

พระจิตอาสาคิลานธรรม: รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ*
Gilanadhamma Group of Volunteer Monks: Model and the Process of Mental
Healing for Patients with Dhamma

¹พระเทพสุวรรณเมธี และ สุพิชฌาย์ พรพิณรงค์

Phrathepsuwanmethee and Supitcha Pornpitnarong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisuksa Buddhagosa Campus,

Nakorn Pathom, Thailand.

¹Corresponding Author Email: mcupali123@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของพระจิตอาสาคิลานธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการเยียวยา ที่เอื้อให้ผู้ป่วยได้มองเห็นและเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง และกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาทางจิตวิญญาณของพระจิตอาสา ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ด้านคุณลักษณะของพระจิตอาสาคิลานธรรม องค์ประกอบที่ 2 ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ 3 ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ 4 ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย โดยนำอริยสัจ 4 มาช่วยแก้ไขปัญหของผู้ป่วยให้ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิตตามหลักพุทธธรรม การสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระจิตอาสากับผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้เข้าใจทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนสามารถคลี่คลายและแก้ไขปัญหาทุกข์ด้วยตนเองได้

คำสำคัญ: พระจิตอาสา; คิลานธรรม; กระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

* Received November 9, 2019; Revised November 15, 2019; Accepted December 26, 2019

Abstract

This article has objectives to study the model and the process of mental healing by dhamma serviced by Gilanadhamma group of volunteer monks which is the processes of mental healing helping patients realize suffering by their own and also motivate the working spirit of volunteer monks to be consisting of 4 important aspects 1) the qualifications of the Gilanadhamma group of volunteer monks. 2) the basically of preparation on mental healing by dhamma. 3) the healing guidelines for patients by dhamma. and 4) the doctrine of Buddhist dhamma on mental healing. To this regard, the Four Noble Truths is to be understood so that the patients would be realized the true nature of life according to the Buddha's teachings. The intercommunication between the monks and the patients would be made by way of good friendship. This kind of healing process could help the patients to realize their natural suffering and be able to resolve pinpointed problems by their own consideration.

Keywords: Group of Volunteer Monks, Gilanadhamma, Mental Healing by Dhamma.

บทนำ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นเหตุของความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง (Phra Brahmagunabhorn P.A. Payutto, 2013) บทบาทของพระสงฆ์ถูกคาดหวังจากสังคมในการเยียวยาเพื่อบรรเทาความทุกข์ทางใจให้กับผู้ป่วย เพราะมีความรู้แจ้งในหลักธรรม สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ (Srichannil, 2009) นอกจากต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการเยียวยาจิตใจแล้ว หากพระสงฆ์ที่มาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยไม่มีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานจิตใจของผู้ป่วยดีพอทำให้ไม่มีแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่เหมาะสม การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยที่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ อาจเป็นการเพิ่มความทุกข์ทรมานใจให้กับผู้ป่วยได้โดยไม่ตั้งใจพระสงฆ์จำเป็นต้องมีหลักการ วิธีการ และแนวทางในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย (Thitichotrattana, 2016) เพื่อเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยและที่พึ่งทางใจของคนในสังคมได้นอกเหนือไปจากการทำพิธีกรรมทางศาสนาและใช้ทุนทางสังคมที่มีอยู่มากมายให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วย มีการปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน น้อมนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต และพยายามละเว้นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Phrakhrupaladkaweewat, 2018)

พระจิตอาสาจึงต้องมีความเข้าใจสังคมวัฒนธรรมและความสัมพันธ์เป็นทุนเดิมการจัดกระบวนการเรียนรู้และระบบดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ยังต้องฝ่าฟันก้าวข้ามอุปสรรคทั้งที่เป็นเรื่องภายในจิตใจของผู้ป่วยและความสัมพันธ์ระหว่างทีมดูแลผู้ป่วย แต่ด้วยงานดูแลผู้ป่วยมีคุณค่าในตัวเอง การได้ช่วยเหลือเยียวยาความทุกข์ของผู้คนย่อมสร้างความสุขเป็นพลังแรงบันดาลใจ และกำลังใจในการทำงานดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง คุณลักษณะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลธรรมสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานทางจิตใจที่ดีของกลุ่มพระจิตอาสาศีลธรรมในการให้การปรึกษาผู้ป่วยถึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพและอบอุ่นแก่ผู้ป่วย ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา เช่น สัมพันธภาพของพระสงฆ์จิตอาสา กับผู้ป่วยที่กำลังมีความทุกข์ในจิตใจ

การแสดงออกถึงความเท่าเทียมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตร คือ บุคคลต้นแบบแห่งความดีงามทั้งกาย วาจา ใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยหนุนเสริมให้ค้นพบ (Peuchthonglang, 2108) มีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี และการมีทักษะที่ดีเช่น การฟังด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวผู้ป่วย นอกจากนี้แนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองและการเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นในการสร้างหลักคุณธรรมโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้เกิดลักษณะของจิตอาสา ตามหลักความเจริญ 5 ประการ การตระหนักถึงพระธรรมวินัยหรือสมณสาธูป เป็นผู้มีความมกน้อย ไม่ได้หวังลาภเป็นไปด้วยผู้อื่น เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ฝึกฝนตนเอง มีความเมตตาเสียสละ ทุ่เมทและมีใจกว้างเปิดโอกาสให้ผู้อื่นสะท้อนตนเองได้เป็นปวารณากัน และเปิดรับประสบการณ์ ยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ รู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย เป็นกระบวนการในการสร้างสัมพันธภาพ หรือสามารถประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยและผู้ดูแล (Damruk & Thongprapai, 2019) ตลอดจนสามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้าง ความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างพระจิตอาสากับผู้ป่วย ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา โดยอาศัยพระธรรมวินัยและหลักธรรมกำกับความประพฤติ

พระจิตอาสาศิลาณธรรม: บทบาทและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการเยียวยาผู้ป่วย

พระจิตอาสาศิลาณธรรม: บทบาทและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการเยียวยาผู้ป่วย เป็นโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะไปทดลองใช้ในการอบรมพระจิตอาสาที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มพระอาสาศิลาณธรรม โดยแบ่งโครงการออกเป็น 4 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 Open House Open Heart : เปิดพื้นที่ใจแห่งการเรียนรู้ สู่ประสบการณ์ใหม่ในโลกใบเดิม การสัมมนาเชิงปฏิบัติการขั้นพื้นฐาน เพื่อเรียนรู้ทักษะและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติของกลุ่มอาสาศิลาณธรรม และสำรวจความปรารถนาในจิตใจของตนเอง

ระยะที่ 2 Psychological Healing Through Dhamma เยียวยาจิตใจด้วยธรรมะ การอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการปรึกษาแนวพุทธในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติตามพระธรรมวินัย

ระยะที่ 3 Gilanadhamma Way of Healing สุวีถีศิลาณธรรม การศึกษาคูงานและฝึกปฏิบัติการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติแบบองค์รวมแนวพุทธ เฉพาะผู้ผ่านการอบรมในระยะที่ 2 ร่วมกับกลุ่มอาสาศิลาณธรรมตามตารางที่ได้กำหนดไว้ร่วมกัน

ระยะที่ 4 Sharing with (the heart of the) Awakening แบ่งปันความงอกงามด้วยหัวใจอย่างตื่นรู้ การสัมมนาสรุปและประเมินผล จากเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการตลอดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ”

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยเป็นการให้การปรึกษาและเอื้อเพื่อให้ผู้ป่วยได้มองเห็นทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้อย่างแท้จริงโดยผ่านการสนทนาให้การปรึกษาซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การพัฒนาศักยภาพคุณลักษณะพระจิตอาสา

การพัฒนาศักยภาพพระจิตอาสาในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาชิลานธรรม ด้านคุณลักษณะ โดยเฉพาะการพัฒนาคุณลักษณะพระจิตอาสาของพระอาสาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง การพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน กล่าวคือการพัฒนาองค์ประกอบสำคัญอันดับแรก คือการพัฒนาตนไปสู่คุณงามความดี การพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะ และการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งทั้ง 3 ด้านนี้องค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมในทางที่ถูกต้องและเป็นการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกให้เป็นอิสระ การตระหนักรู้ในความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การเสียสละ การช่วยเหลือผู้อื่นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว ตลอดจนการเข้าร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม (Matchimapiro, 2013) เพราะถ้าหากมนุษย์ยังไม่พัฒนา ยังใช้ตัณหาเป็นตัวนำพฤติกรรมอาจทำให้เกิดโทษหลายประการ คือ เป็นอันตรายต่อตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นอันตรายต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์หรือสังคม เป็นอันตรายต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การเกิดปัญหาเช่นนี้ เนื่องจากมนุษย์ปล่อยให้ตัณหาเป็นตัวนำพฤติกรรมการแก้ปัญหา ก็คือ เราจะปล่อยให้ตัณหาเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมไม่ได้ มนุษย์จะต้องกำหนดรู้อะไรเป็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตของตนแล้วทำตามความรู้นั้น คือเอาความรู้เป็นตัวกำหนดนำพฤติกรรม

1) ด้านการพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะ

จิตสำนึกสาธารณะเป็นจิตที่รู้คิดและยกระดับปัญญาภายในและสำนึกสาธารณะ เป็นจิตที่เป็นสุข เพื่อได้ทำความดี อยากร่วมช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นจิตที่พร้อมจะสละเวลา แรงกาย และสติปัญญาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม เพื่อเป็นการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านกายภาพและภายในจิตใจทำให้จิตใจมีคุณธรรมที่สูงขึ้น อันส่งผลต่อการพัฒนาประเทศชาติเพื่อสร้างประโยชน์สุขทั้งตนเองและสังคมส่วนรวม (Sae-Eab and Chaowiwat, 2018) การมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะนั้น เป็นสิ่งที่เกิดตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลสภาพแวดล้อมต่างๆ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของบุคคล เป็นจิตสุขเมื่อได้ทำความดี เป็นคุณลักษณะของจริยธรรมเป็นสิ่งที่แสดงลักษณะเฉพาะของจริยธรรมเพื่อให้เห็นเด่นชัดในด้านหนึ่งและมีความแตกต่างจากจริยธรรมด้านอื่นๆ

2) ด้านการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออก

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเป็น ผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศและประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้ การปรึกษา เพราะว่าคุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะ เทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้าง ความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถร่วมงานกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (Moose, 1986) ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา พระจิตอาสาชิลานธรรม ควรจะมีบุคลิกภาพ โดยหลักต้องประกอบพร้อมไปด้วย เสนิยวัตร ที่ได้กำหนดไว้ในสิกขาบทพระปาฏิโมกข์ เรื่องระเบียบวิธีปฏิบัติในกรณีต้องไปปฏิบัติภารกิจต่างๆภายนอกเขตอาราม เนื่องจากปฏิบัติได้ดังข้อกำหนดแล้ว จะเกิดความสง่างาม เป็นที่น่าสัทธา ของผู้ใดพบเห็นบุคลิกภายนอกของพระอาสา เป็นบุคลิกที่อยู่ในธรรมวินัยหรือสมณสาธูป (Phra Brahmagunabhorn P.A. Payutto, 2013) ความเป็นผู้งดงาม กิริยาการนุ่งห่มเรียบร้อยตามพระธรรมวินัย การสังวรระวัง และพัฒนาสู่ความดีงามต่อไป

องค์ประกอบที่ 2 การพัฒนาความรู้พระจิตอาสา

กระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาชิลานธรรม ความรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อพระอาสาเป็นอย่างมากในการความแตกต่างให้กับมิติการเยียวยาจิตใจ สภาวะจิตใจผู้ป่วยที่เป็นทุกข์ เกิด

จากใจที่มีความยึดมั่นว่าเราทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่ออื่นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากรู้ให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตน กลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต

1) พัฒนาความรู้จากสภาพความเป็นจริง

พุทธศาสนามีบทบาทมากในการพัฒนาสังคมของทุกภาคส่วน ปลุกฝังให้คนเราเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เมื่อได้รับรู้ หรือรับฟังคำสอนพร้อมทั้งพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาดีแล้วจึงจะเกิดความเชื่อเพื่อนำไปปฏิบัติตามให้เหมาะสมกับชีวิตของตน พระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ที่ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่ได้สอนให้พึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก หรือ การกำหนดกฎระเบียบที่เป็นข้อตกลงร่วมกันทางสังคมในการดำรงชีวิตและการกำหนดบทบาทและหน้าที่ของความศักดิ์สิทธิ์ (Nuangsang and Tepwongsirirat, 2015) จึงทำให้มนุษย์มีคุณค่าในตัวเองมากขึ้นกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะมิได้มุ่งทำลายความเชื่อที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญาเน้นการเรียนรู้ที่อยู่กับความทุกข์ ความเศร้าโศกในปัจจุบัน ในวิถีชีวิตของผู้คนแม้ผู้ป่วยก็ดี ไม่ป่วยก็ดี แวดล้อมไปด้วยสังคมแห่งพุทธศาสนาจะสัมผัสได้ถึงความเชื่อ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อหรือศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาในระยะแรกและทั้งยังเป็นหลักความเชื่อพื้นฐาน ซึ่งความเชื่อนี้ทำให้คนเกิดกำลังใจ

3) ด้านพัฒนาการให้การปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มพระอาสาสมัครธรรมได้ประยุกต์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 ที่เรียกว่า กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการให้การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจเพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจ ฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือ ปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหามาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้ เป้าหมายสูงสุดของการให้การปรึกษาคือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมได้มี เจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด เนื่องจากสาเหตุของความทุกข์ในผู้ป่วยแต่ละคนไม่เหมือนกัน พระจิตอาสาต้องเข้าใจตามสภาพความเป็นจริงกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นของผู้ป่วยความทุกข์ที่เกิดขึ้นคืออะไร ความทุกข์ทรมานจากอาการเจ็บปวดของโรค ความพลัดพรากจากของอันเป็นที่รักหรือความน้อยใจไม่มีใครมาเยี่ยมก็อาจเป็นปัญหาของความทุกข์ที่เกิดขึ้น พระจิตอาสาต้องรับฟังและพิจารณาความทุกข์ที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าและสืบสาวราวเรื่องไปให้ถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ โดยการสนทนาซักชวนให้ผู้ป่วยได้เห็นตามความเป็นจริงจากทุกข์ของผู้ป่วยเอง ซึ่งบางครั้งผู้ป่วยบางรายมีปัญหาความทุกข์ในจิตใจมากอันเกี่ยวเนื่องมาจากความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่นั่นใจต่อสถานการณ์ในอนาคต เกรงว่าจะเกิดอันตราย หรือความเสียหาย หากมีความวิตกกังวลมาก หรือเป็นเวลานานๆ จะมีผลเสียต่อสุขภาพของบุคคล (Stuart & Sundeen, 1995) พระจิตอาสาจะต้องซักชวนให้ผู้ป่วยจะเห็นว่าสิ่งใดควรปฏิบัติอย่างไรตามความเหมาะสม และดึงคุณค่าที่มีอยู่ออกมา

การให้การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจเพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจ ฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การให้การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี เจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด กระบวนการที่พระจิตอาสาได้ฝึกฝนและพัฒนาเป็นหน้าที่หลัก หัวใจหลักของการศึกษาธรรม ทุกครั้งที่ออกไปดูแลความทุกข์ผู้คน พระอาสาเองก็ได้เรียนรู้ความทุกข์ในใจตนไปด้วยพร้อมๆ กัน เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์นี้ตามรอยธรรมคำพระบรมศาสดา

3) ด้านพัฒนาประสบการณ์ความรู้

การทำงานจิตอาสาโดยเฉพาะพระอาสาในกลุ่มศิลาธรรมเป็นการทำงานที่ต้องพบปะผู้คนมากมาย ในส่วนของการทำงานอย่างน้อย ก็คือมีผู้ป่วย กลุ่มพยาบาลผู้ดูแล และกลุ่มพระอาสาเอง กลุ่มอาสาศิลาธรรมเองก็มีวัฒนธรรมขององค์กร โรงพยาบาลต่างๆแม้กระทั่งแผนกหรือหอออดต่างๆก็มีวิธีการปฏิบัติตนและผู้ป่วยซึ่งเป็นสิ่งปฏิบัติที่สืบเนื่องกันมาเป็นสังคมนั้นๆ การที่พระอาสาเข้าไปปฏิบัติงานจิตอาสาในโรงพยาบาลจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วัฒนธรรม ประวัติของโรงพยาบาลนั้นๆ ด้วยความเคารพ ปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามกฎระเบียบต่างๆ อย่างเคร่งครัด เนื่องจากการยึดถือกฎระเบียบจะสามารถสร้างความมั่นใจ ได้รับความเชื่อถือและสนับสนุนจากโรงพยาบาล พฤติกรรมการทำงานที่เอื้อต่อการแบ่งปันความรู้ในหมู่สมาชิกองค์กรจะต้องมีความจริงใจต่อกระบวนการ Knowledge Transfer เช่น การสร้างค่านิยมจากรุ่นสู่รุ่น การสนับสนุนต่างๆ และดูแลให้ความรู้อย่างสม่ำเสมอ บอกถึงข้อดีและประโยชน์ของ Knowledge Transfer เพื่อให้บุคลากรเกิดความตระหนักการทำงานร่วมกันของคนในองค์กร ที่ร่วมกันถ่ายทอดความรู้ของสมาชิก

การทำงานร่วมกับบุคคลที่มีความเอาใจใส่ในระเบียบ กฎเกณฑ์ และรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เป็นเรื่องของความเอาใจใส่เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดความไว้วางใจจะสามารถยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทางโรงพยาบาลหรือบุคลากรทางการแพทย์ที่เข้ามาดูแลพระอาสาหรือเข้ามาสังเกตการณ์ก็สามารถเรียนรู้กระบวนการการเยียวยาจิตใจจากพระสงฆ์ และให้ความสำคัญต่อการเข้าไปเป็นหนึ่งในทีมดูแลผู้ป่วย สิ่งที่เกิดก่อเป็นประโยชน์ที่แท้คือผู้ป่วย/ผู้คนที่เผชิญความทุกข์ใจได้มากมายรวมถึงญาติของผู้ป่วยที่พระจิตอาสาได้ร่วมดูแลไปด้วย บุญกุศลต่างๆ มากมายได้เกิดขึ้นร่วมกันแต่ในขณะเดียวกันก็ยังช่วยทำให้สังเกตภาวะจิตใจ อาจโลดแล่นเมื่อพบความพึงพอใจ หรืออาจจะกระเฟื่อง หัวนไหว เมื่อพบสิ่งอันไม่เป็นที่พอใจ

องค์ประกอบที่ 3 การพัฒนาศักยภาพพระจิตอาสาต้านทักษะทางปัญญา

การพัฒนาตนเองได้จำเป็นต้องมีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง ความใฝ่รู้ ใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาแสวงหาความจริง การรู้คิดตามความเป็นจริงปราศจากอวิชชามาปิดกั้น ปราบปรามให้ชีวิตมีการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ใฝ่ความดีงาม หากแต่ปัจจัยภายในของบุคคลไม่ขับเคลื่อน เช่น ขาดปัญญา ขาดจิตสำนึกในการพัฒนาตน ขาดความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่มองเห็นตนเองในฐานะที่เป็นมนุษย์ที่ฝึกได้ ขาดแรงจูงใจที่ถูกต้องต่อการพัฒนาตนเอง ขาดความรู้จักคิด และมีท่าทีที่ไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายที่เข้ามา

ในชีวิต เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วยกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจ (ฉันทะ) ให้เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล

พุทธธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วย ความจริง และการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความจริงดังกล่าว ไม่ได้หมายถึงค่านิยม ความเชื่อหรือเป็นเพียงหลักจริยธรรมตามความหมายของตะวันตก พุทธปรัชญาเห็นว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐมีศักยภาพสามารถพัฒนาให้หลุดพ้นจาก “อวิชชา” คือความไม่รู้ได้และสิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์บรรลุเป้าหมายตามหลักพุทธธรรมนั่นก็คือสามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงหรือมีความสุขที่แท้จริง

1) ด้านพัฒนาทักษะการค้นหาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วย

ความทุกข์ทางจิตใจไม่เหมือนกับความทุกข์ทางร่างกาย ทางกายหากเราเจ็บปวดที่บริเวณใด อาการเจ็บก็ปรากฏที่บริเวณนั้น ความทุกข์ทางใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจของผู้ป่วยต้องแก้ที่จิตใจ การค้นหาปมแห่งความทุกข์จึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะค้นหาเจอ มนุษย์มีกลไกทางธรรมชาติมากมาในการป้องกันตนเอง หากพระจิตอาสาไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยไว้วางใจโอกาสที่จะค้นหาความทุกข์ในใจก็จะยิ่งยากขึ้น สำหรับพระสงฆ์อาจจะได้ประโยชน์จากความเป็นพระในเบื้องต้น สังคมไทยให้ความศรัทธาพระกับสงฆ์ที่ประพฤติปฏิบัติดีและประกอบด้วยเมตตาจิต ซึ่งหากผู้ป่วยต้องการสนทนาร่วมกับพระจิตอาสา แสดงว่ากลไกป้องกันตนเองของผู้ป่วยได้ถูกลดลงในระดับหนึ่งแล้ว การสื่อสารกับผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง เพราะความคาดหวังซึ่งเกิดขึ้นในโลกของป่วยไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงจึงทำให้เกิดความทุกข์ ความทุกข์ที่ก่อดันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น ถูกชำระให้สูญสลายหายไปได้จากความเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงปัญญาหรือความเข้าใจถ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์

2) พัฒนาทักษะช่วยเหลือผู้ป่วยในการแก้ไขปัญหา

การให้ผู้ผู้ป่วยได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรม การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลกและชีวิตที่แท้มากขึ้น สามารถปรับตัวให้อยู่กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม กระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาชานาธิปไตยสามารถพัฒนาทักษะช่วยเหลือผู้ป่วยในการแก้ไขปัญหาลดผู้ป่วยในการแก้ไขปัญหาลดด้วยการรับฟังทุกเรื่องราว การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตรสามารถปลดปล่อยผู้ป่วยออกมาจากใจที่เป็นทุกข์ ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองด้วยตัวของผู้ป่วยเอง การให้การปรึกษาแนวพุทธจึงเป็นการใคร่ครวญปัญหาและชี้แนะแนวทางด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ช่วยให้ผู้ผู้ป่วยที่กำลังมีความทุกข์ มีปัญหาในจิตใจ สามารถดับทุกข์ และแก้ปัญหาได้ การชวนให้ผู้ผู้ป่วยกลับไปใคร่ครวญความคิดตัวเอง ชวนกลับไปมองความรู้สึกของตัวเอง ชวนกลับไปทำความเข้าใจตัวเอง ให้ผู้ป่วยได้เห็นตามความเป็นจริงจากทุกข์ของผู้ป่วย เอื้อให้ผู้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ได้

3) พัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา

กระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่มสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยในการเผชิญปัญหาได้ด้วยกระบวนการสอบซัก การชวนมองจนเขาเข้าใจในสภาวะความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่ ในความทุกข์ที่กำลังติดขัดอยู่ โดยเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้ป่วยหลุดจากวังวนแห่งความทุกข์ได้ เมื่อได้เห็นตามสภาวะความเป็นจริงอันเป็นวิธีการที่ผู้ป่วยจะได้เข้าใจปัญหาของตนเอง และยอมรับด้วยตัวของผู้ป่วยเองได้ดีขึ้น ซึ่งเมื่อผู้ป่วยได้รับพื้นที่แห่งความสบายใจ และมีผู้รับฟังอย่างแท้จริง ผู้ป่วยก็พร้อมที่จะเชื่อมโยงและเข้าไปค้นหาสาเหตุแห่งความทุกข์ที่เป็นต้นเหตุ และไตร่ตรองหาวิธีการรับมือกับปัญหาที่เผชิญอยู่อย่างเต็มใจ ด้วยวิธีการที่ผู้ป่วยเดิน

ทางเข้าไปค้นหาภายในจิตใจของเขาเองประกอบกับการเสริมกำลังใจเพื่อสร้างความมั่นใจ จากที่เสื่อมหรือบกพร่องขาดหายไปจากการเผชิญปัญหานั้นๆ จนเข้าถึงศักยภาพที่ตนเองมี ย่อมเป็นแนวทางที่ตรงทางถูกระบบกับการแก้ปัญหาการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี อย่างถูกต้องด้วยวิธีการการสร้างปัญญา

องค์ประกอบที่ 4 การพัฒนาศักยภาพความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับประชาชนจุดเน้นคือ ประชาชนอุปัฏฐากบำรุงพระด้วยปัจจัย 4 เป็นการให้วัตถุ พระสงฆ์ก็ตอบแทนประชาชนด้วยการให้ธรรม คือ แสดงธรรมปฏิบัติธรรมให้ประชาชนเห็นเป็นตัวอย่าง แต่ความสัมพันธ์ระหว่างพระกับประชาชนนั้นก็ต้องมีกรอบไม่เกินเลยพระวินัย ซึ่งจะเป็นกรอบรักษาความสัมพันธ์ให้มั่นคง เช่น บทบัญญัติทางวินัยว่า ให้พระสงฆ์พิจารณาลงสารณียธรรม แก่พระภิกษุที่ทำความผิดต่อคฤหัสถ์ เช่น ขวนขวายเพื่อมิใช่ลาภ มิใช่ประโยชน์ เพื่ออยู่ไม่ได้แห่งคฤหัสถ์ คำว่า เปรียบเปรยยุยงคฤหัสถ์ให้แตกแยกกัน รับคำอันเป็นธรรมแก่คฤหัสถ์แล้วไม่ทำจริงเป็นต้น เมื่อมีความสัมพันธ์อันดีแล้ว พระสงฆ์ก็จะสร้างบทบาทของตนต่อสังคมในทางสร้างสรรค์ ในฐานะผู้นำ ทางสติปัญญา

1) ด้านพัฒนาจิตเมตตาพยาบาล

กระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่ม จิตเมตตาของพระอาสา เป็นพื้นฐานหลักที่จะทำให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น และต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อพระอาสา กำลังอยู่กับผู้ป่วย แล้วสื่อสารผ่านภาษาพูด และภาษากาย ที่นุ่มนวล ด้วยจิตที่มีเมตตาแล้ว กระบวนการเยียวยาจะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะเชื่อว่าผู้ป่วยนั้นมีประสาทสัมผัสที่สามารถรับรู้ถึงจิตใจที่มีเมตตาได้ แม้บางครั้งพระอาสาแค่นั่งอยู่ข้างเตียงผู้ป่วยด้วยจิตที่มีเมตตา ผู้ป่วยก็สามารถรับรู้ได้ถึงน้ำเสียงได้ ผู้ป่วยพร้อมที่จะลืมตาขึ้นมาพูดคุยด้วย และหากใจนั้นมีความเชื่อที่ดี ที่ถูกต้องก็เอื้อกุลแก่สิ่งแวดล้อมและตนเองไปด้วย หรือที่เรียกกันว่าศรัทธา อันเป็นธรรมชาติผลักดันนำไปด้วยก็จะเป็นเหตุและส่งผลให้เรื่องต่างๆ ที่คิด พูด กระทำ ทั้งตนเองและที่ให้แก่สิ่งรอบตัวเจริญรุ่งเรืองและมีความสุขไปด้วย

2) พัฒนาการอยู่ร่วมกัน

ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาเป็นที่รักของคนรอบข้างเป็นที่ยอมรับนับถือของทุกๆ คนและปรารถนาที่จะได้ยินได้ฟังคำยกย่องสรรเสริญมากกว่าเสียงนินทาว่าร้าย พระพุทธองค์ได้ทรงสอนวิธีที่จะทำให้ตนเป็นที่รักของสังคมว่า ชั้นแรก ให้ปรับที่ตัวของเราเองก่อน คือต้องทำตัวเราให้เป็นคนน่ารักเสียก่อน โดยการปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุ 4 (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996) เป็นคุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคนนั้น ประกอบด้วยหลัก 4 ประการ

หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 มีประโยชน์ต่อกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะอย่างมาก การเสียสละประโยชน์ส่วนตน (ทาน) เพื่อผู้อื่นโดยปราศจากความเห็นแก่ตัวเป็นพื้นฐานก่อนจึงจะสามารถมาทำงานดูแลผู้ป่วยและเป็นกัลยาณมิตรร่วมอุดมการณ์เดียวกันได้ จากนั้นวิถีในการอยู่ร่วมกันก็ต้องใช้วาจาที่อ่อนโยน (ปิยวาจา) สุภาพ จริงใจ เหมาะสมแก่กาลเทศะ ต่อสถานการณ์ ในการดูแลผู้ป่วย และประกอบไปด้วยไมตรีจิตที่จะดูแลผู้ป่วยให้ออกจากความทุกข์ในจิตใจได้ หรือมีกิจที่ต้องบำเพ็ญร่วมกัน ก็ไม่ทอดธุระ สร้างประโยชน์ร่วมกัน ช่วยเหลือกันจนกิจนั้นๆ สำเร็จลุล่วงไปได้ (อัตถจริยา) และท้ายที่สุดที่พระอาสาผู้ทำงานร่วมกันจำเป็นต้องมีคือ ความประพฤติที่ต้องมีความเสมอต้นเสมอปลาย วางตนให้เหมาะสมพอดีในหน้าที่รับผิดชอบ (สมานัตตตา) หลักธรรมสังคหวัตถุมีประโยชน์ที่เป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์กันของกลุ่มพระอาสาเถรธรรมดังนี้ 1) การเสียสละเวลาของตนมาให้คำปรึกษาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น 2) การพูดให้คำปรึกษาผู้ป่วยด้วยความจริงใจ และพูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เหมาะกับกาลเทศะ 3) ทำตนให้เป็นประโยชน์

ช่วยเหลือสังคมด้านจิตใจ และ4) การวางตนให้มีจริยวัตรที่น่าเลื่อมใสให้พอดีในหน้าที่ของตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

3) ด้านพัฒนาฉันทะในงานจิตอาสา

ปัญหาหรืออุปสรรคที่จะขัดขวางให้การทำงานนั้น ไม่ประสบความสำเร็จมี หลายทางคือ เกิดจากตัวเองก็มี เกิดจากเหตุการณ์แวดล้อมก็มี เกิดจากเนื้องานที่ทำงานเองก็มี แต่อุปสรรคที่สำคัญอย่างยิ่งที่เกิดจากตัวเราที่ทำงานไม่สำเร็จ มี 4 อย่าง คือ ความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน ความท้อถู่ระ ความง้องเวลา ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนวิธีการทำงานไว้มี 4 ข้อ เรียกว่า อิทธิบาท แปลว่าทางแห่งความสำเร็จ คือ ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความเพียร จิตตะ ความใส่ใจ วิมังสา ความคิดค้น (Phra Brahmagunabhorn P.A. Payutto, 2013) ถ้ามีอิทธิบาท 4 นี้ครบแล้ว ย่อมบรรลุถึงความสำเร็จได้สมประสงค์หากสิ่งนั้นไม่เหลือวิสัย การทำงานจิตอาสา เป็นงานเสียสละและรู้จักพอใจต่อฐานะหน้าที่ที่รับผิดชอบของตนที่มีต่อสังคมและปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม เพียรพยายามสร้าง ประโยชน์ แก่สังคมส่วนรวม โดยให้ตระหนักและยอมรับว่าประโยชน์จะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าขาดประโยชน์ส่วนรวม และไม่ละเลยที่จะเสีย สละประโยชน์ส่วนตน และกระทำในสิ่งที่จะรักษาหรือยังให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม

ถอดบทเรียน: การสะท้อนคิดจากปัญหาสู่แนวทางการปฏิบัติ

คุณลักษณะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกลนธรรมสำหรับการเป็นพระจิตอาสา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานทางจิตใจที่ดีของกลุ่มพระจิตอาสาศิกลนธรรมในการให้การปรึกษาผู้ป่วย

คุณลักษณะเด่นของพระจิตอาสาศิกลนธรรม

จากงานวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง มีคุณลักษณะในการเป็นพระจิตอาสาอยู่ในระดับมาก ถึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพและอบอุ่นแก่ผู้ป่วย ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา เช่น สัมพันธภาพของพระสงฆ์จิตอาสาต่อกับผู้ป่วยที่กำลังมีความทุกข์ในจิตใจ การแสดงออกถึงความเท่าเทียมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตรมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี การมีทักษะการปรึกษาที่ดีเช่น การฟังด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวผู้ป่วย

ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติงานของพระจิตอาสาศิกลนธรรม

ปัญหาที่สำคัญสำหรับแนวทางการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศิกลนธรรมจากงานวิจัยพบว่า พระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมมีความกังวลในการสนทนากับผู้ป่วยเป็นอย่างมากซึ่งการสนทนากับผู้ป่วย ซึ่งการสนทนาเป็นทักษะที่สำคัญในการให้การปรึกษา ทั้งนี้เกี่ยวเนื่องมาจากพระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมมีความเข้าใจในแนวทางการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะที่เพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นเรื่องการอบรมถวายความรู้พระอาสาให้เข้าใจในกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะถือว่าเป็นจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความมั่นใจในการให้การปรึกษา พระจิตอาสาควรได้รับการฝึกฝนทักษะและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถนำมาผสมผสานกับทักษะส่วนตนได้เป็นธรรมชาติ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

การเยียวยาจิตใจเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย 2) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ 3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจแนวทางการเยียวยาจิตใจจะทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยที่มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการเยียวยาจิตใจเป็นอย่างมาก รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการให้การปรึกษาและเอื้อเพื่อให้ผู้ป่วยได้มองเห็นทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้อย่างแท้จริงโดยผ่านการสนทนาให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ด้านคุณลักษณะของพระจิตอาสาชิลานธรรม องค์ประกอบที่ 2 ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ 3 ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ 4 ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย การสร้างเป็นรูปแบบดังกล่าวโดยสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระจิตอาสา ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจใหม่หรือความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมาและสำหรับของผู้ป่วยทำให้เห็นความหมายของความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดขึ้น

Reference

- Damruk, P. & Thongprapai, P. (2019). Medication Adherence in Home Patients with Schizophrenia: A Care Scheme Developed in Community in Yala Province. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 6(Special Issue), 29-42.
- Matchimapiro, D. (2013). The Public Mind Development of Thai Youths. *Sakon Nakhon Graduate Studies Journal*, 10(46), 13-24.
- Moose, R. H. (1986). *The Human Context Environmental Determinants of Behavior*. New York: John Wiley and Sons.
- Nualsang, P. and Tepwongsirirat, P. (2015). Sacred Landscape as a Tool to Shape the Built Environment: A Case of Tum Yai Nam Nhao, Phetchabun Province. *Kasem Bundit Journal*, 16(1), 32-54.
- Peuchthonglang, P. and Peuchthonglang, Y. (2018). The True Friends: Noble Friends on the Path of the Enlightenment. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3(2), 117-138.
- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2013). *Dictionary Buddhist*. (25th ed.). Bangkok: Plidham Printing.
- Phrakhrupaladkaweewat. (2018). An Applying Buddhist Principles To Improve The Quality Of Life Of The People in Sri Thamasok 1 Community, Tambon Nai Mueang, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3(2), 319-334.
- Sae-Eab, S and Chaowiwat, P. (2018). Enhancing Public Mind Ethics Moral Behavior in Thai Society by 4 Sangahavathu. *Social Sciences Research and Academic Journal*, 13(38), 1-14.
- Srichannil, C. (2009). Buddhist Psychology: The Way to Heal Suffering and Cultivate Personal Mental Health. *University of the Thai Chamber of Commerce Journal*, 29(4), 188-208.

Stuart, G.W, Sundeen, S.J. (1995). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. (5th ed.). ST Louis: Mosby.

Thitichotrattana, W. (2016). *The Development of a Counseling Model in an Integrative Buddhist Psychology of the Counseling Monks*. Ph.D. Dissertation. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya.