของวิชาพยาบาลนั้น เป็นบุคลากรที่มีความสามารถปฏิบัติงานได้หลากหลายอาชีพ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายใต้สภาพแวดล้อมใหม่ ตามความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของสังคมโลก (บำเพ็ญ เขียวหวาน, 255) ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตมนุษย์ในเรื่องอารมณ์ที่ไม่เข้มแข็ง

### พุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์

พระปัญญาธิคุณของพระพุทธองค์ได้ทรงถ่ายทอดพระธรรมที่เหมาะสมกับภิกษุป่วยใช้ ทรงใช้พุทธวิธีการประทับประคองชีวิตตลอดจนการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางอารมณ์กับภิกษุป่วยใช้ และ ภิกษุผู้ให้การรักษาดลอดจน พุทธบริษัท ลักษณะการสอนเป็นรายบุคคลและหมู่คณะ ซึ่งในบทความนี้นำเสนอ พุทธวิธีทั้ง 4 คือ 1) พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์วิตกกังวล 2) พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์โกรธ 3) พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์เศร้าโศก 4) พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์ผิดหวังคิดฆ่าตัวตาย ดังจะอธิบายต่อไปนี้

#### 1) พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์วิตกกังวล

พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์วิตกกังวล ทรงถ่ายทอดพุทธวิธีด้วยพระธรรมเหมาะกับพุทธบริษัทรวมถึงการสอนเป็นรายบุคคล เช่น ยสกุลบุตร และบิดา ความโดยย่อ บิดายสกุลบุตรมีอาการวิตกกังวลที่ยสกุลบุตรหายไปจากปราสาท จึงส่งคนตามหาและตัวเองได้เดินไปป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เห็นร่องเท้ายสกุลบุตรทอดวางไว้ใกล้ ๆ ที่ประทับพระพุทธเจ้า จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าและถามพระพุทธเจ้าทรงพบยสกุลบุตรบ้างไหม พระพุทธเจ้าตรัสสั้น ๆ ว่า

“คหบดี เชิญท่านนั่งลงก่อนเกิด บางทีท่านนั่งที่นี้แล้ว จะพึงพบยสกุลบุตรนั่งอยู่ที่นี้ก็ได้” บิดายสกุลบุตรก็มีอาการรื่นเริงขึ้นมา มีความหวังที่จะได้พบยสกุลบุตร และสามารถฟังอนุพุทธานุสสติ และ อริยสัจทำให้มีดวงตาเห็นพระธรรมประกาศตนเป็นอุบาสกคนแรก (วิ.ม. (ไทย) 4/26-27/32-33) และกล่าวชื่นชมพระพุทธองค์ที่สอนให้เข้าใจในอริยสัจ เข้าใจง่าย ดังที่กล่าวในเบื้องต้น

จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความวิตกกังวลของบิดา ซึ่งเกิดจากโทสะมูลจิตทำให้เกิดความกลัดกลุ้ม ความกลัว ประกอบโทมนัสเวทนา คือความเสียใจ อาจจะมีเหตุหรือไม่มีเหตุชุกชวน ส่วนเจตลิตที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์วิตกกังวล คือ โทสะ หมายถึงความไม่พอใจ อยู่ในกลุ่มโทเจตลิต ถ้าเกิดร่วมกับกุกกุจะ ทำให้เกิดความกังวลในสิ่งที่ทำไปแล้วหรือยังไม่ทำ ถ้าเกิดร่วมกับวิตกเจตลิตในกลุ่มปณณกเจตลิตทำให้ตรึกนึกถึงเหตุทำให้กลัดกลุ้มใจ เมื่อได้นั่งฟังอย่างสงบ ฟังพระธรรมในองค์ธรรมอริยสัจจ์ เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นเหตุแห่งทุกข์การตระหนักรู้จากอารมณ์วิตกกังวล

## 2) พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธเจตลิตที่เกี่ยวข้อง คือ โทสะเจตลิต หมายถึงธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตนั้นให้เกิดความโกรธ เกลียด ไม่พอใจ เสียใจ กลัดกลุ้ม รำคาญ โทสะนี้จะละได้ด้วยขันติและเมตตา ข้อความที่ปรากฏในพระสูตรหลายเล่มกล่าวถึงเหตุการณ์ความโกรธอยู่มาก ซึ่งในบทความนี้นำเสนอ พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์โกรธ กรณีตัวอย่างพุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์โกรธพระพุทโธวงศ์ทรงเลือกกาลที่จะตรัส หรือ ทรงนั่งเฉยในขณะที่ผู้พูดยังมีอารมณ์โกรธและไม่ทรงยั่วอารมณ์ รอเวลาในสงบก่อน แล้วจึงตรัสถ้อยคำอุปมาอุปมัยที่แทงใจให้ลูกคิด โดยเปรียบเทียบนามธรรมกับนามธรรม คือ ความโกรธกับความอดกลั้น ความคิดประทุษร้ายกับผงฐลี คือ นามธรรมกับรูปธรรมซึ่งในตัวอย่างของเหตุการณ์จะเป็นอุปมาอุปมัย เช่นนั้น พรหมณ์ทั้งสองได้บวชและบรรลุนิพพาน ส่วนการสอนพระเจ้าปเสนทิโกศลพระพุทโธวงศ์ทรงชี้ให้เห็นคุณค่าและการรู้ธรรมของอุบาสก ซึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเนื่อง ๆ แต่ไม่มิกกล่าว วิธีถึงการบรรลุของพระองค์ไว้ ส่วนการสอนนางกาณนา ที่มีความโกรธ ได้ยกอุทาหรณ์ทำให้นางกาณนามีสติ สามารถเงี่ยหูฟังอนุปพิภพิกถธรรมและได้บรรลุโสดาบัน มีสติตระหนักรู้จากอารมณ์โกรธจาก 4 กรณีตัวอย่าง สามารถอ่านเพิ่มเติมในพระสูตรฯ

## 3) พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์เศร้าโศก

อารมณ์เศร้าโศก เนื่องจากการสูญเสีย การพลัดพราก ทำให้นึกถึงความสูญเสียเกิดอาการคร่ำครวญเสียใจร้องไห้จนขาดสติ กรณีตัวอย่าง อารมณ์เศร้าโศกเรื่องสันตติมหาอำมาตย์ และ นางปฐาจารย์เถรี (ช.ธ.อ. (ไทย) 12 /115 / 113 – 115; ช.ธ.อ. (ไทย) 12 /92 / 489)

ความโดยย่อ กรณีตัวอย่าง อารมณ์เศร้าโศกเรื่องสันตติมหาอำมาตย์ของพระเจ้าปเสนทิโกศลได้รับปูนบำเหน็จความดี ความชอบให้ปกครองแผ่นดินกรุงสาวัตถี 7 วัน ได้รับพระราชทานหญิงพื่อนในขณะนั้น สันตติมหาอำมาตย์ เมาสุราจนครบ 7 วัน หญิงพื่อนขาดใจตายขณะร้ายรำต่อหน้า ทำให้เขามีความเศร้าโศกเสียใจสร้างเมาทันที ได้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าที่เชตวัน ด้วยความว่าพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะช่วยได้ พระพุทโธวงศ์ตรัสว่า “ท่านมาสู่สำนักของผู้สามารถเพื่อดับความโศกได้แน่นอน อันที่จริงน้ำตาที่ไหลออกจากท่านผู้ร้องไห้ในเวลาที่ยืนตาย ด้วยเหตุนี้แน่แล มากกว่าน้ำของมหาสมุทรทั้ง 4 ซึ่งสันตติมหาอำมาตย์สร้างความเศร้าโศก ได้ฟังต่อด้วยด้วยคาถา “กิเลสเครื่องกังวลใด มีอยู่ในกาลก่อน เธอจะยัง

กิเลส เครื่องกังวลนั้นให้เหือดแห้งไป กิเลสและเครื่องกังวลย่อมมีแก่เธอในภายหลัง ถ้าเธอจักไม่ยึดถือชั้นในท่ามกลาง จักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป” เมื่อฟังจบสันตติมหาอำมาตย์ได้บรรลอรหัตต์และสิ้นชีวิตในวันนั้น

ความโดยย่อ กรณีตัวอย่าง อารมณ์เศร้าโศกนางปฏาจาราเถรี ก่อนบวชที่จะมาบวช เป็นลูกเศรษฐีในกรุงสาวัตถี ขณะที่เติบโตใหญ่เป็นสาว พบความรักกับคนงานในบ้านเศรษฐีบิดาของนาง ต่อมาตั้งครรรภ์แก่นางพบความลำบากก็ชวนชวายเป็นภรรยาจะกลับมาหาพ่อเศรษฐีในกรุงสาวัตถี แต่สามีติดตามมาทัน ขณะนั้นนางคลอดบุตรระหว่างทาง และพากันเดินกลับเพื่ออยู่กันตามลำพังเช่นเดิม เมื่อตั้งครรรภ์ที่สองก็มีเหตุการณ์ขึ้นอีก เมื่อสามีถูกงูกัดตายขณะไปตัดกิ่งไม้ เพื่อทำเพิงหลบฝน นางรอสามีจนกระทั่งคลอดบุตร ตอนเช้าได้อุ้มบุตรที่เพิ่งคลอดและงูบุตรคนโต พบศพสามี ทำให้นางคร่ำครวญเสียใจว่าเป็นเพราะตนเองทำให้สามีตายกลางป่า จึงพาบุตรทั้งสองเดินทางต่อไป เห็นแม่น้ำอจิรวดีเอ่อล้นตลิ่ง นางจึงนำบุตรที่เพิ่งคลอดมีลักษณะคล้ายก้อนเนื้อไปวางไว้ริมฝั่งก่อนและเดินกลับไปเพื่อจะไปหาบุตรคนแรก แต่ระหว่างเดินอยู่กลางแม่น้ำนั้น เหยี่ยวได้โฉบบุตรที่เพิ่งคลอดด้วยคิดว่าเป็นก้อนเนื้อ นางจึงโบกมือส่งเสียงไล่ ทำให้บุตรคนแรกเข้าใจว่าแม่เรียก จึงกระโดดลงมาในแม่น้ำถูกน้ำพัดไป นางร้องให้รำพันถึงการสูญเสียบุตรและสามี จึงเดินทางเข้าไปในเมืองหวังจะกลับไปหาพ่อเศรษฐีในกรุงสาวัตถี ในขณะนั้นทราบข่าวจากคนในเมืองว่า พ่อแม่ และพี่ชายเสียชีวิตหมดแล้ว จากเหตุการณ์นั้น เป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตช่วงเวลาติดต่อกัน กล่าวคือ สูญเสียสามี สูญเสียลูกทั้งสองในเวลาเดียวกัน และ พ่อ แม่ และพี่ชายเสียชีวิต พร้อมกัน กำลังเผาบนเชิงตะกอน ส่งผลให้นางเสียสติ เพื่อรำพัน เดินทางไปมา นำหยากเยื่อกอบฝุ่นโปรยไว้บนศีรษะสภาพไม่มุ่งผ้า ชาวบ้านเข้าใจว่านางเป็นหญิงบ้า บ้างก็ขำขำด้วยกอนดิน ขณะที่นางเดินทางไปที่เชตะวัน พุทธบริษัทห้ามปรามมิให้นางเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ เมื่อพระพุทธองค์เห็นนาง ตรัสห้ามฝูงชน และกล่าวให้สติกับนางว่า “จงกลับได้สติเกิดน้องหญิง” ทำให้นางกลับได้สติขึ้นมาและห่มผ้าที่มรคนโยนให้ แต่ยังไม่คลายความเศร้าโศก พระพุทธองค์ทรงตรัสต่อไปว่า “อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมาสู่สำนักของผู้สามารถจะเป็นที่พึ่งพำนักอาศัยของเธอได้แล้ว” และ “น้ำตาที่ไหลออกเธอผู้ที่ร้องไห้อยู่ในสงสารนี้ ในเวลาที่ปียชนมีบุตรตายเป็นต้น ตายยังมากกว่าแม่น้ำแห่งมหาสมุทรทั้งสิ้น ก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน” เมื่อนั้นทำให้นางคลายอารมณ์เศร้าโศก มีสติฟังพระดำรัส ต่อไป “เธออย่าเศร้าโศกถึงบุตรเลย จงผ่อนคลายบ้างเกิด จงแสวงหาตนเอง จะเดือดร้อนอย่างไรประโยชน์ไปทำไม บุตร ธิดา ญาติและพวกพ้องมีไว้เพื่อดำเนินงานคนผู้ถึงที่ตายไม่ได้เลย บรรดาหมู่ญาติ ผู้ที่จะดำเนินงานได้ก็ไม่มี” (ขุ.จริยา. (ไทย) 33 /500 / 453) เมื่อนางฟังอย่างมีสติสงบ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่อเนื่อง นางปฏาจาราได้บรรลุโสดาบันและขอบวชรับใช้งานพระพุทธองค์ ต่อมาได้บรรลอรหัตต์ได้รับการยกย่องจากพุทธบริษัทให้เป็นเลิศด้านการทรงพระวินัย

จากกรณีสองตัวอย่าง จะเห็นได้ว่าอารมณ์เศร้าโศก เนื่องจากการสูญเสีย การพลัดพราก ประกอบด้วย จิตที่อยู่ในกลุ่มโทสมูลจิตที่มีเหตุชักชวน เมื่อร่วมกับเวทนาชั้นทำให้โทมนัสเสียใจ ถ้าเกิดร่วมกับวิตกเจตลิต ทำให้ตรึกนึกถึงความสูญเสียเกิดอาการคร่ำครวญเสียใจร้องไห้จนขาดสติ พระพุทธองค์ใช้พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์เศร้าโศก ให้ “สติ” ด้วยคำพูด เพื่อให้บุคคลทั้งสองรับรู้อารมณ์ของตน เน้นความสงบที่ประกอบด้วยเมตตา ให้ธรรมะประกอบเพื่อเกิดสติและปัญญา

#### 4) พุทธวิธีการตระหนักรู้จากอารมณ์ผัดหวังคิดฆ่าตัวตาย

กรณีพระพุทฺธคัตตติสสเถระปรากฏข้อความบรรยายอาการทุกข์ทรมานทางร่างกายก่อนตายว่า เมื่อพระติสสเถระได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว ได้เกิดโรคขึ้นในสรีระร่างกายของท่าน โดยเริ่มจากเป็นตุ่มเล็ก ๆ เท่าเมล็ดผักกาด แล้วโตขึ้นเรื่อยๆ เท่าเมล็ดถั่วเขียว เมล็ดถั่วดำ เมล็ดกระเบา ผลมะขามป้อม และผลมะตูม จากนั้นตุ่มเหล่านี้จึงแตก เน่า เปื่อย มีน้ำเลือด น้ำหนองไหลออกมา ร่างกายจึงเต็มไปด้วยเลือดและหนองที่เน่าเปื่อย นอนทุกข์ทรมานอยู่แต่เพียงผู้เดียว ผ้านุ่งและผ้าห่มเปื้อนหนองและเลือด ท่านไร้คนปรนนิบัติดูแลรักษาหรือถูกเพื่อนสหธรรมิก ตลอดจนสาธุศิษย์ทอดทิ้ง ท่านเป็นผู้ไร้ที่พึ่ง นอนหายใจรวยรินอย่างทรมานเดียวดาย พระพุทฺธองค์ทรงให้นำร่างมาทรงเทน้ำร้อนใส่แล้ว ทรงสั่งภิกษุเหล่านั้นให้ช่วยกันเปลื้องผ้าห่มของเธอออก ให้ขยำด้วยน้ำร้อน (ซักผ้า) แล้วให้ผึ่งแดด ลำดับนั้น พระศาสดาประทับยืนอยู่ใกล้ของเธอ ทรงใช้น้ำอันรตสรีระพระติสสให้ชุ่ม ทรงอุสริระของเธอ ให้เธออาบน้ำ หลังอาบน้ำเสร็จ ทรงห่มผ้าให้ จากนั้น พระศาสดาทรงช่วยเธอให้นุ่งผ้าห่มนั้น ทรงให้ขยำผ้ากาสาว่าที่เธอหุงด้วยน้ำ แล้วให้ผึ่งแดด จากนั้น เมื่อกายแห้ง ผ้านุ่งก็แห้ง เธอหุงผ้ากาสาว่าผืนหนึ่ง ห่มผ้ากาสาว่าผืนหนึ่ง ร่างกายเริ่มเบา มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง นอนบนเตียง พระศาสดาประทับยืนอยู่ด้านเหนือศีรษะของเธอ ตรัสพระคาถา นี้ว่า

“อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้จักปราศจากวิญญูณถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ ฉะนั้น พระติสสตั้งใจฟังพุทฺธดำรัสดังกล่าว พร้อมกับพิจารณาตามอย่างถึถ้วน ในเวลาเทศนาจบ พระพุทฺธคัตตติสสเถระ ได้ฟังธรรมจากพระพุทฺธเจ้า และบรรลุเป็นพระอรหันต์ บรินิพพานในที่สุด”

จะเห็นได้ว่าการพุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพระพุทฺธองค์ สะท้อนให้เห็นความเข้าใจในตัวบุคคล เหตุการณ์ สาเหตุแห่งทุกข์ ต้นทุนบุญกุศลของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน พุทธวิธีที่ใช้ทั้ง 4 ใช้หลักการและวิธีการแห่ง สติรู้อารมณ์ ปัญญาในธรรม ความเมตตาที่พระองค์ทรงมีต่อสรรพสัตว์เสมือนบิดารักบุตร หรือ แสดงให้เห็นคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ดูแลผู้ป่วย

#### การปฏิวัติจิตสำนึก (Consciousness Revolution)

การปรับกระบวนทัศน์เรื่องจริยธรรมคุณธรรมสำหรับวิชาชีพพยาบาล (สิวลี ศิริไล, 2553) รวมถึงการเชื่อมโยงระหว่างวิชาชีพพยาบาลกับพระพุทธศาสนา นำมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับวิถีชีวิตพยาบาลให้สอดคล้องตามหลักพระศาสนา แนวทางความประพฤติที่เหมาะสม ดึงงาม มีศีลธรรม และสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งในวงจรชีวิตปัจจุบันจะดำเนินไปด้วยความหลง ความโลภ ความโกรธ ความขัดแย้ง การแข่งขัน มีผลกระทบต่อจิตของมนุษย์จึงพบกับคำว่า “ทุกข์”(Suffering) หมายถึงความทุกข์จากความไม่สมบูรณ์(imperfection) หรือ ความทุกข์ จากความไม่สบาย ความเจ็บปวด สุดท้ายคือ ความทุกข์จากการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความไม่สมบูรณ์และความเจ็บปวด เพราะจิตของมนุษย์ไม่ได้รับการพัฒนาตามพระพุทธศาสนา วิถีชีวิตพยาบาลในยุคของ “ฟลอเรนซ์ ไนติงเกล” ให้หลักปฏิบัติพยาบาล ดังนี้

- 1) ความอ่อนโยน
- 2) ความเข้าใจและเห็นใจ
- 3) ความอดทน
- 4) ความดีที่สุภาพชนพึงมี
- 5) ความสุขุมเก็บอารมณ์

โนติงเกล ฟลอเรนซ์ ถือว่าเป็นผู้ริเริ่มและเป็นผู้ที่กล่าวอย่างชัดเจนว่า วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีวิชาการที่แตกต่างไปจากวิชาการของแพทย์ พยาบาลต้องศึกษาเรื่องของพยาบาลเพื่อสามารถให้บริการแก่ผู้ป่วยในบทบาทที่แตกต่างไปจากแพทย์ผู้ให้การรักษา (จันทร์เพ็ญ สันตวาจา, 2552) แนวคิดของโนติงเกล ฟลอเรนซ์ เกี่ยวกับความรู้เฉพาะสาขาการพยาบาล เป็นความรู้ซึ่งได้มาจากการสังเกตและบันทึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยที่มีผลกระทบต่อกระบวนการหายจากโรค (Reparative process) (Pfettischer, 2010) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ความรู้ดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงบทบาทและการปฏิบัติการพยาบาลที่เน้นการจัดสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเพื่อส่งเสริมกระบวนการหายจากโรค โนติงเกล ได้กล่าวถึงบุคคล สุขภาพ สิ่งแวดล้อม และการพยาบาล (Florence, 1969)

1) บุคคล: ธรรมชาติของคนต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพการดำรงชีวิตของตน เพื่อความเป็นปกติสุขทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ

2) สิ่งแวดล้อม: สิ่งแวดล้อมที่ได้นั้น หมายถึง สภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตสังคมที่เอื้ออำนวยให้บุคคลดำรงภาวะสุขภาพได้ สภาพแวดล้อมทางกายภาพจะเกี่ยวข้องกับความสะดวกสบายอากาศที่ดี อากาศบริสุทธิ์ แสงสว่างเพียงพอ เสียงที่พอเหมาะ มีแหล่งน้ำ อาหารที่ดี รวมทั้งมีการระบายของเสียจากร่างกายที่ถูกสุขอนามัยสภาพแวดล้อมไม่ได้รวมเฉพาะในโรงพยาบาลหรือที่บ้านเท่านั้น แต่จะรวมถึงสภาพในชุมชนด้วยถ้าบรรยากาศในชุมชนเป็นไปตามธรรมชาติ ธรรมชาติดังกล่าวจะช่วยลดอันตรายและป้องกันการเจ็บป่วยให้แก่บุคคลในสังคมได้เป็นอย่างดี

3) สุขภาพ: การมีสุขภาพดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ถ้าสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลเป็นธรรมชาติ จะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีสำหรับการเจ็บป่วยอาจเกิดจากสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงมากจนเป็นความกดดันเกินความสามารถของร่างกายที่จะปรับตัวได้ เช่น ไม่ได้รับประทานอาหาร น้ำ อากาศ และความอบอุ่นที่เพียงพอ เป็นต้น

4) การพยาบาล: การพยาบาลคือ การจัดให้บุคคลอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีที่เหมาะสม และส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้ตามปกติ เป้าหมายของการพยาบาล คือ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เป็นธรรมชาติ และมีการให้คำแนะนำเพื่อส่งเสริมให้บุคคลปรับตัวได้ดีในสภาพแวดล้อมที่อาจมีการเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้พบข้อมูลที่แสดงออกถึงคุณค่าในวิชาชีพพยาบาล ผลการสำรวจในสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับความคิดเห็นประชาชนโดย“กัลลัป” ( Gallup polls ) เกี่ยวกับวิชาชีพต่าง ๆ พบว่าวิชาชีพพยาบาล

เป็นวิชาชีพที่ได้รับการยอมรับเชื่อถือในเรื่องของจริยธรรมสูงกว่าวิชาชีพอื่น ๆ แสดงออกถึงความมีเมตตาและความกล้าหาญในการปฏิบัติหน้าที่ นับเป็นคุณลักษณะเด่นในการพัฒนา “การพัฒนาจิตต้องเชื่อมโยงถึงร่างกายและสังคมที่ประกอบด้วยปัญญา การจะพัฒนาจุดใดก็ต้องเชื่อมโยงกับจุดอื่น ๆ หมดทุกด้านเป็นการพัฒนาศักยภาพ มนุษย์ อย่างบูรณาการ” (ประเวศ วะสี, 2550) เชื่อมโยง “ในมิติของความจริง ความดี ความงาม และความสุข” ที่ปราศจากความขัดแย้ง (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2554) ความรู้สึกและอารมณ์ของมนุษย์ที่จะพึงมีกิริยาการแสดงออกในลักษณะความคับข้องใจ ความตึงเครียด และ ความกดดันของจิตใจ จะตามมาด้วยความวิตกกังวล ความโกรธ และ ความไม่พอใจ ความเสียใจ ความเจ็บใจ แค้นใจ อาการของความผิดปกติทางจิตใจจะมีความรุนแรงมากหรือน้อยเพียงไร ย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละเหตุการณ์ ความยึดมั่นของบุคคลและความหนักเบาของปัญหา (กันยา สุวรรณแสง, 2544)

จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ที่ปรากฏในโลกปัจจุบันนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นมาจาก “อารมณ์และความคาดหวัง” กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับอาชีวพยาบาล จะช่วยให้สังคมย่อยของโรงพยาบาลที่ร่วมกระบวนการวิจัยเป็นต้นแบบการฝึกเพื่อให้เกิด สติ นำมาปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน และการประยุกต์ “ปฏิจจสมุปบาท” มาใช้ในชีวิตรวันจริงนั้น จะเห็นได้ว่า มรรค หรือ วิธีปฏิบัติที่เป็นหัวใจสำคัญคือ สติ ระลึกรู้ทันความคิดเกิดขึ้นในจิตของเรา เวลาเราเห็น เวลาเราฟังแล้วคิดอย่างไร เรารู้ทันความคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เราเรียกว่าความรู้ทันนี้ว่า สติ เช่น จิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ เจริญก็รู้ว่าเจริญ เครียดก็รู้ว่าเครียด (พระธรรมโกศาจารย์ ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2552)

จากการศึกษาในพุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ และผลงานวิจัยตามที่กล่าวในบทนำพบว่า เป็นกลวิธีกระบวนการหนึ่งที่ผูกจิตสงบไว้กับกุศลที่เป็นหลักธรรม อันจะสร้างเสริมสภาวะจิตที่เป็นกุศลของพยาบาลวิชาชีพ ผลลัพธ์ที่ต้องการ คือ จิตตื่นเบิกบานอิ่มใจ จิตว่องไว อดทนต่อการทำงาน ปฏิบัติงานด้วยสติ เริ่มจากความบริสุทธิ์ เช่น สีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิณฺณวิสุทธิ คือ วิสุทธิ 7 รตนวินัยสูตร ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก (ม.ม. (ไทย) 12 / 256 / 277) และคำว่า เมตตา ความหมายปรากฏ 1 ข้อใน พรหมวิหาร 4 ส่วน คำว่า ขันติ ความหมาย ความอดทน เช่น ขันติ ประมาท ตะไป ติดึกขา และ ขันติ ไสร็จจะ

จากเหตุผลดังกล่าวมานี้ ผู้เขียนพัฒนาตัวแบบที่ “พุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ” สามารถอธิบายได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 พุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ

จากแผนภาพที่ 1 พุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ สามารถอธิบายเนื้อหาโดยสังเขป ดังนี้

1) **สติ-รู้-อารมณ์** หมายถึง สติ ระลึกรู้ทันความคิดเกิดขึ้นในจิตของเรา เวลาเราเห็น เวลาเราฟัง แล้วคิดอย่างไร เรารู้ทันความคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เราเรียกว่าความรู้ทันนี้ว่า สติ เช่น จิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ เจริญก็รู้ว่าเจริญ เครียดก็รู้ว่าเครียด (พระธรรมโกศาจารย์ ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2552)

2) **ปัญญา - กรุณา** หมายถึง รับรู้อารมณ์ที่มีในจิต เพื่อการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามปัจจัยที่มากกระทบ เช่น การพิจารณาว่าสิ่งใดควรปฏิบัติ สิ่งใดควรหลีกเลี่ยงหรือละเว้นการปฏิบัติ ใช้ปัญญามองเห็นว่าผู้ที่อยู่เบื้องหน้าเป็นผู้ขัดสน ความดีด้วยความกรุณาปราณี และ การปฏิบัติจิตสำนึก คือ การปลูกฝังคุณธรรมลงในใจ เพื่อความฉลาดทางอารมณ์ ตระหนักรู้ ผลลัพธ์ เพื่อให้พยาบาลวิชาชีพนั้นมีคุณลักษณะความเข้มแข็งทางอารมณ์ในข้อที่ 1 คือมีความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล

3) **ขันติ - เมตตา** หมายถึง การมีหลักคิดที่ถูกต้องตามมาตรฐานวิชาชีพพยาบาล และ หลักสัมมาทิฐิ เป็นภาระหน้าที่การทำงานสำหรับการดำรงชีวิตตามหลักจริยธรรมแห่งวิชาชีพ เช่น จรรยาบรรณครู อาจารย์ อาชีพแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ ผู้บริหารฯ ทุกอาชีพล้วนมีจริยธรรมแห่งวิชาชีพที่ต้องยึดถือต่อดุลมการณ์ โดยปลูกฝังคุณธรรมลงในใจ ผลลัพธ์ความเข้มแข็งทางอารมณ์ในข้อที่ 2 เพื่อให้พยาบาลวิชาชีพมีทักษะการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ได้แก่ ผู้ป่วย ญาติ และเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

## บทสรุป

พุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ คือหลักการ วิธีการปรับวิถีชีวิต พยาบาลให้ “อารมณ์” เกิดการสะสมสภาวะที่สู่ความดี มีสติในการทอ้ง และ จำนำไปใช้เกิดกระบวนการ กลไกของความมีสติรับรู้อารมณ์ สติที่ประกอบด้วยปัญญา กรุณาให้บุคคลเบื้องหน้าพันทุกซ์ มีขันติใน หน้าที่ ประกอบด้วยเมตตา กระทำในชีวิตประจำวัน เป็นกระบวนการทำซ้ำจะเกื้อหนุนให้พยาบาลวิชาชีพ จะมีความเปลี่ยนแปลงในโนกรรมที่มีเจตนาดีงาม ใช้หลักวิชาชีพ หลักคุณธรรมเพื่อปรารถนาดีให้ผู้ป่วย และ ญาติ พันทุกซ์ทางกายและทางใจ หากพบมีสิ่งที่เป็นอารมณ์ไม่พึงประสงค์ พยาบาลสามารถนำพุทธ วิธีสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ มาเป็นปัญญามาใช้ได้ทันทีเพื่อให้มีขันติธรรม และ โสรัจธรรม (ความสงบเยือกเย็น) เมตตาภาวกรรม และญาติว่าเขาเป็นเพื่อนมนุษย์เกิดแก่เจ็บตาย เมตตาวิกรรม ผิดการวางใจ เมื่อมีสิ่งที่มากระทบจิต จิตที่มีความรัก ความหลง ความศรัทธา จิตที่เมตตา อุเบกขา มีสติที่ประกอบด้วยปัญญา เป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตใจมีความเจริญงอกงามเป็นอุปนิสัยนั้น มี ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้หลักการ วิธีการ เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อการนำไปปฏิบัติต้องผ่านการฝึกฝน อบรมอย่างต่อเนื่องจึงสามารถควบคุมตนเองได้ (Self-Control) ฉะนั้น “พุทธวิธีสร้างความเข้มแข็งทาง อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ” ผู้เขียนมีเจตนาสะท้อนความคิดเพื่อสร้างกระบวนการทางปัญญา นับเป็น เรื่องสำคัญกลไกการสร้างเครือข่ายที่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ความสำคัญสำหรับชีวิตการทำงานใน สังคมที่ยั่งยืนเมื่อพบกับคำว่าทุกซ์ สามารถเข้าใจได้ด้วย “สติ ปัญญาและภูมิคุ้มกัน” สามารถประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง. (2544). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา. (2552). *แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- บำเพ็ญ เขียวหวาน. (2555). *สังคมไทยกับการบริหารการส่งเสริมการเกษตร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประเวศ วะสี. (2550). *การจัดการความรู้ กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข*. กรุงเทพฯ: กรีน-ปัญญาญาณ.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2552). *วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระพรหมคุณากรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2554). *สัมมาวาจา*. กรุงเทพฯ: 21 เซ็นจูรี.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สิวลี ศิริไล. (2553). จริยศาสตร์สำหรับพยาบาล. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social cognitive view*. Englewood  
Cliffs: Prentice-Hall.

Florence, N. (1969). *Notes on nursing: what it is and what it is not*. New York: Dover.

Pfetscher, S. A. (2010). *Florence Nitgtingel : Modern Nursing*”, in *Nursing Theorists and Their Work*.  
(7th ed.). edited by Alligood, Martha Raile and Tomey, Ann Marriner. Missouri: Mosby  
Elsevier.

Seed house, D. (2000). *Practical Nursing Philosophy: The Universal Ethical code*. Chic ester: John  
Wiley and Sons.

Stokols, P. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion.  
*American Journal of Health Promotion*, 10(40), 280 – 293.