

ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2559
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SPIRITUAL WELL-BEING EXPERIENCES OF THE ELDERLY
WITH HIGH CONNECTEDNESS TO NATURE

Miss Ajima Pacharadumrongkul



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มี
	ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง
โดย	นางสาวอัจฉิมา พ็ชรดำรงกุล
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต๋วยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต๋วยคำภีร์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

อัจฉิมา พัชรดำรงกุล : ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง (SPIRITUAL WELL-BEING EXPERIENCES OF THE ELDERLY WITH HIGH CONNECTEDNESS TO NATURE) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. อรัญญา ต๋วยคำภีร์, 134 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูงด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ในผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน 8 คน คัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ผลการศึกษาพบ 5 ประเด็นหลักคือ (1) *การมีต้นทุนชีวิตที่ดี* ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย คือ การมีตัวตนที่มั่นคง ชัดเจน มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี และมีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต (2) *การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล* ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย คือ พัฒนาการผ่านการเรียนรู้อยู่เสมอ พัฒนาการผ่านการสังเกตและทบทวนตนเอง และ รักษาสมดุลกายและใจอยู่เสมอ (3) *การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและองค์ความรู้ที่ใช้ได้จริง* ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย คือ การเรียนรู้จากภูมิปัญญา ความเชื่อ ของบรรพบุรุษและคนในท้องถิ่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ที่ไม่ใช่แค่ในตำรา และ การเรียนรู้จากสัญชาตญาณ (4) *การตระหนักในคุณค่าของธรรมชาติ* ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย คือ การมีช่วงชีวิตที่ผูกพัน ใกล้ชิดธรรมชาติ การตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ และ การดูแลรักษาธรรมชาติ (5) *การมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ รู้จักปล่อยวาง* ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย คือ เข้าใจและเคารพกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ดำเนินชีวิตอย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และ มีความเข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2559

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5677625038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SPIRITUAL WELL-BEING / ELDERLY / CONNECTED TO NATURE

AJIMA PACHARADUMRONGKUL: SPIRITUAL WELL-BEING EXPERIENCES OF THE ELDERLY WITH HIGH CONNECTEDNESS TO NATURE. ADVISOR: ASSOC. PROF.ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., 134 pp.

This study aimed to examine spiritual well-being experiences of older adults with high connectedness to nature using phenomenology qualitative research. Key informants were eight older adults with at least 60 years of age. They were purposively selected according to the set criteria. Data were collected by in-depth individual interview and analyzed by qualitative method with phenomenological concept. Findings revealed five main themes. First theme is *Good Life-Foundation*. This theme can be further divided into Firm and Clear Self-Understanding, Supportive Interpersonal Relationship, and Strong Life Values. Second theme is *Continuing Self-Development Toward Life Balance*. This theme consists of Gaining Self-Development Through Constant Learning, Gaining Self-Development Through Self-Observation and Introspection, and Maintaining the Balance of the Physical and the Mental. Third theme is *Learning Through Direct Experience and Practical Wisdom*. This theme comprises Learning Experiences from Local and Ancestral Wisdom and Beliefs, from Direct Experiences other than Textbooks, and Experiences from Instincts. Fourth theme is *Being Aware of the Value of Nature*. This theme includes Living a Closely Nature-Related Life, Being Aware of the Importance of Nature, and Taking Care of Nature. Fifth theme is *Having a Peaceful and Harmonious Way of Life*. This theme includes the following sub-themes: Understanding and Abiding by the Laws of Nature, Living as a Part of Nature, and Understanding Life and Learning to Let go.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2016

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

หากไม่ได้รับความช่วยเหลือและความกรุณาจากผู้มีอุปการะคุณทุกท่าน วิทยานิพนธ์เล่มนี้คงไม่สามารถเสร็จสมบูรณ์ได้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่สละเวลาและแบ่งปันประสบการณ์อันมีค่านี้ ให้แก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าตื่นตันใจและรู้สึกโชคดียิ่งที่ครั้งหนึ่งในชีวิตได้มีโอกาสรับรู้เรื่องราวอันล้ำค่านี้ หากมีโอกาสและปัจจัยที่เหมาะสม ข้าพเจ้าสัญญาว่าจะถ่ายทอดหรือต่อยอดองค์ความรู้เหล่านี้ เพื่อสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคมและอนุชนรุ่นหลังต่อไป

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อย่างสุดซึ้ง อาจารย์ไม่เพียงแต่ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ เป็นที่พึ่ง เป็นทุกอย่างให้แก่ข้าพเจ้า จนยากที่จะบรรยายความกรุณาของอาจารย์ออกมาได้หมดในหน้ากระดาษเพียงแผ่นเดียว ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่ช่วยชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอบพระคุณ คณาจารย์ในคณะจิตวิทยา อีกรหลายท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ข้าพเจ้ามาโดยตลอด นอกจากนี้ยังขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ในคณะจิตวิทยาหลายท่านที่ได้ให้ความกรุณา ช่วยเหลือ ข้าพเจ้าเสมอมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณวัลลภ สีหเดชวีระ

ขอขอบคุณโครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ ที่ให้เงินทุนสนับสนุนในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปเก็บข้อมูลในต่างจังหวัด ซึ่งนอกจากจะทำให้ข้อมูลมีความครอบคลุมมากขึ้นแล้ว ยังส่งผลให้ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ในชีวิตอื่นๆ อีกมากมาย

ขอขอบคุณ เพื่อนๆ จิตวิทยาการปรึกษา ในรุ่น 29 รุ่นพี่ และรุ่นน้อง หลายคน รวมไปถึงเพื่อนๆ สมัยชั้นมัธยม และบุคคลอื่นๆ ที่อยู่เคียงข้างกันในช่วงเวลาหนึ่ง คอยให้กำลังใจ และมีส่วนช่วยอย่างมากให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้

ขอขอบคุณครอบครัวของข้าพเจ้า ขอขอบคุณพี่สาวที่ช่วยเหลือในหลายเรื่อง และขอบคุณ คุณแม่ ที่คอยส่งเสริมและให้กำลังใจเสมอมา ทำให้ลูกได้รู้ว่า ความรักที่ยิ่งใหญ่เทียบเท่าความรักของแม่ที่มีต่อลูกนั้นไม่มีอีกแล้วในโลก

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณตัวข้าพเจ้าเองที่พาตนเองก้าวข้ามขีดจำกัดมากมายมาได้อย่างเหลือเชื่อ และขอบคุณโชคชะตาหรือสิ่งใดก็ตามแต่ ที่ได้นำพาให้ข้าพเจ้าได้มาทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อนี้ ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของข้าพเจ้า ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายใน อันส่งผลให้ความเชื่อ และวิถีการดำเนินชีวิตของข้าพเจ้าเปลี่ยนไปตลอดกาล

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
1. ผู้สูงอายุ (Elderly)	5
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)	10
3. ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to nature).....	14
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	21
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	23
3. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
4. การตรวจสอบความถูกต้องและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	35

5. การอภิปรายและการสรุปผลวิจัย.....	36
6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลวิจัย	36
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	37
ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติสูง.....	47
ประเด็นหลักที่ 1 การมีต้นทุนชีวิตที่ดี	49
ประเด็นหลักที่ 2 การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล	64
ประเด็นหลักที่ 3 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และ องค์กรความรู้ที่ใช้ได้จริง	71
ประเด็นหลักที่ 4 การตระหนักในคุณค่าของของธรรมชาติ.....	77
ประเด็นหลักที่ 5 การมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ รู้จักปล่อยวาง	86
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	100
สรุปผลการวิจัย.....	100
การอภิปรายผล	103
ข้อเสนอแนะ	112
รายการอ้างอิง	115
ภาคผนวก.....	118
ภาคผนวก ก	119
ภาคผนวก ข	123
ภาคผนวก ค	125
ภาคผนวก ง.....	127
ภาคผนวก จ	129
ภาคผนวก ฉ	132

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 134



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	26
ตารางที่ 2 วันเวลา ระยะเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์.....	34



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงการเข้าสู่แหล่งข้อมูลของผู้วิจัยด้วยวิธีการที่ 1.....	24
ภาพที่ 2 แสดงการเข้าสู่แหล่งข้อมูลของผู้วิจัยด้วยวิธีการที่ 2.....	25
ภาพที่ 3 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 1	49
ภาพที่ 4 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 2.....	65
ภาพที่ 5 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 3	71
ภาพที่ 6 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 4.....	77
ภาพที่ 7 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 5	86
ภาพที่ 8 ภาพรวมประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ที่มีความเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติสูง.....	99

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต หรือที่เรียกว่า เป็นผู้สูงอายุที่มี “ภาวะพุดพลังและยังประโยชน์ (active and productive aging)” ทั้งนี้กวีวิชาการด้านผู้สูงอายุระบุว่าผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีภาวะพุดพลังและยังประโยชน์นั้น เป็นผู้สูงอายุที่มี สุขภาพร่างกายที่ดี มีความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดูแลตนเองได้ พึ่งตนเองได้ รวมถึงการมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ได้รับความเคารพสนับสนุนจากครอบครัวมีสัมพันธภาพกับเพื่อน ชุมชน และสมาชิกอื่นในสังคม (มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาแห่งประเทศไทย, 2551)

ในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญการพัฒนาสุขภาพรวมทั้ง สุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยในการพัฒนานั้นแบ่งออกเป็น 5 ด้าน กล่าวคือ (1) ด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย (2) ด้านอารมณ์ (3) ด้านการรู้คิด ให้ผู้สูงอายุได้หมั่นใช้ความคิดกระตุ้นสมอง (4) ด้านสังคม ให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมอยู่เรื่อยๆ และสุดท้ายคือ (5) ด้านจิตวิญญาณ เช่น การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552) จะเห็นได้ว่าจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ดังพุทธวจนที่ว่า “เทียนไขไม่สามารถส่องสว่างได้โดยไร้ไฟฉันใด มนุษย์ก็ไม่สามารถดำรงชีพอยู่โดยปราศจากจิตวิญญาณฉันนั้น” (*Just as a candle cannot burn without fire, men cannot live without a spiritual life.*) (Rapanos, 2006) โดยทั่วไป “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” (Spiritual well-being) หรือที่หลายการศึกษา ใช้คำว่า “ความผาสุกทางจิตวิญญาณ” หมายถึง การรับรู้ถึงคุณค่าและความหมายของการดำรงอยู่ของตนเอง และเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง พึ่งพิงอิงอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างตนเองกับผู้อื่น กับสิ่งแวดล้อม กับธรรมชาติ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างตนเองและสิ่งรอบตัว อย่างไม่มีขอบเขต อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกอิมใจ เบิกบานใจ เกิดความรัก ความสวยงาม ความงดงามในจิตใจ ความเคารพนับถือ และเกิดความสุขสบายในจิตใจ (Gomez & Fisher, 2003)

โดย Gomez และ Fisher 2003 ได้แบ่ง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) องค์ประกอบภายในตน (The personal component) หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง การมีความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและความสำคัญ การมีเป้าหมายในการมีชีวิตอยู่

(2) องค์ประกอบด้านสังคม (The communal component) หมายถึง การตระหนักในคุณค่าของครอบครัว เนื่องจากความรู้สึกเชื่อมโยงและเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น มีความรู้สึกรักและเป็นที่รัก มีความผูกพันลึกซึ้งกับบุคคลอื่น ศรัทธาและเชื่อมั่นในบุคคลอื่น พึงพอใจในสัมพันธภาพที่ตนมีกับบุคคลอื่น (3) องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม (The environmental component) หมายถึง การตระหนักในคุณค่าและความหมายของสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติรอบตัว อันเนื่องมาจากเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม ที่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มองเห็นและชื่นชมความงามตามธรรมชาติ ทำให้เกิดความรู้สึกเคารพและอ่อนน้อมต่อธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ และสุดท้าย (4) องค์ประกอบด้านความเชื่อและศรัทธาในสิ่งดีงาม (The transcendental component) การที่บุคคลมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ศรัทธาในความดีงามบางสิ่ง และยึดถือสิ่งนั้นเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตของตน

นอกจากนี้ งานวิจัยเชิงประจักษ์ในเรื่องการมีสุขภาวะที่ดีหลายเรื่องระบุว่า สุขภาวะที่ดีมีความเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณที่ดีและความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ Kamitsis และ Francis (2013) ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (Spirituality) ในฐานะเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความเกี่ยวพันกับธรรมชาติ (engagement with nature) และการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี จากงานวิจัยระบุว่าความเกี่ยวพันกับธรรมชาติ ส่งผลให้มีการเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณ (Spirituality) แล้วจึงส่งผลให้เป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตดี กล่าวอีกนัยหนึ่ง สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่กล่าวในทำนองเดียวกัน เช่น การศึกษาของ Howell, Dopko, Passmore และ Buro (2011) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature connectedness) ที่มีต่อสุขภาวะ (well-being) และการมีสติ (mindfulness) สำหรับการศึกษาความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสุขภาวะโดยรวม เช่น งานวิจัยของ Barnicle และ Midden (2003) ที่ทำการวิจัยกับผู้สูงอายุ 62 คน โดยผู้สูงอายุ 31 คนแรก เป็นกลุ่มควบคุม ในขณะที่ผู้สูงอายุอีก 31 คน ที่เหลือ ได้รับโปรแกรมการทำสวนบำบัดสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ โดยผู้สูงอายุจะมีโอกาสได้สัมผัสกับธรรมชาติโดยตรงผ่านกระบวนการพิชสวนบำบัด ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากองค์ความรู้ที่กล่าวไปแล้วข้างต้น จะเห็นว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสำคัญกับทุกวัย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงมักรายงานว่าพวกเขามีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูงด้วย อย่างไรก็ตามการศึกษาที่ผ่านมายังไม่มีข้อมูลเชิงประจักษ์ในเรื่องประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ผู้วิจัยในฐานะนิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและมีความสนใจทำงานกับกลุ่มผู้สูงอายุ จึงสนใจที่จะศึกษาประเด็นดังกล่าวด้วยงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีคำถามการวิจัยว่า “ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทาง

จิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง ประกอบด้วยอะไรบ้าง และมีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง” ผู้วิจัยหวังว่า องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้จะได้นำมาเป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยา เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล กับผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง ภาวะในจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยง สัมผัสได้ถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่งต่าง ๆ เกิดความพอใจ เต็มอิ่ม ความเบิกบานใจ มีความเคารพบนอบต่อผู้อื่นและสรรพสิ่ง เกิดความสุขสงบและมั่นคงภายในจิตใจ และเป็นผู้ที่มีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต ซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางความรู้สึก พฤติกรรม และการรู้คิดซึ่งเป็นไปในทิศทางบวก สุขภาวะทางจิตวิญญาณ แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบย่อย (Gomez & Fisher, 2003) กล่าวคือ

(1) ภาวะที่บุคคลตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง เห็นความสำคัญของการมีอยู่ของตนเอง รู้สึกว่าชีวิตของตนมีคุณค่ามีความหมาย และมีเป้าหมายในการดำรงชีวิต เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความหวังในชีวิต

(2) ภาวะที่บุคคลการตระหนักในคุณค่าและความหมายของบุคคลอื่น อันเนื่องมาจากเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น หรือสังคม ก่อให้เกิดความผูกพันลึกซึ้งกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกรัก มีความยุติธรรม มีความหวัง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในความเปี่ยมล้นด้วยกันกับบุคคลอื่น

(3) ภาวะที่บุคคลตระหนักในคุณค่าและความหมายของสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติ อันเนื่องมาจากเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงทางกายภาพระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นเอกภาพ เห็นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกันของสรรพสิ่ง ก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกเคารพ อ่อนน้อมและอ่อนโยนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

(4) ภาวะที่บุคคลตระหนักในคุณค่าความหมายของสิ่งที่เป็นนามธรรม ด้วยการเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น คุณความดี พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พลังของจักรวาล ก่อให้เกิดความรู้สึกเคารพศรัทธา เลื่อมใส และตื่นต้นในความยิ่งใหญ่ของสิ่งเหล่านั้น

ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to nature) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับธรรมชาติ รับรู้ถึงการพึ่งพาอาศัย เกื้อกูลกันระหว่างตนเองและสรรพสิ่ง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าและมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

ผู้สูงอายุ (Elderly) หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตดี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เข้าใจประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง
2. ได้มีแนวทางสำหรับการออกแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณและคุณภาพชีวิต

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุ (Elderly)

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในโลกที่กำลังประสบปัญหาการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร จากการคาดการณ์โครงสร้างของประชากร จะเห็นได้ว่า ในระหว่างปี พ.ศ.2553 – พ.ศ. 2583 สัดส่วนของประชากรวัยเด็ก และวัยแรงงาน มีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สัดส่วนของ ประชากรสูงอายุ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.2 ในพ.ศ.2553 เป็นร้อยละ 32.1 ในพ.ศ. 2583 และที่น่าสังเกต คือ ในปีพ.ศ.2560 จะเป็นปีที่คาดว่าสัดส่วนของประชากรวัยเด็ก จะเท่ากับกับ สัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) จะเห็นได้ว่า สังคมไทยนั้นกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในการทบทวนวรรณกรรมในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึง นิยามและขอบเขตของผู้สูงอายุ รวมทั้งประเภทของผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ในผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

1.1 นิยามและขอบเขต

ปัจจุบันนี้ มีการกำหนดอายุตั้งต้นของผู้สูงอายุไว้หลากหลาย ดังจะเห็นจากการสรุปของ พัชญา คชศิริพงศ์ (2553) ที่ว่าผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ส่วนพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กำหนดว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ ขึ้นไป และ สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี กำหนดว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี ได้แบ่งประเภทผู้สูงอายุตามช่วงวัยเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี (2) ผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 70 ปี ขึ้นไป

Goldstein (2009) ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ว่า การสูงวัย (Aging) เป็นการค่อยๆ สูญเสียความสามารถในการปรับตัวลง เมื่อเวลาผ่านไปความเสี่ยงในการเสียชีวิตก็จะเพิ่มขึ้น

Murray และ Zentner (1989) ให้คำจำกัดความว่า วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่อยู่ในภาวะที่มีความชราเพิ่มสูงขึ้น เป็นระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจมีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายและจิตใจรวมไปถึงการเจ็บไข้ได้ป่วย

นักชราวิทยาได้แบ่งช่วงวัยผู้สูงอายุ โดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคม ชีววิทยา ออกเป็น 4 ช่วง ดังนี้ (Craig, 1991; Hoffman, Paris, E., & Schell, 1988)

- 1) *ช่วงไม่ค่อยแก่ (The young-old)* ช่วงนี้อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงและวิกฤติชีวิตในหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาทและสถานะทางสังคม การจากไปของคู่ครองและญาติสนิท โดยทั่วไปช่วงนี้บุคคลยังเป็นบุคคลที่แข็งแรง แต่อาจจะต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตามก็สำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพด้านต่างๆใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้มีข้อแนะนำว่าควรใช้แบบ “Engagement” คือยังเข้าร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว
- 2) *ช่วงแก่ปานกลาง (The middle-aged old)* อายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้เคียงกันอาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักจะเป็นไปในรูปแบบ “disengagement” คือไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมนักอีกต่อไป
- 3) *ช่วงแก่จริง (The old-old)* อายุประมาณ 80-89 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนสูงอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวาย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่างๆตามวัย ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น
- 4) *ช่วงแก่จริงๆ (The very old-old)* อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้มีอายุยืนระดับนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย การศึกษาด้านชีววิทยา สังคมและจิตใจของคนวัยนี้ยังมีไม่มากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องการบีบบังคับเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไรๆ ที่พอออกพอใจและอยากทำในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้ผ่านพ้นวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดี จะเป็นระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

กล่าวโดยสรุปอายุเริ่มต้นของการเป็นผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันไปตามเกณฑ์ที่ใช้แบ่ง เช่น แบ่งตามอายุ แบ่งตามพฤติกรรมและสภาพร่างกาย เป็นต้น โดยในการวิจัยนี้ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวัยสูงอายุ

แนวคิดและทฤษฎีที่อธิบายถึงการสูงวัยของผู้สูงอายุมีหลายหลาย เช่น ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีกิจกรรม (Engagement Theory) แนวคิดพัฒนาทางจิตสังคม (Psychosocial Theory) และ แนวคิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยจะขอกกล่าวถึงเฉพาะแนวคิดพัฒนาทางจิตสังคม และ แนวคิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในวัยสูงอายุเท่านั้น เนื่องจากเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทางจิตวิทยา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการจิตสังคมในวัยสูงอายุ

ในทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคม (Psychosocial stage theories) (Erikson, 1964; อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ได้แบ่งพัฒนาการด้านจิตสังคมขั้นต่างๆของมนุษย์ ออกเป็น 8 ขั้น ได้แก่ (1) ระยะทารกอายุ 0-2 ปี : ขั้นไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust vs Mistrust) (2) วัยเริ่มต้น อายุ 2-3 ปี : ขั้นที่มีความเป็นอิสระกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs Shame and doubt) (3) ระยะก่อนไปโรงเรียน อายุ 3-6 ปี : ขั้นมีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt) (4) ระยะเข้าโรงเรียนอายุ 6-12 ปี : ขั้นเอาการเอางานกับความมีปมด้อย (Industry vs Inferiority) (5) ระยะวัยรุ่น อายุ 12-20 ปี : ขั้นการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs role confusion) (6) ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ อายุ 20-40 ปี : ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว (Intimacy vs Isolation) (7) ระยะผู้ใหญ่ (Adult period) อายุ 40-60 ปี : ขั้นการอนุเคราะห์ที่เกี่ยวเนื่องกับการพะว้าพะวงแต่ตัวเอง (Generativity vs Self-Absorption) และ (8) ระยะวัยสูงอายุ อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป : ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair)

โดยในขั้นที่ 8 ที่เป็นระยะวัยสูงอายุ ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair) นั้น ผู้สูงอายุจะมีลักษณะของพัฒนาการดังนี้

- ความขัดแย้งทางจิตใจ : ความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง

วัยผู้สูงอายุเป็นช่วงเวลาที่คนจะนึกย้อนถึงอดีตที่ผ่านมา หากสิ่งที่มองย้อนกับไปนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพอใจ ได้เห็นว่าตนเองได้ใช้ชีวิตและทำสิ่งต่างๆอย่างดีที่สุดแล้วก็จะเกิดความพึงพอใจในตนเอง

มีความมั่นคงทางอารมณ์ แต่หากการมองย้อนกลับไป ทำให้รู้สึกผิดหวัง เสียหาย หรือรู้สึกผิดพลาด จะย้อนเวลากลับไปแก้ไขก็ไม่ทันเสียแล้ว หากเป็นเช่นนี้ผู้สูงอายุก็จะต้องทนอยู่กับความขมขื่น และเจ็บปวด

- กลุ่มที่เป็นศูนย์กลางความผูกพัน : บุคคลที่ใกล้ชิดและเพื่อนร่วมโลก

บุคคลที่มีความใกล้ชิดผูกพันกับผู้สูงอายุ มีแนวโน้มว่าจะเป็นบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า เพราะบุคคลกลุ่มนี้จะกระตุ้นความมีชีวิตชีวาให้แก่ผู้สูงอายุได้ ในช่วงนี้ผู้สูงอายุควรจะพัฒนาความสามารถในการผูกสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ที่มีความหลากหลาย ทุกเพศ ทุกวัย อีกด้วย การทำเช่นนี้จะทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยวว่าเหว่ ไม่ติดอยู่เฉพาะกับบุคคลที่ตนเองคุ้นเคยเท่านั้น จะเกิดความมั่นคงทางใจ แม้จะต้องพลัดพรากสูญเสียกับคนสำคัญ ๆ ในชีวิต

- ลักษณะพัฒนาการประจำชั้นและลักษณะพัฒนาการที่พึงมีพึงเป็น

ผู้สูงอายุในช่วงนี้ควรพัฒนาศักยภาพในการสำนึกตัวตน (Self awareness) เนื่องจากในวัยนี้เป็นธรรมชาติที่จะนึกย้อนถึงอดีตซึ่งมีทั้งความสุขและความทุกข์ ซึ่งผู้สูงอายุต้องรู้ตัวเท่าทัน สามารถทำใจยอมรับทั้งความล้มเหลวและความสำเร็จอย่างปล่อยวาง มีความเข้าใจชีวิต ถ้าหากบุคคลสามารถทำใจอย่างที่กล่าวมาแล้วนี้ จะเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตยามสูงวัยได้อย่างสงบ สามารถเตรียมพร้อมการเผชิญกับความตายและจากโลกนี้ไปอย่างสงบได้

1.2.2 แนวคิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุพบว่า มีแนวคิดที่หลากหลายที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งพบว่าในวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงรูปร่างภายนอกที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ ลักษณะของรูปร่างที่เปลี่ยนไป ร่างกายและหลังโค้งงอ ผมเปลี่ยนเป็นสีเทาและเริ่มบาง ผิวหนังเหี่ยวย่น แดกแห้งหลุดลอกได้ง่ายขาดความชุ่มชื้น เป็นต้น ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายในได้แก่ ระบบกระดูกที่สูญเสียมวลกระดูก ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะกระดูกพรุนและหักง่าย ระบบหัวใจและหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจมีความยืดหยุ่นน้อยลง สมอองและระบบประสาทที่ทำงานช้าลง ระบบทางเดินหายใจ เนื้อปอดมีความยืดหยุ่นลดลงทำให้หายใจมีประสิทธิภาพลดลง มีอาการเหนื่อยง่าย ระบบทางเดินอาหาร ภาวะอาหารมีการหลังกรดและน้ำย่อยลดลง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้น้อยลง ลำไส้เล็กมีการเคลื่อนไหวน้อยลง ทำให้มีอาการท้องผูกมากขึ้น เป็นต้น (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544)

2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การศึกษาที่ผ่านมาได้ระบุถึงการเปลี่ยนแปลงด้านจิตของผู้สูงอายุดังนี้ (สรินดา น้อยสุข, 2545)

- รู้สึกเหงา ผู้สูงอายุจะรู้สึกเหงา อ้างว้าง ถูกทอดทิ้ง ไม่มีคนเข้าอกเข้าใจ ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานตามลำพัง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สูญเสียคู่ชีวิต และลูกหลานแยกย้ายไปอยู่ที่อื่นจะยิ่งรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง
- รู้สึกไม่มั่นใจ ขาดความมั่นคงทางจิตใจ เกิดจากการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งด้านค่าใช้จ่ายและการดูแลสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิด โมโหง่าย กลายเป็นคนขี้น้อยใจและฉุนเฉียว อาจนำไปสู่ความขัดแย้งกับลูกหลานหรือผู้ดูแล
- ความรู้สึกกลัวตาย ทำให้ผู้สูงอายุกังวลใจมากเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำให้ต้องไปพบแพทย์บ่อยขึ้น ซึ่งอาจสร้างภาระให้แก่ลูกหลาน
- ความรู้สึกสิ้นหวัง เนื่องจากความเสื่อมสภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ใช้ศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์เพื่อทำประโยชน์ได้อย่างจำกัดทำให้รู้สึกหมดหวัง เกิดความรู้สึกโกรธตนเอง และอาจกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้
- ความรู้สึกหดหู่และเศร้าใจ มักเกิดจากการสูญเสีย ได้แก่ การสูญเสียความสมบูรณ์และความแข็งแรงของร่างกาย สูญเสียคู่สมรส สูญเสียมิตรสหาย ห่างจากลูกหลานที่แยกครอบครัวไป เป็นต้น หรือบางครั้งก็เกิดความหดหู่และเศร้าใจจากการกลัวการสูญเสีย เช่น กลัวจะสูญเสียความนับหน้าถือตาที่ตนเคยได้รับ สูญเสียความภูมิใจในตนเอง เป็นต้น

3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่มีการเติบโตขยายตัวของสังคมเมือง ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป จากในอดีตที่สังคมไทยเป็นลักษณะครอบครัวขยาย ผู้สูงอายุเป็นที่เคารพและเป็นที่พักพิงของลูกหลาน แต่ในปัจจุบันสังคมเปลี่ยนไปเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ลูกหลานมักจะแยกครอบครัวออกไปและทิ้งให้ผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงอายุลดบทบาทความสำคัญลงไป (จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์, และ Ingersoll, 2543) อีกทั้งผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวต้องลดบทบาทลงกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี (ยุพิน มีหมู, 2551) ซึ่งการที่ผู้สูงอายุมีหน้าที่ บทบาท หรือมีความคาดหวังจากสังคมลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการรู้สึกโดดเดี่ยวหรือการแปลกแยกจากสังคม (Rosow, 1985) รวมทั้งการเกษียณอายุก็ทำให้หวังสังคมของผู้สูงอายุแคบลง ทั้งสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยก็ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมที่ผู้สูงอายุทำได้น้อยลงด้วย ส่งผลให้การพบปะมิตรสหายใหม่เป็นไปได้น้อยลง

2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)

2.1 นิยามและขอบเขต

The National Interfaith Coalition on Aging (INCA) (Gomez, 2003) ได้ระบุว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) หมายถึง ความรู้สึกถึงความเกี่ยวข้องของสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งที่ตนเองยึดเหนี่ยวหรือพระเจ้า รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและธรรมชาติ Gomez และ Fisher (2003) ได้นิยาม สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) ว่า เป็นภาวะที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกทางบวก พฤติกรรม และการรู้คิดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตัวตน ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ซึ่งทำให้บุคคลสัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเอกภาพของสรรพสิ่ง เกิดความพอใจ ความเบิกบานใจ ความรัก ความสวยงาม ความมั่งคั่งในจิตใจ ความเคารพ นบนอบ เกิดทัศนคติที่ดีและความสงบภายในจิตใจ และเป็นผู้มีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต

จุมพล พูลภักตร์ชีวิน (2546, อ้างใน ธวัชชัย เฟ็งพิณิจ , 2549) ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับจิตวิญญาณไว้ว่า (1) จิตวิญญาณเป็นเรื่องภายในแล้วก็เป็นเรื่องส่วนบุคคล ต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้ จึงจะเข้าใจ (2) จิตวิญญาณ เป็นเรื่องภายนอก เกี่ยวข้อง เชื่อมโยง หรือสัมพันธ์กับสังคมกับวัฒนธรรมหรือพูดในระดับที่ไกลหรือเหนือออกไปอีก จิตวิญญาณเชื่อมโยงสัมพันธ์กับโลกกับจักรวาลและกับสรรพสิ่งแยกกันไม่ออก เป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน (3) จิตวิญญาณเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับปัญญา ไม่เกี่ยวกับหรือไม่ใช่ปัญญา แล้วก็เป็นปัญญา และ (4) จิตวิญญาณเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับศาสนา ไม่เกี่ยวกับศาสนา และเหนือศาสนา

ปิยมาศ ยินดีสุข (2548) ได้สรุปความหมายคำว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความความสุขที่เกิดจากจิตที่ได้รับการพัฒนา เกิดความรู้ ความเข้าใจถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขและสร้างสรรค์สังคมได้ตามความสามารถ

วิไลลักษณ์ ต้นติตระกูล (2552) ได้สรุปความหมายของ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจ ยอมรับความเป็นจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ของตนเอง รู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนเองยึดเหนี่ยว

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้แก่ (ชนัดดา ผาสุกมุล, 2545)

- พึงพอใจในชีวิต
- มีเป้าหมายและค้นหาความหมายในชีวิต

- ตระหนักถึงความสำคัญในการมีชีวิตอยู่
- สามารถให้ความรัก รู้จักให้อภัย รวมถึงสามารถรับจากผู้อื่นได้เช่นกัน
- ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง
- มีความหวังในชีวิต
- มีคุณธรรม
- มีความสุขสงบภายในจิตใจ

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะในจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคล มีความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยง สัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่งต่าง ๆ เกิดความเบิกบานใจ ความรักความเมตตาความเคารพนบอบ และความสุขสงบภายในจิตใจ และเป็นผู้ที่มีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต ซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางความรู้สึก พฤติกรรม และการรู้คิด ซึ่งเป็นไปในทิศทางบวก

2.2. องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

Paloutzian และ Ellison (1982) ได้แบ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณออกเป็น 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 1) **องค์ประกอบด้านสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับศาสนา (Religious well-Being)** คือ ความรู้สึกเป็นสุขเนื่องมาจากการศรัทธาในศาสนา มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เชื่อและปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทางศาสนา รวมถึงเข้าร่วมพิธีกรรมต่าง ๆ ทางศาสนา ในแง่ของศาสนาที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั้นมีด้วยกัน 2 องค์ประกอบ ได้แก่

- (1) *ความเชื่อและการปฏิบัติ* ในแต่ละศาสนาย่อมมีคำสอนเกี่ยวกับแนวทางดำเนินชีวิต ที่ถูกต้อง สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ ซึ่งแตกต่างกันไปบ้างตามแต่ละศาสนา หากมีความเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาจะทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ง่าย
- (2) *เครื่องยึดเหนี่ยวและพึ่งพิงทางจิตใจ* ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่งของศาสนาคือเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้ผ่านอุปสรรคต่างๆในชีวิตไปได้อย่างสงบ เข้าใจชีวิตและมองเห็นโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยให้จิตใจสุขสงบอีกด้วย

2) **องค์ประกอบด้านสุขภาวะในการดำรงอยู่ (Existential well-Being)** คือ เห็นคุณค่าและความหมายในการมีชีวิตอยู่ มีความสุขและความพึงพอใจในการใช้ชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความหวัง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งองค์ประกอบนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยอีก 2 องค์ประกอบด้วยกันคือ

(1) **การมีเป้าหมายในชีวิต (sense of life purpose)** หมายถึงการที่บุคคลมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีจุดมุ่งหมาย รู้ว่าจะดำเนินชีวิตไปอย่างไร การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้มีจุดยืนในการใช้ชีวิต เห็นคุณค่าในชีวิต ไม่ท้อถอย และเกิดความสุขสงบในจิตใจ

(2) **ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction)** หมายถึงความพอใจกับสิ่งรอบตัว มีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีความภาคภูมิใจในตนเอง ก็จะรู้สึกว่าคุณค่าทำให้เกิดความมั่นใจในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น นอกจากนั้นความพึงพอใจยังทำให้มองโลกในแง่ดีอีกด้วย

Gomez และ Fisher (2003) ได้กล่าวถึงการศึกษาของ Fisher ในปี 1998 ที่ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่สามารถอธิบายได้อย่างเป็นสากล โดย Fisher แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) **องค์ประกอบภายในตน (The personal component)** เป็นภาวะที่บุคคลตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง รู้สึกมีคุณค่ามีความหมาย มีเป้าหมายในการมีชีวิตอยู่ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านนี้สูงจะมองตัวเองในแง่ดี ยอมรับตัวเอง อีกทั้งรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและมีความมั่นใจในตนเอง ส่วนผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านนี้ต่ำนั้นจะมองเห็นแต่ข้อเสียของตนเอง ขาดการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง ขาดความหมายในการใช้ชีวิต

2) **องค์ประกอบด้านสังคม (The communal component)** เป็นการตระหนักในคุณค่าของบุคคลอื่น ๆ ในชีวิต เนื่องมาจากการรู้สึกเชื่อมโยงและเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น มีความรู้สึกรักและเป็นที่ยอมรับ มีความผูกพันลึกซึ้งกับบุคคลอื่น ศรัทธาและเชื่อมั่นในบุคคลอื่น พึงพอใจในสัมพันธภาพที่ตนมีกับบุคคลอื่น ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง จะเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เคารพและเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล เห็นความสำคัญของผู้อื่น ส่วนผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านนี้ต่ำ จะ

รู้สึกแปลกแยกจากสังคม ไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ไม่ไว้ใจใคร แยกตัวออกจากสังคม

- 3) **องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม (The environmental component)** เป็นการตระหนักในคุณค่าและความหมายของสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติ อันเนื่องมาจากเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมที่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มองเห็นและชื่นชมความงามตามธรรมชาติ ทำให้เกิดความรู้สึกเคารพและอ่อนน้อมต่อธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณต่ำจะมองเห็นธรรมชาติเป็นเพียงสิ่งที่มีอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองเท่านั้น
- 4) **องค์ประกอบด้านความเชื่อและศรัทธาในสิ่งดิ่งาม (The transcendental component)** การที่บุคคลมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ศรัทธาในความดิ่งามบางสิ่ง และยึดถือสิ่งนั้นเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตของตน ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านนี้สูง จะเป็นผู้ที่เชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆในชีวิตไปได้อย่างเข้าใจ ส่วนผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านนี้ต่ำจะเป็นผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในการใช้ชีวิต ลังเลสงสัย วิดกกังวลในการใช้ชีวิต เมื่อเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตก็จะท้อแท้สิ้นหวัง

2.3 การวัดและประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

Paloutzian และ Ellison (1982) ได้พัฒนาแบบวัด Spiritual Well-Being Scale: SWBS ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ (1) ด้านสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับศาสนา (Religious Well-Being : RWB) และ (2) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ (Existential Well-Being : EWB) เป็นแบบวัดประเมินตนเอง (self-assessment) แต่ละองค์ประกอบมีข้อกระทงละ 10 ข้อ รวมเป็น 20 ข้อ มีลักษณะเป็นการประเมินตนเองด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ระดับคะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีความสุขทางจิตวิญญาณสูง การประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของ Gomez และ Fisher (2003) คือภาวะของการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงและเห็นคุณค่าในตนเอง (The personal) ผู้อื่น (The communal) สิ่งแวดล้อม (The environmental) และสิ่งที่อยู่เหนือขึ้นไป (The transcendental) ซึ่งพวกเขาได้พัฒนาแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณชื่อว่า Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) เป็นแบบประเมินตนเองซึ่งมีข้อกระทงด้านละ 5 ข้อ รวมเป็น 20 ข้อ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงการมีความสุขทางจิตวิญญาณสูง สำหรับทดสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 6 แห่งในออสเตรเลีย จำนวน 832 คน อายุระหว่าง 18-42 ปี ค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .89 และค่าสหสัมพันธ์รายด้านกับคะแนนรวมทั้งฉบับของมิติภายในตน (The personal) ผู้อื่น (The communal) สิ่งแวดล้อม

(The environmental) และสิ่งที่อยู่เหนือขึ้นไป (The transcendental) เท่ากับ .80 .84 .84 และ .95 ตามลำดับ

3. ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to nature)

3.1 นิยามและขอบเขต

Schultz (2002) ให้ขอบเขตของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติไว้ว่าเป็นการที่บุคคลรวมธรรมชาติเป็นตัวแทนองค์ความรู้ของบุคคลนั้น จึงมีผู้ให้ความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติว่าเป็นความสัมพันธ์ในการรับรู้ตนเองจากความเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองและโลกธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความรู้สึกของสายสัมพันธ์และประสบการณ์การเชื่อมโยงกับธรรมชาติของแต่ละคน (F. S. Mayer & Frantz, 2004; Schultz, Shriver, Tabanico, & Khazian, 2004)

การเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ จะก่อเกิดการตระหนักรู้ ทั้งนี้การตระหนักรู้มี 2 ลักษณะ คือ การตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลาง (Objective Self-Awareness: OSA) และการตระหนักรู้แบบให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง (Subjective Self-Awareness: SSA) (Frantz, Mayer, Norton, & Rock, 2005) กล่าวคือ (1) การตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลางบุคคลไม่รับรู้ความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ และไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ โดยเห็นความสำคัญของตนเองมากกว่า จึงแบ่งแยกตนเองและไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เป็นการตระหนักรู้ที่ลดการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ (2) การตระหนักรู้แบบให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง เป็นการรับรู้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันใกล้ชิด และให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง ซึ่งนำไปสู่การรู้สึกเห็นอกเห็นใจ อยากร่วมช่วยเหลือ หรือเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

ในประเทศไทย พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร (2554) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ โดยใช้คำว่า ความเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติ หมายถึง การที่บุคคลตระหนักถึงความเป็นเนื้อเดียวกันเนื่องสัมพันธ์กันกับทุกสรรพสิ่ง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เคารพธรรมชาติว่ามีความเสมอภาคกับมนุษย์ ธรรมชาติไม่ได้ดำรงอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์เท่านั้น เห็นถึงความช่วยเหลือเกื้อกูลพึ่งพาอาศัยกันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

ในการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ ทิวาพร หงษ์ร้อน (2557) ได้ให้ความหมายว่า ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ว่า หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนกับธรรมชาติ โดยมองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติโดยไม่แบ่งแยก และรับรู้ถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง พึ่งพาอาศัยกันของสรรพสิ่ง

ซึ่งตนเองก็นับเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ดังกล่าว ทำให้ตระหนักถึงคุณค่า และมีการช่วยเหลือ
เกื้อกูลกันระหว่างตนเองกับธรรมชาติ

กล่าวโดยสรุป การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับธรรมชาติ รับรู้ถึงการ
พึ่งพาอาศัย เกื้อกูลกันระหว่างตนเองและสรรพสิ่ง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ก่อให้เกิดการเห็น
คุณค่าและมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

3.2 องค์ประกอบความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่บ่งชี้ถึงการตระหนักในถึง
ความสัมพันธ์ระหว่างสรรพสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง โดยบุคคลจะเชื่อว่ามนุษย์กับ
ธรรมชาติล้วนส่งผลกระทบต่อกัน มีการพึ่งพาอาศัยกัน บุคคลที่มีลักษณะความเป็นเนื้อเดียวกันกับ
ธรรมชาติสูงนั้นจะเข้าใจถึงความสำคัญของธรรมชาติอย่างลึกซึ้งและมีความชื่นชมถึงคุณค่าหรือ
คุณประโยชน์ของธรรมชาติทั้งที่สวยงามและไม่สวยงาม (Mayer & Frantz, 2004 ; Brugger,
Kaiser & Roczen, 2010)

ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ประกอบด้วย 3 ด้าน (Nisbet, Zelenski & Murphy, 2010)
กล่าวคือ

- 1) **ด้านตัวตนที่เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Self)** หมายถึง การที่บุคคลระบุ
(identification) หรือตระหนักว่าธรรมชาตินั้นเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง มีความเกี่ยวข้อง
สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยบุคคลที่มีคะแนนในด้านนี้สูงจะ
มีท่าที หรือมีความรู้สึกต่อธรรมชาติเหมือนกับธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนของ
บุคคล เช่น อาจรู้สึกเจ็บปวดเสียใจเมื่อเห็นธรรมชาติถูกทำลาย เกิดความหวงแหน และ
อยากที่จะอนุรักษ์ธรรมชาติ
- 2) **ด้านทัศนคติที่มีต่อธรรมชาติ (Perspective)** หมายถึง การที่บุคคลมีทัศนคติหรือความเชื่อ
ว่าตนเองและธรรมชาติมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง และพฤติกรรมใด ๆ ของ
มนุษย์นั้นสามารถส่งผลกระทบต่อธรรมชาติได้ โดยบุคคลที่มีคะแนนในด้านนี้สูงจะเชื่อ
ว่าพฤติกรรมมนุษย์สามารถส่งผลกระทบต่อธรรมชาติ และจะมีความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย
ต่อธรรมชาติว่าจะได้รับความเสียหายจากพฤติกรรมของมนุษย์หรือไม่ ดังนั้นก่อนที่
บุคคลจะทำอะไรก็จะมีคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อธรรมชาติอยู่ด้วย
- 3) **ด้านประสบการณ์ในธรรมชาติ (Experience)** หมายถึง การที่บุคคลมีความคุ้นเคย
หรือเคยใกล้ชิดกับธรรมชาติ มีความรู้สึกสบายใจและต้องการที่จะอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ

รู้สึกว่าการเป็นเหมือนบ้านหรือสถานที่ ๆ ช่วยให้รู้สึกสบายใจ โดยบุคคลที่มีคะแนนในด้านนี้สูงจะเป็นคนที่แสวงหาการเข้าใกล้ธรรมชาติ รู้สึกตื่นตาตื่นใจกับการได้อยู่ในธรรมชาติ เช่น ป่าเขา มีความชื่นชมในความสวยงามหรือคุณค่าของธรรมชาติ ทั้งที่ดีและไม่ดี เช่น บุคคลชอบที่จะได้อยู่ในป่าเขา แม้ว่าอากาศจะแจ่มใสหรือไม่ก็ตาม หรือบุคคลจะชื่นชมสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติทั้งที่สวยงามและไม่สวยงาม เช่น สัตว์มีพิษ สัตว์ที่ดุร้าย และ พรรณพืชที่มีรูปร่างหรือกลิ่นไม่พึงประสงค์ เป็นต้น

นอกจากนี้ Leopold (1949) ยังแบ่ง ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมันและไม่แบ่งแยกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกว่า “พวกเรา” “พวกเขา” หรือ “มัน”
- 2) รับรู้ว่าคุณค่าตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่า และเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ สรรพสิ่งมีคุณค่าในตัวของมันเอง แม้ว่ามันจะไม่มีคุณค่าตามที่มนุษย์ต้องการ และมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเท่าเทียมกัน พืชและสัตว์ทุกชนิดต่างมีบทบาทในตัวของมันเองและมีความผานเป็นหนึ่งเดียวกัน มนุษย์จะไม่มองว่าทรัพยากรต่าง ๆ มีไว้เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นของมนุษย์แต่เพียงอย่างเดียว
- 3) ตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงกันและพึ่งพาอาศัยกัน รับรู้ว่าคุณค่าอยู่ในสายใยชีวิตที่มีรูปแบบเป็นวัฏจักร อีกทั้งมองสิ่งแวดล้อมว่าเป็นองค์ประกอบที่มีชีวิต สรรพสิ่งล้วนมีความสำคัญการกระทบของสิ่งหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ
- 4) สรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวกันที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

3.3 ประโยชน์ของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

Mayer และ Frantz (2004) กล่าวว่า ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นการขยายความรู้สึกของตัวตน ทำให้เกิดการมองโลกธรรมชาติแบบองค์รวม เห็นอกเห็นใจจนนำไปสู่การอนุรักษ์และดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง รู้สึกสมบูรณ์ในตนเอง มีสุขภาพที่ดี มีความพึงพอใจและนำไปสู่การมีเป้าหมายในชีวิต

ต่อมา Mayer และคณะ (2009) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่เกิดจากการสัมผัสสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ มีผลอย่างไรต่อสุขภาวะ ซึ่งผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนั้น พบว่าการสัมผัสธรรมชาติจริง ช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสุขภาวะทางบวกมากกว่าการสัมผัสกับธรรมชาติจำลองหรือสิ่งแวดล้อมในเมือง และยังพบว่าความเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นสื่อกลางระหว่างการสัมผัสกับธรรมชาติและสุขภาวะของบุคคล

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่ครอบคลุมสุขภาวะทางจิตวิญญาณและความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ โดยเรื่องแรก ได้แก่ ชินฉิน บุญเรืองรัตน์ (2551) ได้ทำการศึกษา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (โดยใช้คำว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ) และความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยศึกษาผู้สูงอายุจำนวน 200 คน พบว่าปัจจัยที่มีผลกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่ อายุ โรคประจำตัว ลักษณะที่พัก และการเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้ที่มีอายุน้อยกว่าจะมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงกว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัวมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณต่ำกว่าผู้ที่ไม่มโรคประจำตัว ผู้สูงอายุที่อยู่กับญาติมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่อยู่ลำพัง และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังพบ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และความสุขในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ในเชิงบวก ($r=.4, p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เรื่องต่อมา Timothy (2004) ทำการศึกษาความเชื่อทางศาสนา ความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ และภาวะทางสุขภาพของผู้ป่วยนอกในแผนกเวชศาสตร์ผู้สูงอายุในรัฐแคนซัสสหรัฐอเมริกา จำนวน 277 คน โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางศาสนาและความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ กับการรายงานผลของภาวะอนาถม์ในกลุ่มผู้ป่วยสูงอายุ โดยในงานวิจัยชิ้นนี้ ความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ หมายถึง ความหมาย วัตถุประสงค์ และพลังภายในตนหรือพลังจากสิ่งเหนือธรรมชาติ ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่รายงานว่ามีความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณสูงกว่าประเมินสุขภาพของตนเองว่าดีกว่าผู้ป่วยที่มีความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณต่ำกว่า หรือสรุปได้ว่าความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณเป็นปัจจัยสำคัญในการทำนายสุขภาวะในกลุ่มผู้สูงอายุได้

การศึกษาของ Barnicle และ Midden (2003) ที่ทำการศึกษาผลของการทำสวนบำบัด (Horticulture Activity Program) ที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสถานดูแลระยะยาว โดยทำการทดลองกับผู้สูงอายุ 62 คน ที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตไม่ต่างกัน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองจำนวน 31 คนจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการทำสวนสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 สัปดาห์

โดยผู้สูงอายุจะมีโอกาสได้สัมผัสกับธรรมชาติโดยตรงผ่านกระบวนการพืชสวนบำบัด เช่น การปลูก การสังเกตการเจริญเติบโต ฯลฯ ขณะที่ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอีก 31 คน จะไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการดังกล่าวผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าการสัมผัสกับธรรมชาติส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

Infantino (2004) ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุเพศหญิงชาวอเมริกัน ที่ทำสวนเป็นงานอดิเรก โดยมีวัตถุประสงค์งานวิจัยเพื่อสำรวจและอธิบายกระบวนการและเนื้อหาของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำสวน โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยคำถามปลายเปิดกับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจำนวน 5 คนอายุระหว่าง 67-75 ปี ผลการวิจัยพบว่ามี 4 ประเด็นหลัก คือ 1) การทำสวนเป็นงาน ที่มีความท้าทายที่ทำให้ร่างกายและจิตใจกระปรี้กระเปร่า 2) การทำสวนเป็นความเชื่อมโยงทำให้เกิดความเชื่อมโยงกับเพื่อนและครอบครัว ความทรงจำและความสัมพันธ์ในอดีต หรือความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ 3) การทำสวนเป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และ 4) การทำสวนเป็นประสบการณ์สุนทรีย์ทางประสาทสัมผัส โดยรวมแล้วประสบการณ์จากการทำสวนทำให้ผู้สูงอายุเชื่อมโยงสิ่งแวดล้อมภายนอกและประสบการณ์ภายใน รวมทั้งการทำสวนยังเกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาทางความคิดและจิตวิญญาณของหญิงสูงอายุอีกด้วย

Wang และ Glucksman (2013) ศึกษาประโยชน์จากการทำสวนในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้ น้อยที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา โดยศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน จากบ้านพักคนชรา 3 แห่ง ในเมืองฟิลาเดเฟีย รัฐเพนซิลวาเนีย สหรัฐอเมริกาผู้สูงอายุแต่ละคนจะได้รับการจัดสรรให้ดูแลสวนในส่วนของตนเองทุกคนสามารถดูแลพืชผักของตนเองปลูกไม้ดอกและตกแต่งรั้วตามที่ต้องการหลังจากจบโปรแกรมมีการสนทนากลุ่ม (Focus group) ถึงประโยชน์และแรงจูงใจในการทำสวนของชุมชน ผลการวิจัยพบว่าเหตุผลหลักของการตัดสินใจเลือกมาทำสวนและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำสวนแบ่งได้เป็น 9 ประเด็นหลัก ดังนี้ (1) ประโยชน์ด้านสุขภาพจิต ผู้เข้าร่วมกล่าวว่าการได้สัมผัสกับธรรมชาติช่วยให้ผ่อนคลายจิตใจ รู้สึกสุขสงบจากภายใน ได้ปล่อยใจให้จิตใจล่องลอยอย่างเป็นอิสระ (2) ได้รับผลผลิต (ผักและผลไม้) ที่มีคุณภาพและช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายอีก (3) เชื่อมโยงกับรากเหง้าและอดีตของตนเอง การทำสวนทำให้พวกเขาระลึกถึงชนบทที่พวกเขาเติบโตมา (4) มีงานให้ทำ มีความรับผิดชอบ เป็นลักษณะของความภาคภูมิใจ ความสำเร็จ (5) เห็นถึงความงามและความเชื่อมโยงกับการเติบโต การได้เชื่อมโยงกับสิ่งมีชีวิตที่กำลังเติบโต ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความซาบซึ้งในแผ่นดิน ธรรมชาติ และโลก (6) การเชื่อมโยงและมีส่วนร่วมกับผู้อื่น (7) สุขภาพกายดีขึ้น (8) ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ในทุก ๆ วัน และ (9) ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะเห็นได้ว่าการทำสวนและสัมผัสกับธรรมชาติทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ในหลายด้าน รวมไปถึงประโยชน์ทางจิตใจที่ทำให้มีความสุขสงบและรู้สึกเป็นอิสระ

ทิวาพร หงษ์ร่อน (2557) ได้ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจและความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนในผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต โดยสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุไทยที่ทำสวนจำนวน 8 คน ซึ่งผลการวิจัยพบ 5 ประเด็นหลักด้วยกัน ได้แก่ (1) การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน เช่น รับรู้ว่าต้นไม้มีประโยชน์แก่ตนเอง การทำสวนเป็นการออกกำลังกายและดีต่อสุขภาพ รวมไปถึงมีประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ (2) ความรู้สึกรักและผูกพันกับต้นไม้ เช่น การตระหนักถึงคุณค่าของต้นไม้และดูแลอย่างใส่ใจ (3) ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน เช่น ต้นไม้ทำให้รู้สึกสบายใจ คลายทุกข์ และเกิดความงอกงาม (4) มีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต เช่น เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่น และใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ และ (5) ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติ เช่น การเข้าถึงธรรมะและสัจธรรม

Howell, Dopko, Passmore และ Buro (2011) ศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปร ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature connectedness) สุขภาวะ (well-being) และการมีสติ (mindfulness) ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวแคนาดาจำนวน 452 คน อายุเฉลี่ย 22.17 ปี ผลการศึกษาพบว่าความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ สุขภาวะ และการมีสติ (mindfulness) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Kamitsis และ Francis (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (Spirituality) ในฐานะเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความเกี่ยวพันกับธรรมชาติ (Engagement with nature) และการมีสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ที่ดี ในกลุ่มตัวอย่างชาวออสเตรเลีย 190 คน เป็นหญิง 132 คน ชาย 58 คน อายุระหว่าง 18-69 ปี โดยคำว่าจิตวิญญาณ ในงานวิจัยนี้หมายถึงความเชื่อหรือประสบการณ์ภายในที่ทำให้เกิดความหมายในการดำรงชีวิตอยู่และรู้สึกอยู่เหนือตัวตนในปัจจุบัน และความเกี่ยวพันกับธรรมชาติ ในงานวิจัยนี้วัดจาก การสัมผัสกับธรรมชาติ (Nature exposure) และการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to nature) ผลวิจัยพบว่าทั้งผู้ที่สัมผัสกับธรรมชาติสูง และผู้ที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ จะมีการเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณของตนเอง แล้วจึงส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี

พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ด้วยการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แต่คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2) หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

(3) หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แต่คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ (4) หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกับคะแนนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

จากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 9 เรื่อง มีงานวิจัย 2 เรื่อง ทั้งที่ศึกษาในคนไทยและต่างประเทศ ระบุว่า การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี และมีชีวิตที่เปี่ยมสุข หรือการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุนั้นมีมิติทางด้านจิตวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้อง มีงานวิจัยอีก 4 เรื่อง กล่าวถึงผลจากการเชื่อมโยงกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การทำสวน เป็นต้น ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดี มีความสุขสงบ และมีงานวิจัยอีก 3 เรื่อง ที่ศึกษาในกลุ่มของนักศึกษามหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปที่ระบุว่า การเชื่อมโยงกับธรรมชาติมีความสัมพันธ์กับการเชื่อมต่อทางจิตวิญญาณ การมีสติ และสุขภาวะทางจิตที่ดี แต่จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบงานวิจัยที่กล่าวถึงการศึกษาการเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสุขภาวะทางจิตวิญญาณในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งศึกษาสภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง โดยใช้รูปแบบการศึกษาตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ซึ่งเป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างลึกซึ้ง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 การได้มาและการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล
 - 2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก
 - 2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
4. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
5. การอภิปรายและการสรุปผลวิจัย
6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น มนุษย์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะในการวิจัยที่ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ซึ่งต้องใช้ภาษาในการสื่อสาร พูดคุย เพื่อสะท้อนประสบการณ์ และ ค้นหาความหมาย ของประสบการณ์ด้านสภาวะทางจิตวิญญาณในมุมมองของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นขั้นการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ในฐานะเป็นผู้ดำเนินการวิจัยทุกขั้นตอน จึงเป็นส่วนที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญ โดยที่ผู้วิจัยมีการศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยมีการเตรียมตัว ดังนี้

- 1.1 การเตรียมความรู้ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ในภาคการศึกษาต้นของปีการศึกษา 2557 ร่วมกับการศึกษาจากการอ่านตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับวิจัยเชิงคุณภาพ มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพในวิชาเรียน รวมทั้งการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาในแต่ละขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
- 1.2 การเตรียมความรู้ด้านเนื้อหาและแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับ สุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ซึ่งทั้งสองแนวคิดเป็นประเด็นที่มีความเป็นนามธรรมสูง เพื่อเป็นแนวทางในสร้างแบบคัดกรองผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ดังกล่าว และเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามสัมภาษณ์ รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมในการตรวจสอบตนเองเกี่ยวกับความรู้ ความรู้สึกนึกคิดที่ต้องจัดกรอบแยกไว้ก่อนการรับฟังและการแปลความ การให้ความหมายข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อระมัดระวังในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล
- 1.3 การทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ด้วยการติดตามข้อมูลจากการสัมภาษณ์ศึกษาผลงานที่เป็นการทำประโยชน์ให้แก่สาธารณะของผู้สูงอายุ และการเข้าไปฝังตัวในพื้นที่เก็บข้อมูล ในการศึกษาประสบการณ์สุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ ครั้นนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงการป้องกันและลดความอคติจากการคาดเดาหรือมีกรอบแนวคิดล่วงหน้า เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและเป็นจริงตามประสบการณ์จริงของผู้ให้ข้อมูล จึงมีการศึกษาข้อมูลการสัมภาษณ์และผลงานของผู้สูงอายุไปก่อนล่วงหน้าและในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในต่างจังหวัด และมีบริบทเฉพาะ (ชาวไทยภูเขา) ผู้วิจัยได้เข้าไปฝังตัวในพื้นที่เก็บข้อมูลก่อนล่วงหน้า ประมาณ 4-5 วัน ก่อนการเก็บข้อมูลเพื่อให้เข้าใจในบริบทวัฒนธรรมของผู้ให้ข้อมูลและเกิดมุมมองของคนในพื้นที่ พร้อมทั้งการทำบันทึกเพื่อควบคุมอคติของผู้วิจัย
- 1.4 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในด้านของจริยธรรมการวิจัย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จัดว่าเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางอ่อนไหว ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารที่มีความเกี่ยวข้องกับจริยธรรมในการวิจัยมนุษย์เพื่อความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ และได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการงานวิจัยในคนเลขที่ 152.1/58 (รายละเอียดตามภาคผนวก ก)

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ด้วยตนเอง ตั้งแต่ขั้นตอนการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล การลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ ตลอดจนการวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การได้มาและการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลด้วยกัน 2 วิธีการด้วยกัน (โดยในงานวิจัยครั้งนี้ไม่มีผู้ไม่ผ่านการคัดกรอง) ได้แก่

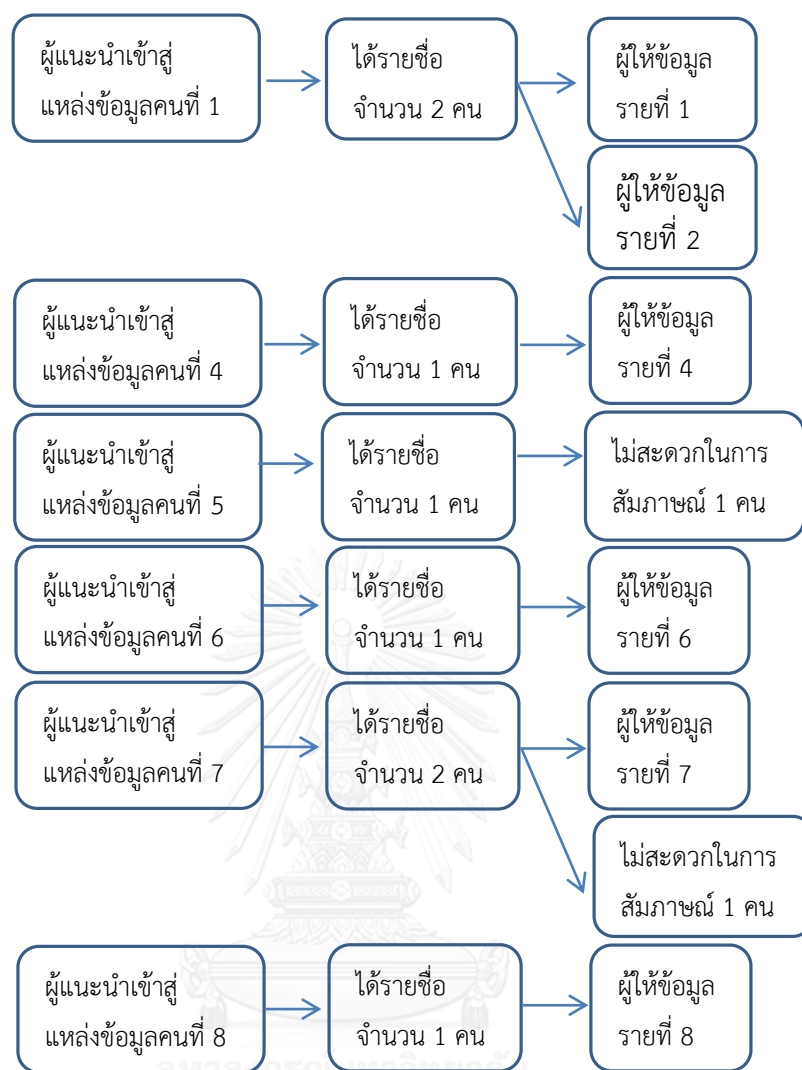
วิธีการที่ 1 สอบถามจากผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลที่มีความรู้เรื่องธรรมชาติ ซึ่งมีขั้นตอน ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามผู้ที่มีความรู้และมีความใกล้ชิดธรรมชาติที่ผู้วิจัยรู้จัก ให้ช่วยแนะนำรายนามผู้ที่คาดว่าจะเข้าเกณฑ์การเป็นผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสุขภาพจิต วิทยฐานะสูง

ขั้นที่ 2 จากนั้นผู้วิจัยติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล โดยได้อธิบายข้อมูลโครงการวิจัยนี้พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการคัดกรองเพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

ขั้นที่ 3 ในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะได้ให้ผู้ที่สนใจเป็นผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเอง 2 แบบ กล่าวคือ (1) ประเมินโดยใช้ใบรายการคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัย (รายละเอียดดังภาคผนวก ข) (2) ประเมินโดยแบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ(รายละเอียดดังภาคผนวก ค) โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที ซึ่งหากผ่านการคัดกรองทั้ง 2 แบบ ผู้วิจัยก็จะถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยต่อไป

ทั้งนี้การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการที่ 1 จะแสดงรายละเอียดของการเข้าสู่แหล่งข้อมูลดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงการเข้าสู่แหล่งข้อมูลของผู้วิจัยด้วยวิธีการที่ 1

วิธีการที่ 2 ค้นหาจากสื่อสาธารณะ ซึ่งมีขั้นตอน ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

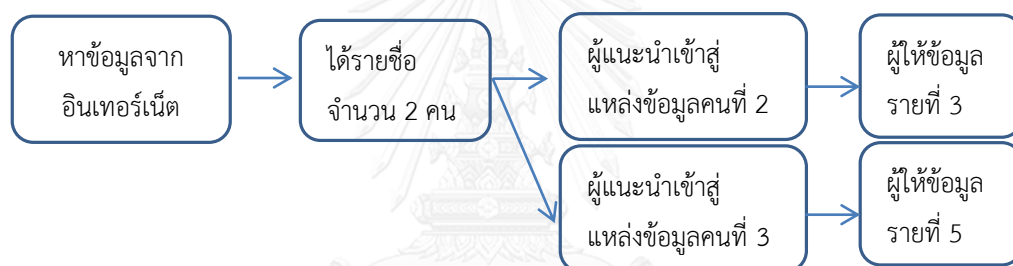
ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสืบค้นและรวบรวมรายนามผู้ที่เข้าเกณฑ์การเป็นผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสุขภาพจิตวิญญาณสูงจากสื่อสาธารณะ เช่น บทสัมภาษณ์คลิปวิดีโอสัมภาษณ์ในอินเทอร์เน็ต หรือวารสารต่าง ๆ

ขั้นที่ 2 จากนั้นผู้วิจัยจะติดต่อไปยังแหล่งผู้ผลิตสื่อต่างๆเพื่อขอรายละเอียดในการติดต่อขอสัมภาษณ์และติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล โดยได้อธิบายข้อมูลโครงการวิจัยนี้ พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการคัดกรองเพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

ขั้นที่ 3 ในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะให้ผู้ที่สนใจเป็นผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเอง 2 แบบ กล่าวคือ (1) ประเมินโดยใช้ใบรายการคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัย (รายละเอียดดังภาคผนวก ข) (2) ประเมินโดยแบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ(รายละเอียดดังภาคผนวก ค)โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที ซึ่งหากผ่านการคัดกรองทั้ง 2 แบบ ผู้วิจัยก็จะถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 4 ในการคัดกรองผู้มาคัดกรองบางรายที่มีชื่อเสียง หลังจากที่มีการแสดงความสนใจ ผู้วิจัยจะได้อธิบายให้ผู้สนใจทราบในตอนแรก ว่ามีความเป็นไปได้ที่ ผู้ที่สนใจอาจจะไม่ผ่านการคัดกรอง ซึ่งไม่ได้หมายความว่าผู้สนใจจะไม่มีประสบการณ์ดังกล่าว แต่เป็นเพราะโครงการวิจัยได้มีการกำหนดขอบเขตการวิจัย ตามใบรายการคัดกรองและแบบสอบถามในการวิจัย

ทั้งนี้การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการที่ 2 จะแสดงรายละเอียดของการเข้าสู่แหล่งข้อมูลดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงการเข้าสู่แหล่งข้อมูลของผู้วิจัยด้วยวิธีการที่ 2

2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตดี จำนวน 8 คน โดยเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

- (1) เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง
- (2) มีคะแนนตั้งแต่ 10 คะแนน ขึ้นไปจากการประเมินตนเองตามใบรายการคัดกรองผู้สูงอายุ ที่มีสุขภาพทางจิตวิญญาณชัดเจนตามใบรายการคัดกรอง

- (3) มีคะแนนจากมาตรวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (ฉบับที่พัฒนาเพื่อใช้ในผู้สูงอายุไทย โดย ทิวพร หงษ์ร่อน) ในระดับสูงกว่าคนที่อยู่ในวัยเดียวกันโดยทั่วไป โดยต้องได้ค่าคะแนนจากแบบวัด เท่ากับ 83 คะแนนขึ้นไป ($M + 1 SD$) (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)
- (4) มีความสามารถในการใช้ภาษาไทยและสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ด้านจิตใจของตนเองได้
- (5) สัมผัสใจเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูล

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ เป็นผู้ที่ไม่รายงานตนเอง หรือ ญาติผู้ดูแลรายงานว่า เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะสมองเสื่อมหรือมีปัญหาทางสุขภาพจิต หรือยังอยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วยโรคทางจิตเวช(ได้แก่ ซึมเศร้า จิตเภท วิตกกังวล เป็นต้น)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูล	อายุ (ปี)	เพศ	ภูมิลำเนา	การทำงาน/ อาชีพในปัจจุบัน	สุขภาพทางจิตวิญญาณ และความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
รายชื่อคุณลักษณะ	71	หญิง	จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียง	ทำงานเกี่ยวกับการปลูกป่าภาคเอกชน	คุณลักษณะ เป็นผู้ที่มีความสำคัญกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังของตน การทำความดี การปฏิบัติธรรมและการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจให้สมบูรณ์อยู่เสมอสำหรับความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ คุณลักษณะมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรวมกลุ่มกันของภาคเอกชนที่ปลูกป่าเพื่อใช้สอย และมีส่วนผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกฎหมายป่าไม้ในการปลูกป่าอย่างยาวนาน เพื่อให้การปลูกป่าเป็นไปโดยเสรีและมีผู้คนหันมาปลูกป่ากันมากขึ้น
รายชื่อคุณลักษณะภาคภูมิ	76	ชาย	จังหวัดหนึ่งในภาคกลาง	ผู้บริหารศูนย์อบรมเกี่ยวกับป่าไม้ชุมชนแห่งหนึ่ง	คุณภาคภูมิ เป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการทำงานด้านป่าไม้มาตลอดชีวิต เป็นผู้มีส่วนริเริ่มการจัดตั้งศูนย์อบรมด้านป่าชุมชน โดยในการทำงานคุณภาคภูมียึดหลัก การปล่อยวาง ไม่คาดหวัง อยู่กับปัจจุบัน และมีความเมตตา

ผู้ให้ ข้อมูล	อายุ (ปี)	เพศ	ภูมิลำเนา	การทำงาน/ อาชีพในปัจจุบัน	สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
					กรุณาต่อลูกน้อง สำหรับความเกี่ยวข้องกับ ธรรมชาติกับธรรมชาตินั้น คุณภาคภูมิมีความ ชื่นชอบเรื่องป่ามาตั้งแต่เด็ก สำเร็จการศึกษา และทำงานด้านป่าไม่มากกว่า 50 ปี คุณ ภาคภูมิเป็นผู้ที่เห็นถึงความสำคัญของภูมิ ปัญญา ความเชื่อของคนในท้องถิ่นในการอยู่ ร่วมกับธรรมชาติ โดยนำความรู้จาก ภูมิปัญญาชาวบ้านมาเผยแพร่ เพื่อให้คนดูแล รักษาป่าไม้ได้อย่างยั่งยืน รวมไปถึงสนับสนุน การร่วมมือกันระหว่างชุมชน ภาครัฐและ ภาคเอกชนในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ
รายชื่อ 3 คุณ วิชา	62	ชาย	จังหวัดหนึ่ง ใน ภาคเหนือ	นักวิชาการอิสระ และอดีตอาจารย์ มหาวิทยาลัย	คุณวิชา เคยรับราชการเป็นอาจารย์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เป็นผู้ให้ความสำคัญ กับ เรื่องของการเดินทางภายในและ จิตวิญญาณ โดยให้ความสำคัญกับการแสวงหา ความหมายในชีวิตและให้คุณค่ากับองค์ความรู้ หรือปัญญา ที่เกิดจากการทำอานาปานสติ หรือการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ในส่วนของ ความผูกพันกับธรรมชาตินั้น คุณวิชาให้ความ เคารพกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เช่น ความ ตาย อย่างสุจริตใจ ใช้ชีวิตอย่างปล่อยวาง และมีการปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับ ธรรมชาติอย่างกลมกลืน ตามความเชื่อในช่วง วัยวานปรสิทธ์ของอินเดีย รวมทั้งชื่นชมใน ความงดงามของทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นในธรรมชาติ ทั้ง คน สัตว์ ต้นไม้ ใบหญ้า ฯลฯ
รายชื่อ 4 คุณ ดาริกา	64	หญิง	จังหวัดหนึ่ง ใน ภาคเหนือ	อดีตอาจารย์ มหาวิทยาลัย	คุณดาริกา เป็นผู้ให้ความสำคัญกับการใช้ ชีวิตอย่างเต็มที่ สัมผัสความงดงามของชีวิตใน ทุกชั่วขณะ และยังเป็นผู้ที่ใส่ใจพอเพียง ใช้ ชีวิตเรียบง่าย ทำงานที่ตนรักและใน ขณะเดียวกันก็ได้ตอบแทนสู่สังคม

ผู้ให้ข้อมูล	อายุ (ปี)	เพศ	ภูมิลำเนา	การทำงาน/อาชีพในปัจจุบัน	สุขภาวะทางจิตวิญญาณและความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
					คุณดาริกาให้เห็นคุณค่าของวิถีที่มีมิติด้านจิตวิญญาณอย่างมาก และปลูกฝังให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจในวิถีของปู่ย่าโดยใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อ ในส่วนของความผูกพันกับธรรมชาติ นั้น คุณดาริกาเป็นคนที่ไม่กลัวแดดและรักธรรมชาติมาตั้งแต่เด็ก ชอบปลูกต้นไม้ ใช้เวลาว่างชื่นชม และพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ คุณดาริกาเชื่อในความสัมพันธ์เชื่อมโยงอันสลับซับซ้อนของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด เชื่อในความเป็นชุมชนของสิ่งมีชีวิตที่ต้องมีการเกื้อกูลกัน จึงให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาธรรมชาติอย่างเคารพ
รายที่ 5 คุณภุษา	73	ชาย	จังหวัดหนึ่งในภาคเหนือ	เกษตรกรชาวไทยภูเขา	คุณภุษา เป็นชาวไทยภูเขาที่ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติอย่างกลมกลืน โดยยึดหลักความเชื่อของบรรพบุรุษในการใช้ชีวิต โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีบรรพบุรุษร่วมกัน ดังนั้นไม่ว่าได้พบใครที่แม้จะไม่รู้จักก็ต้องช่วยเหลือและมีเมตตาต่อเขา และยิ่งเชื่ออีกว่ามนุษย์มีขวัญหรือจิตวิญญาณร่วมกับธรรมชาติ มนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆต่างเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน และมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังนั้นเมื่อใช้ทรัพยากรไปแล้วก็ต้องช่วยดูแลธรรมชาติด้วย เพราะถ้าธรรมชาติโดนทำลาย มนุษย์ก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ และหากคนเราต้องการจะเข้าใจตนเองนั้นก็ต้องเริ่มจากการเข้าใจธรรมชาติรอบตัวทั้งหมดเสียก่อน
รายที่ 6 คุณโกสุม	93	ชาย	จังหวัดหนึ่งในภาคกลาง	เป็นที่ปรึกษาให้แก่สถาบันแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความ	คุณโกสุม เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งและมุ่งมั่นมาตั้งแต่ยังเด็ก เรื่องอะไรที่ว่ายากก็ตั้งใจจะทำให้สำเร็จ และยังเป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะทำงานเพื่อสังคม เพื่อแผ่นดิน ด้วยความซื่อสัตย์เสมอมา ในด้านความผูกพันกับ

ผู้ให้ข้อมูล	อายุ (ปี)	เพศ	ภูมิลำเนา	การทำงาน/อาชีพในปัจจุบัน	สุขภาวะทางจิตวิญญาณและความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
				เป็นมนุษย์	ธรรมชาตินั้น คุณโกสุ่มมีความชื่นชอบต้นไม้มาก โดยมีความตั้งใจที่จะเผยแพร่ความรู้ในการเพาะเลี้ยงต้นไม้ไปยังคนทุกระดับอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ให้ถูกจำกัดวงอยู่แค่ในกลุ่มคนมีฐานะอย่างในอดีต คุณโกสุ่มมองว่าในการศึกษาเรื่องต้นไม้ที่นอกจากจะให้ความสุขใจแล้ว ยังทำให้เข้าใจในสังขารชีวิต และเกิดความรักในเพื่อนมนุษย์อีกด้วย
รายที่ 7 คุณ สิปกร	76	ชาย	จังหวัดหนึ่งในภาคใต้	ทำงานหัตถกรรมจากวัสดุธรรมชาติ	คุณสิปกร เป็นผู้ที่ยึดหลักเมตตากรุณาช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาสเสมอ และยังใช้การทำสมาธิ วิปัสสนา ในการดูแลและพัฒนาจิตใจของตนเองมาโดยตลอด และให้ความสำคัญกับคำสอนทางพุทธศาสนาเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดกับลาภยศ ราชวัลที่ตนเองได้รับ พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ในส่วนของความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ คุณสิปกรมองว่าธรรมชาติเป็นแหล่งวัตถุดิบในงานศิลปะอย่างดี หากมนุษย์มีสติปัญญามองเห็นคุณค่าของธรรมชาติ ก็จะสามารถสร้างงานสร้างอาชีพได้ คุณสิปกรเป็นผู้ที่ทำงานศิลปะด้วยใจรัก และมองว่าการทำงานศิลปะนั้นช่วยสร้างความสุขให้ตนได้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่
รายที่ 8 คุณอวน	69	ชาย	จังหวัดหนึ่งในภาคใต้	เกษตรกร และนักแสดงมโนราห์	คุณอวน ยึดหลักในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ในด้านการดูแลจิตใจจะใช้การปล่อยวาง โดยจะปล่อยวางความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ลงเสีย แล้วมีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ ด้วยคติความเชื่อว่าสวรรค์อยู่ในอกนรกอยู่ในใจ และไม่ยึดติดกับความเสื่อมของสังขารร่างกาย ในด้านความเกี่ยวข้องกับธรรมชาตินั้น คุณอวนเห็นถึงคุณค่าของธรรมชาติอย่างมาก เนื่องจากการ

ผู้ให้ ข้อมูล	อายุ (ปี)	เพศ	ภูมิลำเนา	การทำงาน/ อาชีพในปัจจุบัน	สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
					ทำเกษตรนั้นจะให้ผลผลิตดีหรือไม่มัน ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของธรรมชาติโดยตรง และคุณอวยยังมีการปรับวิถีชีวิตให้เข้ากับสภาพธรรมชาติในปัจจุบันที่มีความแปรปรวนและเปลี่ยนไปจากในอดีต เพราะเชื่อว่ามนุษย์นั้นจะฝืนธรรมชาติไม่ได้

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) **ตัวผู้วิจัย** นับเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างมากสำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยจะเตรียมความพร้อมในการดำเนินการวิจัย ด้วยการศึกษเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการทำการวิจัย ก่อนทำการเก็บข้อมูล นอกจากนี้ผู้วิจัยยังทบทวนทักษะการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อนำมาปรับใช้ในระหว่างการสัมภาษณ์ เช่น การฟัง การกระจำใจ ความ การเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ ฯลฯ และก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของคำถามทุกข้ออย่างแจ่มชัด เพื่อช่วยให้เก็บข้อมูลได้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน

เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือหนึ่งที่สำคัญในการวิจัย คือ ตัวของนักวิจัย ผู้วิจัยในซึ่งเป็นผู้ดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จึงได้ตรวจสอบจุดยืนของตนเองในการวิจัยครั้งนี้ และพบว่าตนเองนั้นมีความผูกพันกับธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง รวมไปถึงธรรมชาติยังมีผลต่อชีวิตของผู้วิจัยอย่างมากมาโดยตลอด เริ่มต้นตั้งแต่ในวัยเด็กผู้วิจัยเติบโตมาในต่างจังหวัดที่รายล้อมไปด้วยธรรมชาติ มีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชิดและสำรวจธรรมชาติผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การปลูกต้นไม้ การเล่นน้ำในลำคลอง การเก็บสะสมดอกไม้ใบไม้หายาก เป็นต้น และเมื่อได้มาใช้ชีวิตด้วยเรียนจนถึงวัยทำงานในกรุงเทพฯ ก็ทำให้วิถีชีวิตนั้นออกห่างจากสภาพธรรมชาติจริงมากขึ้นเรื่อยๆ หลายครั้งรู้สึกหดหู่และท้อถอยอย่างไร้สาเหตุ จนมีครั้งหนึ่งในวัยผู้ใหญ่ของผู้วิจัยที่ประสบกับปัญหาในชีวิต สภาพจิตใจแย่อย่างหนัก และค้นพบว่าทางออกสำคัญทางหนึ่งในการกลับมาใช้ชีวิตที่สงบสุข คือการได้ใช้เวลาใกล้ชิดธรรมชาติ ผ่านการท่องเที่ยวและการทำงานศิลปะจากธรรมชาติ ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติที่มีผลในการเยียวยาจิตใจมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งจากเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมาทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ที่ใกล้ชิดธรรมชาติ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ที่นับวันจะมีจำนวนมากขึ้นในสังคมไทย ผู้วิจัยจึงมีคำถามในใจที่เกี่ยวข้อง

กับการวิจัยครั้งนี้ว่า ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณอะไรบ้างของผู้สูงอายุที่ผูกพันและอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติสูง ได้สะท้อนการเป็นผู้สูงอายุที่มีลักษณะกระตือรือร้นและยังคงทำกิจกรรมต่างๆ กับชุมชนสังคมอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยหวังว่าผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะสามารถนำไปปรับใช้ต่อไปในการเยียวยาจิตใจของผู้มารับบริการทางจิตวิทยาโดยใช้ธรรมชาติเป็นเครื่องมือหลักได้

2) มาตรการที่ใช้คัดกรองผู้ให้ข้อมูลมี 2 แบบ กล่าวคือ (1) แบบประเมินตนเองตามรายการ (self checklist) ที่พัฒนาโดยผู้วิจัย เพื่อคัดกรองผู้ที่มีคุณสมบัติคือ มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ชัดเจน 4 องค์ประกอบย่อย ตามแนวคิดของ Gomez และ Fisher (2003) คือ มีการตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง มีการตระหนักในคุณค่าและความหมายของบุคคลอื่น มีการตระหนักในคุณค่าและความหมายของสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติ และ มีการตระหนักในคุณค่าความหมายความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับนามธรรม เช่น คุณค่าความดี ศาสนา พระเจ้า เป็นต้น (รายละเอียดดังภาคผนวก ข) (2) มาตรการความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (The Connectedness to Nature Scale) ฉบับที่พัฒนาเพื่อใช้ในผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาจาก มาตรการความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่ปรับใช้ให้เข้ากับบริบทผู้สูงอายุไทย โดยทิวพร หงษ์ร้อน ซึ่งได้ปรับมาตรการนี้มาจากงานของ พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร (2554) และ Mayer และ Frantz (2004) มาตรการนี้มีข้อกระทงรวมทั้งหมด 18 ข้อ เป็นมาตรการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง), 2 (ไม่เห็นด้วย), 3 (เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน), 4 (เห็นด้วย) และ 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ซึ่งมีข้อคำถามทางลบที่ต้องนำมากลับคะแนน 2 ข้อ (ข้อ 2 และ 4) ซึ่งในการนำไปใช้กับผู้สูงอายุไทยจำนวน 100 คน พบว่ามาตรการนี้มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) อยู่ในเกณฑ์ดี (ค่า $\alpha = .88$) โดยผู้ที่ผ่านการคัดกรองเพื่อเข้าร่วมการวิจัยจะต้องมีค่าคะแนนจากแบบวัด $M+1$ SD ขึ้นไป กล่าวคือมีคะแนน 83 คะแนนขึ้นไป (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

3) แนวคำถามสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้แนวคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structure interview) ซึ่งเป็นแนวคำถามที่ยืดหยุ่น เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ได้ค่อนข้างเป็นอิสระแต่ก็ยังคงมีความครอบคลุมเกี่ยวกับประสบการณ์สุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง โดยใช้แนวคำถามสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

ข้อที่ 1 คำถามนำ เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลซึ่งได้แก่ ข้อมูลประวัติทั่วไป ของผู้ให้ข้อมูล เช่น อายุ อาชีพหรือกิจกรรมหลักที่ทำอยู่ในอดีตและปัจจุบัน รายละเอียดของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใกล้ชิดเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เป็นต้น

ข้อที่ 2 คำถามหลัก เน้นการพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ทางสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ได้แก่

(1) คำถามหลักเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้อยู่กับธรรมชาติและได้แก่ ขอให้ท่านเล่าถึงกิจกรรมที่ได้อยู่กับธรรมชาติ เช่น การดูแลต้นไม้ การปลูกผัก หรือ อื่น ๆ จากนั้นผู้วิจัยจะได้พิจารณาใช้คำถามติดตาม (probe) ถึงประสบการณ์ข้างต้น ตัวอย่างเช่น “ขอเล่าถึงจุดเริ่มต้นกิจกรรมที่อยู่ใกล้ธรรมชาติ มีอะไรเป็นมูลเหตุจูงใจ เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิตหรือไม่ อย่างไร โดยเฉลี่ยมีจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ในการอยู่กับธรรมชาติมากน้อยเพียงใด” “ขอให้ระบุถึง ลักษณะเฉพาะของธรรมชาติที่ท่านอยู่ใกล้คิดว่าส่งผลต่อตัวท่าน ความสัมพันธ์ของท่านกับผู้รอบข้าง และชีวิตโดยรวมอย่างไร” เป็นต้น

(2) คำถามหลักเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ใน 4 ด้านย่อย ได้แก่

ด้านที่ 1 การตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง เช่น (1) ท่านรู้สึกว่าคุณค่าในชีวิตของท่านในทุกวันนี้มีคุณค่ามีความหมายอย่างไรบ้าง (2) เป้าหมายในการดำรงชีวิตอยู่ของท่านในทุกวันนี้คืออะไร

ด้านที่ 2 การตระหนักในคุณค่าและความหมายของบุคคลอื่นเช่น (1) ขอให้ท่านเล่าถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่ท่านเห็นถึงสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งที่เชื่อมโยงท่านกับบุคคลอื่น

ด้านที่ 3 การตระหนักในคุณค่าและความหมายของสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติ เช่น (1) ท่านมองว่าธรรมชาติมีคุณค่าและความหมายต่อมนุษย์อย่างไรบ้าง (2) ขอให้ท่านเล่าถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่ได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างตัวท่านกับธรรมชาติอันยิ่งใหญ่

ด้านที่ 4 การตระหนักในคุณค่าความหมายของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า เช่น (1) ทุกวันนี้ท่านมีสิ่งใดที่ท่านศรัทธาหรือยึดเหนี่ยวเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต (เช่น พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พลังที่ยิ่งใหญ่ ฯลฯ) (2) สิ่งที่ท่านยึดถือนั้นมีส่วนช่วยให้ท่านรู้สึกเชื่อมั่น มีความหวังและกำลังใจเมื่อต้องเผชิญอุปสรรคในชีวิตอย่างไรบ้าง

ข้อที่ 3 คำถามก่อนปิดการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากจะบอกเล่าถึงประสบการณ์ให้ฟังนอกเหนือจากคำถามหลัก เช่น ท่านมีอะไรอยากจะเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือไม่

4) **เครื่องอัดเสียง** เครื่องอัดเสียงเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญมากในการเก็บข้อมูล ดังนั้นก่อนที่จะทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยควรตรวจสอบเครื่องอัดเสียงให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ และมั่นใจว่ามีแบตเตอรี่เพียงพอกับระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งหมด

5) **สมุดบันทึกข้อมูล** ใช้บันทึกข้อมูลอื่น ๆ ที่ได้ขณะกำลังสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล และบันทึกเพื่อควบคุมอคติของผู้วิจัย

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลโดยใช้การศึกษางานเขียนของผู้ให้ข้อมูลบางรายและสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (In-depth interview) โดยใช้แนวคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured interview) ซึ่งจะมีการยืดหยุ่นในการตั้งคำถามและการเรียงลำดับคำถามปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมของบริบท ก่อนการสัมภาษณ์นั้นผู้วิจัยได้นำเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมเพื่ออนุมัติการดำเนินการศึกษาวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สหสถาบันที่ 1 (Institutional Review Board) หลังจากโครงการวิจัยได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการการวิจัยในคนเลขที่ 152.1/58 (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) ผู้วิจัยจึงได้เริ่มทำการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อประสานงานผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate keeper) เพื่อติดต่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล เมื่อได้นัดหมายวันสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยมีการศึกษาผลงานของผู้ให้ข้อมูลหลายท่านที่มีชื่อเสียงและผลงานที่เผยแพร่ต่อสาธารณะ มาก่อนล่วงหน้าเพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างแจ่มชัดและสามารถตั้งคำถามได้รัดกุม ตรงประเด็น

ก่อนเข้าสู่กระบวนการสัมภาษณ์ผู้วิจัย ได้ชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล หัวข้อที่จะสัมภาษณ์ กระบวนการคัดกรอง กระบวนการสัมภาษณ์ การขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ ระยะเวลาการสัมภาษณ์ และการเก็บข้อมูลเป็นความลับ ซึ่งในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บได้ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 7 รายเพียงครั้งเดียว มีเพียง 1 รายที่มีการสัมภาษณ์ขอข้อมูลเพิ่มเติมซ้ำ 1 ครั้ง ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้เวลาในการสัมภาษณ์อยู่ในช่วงระหว่าง 62 ถึง 148 นาที และมีการบันทึกเสียง รวมถึงจดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์ โดยสถานที่ที่ใช้ในการสัมภาษณ์นั้นจัดขึ้นที่ห้องประชุมในมหาวิทยาลัย ห้องประชุมในสำนักงานและบ้านของผู้ให้ข้อมูล

2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 1 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2559 และระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์โดยเฉลี่ยประมาณ 1.5 ชั่วโมง ต่อผู้ให้ข้อมูล 1 ราย โดยมีรายละเอียดและระยะเวลาในการสัมภาษณ์ดัง ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 วันเวลา ระยะเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์

ผู้ให้ข้อมูลรายที่	วันที่สัมภาษณ์	ระยะเวลา (นาที)	สถานที่สัมภาษณ์
1 คุณลักษณะ	9 กุมภาพันธ์ 2559	102	ห้องประชุม ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
2 คุณภาคภูมิ	9 กุมภาพันธ์ 2559	103	ห้องประชุม ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
3 คุณวิชา	15 กุมภาพันธ์ 2559	91	บ้านของผู้ให้สัมภาษณ์
4 คุณดาริกา	16,23 กุมภาพันธ์ 2559	148 (98+50)	บ้านของผู้ให้สัมภาษณ์
5 คุณสุภา	20 กุมภาพันธ์ 2559	92	บ้านของผู้ให้สัมภาษณ์
6 คุณโกสุม	26 กุมภาพันธ์ 2559	67	ห้องประชุม ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
7 คุณสีปกร	7 มีนาคม 2559	91	บ้านของผู้ให้สัมภาษณ์
8 คุณอวน	7 มีนาคม 2559	62	บ้านของผู้ให้สัมภาษณ์

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด

3.2 ผู้วิจัยทำการอ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษรซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง รวมถึงการจดบันทึกการสังเกตในระหว่างการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมดในภาพรวม จากนั้นจึงอ่านบทสัมภาษณ์อีกครั้งเพื่อดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญในประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกต่างๆ ออกมาลงรหัสข้อความ (coding) จากนั้น จึงนำรหัสข้อความที่มีความสัมพันธ์กันมาสร้างเป็นประเด็นหลัก (theme) และจัดหมวดหมู่ข้อความ (category) ต่อไป

3.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลในประเด็นหลักและหมวดหมู่ข้อความมาหาความเชื่อมโยงของประเด็นต่างๆอย่างเป็นระบบแล้วสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลักทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมของประสบการณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้น จากปรากฏการณ์นั้น ๆ

3.4 ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลโดยการอ่านวิเคราะห์ และอภิปรายซ้ำไปซ้ำมา จากนั้นจึงขอความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาและให้อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยตรวจสอบ (peer debriefing) เพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลถูกต้องตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลมากที่สุดช่วยลดอคติในตัวผู้วิจัย และลดความผิดพลาดหรือการบิดเบือนข้อมูล

3.5 ผู้วิจัยส่งผลการวิจัยที่สรุปได้ให้กับผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสมเหตุสมผลของผลการวิจัย

3.6 ผู้วิจัยสรุปข้อค้นพบที่ได้และนำเสนอในรูปแบบของการเขียนเชิงพรรณนา

4. การตรวจสอบความถูกต้องและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ผู้วิจัยมีการตรวจสอบสามเส้า (triangulation) โดยการใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลายทั้งการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก การสังเกตและการจดบันทึก จากนั้นนำข้อมูลมาตรวจสอบว่าตรงกันหรือไม่ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังบรรยายข้อมูลถึงขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและนำเสนอผลการวิจัยอย่างละเอียดและคัดเลือกรายละเอียดอย่างแบบเจาะจงผ่านการคัดกรองของผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลเพื่อให้มีความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) และความสามารถในการยืนยัน (conformability)

มากที่สุด นอกจากนั้นหลังจากการถอดเทปสัมภาษณ์และหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้น ผู้วิจัยมีการส่งข้อมูลกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อคิดเห็น (member checks) เพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้มาเป็นข้อมูลที่ถูกต้องและมาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลจริงๆ นอกจากนี้ระหว่างดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ขอความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาและให้อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อเป็นการร่วมตรวจสอบ (peer debriefing) อย่างต่อเนื่องตลอดช่วงของการวิเคราะห์ข้อมูล

5. การอภิปรายและการสรุปผลวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล การสรุปประเด็นต่าง ๆ พร้อมทั้งมีการยกตัวอย่างประกอบ และในส่วนของ การอภิปรายผล ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ของการวิจัยนี้มาเปรียบเทียบกับงานทบทวนวรรณกรรมที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนมา การเสนอข้อเสนอนี้ต่าง ๆ ของงานวิจัยในครั้งนี้จะสามารถต่อยอดงานวิจัยในอนาคต การนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ รวมถึงข้อจำกัดของงานวิจัยในครั้งนี้

6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลวิจัย

เนื่องจากการศึกษาเรื่องนี้ เป็นการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงป้องกันผลกระทบที่อาจจะล่วงละเมิดสิทธิแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยมีกระบวนการดำเนินการวิจัยที่มีการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ จากผู้ให้ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สหสถาบันที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ดังภาคผนวก ค) และผู้วิจัยทำการชี้แจงรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การวิจัยให้แก่ผู้ให้ข้อมูลทราบล่วงหน้า ได้แก่ รายละเอียดโดยย่อของงานวิจัย จุดประสงค์ในการวิจัย สิทธิในการไม่ตอบคำถาม สิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อหากผู้ให้ข้อมูลต้องการหรือมีความขัดข้อง ประโยชน์และความเสี่ยงจากการวิจัย และการเก็บรักษาความลับของข้อมูล โดยการเปิดเผยข้อมูลจะอยู่ในรูปของสรุปผลการวิจัยเท่านั้นและไม่มีข้อมูลที่ระบุถึงตัวผู้ให้ข้อมูลได้ และมีการส่งเอกสารคำชี้แจงการวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งแนบเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยได้รับการบอกกล่าวให้กับผู้ร่วมการวิจัยก่อนนัดหมายการสัมภาษณ์ โดยผู้ร่วมการวิจัยจะเป็นผู้ที่สมัครใจและยินดีในการให้ข้อมูลเท่านั้น และเมื่อสิ้นสุดการวิจัยผู้วิจัยลบไฟล์บันทึกเสียงการสัมภาษณ์ และทำลายบันทึกต่างๆ ของผู้ร่วมการวิจัยทั้งหมด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ (1) ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก (2) ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 1 (ID 01)

คุณลักษณะ (นามสมมติ) หญิงไทย อายุ 71 ปี ปัจจุบันทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรวมกลุ่มกันของภาคเอกชนที่ปลูกป่าเพื่อใช้สอย คุณลักษณะเป็นผู้ที่มีส่วนผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงกฎหมายป่าไม้ในการปลูกป่าโดยภาคเอกชนมาอย่างยาวนาน เพื่อให้การปลูกป่าเป็นไปโดยเสรีมากขึ้น ด้วยหวังว่าในอนาคตนั้น หากกฎหมายมีการเปลี่ยนแปลงก็น่าจะทำให้ผู้คนหันมาปลูกป่ากันมากขึ้น

คุณลักษณะเล่าถึงประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติว่า ตนเองมีใจรักธรรมชาติและได้ใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติมาตั้งแต่ยังเด็ก โดยตนเองนั้นเติบโตในต่างจังหวัด ซึ่งมีบรรยากาศร่มรื่น และมักจะเดินขึ้นชมธรรมชาติเป็นประจำ เพราะอยากเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ เช่น ชื่อของต้นไม้ชนิดต่างๆ อีกทั้งรู้สึกว่าการชมธรรมชาตินั้นให้ความสงบเย็นแก่ตนเองอีกด้วย และจุดเริ่มต้นที่ได้มาทำงานที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ คือหลังจากที่ลาออกจากงานประจำและเริ่มคิดหางานหรือกิจกรรมที่จะทำต่อไปในชีวิต เมื่อได้ทบทวนตนเองก็พบว่าสิ่งที่ตนรักนั้นคือต้นไม้ คุณลักษณะ จึงตั้งใจว่าจะทำงานเกี่ยวกับป่าไม้เป็นหลัก โดยมีองค์สมเด็จย่าเป็นต้นแบบในการทำงานด้านป่าไม้และทำงานเพื่อแผ่นดินประจวบกับได้ไปทำบุญกับเพื่อนๆที่อำเภอแห่งหนึ่ง และเกิดความประหลาดใจในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปมาก เพราะเคยจำได้ว่าในสมัยที่ตนเองยังเด็กนั้น อำเภอแห่งนี้ขึ้นชื่อเรื่องความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ หลังจากได้ทราบสาเหตุจากหลวงพ่อก็ทำให้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปว่าเกิดจากการที่ชาวบ้านตัดป่าเพื่อไปทำสวนผลไม้และปลูกพืชล้มลุก และในตอนนั้นชาวบ้านกำลังประสบปัญหาหนี้สิน กำลังจะโดนยึดที่จากนายทุน คุณลักษณะจึงได้ตัดสินใจซื้อที่เอาไว้เพื่อปลูกป่าสัก จากนั้นก็ชักชวนให้เพื่อนๆ อีกหลายคนมาช่วยกันซื้อที่เพื่อปลูกป่า รวมกันเป็นเนื้อที่ประมาณ

100 ไร่ ซึ่งเมื่อผ่านไปนานหลายสิบปี ก็ทำให้พื้นที่แห่งนี้กลับมามีฝนตกชุ่ม กลับมาอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและปิติสุขแก่คุณลักษณะอย่างมาก และยังทำให้ตระหนักถึงคุณประโยชน์ของป่า ว่า ต้นไม้นั้น ให้ทั้งอากาศบริสุทธิ์ ให้น้ำ ให้ฝน รักษาดิน เป็นสินค้าที่เป็นมิตรกับโลก เป็นธุรกิจสีเขียว เป็นอาชีพที่ยั่งยืนและเป็นคำตอบทุกอย่างของมนุษย์ จึงอยากให้คนรุ่นใหม่หันมาทำอาชีพปลูกป่ากันมากขึ้น

ประสบการณ์การปลูกไม้สักนั้นทำให้คุณลักษณะเข้าใจว่า การที่คนจะหันมาปลูกป่า นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะในเมืองไทย มีกฎหมายป่าไม้บางมาตราที่ทำให้การปลูกไม้ใหญ่ ไม้หวงห้าม มีขั้นตอนที่ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้ไม่มีใครนิยมปลูกไม้ใหญ่ เช่น ไม้สัก ไม้พะยูง ไม้ชิงชัน เป็นอาชีพ แต่จะหันไปถางป่าเพื่อปลูกพืชที่ไม่มีการตรวจสอบ สามารถเคลื่อนย้ายไม้ได้อย่างเสรี เช่น ยางพารา ยูคาลิปตัส หรือไม้ผลที่ให้ผลผลิตเร็วและอายุสั้น ซึ่งเป็นการทำลายความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินบริเวณนั้นในระยะยาว นอกจากนี้การที่เมืองไทยไม่ค่อยมีป่าปลูกนั้น ยังมีผลทำให้เกิดการลักลอบตัดไม้ใหญ่ในป่า เนื่องจากมีอยู่แค่ในป่าธรรมชาติเท่านั้น คุณลักษณะจึงมองว่าหากสามารถเรียกร้องให้ทางรัฐบาลแก้ไขกฎหมายตรงนี้ได้ ให้เกิดการปลูกป่าได้อย่างเสรีขึ้นเหมือนในต่างประเทศ เช่น เยอรมัน และญี่ปุ่น ก็น่าจะทำให้พื้นที่ป่าในเมืองไทยเพิ่มขึ้นและกลับมาอุดมสมบูรณ์ ซึ่งคุณลักษณะได้ดำเนินการเรียกร้องการแก้กฎหมายมาตรานี้มาอย่างยาวนานและยังคงเดินทางสู้ต่อไป

ในส่วนของสุขภาพทางจิตวิญญาณ และความเชื่อมโยงกับธรรมชาตินั้น คุณลักษณะให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผ่านการเรียนรู้จากสิ่งรอบตัวตลอดเวลา โดยเชื่อว่าคนเรานั้นต้องเรียนรู้ตลอดชีวิตและเชื่อว่าสรรพสิ่งสามารถเรียนรู้กันได้หมด มนุษย์สามารถเรียนรู้ได้จากทุกอย่าง เช่น คนในครอบครัว ผู้ร่วมงาน และเรียนรู้จากต้นไม้ ในส่วนของหลักการดำเนินชีวิตนั้น คุณลักษณะเชื่อในการให้ การแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังของตน โดยเป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังมาจากคุณแม่มาตั้งแต่ยังเด็ก นอกจากนี้คุณลักษณะยังเชื่อในการทำความดีอีกด้วย โดยเชื่อว่าถ้าเราทำความดี ความดีจะทำให้เราผ่านความทุกข์และอุปสรรคต่างๆไปได้อย่างราบรื่น เห็นได้จากประสบการณ์ที่เมื่อตนเองเดือดร้อนนั้นจะมีคนเข้ามาช่วยเหลือเสมอ จึงยิ่งเชื่อมั่นในการทำความดีต่อไป สิ่งสุดท้ายที่คุณลักษณะให้ความสำคัญคือการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์อยู่เสมอ โดยในเรื่องของสุขภาพนั้นได้ยึดหลัก 5 อ. (อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย) เป็นหลัก ทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในเรื่องของจิตใจคุณลักษณะใช้การทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) เพื่อให้จิตใจสงบ และปล่อยวางได้ รวมทั้งยังมีการทบทวนความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอยู่เสมอ เพื่อสำรวจว่าตนเองนั้นได้ไปพลั้งผลทำให้ใครเดือดเนื้อร้อนใจหรือไม่

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2 (ID 02)

คุณภาคภูมิ (นามสมมติ) ชายไทย อายุ 76 ปี ปัจจุบัน เป็นที่ปรึกษาให้แก่ศูนย์ฝึกอบรมเกี่ยวกับป่าชุมชนแห่งหนึ่ง ซึ่งคุณภาคภูมิได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีความรู้ ด้านป่าไม้ โดยเฉพาะ การให้ความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันระหว่างคนในชุมชนและป่า ทำให้เกิดสมดุลในระบบนิเวศ รวมถึงไปถึงความสมดุลในแง่ของระบบเศรษฐกิจกับการรักษาสิ่งแวดล้อม ผลงานของคุณภาคภูมิในเรื่องป่าชุมชนนับเป็นผลงานที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปในวงกว้าง

ในด้านความผูกพันกับธรรมชาตินั้นคุณภาคภูมิเล่าว่า ตนเองนั้นเกิดแรงบันดาลใจและสนใจในเรื่องของป่าดงพงพีเป็นครั้งแรกในสมัยเรียนชั้นมัธยมปลาย จากการได้ฟังอาจารย์เล่าถึงวรรณกรรมเรื่อง The lost world ของเซอร์ Conan Doyle ซึ่งเป็นเรื่องราวการผจญภัยในป่าอเมซอน เมื่อได้ฟังคุณภาคภูมิก็ฝันว่าครั้งหนึ่งในชีวิตก็อยากจะเข้าไปผจญภัยในป่าอย่างตัวละครในวรรณกรรม เมื่อเข้ามาหาวิทยาลัยคุณภาคภูมิก็ได้รับทุนจากรัฐบาลเข้าเรียนระดับปริญญาตรีด้านป่าไม้ในระหว่างเรียนก็ได้มีโอกาสเข้าไปตั้งแคมป์ในป่า หุงหาอาหารกินกันกับเพื่อนๆ ทำให้เกิดความสนุกและรับรู้ว่าการอยู่กับธรรมชาตินั้น เป็นสิ่งที่เข้ากันกับพื้นนิสัยของตัวเองเป็นอย่างมาก จากนั้นคุณภาคภูมิก็ได้เรียนต่อเกี่ยวกับด้านป่าไม้จนจบปริญญาเอกและได้ทำงานเกี่ยวกับด้านป่าไม้มาโดยตลอด ในการทำงานนั้นคุณภาคภูมิให้ความสำคัญกับองค์ความรู้ภูมิปัญญา และความเชื่อ ของคนพื้นที่ โดยเชื่อว่าความรู้นั้นๆนั้นเป็นประโยชน์ต่อการช่วยให้คนสามารถอยู่ร่วมกับป่าได้อย่างยั่งยืน และเชื่อว่าการจะแก้ปัญหาเรื่องป่าไม้นั้นจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติรวมไปถึงเข้าใจคนที่อยู่ร่วมกับป่าอย่างลึกซึ้งอีกด้วย หากขาดความเข้าใจในองค์รวมแล้วก็จะทำให้การอนุรักษ์กลายเป็นการทำลายได้

ในส่วนของคุณภาคภูมิทางจิตวิญญาณ ที่แสดงออกผ่านด้านมุมมองต่อตนเอง ผู้อื่น ที่มาจากการมีพื้นฐานจิตใจนั้น คุณภาคภูมิเป็นคนที่มีมุ่งมั่น ไม่เคยย่อท้อ ในการทำในสิ่งที่ตนเชื่อและทำงานที่รัก ดังจะเห็นได้จากการเป็นผู้บุกเบิก ใช้เวลาหลายสิบปีในการก่อตั้งศูนย์ฝึกอบรมด้านป่าชุมชน ซึ่งไม่เคยมีมาก่อน โดยคุณภาคภูมิเล่าว่าสิ่งที่กำลังใจให้ตนเองมุ่งมั่นไม่ล้มเลิกในการบริหารงานและก่อตั้งศูนย์ฝึกอบรม คือการเมตตาสงสาร ลูกน้องได้บังคับบัญชา ในองค์กร ที่จะต้องเดือดร้อนหากตนบริหารงานล้มเหลว รวมไปถึงมีความเชื่อว่าศูนย์ฝึกอบรมนี้จะเป็นประโยชน์แก่สังคมต่อไป แม้คุณภาคภูมิจะทำงานอย่างตั้งใจและมีหลักในการทำงานว่า ทำให้ดีที่สุดในหน้าที่ของตนเอง ตามคำกล่าว *be the best of what you are* แต่ก็ไม่เคยคาดหวังหรือกดดันตนเองในเรื่องความสำเร็จ โดยเชื่อว่าหากทำดีที่สุดแล้ว ผลลัพธ์ที่ดีก็จะตามมาเอง และในการใช้ชีวิตส่วนตัว คุณภาคภูมิยังเป็นคนเรียบง่าย พอใจกับชีวิต ไม่เคยอยากได้อะไรที่ไกลตัว ไม่ค่อยคาดหวัง กะเกณฑ์กับอนาคตมาก เพราะมองว่าเมื่อตายไปก็ไม่สามารถเอาอะไรไปได้ จึงเลือกใช้ชีวิตอย่างสบายใจ และปล่อยวาง

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3 (ID 03)

คุณวิชา (นามสมมติ) ชายไทย อายุ 62 ปี เป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องของจิตใจ การเดินทางภายใน และการแสวงหาสัจธรรมในชีวิต จุดเริ่มต้นในการหันมาศึกษาเรื่องจิตวิญญาณนั้น คือ ช่วงที่คุณวิชา ได้ไปศึกษาต่อที่ประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยบรรยากาศของความเชื่อ และเคารพในธรรมชาติ หรือก็คือเทพทั้งหลายในอินเดีย เช่น นับตั้งแต่รุ่งอรุณขึ้นมา ก็จะมีการ สักการะอุษาเทวี ต่อมาก็สุริยะเทพ และเทพอื่นๆที่เป็นตัวแทนของธรรมชาติ เมื่อคุณวิชาอยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ผู้คน และครูบาอาจารย์ของท่านมีความเคารพธรรมชาติอย่างถึงที่สุด ทำให้ท่านค่อยๆ เกิดความเคารพธรรมชาติมากขึ้นตามลำดับ และในขณะที่ศึกษาอยู่นั้น ท่านได้สนใจในประวัติของ ผู้นำทางจิตวิญญาณ คือ ท่านนาโรปะ ผู้ซึ่งเคยเป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยยาลันทา ซึ่งเป็น มหาวิทยาลัยสงฆ์ชื่อดังในอินเดีย ท่านเป็นผู้ทรงความรู้และมีชื่อเสียงมาก แต่เมื่อมาถึงจุดหนึ่ง ท่าน นาโรปะตระหนักว่าความรู้ที่ตนเองมีนั้นเป็นเพียงการใช้ปัญญาในเชิงวิชาการ ซึ่งไม่สามารถทำให้ท่าน เข้าถึงพุทธธรรมได้อย่างถ่องแท้ อันเป็นสภาวะธรรมที่อยู่เหนือระดับการคิด ท่านจึงตัดสินใจลาออก จากยาลันทาเพื่อไปเป็นโยคีออกแสวงหาครูเพื่อการรู้แจ้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในจิตวิญญาณที่ แท้จริง จนในที่สุดท่านก็ได้พบครูและได้รู้แจ้งธรรม เมื่อได้ศึกษาประวัติท่านนาโรปะ คุณวิชา ประทับใจและได้รับแรงบันดาลใจอย่างมาก และยังคงเก็บไว้ในความทรงจำ

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตวิญญาณของคุณวิชา คือ ช่วงที่คุณวิชา เดินทางแสวงหาสัจธรรม เหมือนเช่นท่านนาโรปะที่คุณวิชาศรัทธา ซึ่งการเดินทางครั้งนี้ยังมี วัตถุประสงค์เพื่อก้าวข้ามสิ่งที่ตนเองเคยยึดติด เช่น ความหวงแหนสิ่งต่างๆที่ตัวเองครอบครอง ความ กลัว ความเกลียดแค้น ชิงชัง ความรังเกียจเดียดฉันท์ อะไรบางสิ่งบางอย่าง โดยใช้การเดินทางที่ตนเชื่อ ว่าเป็นวิถีอันศักดิ์สิทธิ์และตั้งมั่นว่าจะเดินที่ละก้าว ด้วยจิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน เมื่อใดจิตใจขุ่นมัว จะ หยุดเดิน เพื่อทบทวนให้เกิดการรับรู้ว่า ความขุ่นมัวเกิดปรากฏขึ้นในใจตนได้อย่างไร การเดินทาง แสวงหาสัจธรรมของคุณวิชา ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายใน หรือเกิด ‘ปัญญา’ อันเป็นความ เข้าใจในสัจธรรม เป็นการเรียนรู้แจ้ง ที่ไม่ใช่แค่ในระดับของการคิดเท่านั้น ซึ่งทำให้คุณวิชา ได้สัมผัส ความมหัศจรรย์ของชีวิต ความงดงามของธรรมชาติ เกิดความรัก และความเมตตาขึ้นในจิตใจ ซึ่ง “ธรรมชาติ” ในความหมายของคุณวิชานั้น ไม่ใช่แค่เพียงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ ใบ หญ้า ป่า เขา ลำน้ำ สัตว์ แต่หมายรวมถึง มนุษย์ และปรากฏการณ์ กฎเกณฑ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดย ธรรมชาติ เช่น ความเสื่อมของสังขาร ความตาย อีกทั้งยังทำให้คุณวิชาเกิดความเคารพและเข้าใจใน กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ จึงไม่คิดควบคุมและปรับตัวไปตามธรรมชาติ เช่น ไม่หวั่นไหวแก่ความตาย กลับมองว่าควรใช้ช่วงเวลาที่เหลืออยู่นี้ให้มีค่าสูงสุด เข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ที่ตนเองเคยไม่ ถูกใจ และไม่รังเกียจที่จะนอนร่วมกับสุนัขจรจัด เป็นต้น

ประสบการณ์ข้างต้นทำให้คุณวิชา ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าขององค์ความรู้ที่ไม่ใช่แค่ในตำรา ตัวอย่างเช่น “ภาวนามยปัญญา” ที่ถือเป็นความรู้สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถได้มาด้วยการคิด แต่ได้มาด้วยการหยุดคิด โดยการใช้เครื่องมือบางอย่าง เช่น การมีสมาธิจดจ่อกับลมหายใจ(อานาปานสติ) และคุณวิชายังให้ความสำคัญกับความรู้ที่เกิดขึ้นจากสัญชาตญาณตามธรรมชาติ เช่น การเรียนรู้ความเป็นแม่ ที่สามารถรักและทำเพื่อลูกได้โดยไม่ต้องมีใครสอน การเข้าใจความหมายและความงดงามของความตาย ซึ่งคุณวิชามองว่าภาวะเหล่านี้หากมีใครที่สามารถถอดออกมาเป็นองค์ความรู้มาถ่ายทอดแก่สังคมได้ น่าจะเกิดประโยชน์อย่างมาก

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 4 (ID 04)

คุณดาริกา (นามสมมติ) หญิงไทย อายุ 64 ปี ปัจจุบันยังคงทำงานที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและธรรมชาติ อันได้แก่ การพัฒนาหลักสูตรที่สอนเกี่ยวกับเรื่องวรรณกรรมและจิตวิญญาณ รวมไปถึงทำเวิร์คช็อปเพื่อปลูกฝังให้เด็กรุ่นใหม่กลับไปให้คุณค่าวิถีชีวิตที่ให้มีมิติด้านจิตวิญญาณของบรรพบุรุษ และมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวในประเด็นของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ในด้านความผูกพันและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ คุณดาริกาเล่าว่าตนเองนั้นเป็นเด็กที่มีใจรักธรรมชาติมาตั้งแต่เด็ก และเติบโตมาในบ้านที่ คุณพ่อ คุณแม่เป็นคนรักธรรมชาติ มีบรรยากาศของที่บ้านที่มีเป็นธรรมชาติ มีพื้นที่สวนไม้ดอกไม้ประดับและเลี้ยงสัตว์หลายชนิด ในวัยเด็กคุณดาริกามักจะใช้เวลาวางโน้नเสารอาทิตย์ ปลูกต้นไม้ นั่งสังเกตชีวิตสัตว์ และชื่นชมธรรมชาติ เมื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย คุณดาริกาเล่าว่าตนเองนั้นค่อนข้างจะมีบุคลิกที่แตกต่างจากเพื่อนๆ ในขณะเดียวกัน นั่นคือเป็นคนที่ไม่ค่อยพูด ชอบทำกิจกรรม เช่น การออกค่ายได้สัมผัสกับวิถีชีวิตของชาวบ้านและใกล้ชิดธรรมชาติ และหลังจากที่ได้รับทุนรัฐบาลไปศึกษาต่อยังต่างประเทศ เมื่อสำเร็จการศึกษาคุณดาริกาได้ตัดสินใจไปเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งทางภาคเหนือ เพราะชอบความเป็นธรรมชาติของเมืองแห่งนี้ และได้ตั้งรกรากอยู่ที่จังหวัดนี้มาจนถึงปัจจุบัน เนื่องด้วยความสนใจและเห็นคุณค่าในเรื่องจิตวิญญาณและธรรมชาติ คุณดาริกาจึงได้ออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งเอื้อให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของวิถีชีวิตที่มีจิตวิญญาณของบรรพบุรุษและความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ ผ่านการศึกษาวรรณกรรม รวมไปถึงได้ทำเวิร์คช็อปภาษาอังกฤษและการแสดงกับกลุ่มเด็กนักเรียนและครูในท้องถิ่นจากหลายจังหวัด เพื่อปลูกฝังให้คนรุ่นใหม่ได้กลับมาตระหนักถึงคุณค่าของวิถีชีวิตของบรรพบุรุษที่มีความเคารพธรรมชาติ

ในด้านความเชื่อและหลักในการดำเนินชีวิตนั้น คุณดาริกาเชื่อทฤษฎีกายาทิมองโลกแบบองค์รวม โดยเห็นว่าสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกัน พึ่งพาอาศัยกันและเกี่ยวข้องโยง

ใยกันอย่างสลับซับซ้อน และเชื่อเรื่องความเป็นชุมชนของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด ทำให้คุณดาริกามีความเคารพในธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ และรู้สึกว่ามีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น มนุษย์ สัตว์ หรือ ต้นไม้ สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนสมาชิกในครอบครัวของตน ที่ควรดูแลรักษา ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คุณดาริกา ยังให้ความสำคัญกับความเท่าเทียมกันของทุกชีวิต มองว่าสัตว์ ต้นไม้ หรือสิ่งมีชีวิตอื่นก็มีสิทธิเท่าเทียมกันกับมนุษย์ เชื่อในความเท่าเทียมกันของหญิงชาย รวมไปถึงความเท่าเทียมกันของศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ของคนที่มีชาติกำเนิดและฐานะแตกต่างกัน โดยได้รับแบบอย่างเรื่องความเท่าเทียมมาจากคุณพ่อ คุณแม่ตั้งแต่วัยเด็ก

นอกจากนี้ในด้านการดูแลสุขภาพกายและจิตนั้น คุณดาริกาก่อกำลังกาย วายน้ำ และใช้เวลาเดินหรือนั่งพักท่ามกลางธรรมชาติ โดยมองว่าการใกล้ชิดธรรมชาตินั้นเป็นการเติมพลังให้กับตนเอง ส่วนของการดูแลจิตใจจะใช้วิธีคิดบวกและฝึกมีสติอยู่กับกิจกรรมที่ทำอย่างเต็มที่ เพื่อสัมผัสและอิมเมอไปกับความมหัศจรรย์และความงดงามของชีวิต

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 5 (ID 05)

คุณอุษา (นามสมมติ) ชายไทย อายุ 73 ปี เป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ที่อุทิศตนเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นปราชญ์ชาวบ้านผู้มีความรู้ความเข้าใจในการบริหารจัดการป่าอย่างลึกซึ้ง ตามภูมิปัญญาของบรรพบุรุษชาวไทยภูเขา คุณอุษาได้เริ่มทำงานด้านการอนุรักษ์ป่ามาเป็นเวลากว่า 40 ปี จนมีผลงานมากมาย ได้แก่ การพัฒนาความเป็นอยู่ของชุมชนชาวไทยภูเขาเผ่าต่างๆ สร้างเครือข่ายเกษตรกรในภาคของตนเองกว่า 100 องค์กรเพื่อแก้ปัญหาที่ทำกิน ตั้งโรงเรียนนอกระบบ เพื่อให้ลูกหลานชาวไทยภูเขาได้เรียนรู้รากเหง้าของตนเอง มีส่วนร่วมในโครงการบวชต้นไม้ต้นล้านต้น เป็นต้น คุณอุษายังได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในวงกว้างในฐานะที่ช่วยให้ผู้คนได้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ และตระหนักรู้ถึงคุณค่าของธรรมชาติ

ในวัยหนุ่ม ก่อนที่จะหันมาทำการเกษตรในเชิงอนุรักษ์นั้น คุณอุษาเล่าว่าตนเองเคยทำเกษตรแบบปลูกพืชเชิงเดี่ยวเพื่อส่งออกเช่นเดียวกับคนอื่นๆ ในหมู่บ้าน โดยตั้งเป้าที่จะทำกำไร หวังที่จะร่ำรวยเพื่อจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น หลังจากที่ทำเช่นนี้มาเป็นระยะเวลา 10 ปี ก็พบว่าตนเองนั้นต้องกู้หนี้ยืมสินมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด จึงได้หันมาหาช่องทางใหม่ในการเพาะปลูก นั่นคือ การปลูกพืชแบบผสมผสานตามแบบอย่างของบรรพบุรุษ โดยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้นจะต้องอนุรักษ์ให้เป็นป่า และในส่วนของพื้นที่ทำกินนั้นก็ปลูกพืชหลากหลายชนิด ตัวอย่างเช่น ในพื้นที่ 2 ไร่ นั้น คุณอุษาปลูกพืชถึง 85 ชนิด โดยเน้นให้พืชเติบโตเองตามสภาพธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยบำรุง หรือที่ คุณอุษาเรียกว่า การทำสวนแบบคนขี้เกียจ และหลังจากใช้วิธีการทำการเกษตรแบบนี้มากกว่า 40 ปี

ก็พบว่า หนทางนี้คือวิถีทางของคนจนที่จะได้มีความสุขอย่างยั่งยืน เพราะแม้ว่าจะไม่ได้มีเงินร่ำรวย แต่ก็ไม่จำเป็นต้องเสียเงินแม้แต่บาทเดียว เนื่องจากอาหารทุกอย่างที่ต้องการในการดำรงชีพนั้นมีเพียงพอแล้วในพื้นที่ทำกินของตนเอง จากประสบการณ์ในครั้งนี้นี้ยังทำให้คุณภรรยาได้เข้าใจคำสอนของบรรพบุรุษอย่างลึกซึ้งขึ้นว่า มนุษย์นั้นต้องพึ่งพาอาศัยธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอย่างแท้จริง คุณภรรยาจึงใช้ชีวิตในเชิงอนุรักษ์เช่นนี้เรื่อยมา และเชื่อมั่นว่าการใช้ชีวิตเชิงอนุรักษ์ให้เห็นนั้นจะเป็นแบบอย่างให้แก่คนรุ่นหลังที่สนใจธรรมชาติและทำให้คนรุ่นหลังเข้าใจมากขึ้นว่าวิถีชีวิตของชาวไทยภูเขานั้นช่วยรักษาป่า ไม่ได้ทำลายป่าอย่างที่คนเมืองเข้าใจผิด ซึ่งคุณภรรยา มองว่าการใช้ชีวิตเป็นแบบอย่างให้เห็นนั้นเป็นการต่อสู้ด้วยสันติวิธี ดีกว่าการชุมนุมเรียกร้องด้วยอาวุธและความรุนแรงอย่างที่ผ่านมา

ในด้านความเชื่อในการดำเนินชีวิต คุณภรรยา นับถือศาสนา และยึดถือความเชื่อของบรรพบุรุษชาวไทยภูเขาที่เคารพธรรมชาติและเชื่อว่ามนุษย์นั้นมีสายสัมพันธ์ผูกพัน และเป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติ มีจิตวิญญาณ (ขวัญ) ร่วมกับธรรมชาติ กล่าวคือ คนเราจะมีขวัญทั้งหมด 37 ขวัญ ขวัญภายในร่างกายมี 5 ขวัญ อีก 32 ขวัญ เป็นขวัญจากสรรพสิ่งต่างๆในธรรมชาติ ไม่ว่าจะสัตว์ ต้นไม้ หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆในธรรมชาติ เพราะฉะนั้นหากมนุษย์ทำลายธรรมชาติ ก็เหมือนกับทำลายจิตวิญญาณของตัวเอง เมื่อมีชีวิตที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเช่นนี้ จึงจำเป็นที่จะต้องดูแลธรรมชาติด้วยเช่นกัน เหมือนที่คุณภรรยา กล่าวว่า *คนกินน้ำก็ต้องรักษาผืนน้ำ กินสรรพสิ่งก็ต้องดูแลสรรพสิ่ง*

คุณภร่ายังได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาทางเลือก กล่าวคือ เชื่อว่าคนเราควรจะได้เรียนรู้ธรรมชาติ รู้จักธรรมชาติทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา รวมไปถึงเรียนรู้คำสอนของบรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ของตนเอง และได้วิพากษ์ระบบการศึกษาสมัยใหม่ที่ทำให้เด็กไม่ภูมิใจในชาติพันธุ์และหลงลืมรากเหง้าของตนเอง เมื่อไม่เข้าใจที่มาของตนเองว่ามนุษย์นั้นเป็นแค่ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ก็จะไม่มีความเคารพและมองว่าธรรมชาติเป็นแค่ทรัพยากรที่ต้องหาмайิตครอง ทำให้เกิดความโลภ และเกิดความขัดแย้งกันกลายเป็นปัญหาสังคมไม่สิ้นสุด

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6 (ID 06)

คุณโกสุม (นามสมมติ) ชายไทย อายุ 93 ปี ปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาให้แก่สถาบันแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ฝึกฝนทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์และสร้างสังคมที่ดี ผลงานของคุณโกสุมในด้านพืชศาสตร์ ได้รับรางวัลระดับประเทศและระดับนานาชาติ ในด้านของความผูกพันกับธรรมชาตินั้น คุณโกสุมเป็นเด็กที่มีจิตใจอ่อนโยน รักธรรมชาติ รักต้นไม้ รักสัตว์ มาตั้งแต่ยังเด็ก และได้ศึกษาเล่าเรียน ทำงาน ทางด้านการเกษตรมาโดยตลอด หลังจากสำเร็จการศึกษาคุณ

โกสุมได้ทำงานหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเกษตร ได้แก่ ทำการวิจัยและปรับปรุงพันธุ์ข้าว พันธุ์ฝัก และยาสูบ เป็นอาจารย์สอนวิชาข้าวและการวางแผนวิจัย เป็นต้น โดยในระหว่างที่ทำงานนั้นคุณโกสุมก็ใช้เวลาว่าง และทุนส่วนตัวในการเพาะเลี้ยงและศึกษาเรื่องต้นไม้ม้าโดยตลอด เพราะมีความชื่นชมในความงามของต้นไม้ม้า มาตั้งแต่ยังเล็ก จากการตามคุณพ่อไปตรวจราชการตามชนบท และส่วนหนึ่งเกิดจากความปรารถนาที่จะทำให้การปลูกต้นไม้ม้าแพร่หลายไปในกลุ่มคนทุกระดับอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ถูกจำกัดอยู่แค่ในกลุ่มของชนชั้นนำในยุคนั้น ซึ่งการได้ศึกษาเรื่องต้นไม้นั้นนอกจากจะให้ความสุขแล้ว ยังทำให้คุณโกสุมได้เรียนรู้วิถีจักรชีวิต สัจธรรม และธรรมะอีกด้วย

โดยพื้นนิสัยคุณโกสุมเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น อดทน และไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากมาตั้งแต่เด็กเพราะได้รับการหล่อหลอมและมีแบบอย่างมาจากคุณพ่อ สิ่งใดที่ผู้อื่นเห็นว่ายากตนเองนั้นก็มักจะตั้งใจทำให้สำเร็จให้จงได้ เห็นได้จากการที่คุณโกสุมมีส่วนร่วมในการบุกเบิกพัฒนางานและการศึกษาเกี่ยวกับต้นไม้ม้าจนประสบผลสำเร็จ นอกจากนี้คุณโกสุมยังให้คุณค่ากับการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ไหลไปตามกระแสสังคม รวมไปถึงรักศักดิ์ศรีความเป็นคน มีความซื่อสัตย์ มีสัจจะ ตามแบบฉบับของลูกผู้ชายในยุคก่อน ในด้านความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง คุณโกสุมมีความรัก เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ และมีจิตวิญญาณของครูผู้ให้มาตั้งแต่เด็ก แม้จะเรียนเก่งแต่ก็ไม่เคยหวงวิชา เผยแพร่ความรู้ให้เพื่อนฝูงอยู่เสมอ และนอกจากนี้คุณโกสุมยังมีความภาคภูมิใจ สำนึกในบุญคุณของแผ่นดิน ทุ่มแพทำงานเพื่อแผ่นดินไทยมาโดยตลอด ดังที่คุณโกสุม เล่าว่า “คนเราผ่านด้วยศักดิ์ศรีของความเป็นคน อันนี้ต่างหากที่เราควรจะภูมิใจ ไม่ใช่ภูมิใจที่ได้เครื่องประดับ ไม่ใช่เพราะเป็นรัฐมนตรีแล้วมาแสดงความยินดี เรามีความยินดีและความภูมิใจในตัวของเราเอง ที่เราไม่ถูกลังคมกลืน ไม่ต้องไปเป็นทาสรับใช้คนอื่น นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด และอยากเห็นการศึกษาของเราเป็นอย่างนี้”

ในด้านการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจนั้น คุณโกสุมได้ยึดหลักการรู้จักตนเองและทำในสิ่งที่ตนรัก โดยเชื่อว่าหากคนเราชัดเจนในความเป็นตัวเอง และทำงานที่ตนเองรัก จะทำให้เกิดความสุข เมื่อทำงานอย่างมีความสุข แล้วร่างกายก็เหมือนกับได้พักผ่อนไปในตัว เหมือนกับที่คุณโกสุมกล่าวว่า *Resting is working with happiness.* นอกจากนี้การมีคุณธรรมประจำใจ มีหลักการใช้ชีวิตที่ดี รวมไปถึงการมีความเมตตา อาหาร ในเพื่อนมนุษย์ ก็จะทำให้คนเรามีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่มั่นคง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ย่อมเกิดผลสำเร็จแก่ทั้งตนเองและเป็นประโยชน์แก่สังคม

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 7 (ID 07)

คุณสิปกร (นามสมมติ) ชายไทย อายุ 76 ปี ปัจจุบันทำงานหัตถกรรมจากวัสดุธรรมชาติ เป็นอาชีพหลัก คุณสิปกรริเริ่มการผลิตเครื่องใช้จากวัสดุธรรมชาติจนกลายเป็นสินค้าในระดับอุตสาหกรรมและเป็นที่ยอมรับทั้งในระดับประเทศและระดับโลก จนได้รับรางวัลมากมายจากหลายสถาบัน ทั้งในประเทศและนานาชาติ เช่น รางวัลยกย่องเชิดชูเกียรติว่าเป็นผู้ทรงภูมิปัญญาและสร้างคุณประโยชน์แก่วงการเกษตรกรไทย เป็นต้น ไม่เพียงแต่ช่วยสร้างงานสร้างอาชีพให้แก่คนในชุมชนของตนเองเท่านั้น คุณสิปกรยังได้รับเชิญจากหลายประเทศทั่วโลก เพื่อให้ไปศึกษาดูงานและเป็นวิทยากรเผยแพร่ความรู้ด้านหัตถกรรมจากวัสดุธรรมชาติ

ในวัยเริ่มต้นของชีวิตคุณสิปกรรับรู้ ว่าตนเองนั้นเป็นเด็กที่มีใจรักงานศิลปะและมีพรสวรรค์ในการทำงานศิลปะเกือบทุกประเภท และชื่นชอบงานศิลปะที่มาจากวัสดุธรรมชาติ เช่น การทำผลิตภัณฑ์จากกะลา การแกะสลักไม้ การแกะตัวหนังตะลุง ฯลฯ โดยในช่วงวัยหนุ่มนั้นคุณสิปกรเริ่มทำการเกษตรเป็นอาชีพหลัก แต่ก็ยังไม่ทิ้งเรื่องของงานหัตถกรรมที่ตนเองรัก คุณสิปกรได้ทำผลิตภัณฑ์จากวัสดุธรรมชาติใช้ในครัวเรือนมาโดยตลอด โดยอาศัยความรู้จากการสังเกตในวัยเป็นเด็กที่เคยเห็นคนเฒ่าคนแก่ในบ้านทำเครื่องครัวใช้เอง จนวันหนึ่งมีเจ้าหน้าที่จากทางอำเภอเข้ามาในหมู่บ้านและสังเกตเห็น จึงได้สนับสนุนให้ตั้งเป็นกลุ่มแม่บ้านเพื่อผลิตเป็นสินค้า ซึ่งคุณสิปกรก็ได้พัฒนางานหัตถกรรมของตนเองเรื่อยมาเป็นเวลากว่า 40 ปี จนกลายเป็นสินค้าที่ได้รับการยอมรับจากลูกค้าทั้งในและต่างประเทศ โดยหลักการที่คุณสิปกรยึดถือมาโดยตลอดในการทำงาน คือ ต้องทำงานด้วยใจรัก ทำด้วยความตั้งใจ ต้องใช้ความคิดและความสามารถในการออกแบบงานแต่ละชิ้นให้มีคุณภาพ และโดนใจลูกค้า อีกทั้งต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการทำงานอีกด้วย เป็นไปตามคติที่คุณสิปกรยึดถือมาโดยตลอด คือ *คนขยันในวันนี้คือเศรษฐีในวันหน้า คนเกียจคร้านเมื่อยามหนุ่ม คือขอทานเมื่อยามแก่* นอกจากจะขยันทำมาหากินแล้ว คุณสิปกร ยังยึดวิถีความพอเพียง กล่าวคือมีความพอใจในสิ่งที่ตนเองมี ไม่เชื่อในระบบเงินกู้ ใช้จ่ายแคในสิ่งที่จำเป็น

ในส่วนของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นนั้น คุณสิปกรยึดหลักความเมตตากรุณา เอ็นดู สงสาร เมื่อผู้อื่นได้รับความยากลำบาก เขาจะยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือเสมอโดยไม่คิดหวังอะไรตอบแทน ซึ่งหลักเมตตาธรรมนั้นไม่ได้ใช้เพียงแคกับคนรอบข้างเท่านั้น แต่ยังใช้กับต้นไม้ที่คุณสิปกรได้ปลูกไว้ด้วย เขาเล่าว่าเวลาที่เขารดน้ำต้นไม้ ก็ต้องรดให้เท่ากันทุกต้น เพราะนึกเมตตาสงสารต้นไม้ที่ยังไม่ได้รับน้ำว่าเขา ก็คงจะคอยน้ำอยู่เหมือนกัน

ในด้านของการดูแลจิตใจ คุณสืปกรใช้การนั่งสมาธิเป็นหลัก ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่สมัยหนุ่มที่เคยบวชเรียนมาเป็นเวลา 3 พรรษา โดยตนเองรับรู้ว่าการทำสมาธินั้นทำให้จิตใจดี ปล่อยวางได้ ไม่ยึดติดกับวัตถุ รางวัลหรือชื่อเสียงต่างๆ รวมไปถึงสามารถปล่อยวางความทุกข์ได้ และเมื่อจิตใจดีแล้วก็นำมาซึ่งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอีกด้วย

ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 8 (ID 08)

คุณอวน (นามสมมติ) ชายไทย อายุ 69 ปี ปัจจุบันเป็นเกษตรกร ทำเกษตรแบบผสมผสาน เพื่อยังชีพ อาศัยอยู่ในจังหวัดแห่งหนึ่งทางภาคใต้ คุณอวนเติบโตมาในครอบครัวของคณะมนตรา ทำให้คุณอวนมีใจรักในการรำมนโราห์และเล่นดนตรีประกอบการแสดงมาตั้งแต่ยังเล็ก แต่เมื่อคุณอวนแต่งงานมีครอบครัว ด้วยความเป็นห่วงว่ารายได้จากการรำมนโราห์จะไม่พอจุนเจือครอบครัว จึงหันมาประกอบอาชีพประมงเช่นเดียวกับคนอื่นๆในท้องถิ่น และรำมนโราห์ เล่นดนตรีเป็นครั้งคราวตามแต่โอกาส แต่เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เนื่องด้วยความชรา คุณอวนก็ผันตัวจากการประมงมาทำการเกษตรแบบผสมผสาน ปลูกพืชผักสวนครัว เช่น พริก ตะไคร้ ฯลฯ เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ

ในส่วนของความใกล้ชิด ผูกพันกับธรรมชาตินั้น คุณอวนเล่าว่าตนเองเป็นคนที่รักธรรมชาติ และรักสัตว์โดยพื้นฐาน เขามองว่าต้นไม้และสัตว์ นั้นก็เป็นสิ่งมีชีวิตเฉกเช่นเดียวกับมนุษย์ และธรรมชาติยังให้ประโยชน์แก่มนุษย์มากมาย ดังนั้นเราจึงควรรักษาธรรมชาติไว้ นอกจากนี้คุณอวนยังเล่าอีกว่า ชีวิตของเขานั้นมีความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติโดยตรง ชีวิตของตนนั้นผูกไว้กับธรรมชาติ ด้วยเพราะประกอบอาชีพเกษตรกรเป็นหลัก ซึ่งการทำเกษตรนั้นจะอยู่รอดได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติโดยตรง ถ้าธรรมชาติเอื้อ มีฝนตก มีน้ำที่เพียงพอ ผลผลิตก็จะงอกงามดี แต่เนื่องด้วยในปัจจุบันนี้ ธรรมชาติไม่สมบูรณ์เหมือนในอดีต ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล มีทั้งปัญหาภัยแล้งและน้ำท่วม เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะลงทุนลงแรงปล่าว โดยไม่ได้ผลผลิต อย่างไรก็ตาม แม้จะมีความเสี่ยงสูงในการเพาะปลูก แต่ตนเองก็จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและเผชิญกับความเสี่ยง ปลูกพืชผลไปเรื่อยๆ เพราะมองว่าธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่ฝืนไม่ได้ หากธรรมชาติเปลี่ยนแปลงไป มนุษย์ก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติที่เปลี่ยนไปนั้นให้ได้

ในด้านพื้นฐานของจิตใจนั้น คุณอวนเป็นคนเข้มแข็ง สู้อชีวิต และขยันหมั่นเพียร คุณอวนเชื่อว่า เกิดมาเป็นคนก็ต้องสู้ จะท้อถอยไม่ได้ トラบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็จะต้องตั้งหน้าตั้งตาทำมาหาเลี้ยงชีพเลี้ยงดูตนเองต่อไป เพื่อไม่ให้เป็นการแกล่ลูกหลาน โดยตนตั้งใจว่าจะทำการเกษตรไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงวันที่ไม่สามารถลุกเดินไหว นอกจากนี้คุณอวนยังเป็นคนที่คิดถึงการสร้างอนาคต ชอบพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กับกับเพื่อนบ้านในเรื่องการทำมาหากิน การเพาะปลูก หรือมาช่วยกันขบคิด

แก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้ทุกคนมีรายได้และชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น นอกจากนี้คุณอวณยังเป็นคนที่มีความพอเพียงมาตั้งแต่ยังเล็ก ไม่เคยอยากได้อะไรเกินตัว แม้เพื่อนบ้านหรือคนในชุมชนจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีกว่าตนเอง เขาก็ไม่เคยนึกอิจฉา และไม่เคยคิดจะกั๊กเงินยืมสินมาเพื่อสร้างทรัพย์สินต่างๆ ให้ทัดเทียมคนอื่น คุณอวณเล่าว่าแม้ตนจะไม่ได้ร่ำรวยเหมือนใครเขา แต่ก็มีความสุขและมีความสุขภาคภูมิใจที่ตนเองนั้นไม่เป็นหนี้ใคร

ในด้านของการดูแลจิตใจนั้น คุณอวณให้ความสำคัญกับการทำจิตใจให้สุขสงบอยู่เสมอ โดยใช้การปล่อยวางเป็นหลัก ไม่ยึดติดกับเรื่องที่เกิดขึ้น ใครเคยทำอะไรให้โกรธเคืองก็จะไม่เก็บมาคิดแค้น และเรื่องอะไรที่ทำให้ทุกข์ใจ หนักใจนั้น ก็จะปล่อยวางไปเสีย คุณอวณเล่าว่าการเป็นคนไม่คิดมาก ทำให้ตนมีความสุขภายในตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร ก็สามารถจะมีความสุขได้ เหมือนกับสำนวนที่ว่า สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง ของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ราย ในการวิจัยครั้งนี้ พบ 5 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. การมีต้นทุนที่ดี

1.1 การมีตัวตนที่มั่นคง ชัดเจน

1.1.1 การได้ทำในสิ่งที่ตนรักและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1.2 การได้ทำสิ่งที่ตนถนัด อย่างมุ่งมั่นและมุ่งสร้างอนาคต

1.2 มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี

1.2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล

1.2.2 การมุ่งประโยชน์ส่วนรวม

1.3 มีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต

1.3.1 หลักการใช้ชีวิตที่ซึมซับมาจากคนต้นแบบ

1.3.2 หลักการใช้ชีวิตที่ได้มาจากธรรมชาติ หรือ คำสอนทางศาสนา

2. พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล

- 2.1 พัฒนาตนผ่านการเรียนรู้อยู่เสมอ
- 2.2 พัฒนาตนผ่านการสังเกตและทบทวนตนเอง
- 2.3 รักษาสมดุลกายและใจอยู่เสมอ

3. เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และ องค์กรความรู้ที่ใช้ได้จริง

- 3.1 การเรียนรู้จากภูมิปัญญา ความเชื่อ ของบรรพบุรุษและคนในท้องถิ่น
- 3.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ที่ไม่ใช่แค่ในตำรา
- 3.3 การเรียนรู้จากสัญชาตญาณ

4. การตระหนักในคุณค่าของธรรมชาติ

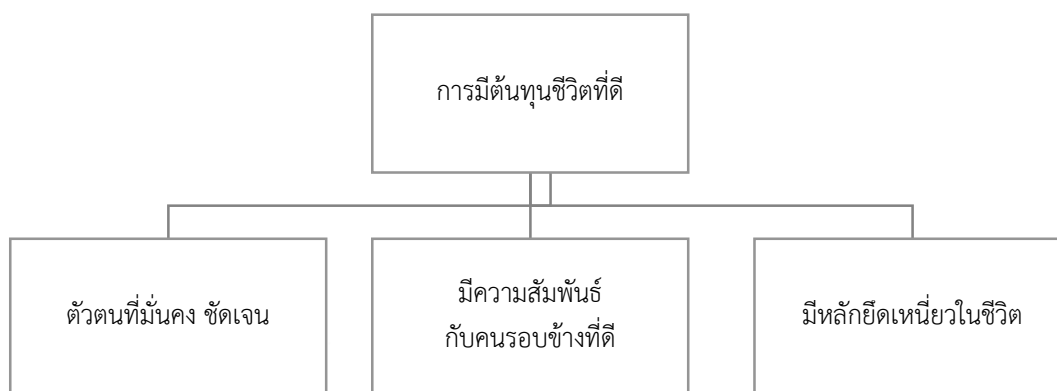
- 4.1 การมีช่วงชีวิตที่ผูกพัน ใกล้ชิดธรรมชาติ
- 4.2 การตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ
- 4.3 การดูแลรักษาธรรมชาติ

5. การมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ รู้จักปล่อยวาง

- 5.1 เข้าใจและเคารพกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ
- 5.2 ดำเนินชีวิตอย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ
 - 5.2.1 ปรับวิถีชีวิตตน ให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ
 - 5.2.2 รู้สึกเชื่อมโยง เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ
 - 5.2.3 เรียนรู้หลักการใช้ชีวิต จากธรรมชาติ
- 5.3 มีความเข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง
 - 5.3.1 การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง
 - 5.3.2 การอยู่กับปัจจุบันขณะ
 - 5.3.3 การใช้ชีวิตอย่างรู้จักปล่อยวางได้

ประเด็นหลักที่ 1 การมีต้นทุนชีวิตที่ดี

ในการมีต้นทุนชีวิตที่ดี นี้ มี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) ตัวตนที่มั่นคง ชัดเจน (2) มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี และ (3) มีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 3 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 1

จากภาพที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประเด็นย่อยของการมีต้นทุนชีวิตที่ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ตัวตนที่มั่นคง ชัดเจน

ประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ การได้ทำในสิ่งที่ตนรักและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และการได้ทำสิ่งที่ตนถนัด อย่างมุ่งมั่น และมุ่งสร้างอนาคต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1.1 การได้ทำในสิ่งที่ตนรักและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

การได้ทำในสิ่งที่ตนรักและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการที่ผู้สูงอายุ รู้จักตนเอง มีการรับรู้ความชอบ และความถนัดของตนเอง จึงเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรัก หรือพยายามอย่างมาก เพื่อทำในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ซึ่งก่อให้เกิดความสุขและส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจอีกด้วย ในการวิจัยนี้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์ข้างต้น อันได้แก่ การปลูกป่าในพื้นที่ที่เคยแห้งแล้งจนพื้นกลับมาเป็นผืนป่าที่อุดมสมบูรณ์ ทำให้เกิดปิติสุขและภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือชาวบ้าน การฝึกภavana เพื่อบ่มเพาะปัญญา การถ่ายทอดความรู้ให้ลูกศิษย์จนกลายเป็นต้นแบบและแรงบันดาลใจในการเป็นครูต่อไป และการทำงานศิลปะผลิตภัณฑ์จากกะลามะพร้าว นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ข้อมูลบางรายให้คุณค่ากับการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง รักศักดิ์ศรี ซึ่งหากมีความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว ไม่ว่าจะอยากจะทำอะไรก็สามารถทำได้สำเร็จ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“เราก็มีความสุขของเรา ทำอะไรที่เรารัก...ก็ชอบอะไรก็ไปทำสิ่งนั้นนะ ที่เราชอบให้มันเกิดประโยชน์ อย่างป่าชอบต้นไม้ ไม้รู้นะ ใครมีเรื่องต้นไม้มา ความสำคัญอันดับหนึ่งเลย วึ่งเลย เรื่องอื่นยังเป็นรอง... โอ้โฮ เรามีความสุขมากเวลาเราปลูกต้นไม้ เราเห็นง อย่งป่าเทียบดูตั้งแต่ครั้งแรกอะ เขาปลูกมันสำปะหลัง แห้งแล้งไม่มีน้ำ ไม่มีอะไรนะ แต่พอเราไปปลูกต้นไม้เนี่ย แค่ 3-4 ปี มันเห็นผลเลย ฝนก็จะตกมา น้ำ ดิน มันจะชุ่มเลย แล้วยิ่งมันต้นไม้ใหญ่ขึ้นเนี่ย เราภูมิใจอะนะ... เขาเรียกว่าปิตินัย มันไม่มีค่าอะไรที่จะเทียบได้นะ ความสุขก็ยังไม่เยอะ มันปิตินัยว่า เฮ้ย กลุ่มเล็กๆ ตรงนี้เนะ เราสามารถเรียกน้ำเรียกฝนได้ (หัวเราะ) แล้วเราทำให้ชาวบ้านเขามีความสุขกับเรา”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ไม่ย่ำแต่ทำได้ (พูดถึงการภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา) ที่สำคัญมนุษย์เราเนี่ย เราจะมีความสุขเป็นล้นพ้น ที่เราทำสิ่งที่ยากได้ ให้จำไว้เลยนะครับ เราจะไม่มีความสุขกับสิ่งธรรมดาหรอก เราจะมีความสุขเป็นล้นพ้น กับสิ่งที่มันยาก แต่เราทำได้ ถามว่าทำไมเราจึงดีใจเหลือเกินที่เรา สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ เพราะในความรู้สึกของเรามันยากไง ไซ้ใหม่ ถ้ามหาวิทยาลัยเปิดรับโดยปกติ เราจะไปดีใจอะไร ...จริงๆมีสิ่งอื่นๆอีกมากมายในชีวิตนี้ และที่สำคัญยิ่งสิ่งโดยยากสิ่งนั้นยิ่งจะมีคุณค่า มิได้หมายความว่าเราอยู่ในโลกที่ท้าทายอะไร แต่หมายความว่าสิ่งที่มันมีคุณค่าสูงส่งในชีวิตนี้เนี่ย มันยากนะครับ ชีวิตที่เราจะมีอยู่จริงๆมันยากนะ แต่เราไม่ย่อได้ ตระหนักรู้ ก็เลยไม่ค่อยได้มีความสุขกับมันสักเท่าไร”

- คุณวิชา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“จะทำกิจกรรมกับเด็กเยอะมาก เพื่อจะสร้างให้เด็กเติบโตแล้วก็พัฒนา และมีลูกศิษย์ที่รู้สึกว... ถ้าเขาไปสอนหนังสือ เขาอยากเป็นแบบอาจารย์ (ตัวผู้ให้ข้อมูล) มันก็จะมต่อกันไป ...มีลูกศิษย์จบปริญญาเอกประมาณ 10 สาขา ที่เขาเติบโตมา ...ก็มีความรู้สึก เราารู้สึกว่าเห็นตัวเองในลูกศิษย์แต่ละคน (ภูมิใจ)

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ต้องสร้างความภูมิใจด้วยตัวเอง... ถ้าภูมิใจในตัวเองปุ๊บ จะสร้างอะไรได้เยอะ ... ถ้าไม่สร้างความภูมิใจมันก็อแง ทำอะไรไม่ได้ ... ลุงอยากจะไปลอนดอน อยากจะไป ภูฏาน อยากจะไปอังกฤษ อยากจะไปรอบโลกก็ได้ไปจริงๆ สร้างความภูมิใจแล้วได้ ไปจริง คุยฝรั่งไม่ได้แต่ว่าฝรั่งชวนไปก็ตามไป อยากจะไปไหนอีสานเหนือได้ไปหมด แหะละ... ความภูมิใจในตัวเองทำให้ทำได้ทุกอย่าง ทำได้ทุกอย่างเงินไม่มีสักบาทก็ ไปยุโรปรอบโลกได้... เธออยากจะทำยังงั้นก็เป็นอย่างนั้นแหละ”

- คุณณฐา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ครูบาอาจารย์ทำอะไรก็ได้ถ้าสามารถที่จะพัฒนาคนรุ่นหลังขึ้นมา ให้เขามีความ ภูมิใจในความเป็นคน และก็นั่นคงอยู่ได้ตลอดชีวิต... เรื่องอื่นเป็นเรื่องปรุงแต่ง ทั้งนั้น ไม่ใช่ของจริง ของจริงอยู่ที่ใจของเราเอง”

“ที่จริงผมเรียนทางปฐพีวิทยา ศึกษาเรื่องดิน การที่มาเอาดีเรื่องต้นไม้ก็เห็นจะ เข้าหลักอิทธิบาท 4 ทำด้วยใจรัก ทำจริง เอาใจใส่ และพิจารณา”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ผมก็เริ่มมาทำกะลาตั้งแต่ปี 2522 ตอนนั้นบ้านเมืองยังเป็นป่าเป็นดงอยู่ ไฟฟ้า ไม่มี ถนนไม่มี ก็ด้วยใจรักศิลปะ... ตั้งแต่หนุ่มๆ ... ผมชอบงานศิลปะ... เมื่อก่อน ตอนเรียนโรงเรียนประถมนี่ผมชอบดูหนังตะลุง ดูหนังตะลุงและผมชอบนั่งที่หน้าโรง แล้วผมก็ทำรูปหนังชาย วาดรูปหนัง... ผมชอบศิลปะทุกอย่าง... เรามีความสุขที่เรา ได้ทำแต่ละชิ้น เราเอามาออกแบบ แล้วเอามาขัด คุมัน แว่ว สวย... เราต้องทำด้วย ใจรักจริงๆ ต้องทำด้วยหัวใจ ใจรักงานศิลปะ ... ก็นั่งทำสบายคือเราสนุกกับงาน

ไปเลย... เป็นอาชีพที่แปลกอาชีพหนึ่ง สามารถที่จะมีความสุข ในชีวิตก่อนจะ ตายได้”

- คุณสิปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

1.1.2 การได้ทำสิ่งที่ตนถนัด อย่างมุ่งมั่นและมุ่งสร้างอนาคต

ในประเด็นนี้ ประกอบด้วย การทำสิ่งที่ตนเองถนัดอย่างพากเพียร การทำตามอุดมการณ์ การมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ และการมุ่งคิดถึงวันข้างหน้า หรือ มุ่งอนาคต โดยในประเด็นการมุ่งมั่น และต่อสู้ทำในสิ่งที่ตนเองเชื่ออย่างไม่ย่อท้อ นั้น ผู้ให้ข้อมูลได้ยกตัวอย่างประสบการณ์ อันได้แก่ การต่อสู้ในการปลูกป่า การอดทนต่อสภาพความยากลำบากในการทำวิจัยในพื้นที่ชนบท การมุ่งมั่นใช้เวลานับสิบปีในการบุกเบิกก่อตั้งศูนย์อบรมเป็นครั้งแรกของโลก และ การพัฒนางานหัตถกรรมจากกะลามะพร้าวจนมีชื่อเสียงระดับโลกและระดับโลก ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“แล้วเรา ถ้าเราจะปลูกป่าหรือปลูกต้นไม้เนี่ย เราก็ต้องทำอะไรที่มันดีที่สุด ไม่ที่ตีที่สุดอะ เราจะไปปลูกเหรอ ไม่กระจอกงอกง่อย... คืออะไรที่เรามั่นใจว่ามันถูก มันต้องถูกอะ เราต้องสู้ เพราะเราไม่ได้ยึดตัวเราเป็นหลักใช้ปะ เราก็พยายามถาม เอ๊ยแบบนี้มันถูกมั๊ย แล้วเค้าก็เดือดร้อนจริง ถ้าเราสามารถเอาไอ้ตรงนี้ออกได้เนี่ย อู้หูแบบที่คนปลูกต้นไม้เยอะๆเนี่ยมันดีมั๊ยละ ไม่ต้องคิดอะไรเลย ประเทศชาติเค้าได้ต้นไม้ โดยคนที่เค้ามีส่วนร่วมนะ เงินเดือนก็ไม่ได้ไปจ่ายเค้าหนี้ไซ้เลย เนี่ยป่าวว่ามันดี สู้ตรงเนี่ย”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“หลังจากผ่านการศึกษาระดับปริญญาตรี 5 ปี ของมหาวิทยาลัยไปแล้ว ทั้งๆที่ผู้บริหารให้อยู่ทำงานเป็นอาจารย์โดยพร้อมที่จะเตรียมอัตราและตำแหน่งบรรจุไว้ให้ แต่ตนกลับตัดสินใจเด็ดเดี่ยวที่จะออกบุกเบิกงานวิจัยในสภาพชนบท แม้จะขาดความสะดวกสบายนานาประการ ...อีกทั้งยังต้องเผชิญกับไข้ป่า และผู้บริหารก็ยังบอกว่าถ้าไปอยู่ที่นั่นก็คงมีสถานภาพเป็นลูกจ้างชั่วคราว เช่นเดียวกับคนงาน ...ผมเป็นคนสู้พอจบปุ๊บผมสมัครไปที่นั่นอีก แต่อาจารย์ก็แสนจะดี บอกว่าเธอไปทำไมแสนจะลำบาก ไฟฟ้าก็ไม่มี น้ำประปาก็ไม่มี ไข่มาเลเรียก็ชุม ผมตอบทันทีเลยว่าผมไป อาจารย์บอกว่าถ้าเธอไปอยู่ที่นั่นเธอได้เพียงแค่ว่าตำแหน่งลูกจ้างชั่วคราวเหมือนคนงานไปทันทีเลย แต่ผมไป ผมรู้สึกว่ามันสบาย ผมอิสระ อิสระในที่นี้ไม่ได้ไปเหลวไหล คือทำในสิ่งที่ควรทำ อะไรที่ทำไม่ได้ต้องทำให้ได้...ผลปรากฏจากการต่อสู้กับปัญหา นอกจากด้านหนึ่งทำให้ต้องยอมจำนน หากหวนกลับมามองความจริงจากอีกด้านหนึ่งได้ ย่อมรู้ว่าปัญหาคือครูที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6
(จากหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

“**ท้อไม่ได้** ยังไงละมันเป็นอาชีพของเรา เรา**ท้อไม่ได้** พอคืนแห่งเราก็ต้องเริ่มปลูกทันที ...ก็เคยมีนะผมปลูกพริกได้ต้นโตแล้ว แล้วอยู่ยูน้ำท่วมผมก็ต้องถอนต้นมันเอาไปเก็บไว้ได้ต้นมะพร้าว ...ผมชุดไปทั้งคืนเลย พอน้ำลดก็ค่อยเอามาปลูกลงไปใหม่...เราก็ต้องสู้ชีวิตด้วย ถ้าเรายังต้องกินก็ยั้งต้องสู้ชีวิตต่อไป ...ผมก็ทำไปจนกว่าผมจะนอนแล้วเดินไปไหนไม่ได้...เราเป็นคนต้องสู้ชีวิตต้องสู้ กว่าที่จะตาย”

- คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“เอ มันไม่ใช่ของง่าย เพราะเราต้องไปเชิญรัฐมนตรีต่างประเทศเค้ามา ให้เซ็นต์ ...มันไม่เป็นอย่างนั้นนะสิ ...สงสัยต้องหา lobbyist มาช่วย ผมก็จริงสินะ แล้วทำไมเราเป็น lobbyist ซะเองไม่ได้ เอาหน้าตาชื่อๆอย่างนี้เนี่ยนะ เข้าไปเจรจา ประเทศอะไรก็แล้วแต่ในโลกนี้เนี่ยนะ อาศัยความซื่อ ความมีื่อสะอาด บอกลูกน้องจงตัวไปเวียดนามหน่อยซิ ...เขียนถึงเวียดนาม ว่าฉันจะไปเชิญรัฐมนตรี ช่วยพาฉันไปเจอรัฐมนตรีหน่อยซิ จะได้คุยกัน ก็เชิญเค้ามา แล้วก็ไปที่พม่าก็เหมือนกัน ทุกประเทศ...ผมไปคนเดียวนะ ไปโดดๆ ผม...ก็ลุยเองทำเอง ก็ไปคนเดียว ผมไปเองคนเดียว ทั้งนั้นนะ เวียดนาม พม่า กัมพูชา ลาว จีน”

“ผม ไม่ค่อยท้อนะ... คือพูดตรงๆ คือคนรอบข้างเรา คือพูดง่ายกว่าตอนตั้งศูนย์นี้ ผมเอาเด็กเข้ามา เด็กใหม่เพิ่งจบ ซึ่งไม่รู้เรื่อง พอทำไปๆ เขาก็อยู่กับเรามา เออ นึกสงสาร คือเขาทำงานจะตาย มากลายเป็นศูนย์มาแล้วมาพึ่ง เด็กเขาต้องไปหางานใหม่ ผมเป็นราชการประจำนี่นะ ผมทำช่วยยังไงก็แล้วแต่ เราก็อยู่ได้ ก็มีเงินเดือน ...พลังใจที่ต่อสู้ ก็คือเห็นคนรอบข้างนี่ละนะ ที่ฝากชีวิตไว้กับเราทั้งหมด”

- คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ตอนนั้นยังทำมือทั้งหมด ยังไม่มีเครื่องมือ แล้วก็เมื่อถึงปี 2527 ไฟฟ้าเข้ามาในหมู่บ้าน เขามีถนน แล้วเขาก็ปักเสาไฟฟ้ามาใช้ แล้วผมก็ได้พัฒนาเครื่องมือ ได้รู้จักอุตสาหกรรม...แต่ก่อนเครื่องมือไม่มี ผมก็เอามาถอดที่เจียเหล็กออก เอามา ไล่กระดาษทรายขัดตัดแปลง ก็ใช้ได้ดี ...จนเมื่อปี 2527 ทางอุตสาหกรรมจังหวัดภาค

11 จังหวัดสงขลา เขาพาไปร่วมงานที่กรุงเทพฯ เป็นงานใหญ่ระดับประเทศ ...ทั้งประเทศ มีกะลาเจ้าเดียว ขายดีมากเลย เขาสนใจมาก นักข่าวเอาเทป เอาไมค์มาวางอัดเสียงสัมภาษณ์กันเลย...แล้วก็ผมได้พบสุภาวชนันท์แหละ แล้วผมก็ได้พบหลายๆอย่าง เรื่องคนขยันในวันนี้อะไรนั่นแหละ หรือจงมานะถากถางทางชีวิต เราต้องพยายามก่อนจะจบชีวิต”

- คุณสิปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ประสบการณ์ต่อมาในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลพูดถึง ความเชื่อมั่น ความมุ่งมั่นในลักษณะของพรแสวง ที่ผู้ให้ข้อมูล พากเพียรจนได้เป็นตัวแทนชาวเขาจากเมืองไทย ไปประชุมระดับโลก เพื่ออธิบายให้ชาวต่างชาติเข้าใจถึงวิถีการใช้ชีวิตของชาวเขาที่ช่วยอนุรักษ์ป่า ตัวอย่างเช่น

“พรแสวงเนี่ย อันนี้แหละ พอดีอยากจะไปทางโน้นเนี่ยมันต้องแสวงหาที่ขอบที่ เราจะไป เขาบอกว่าในแต่ละคนมันมีพรสวรรค์ของตัวเองมัน อยู่แล้ว แต่ต้องใช้พรแสวงด้วยนะ ผมอยากจะไปเมืองฝรั่งนะ ก็คุยแปลกๆอย่างนี้แหละ ไปแสวงหาคนแปลกๆอย่างนี้แหละหรือฝรั่ง ...คือว่า เราไปในนามชนเผ่า ที่อเมริกาได้ ชนเผ่าอเมริกา ชนเผ่าทั่วโลกทั้งหลาย ก็ไปประชุมกัน ผมไปเป็นตัวแทนชนเผ่า อีกครั้งหนึ่ง คนนั้นเป็นคนฝรั่งเศส มาอยู่กับลุงศึกษาเรื่องความเชื่อ 1 ปี เมื่อครบหนึ่งปีแล้วทีหลัง กลับบ้านไปหลายปี อยู่ๆเอาตัวเครื่องบินหรืออะไรมา ให้ลุงไปอเมริกาได้ต่อ แล้วก็ไปรอบโลกพอดีไปเจอชนเผ่าเยอะเยอะ ...เขาเรียกว่าสมาคมชาวเขาทั่วโลกเนี่ย สำนักงานอยู่ที่กรุงปารีส ผมก็เป็นชาวเขา ผมก็ต้องไปอธิบายให้โลกรู้”

- คุณภูผา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลยังเล่าถึงประสบการณ์ที่มุ่งสร้างอนาคต ให้ความสำคัญกับการทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันให้ต่อยอดไปข้างหน้า ไม่ได้ใช้ชีวิตไปอย่างไร้จุดหมาย หรือเสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่มีความหมาย เช่น การนิทนาบว่าร้ายผู้อื่น ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“นอกจากใจรักแล้วต้องคิดสร้างอนาคตด้วย แต่ส่วนใหญ่เขาไม่คิด เขาอยู่ไปเรื่อย ๆ ...คือเราต้องคิดถึงอนาคตของเรา อนาคตของเราต่อไปข้างหน้า เราจะทำอย่างไร ให้อยู่ดีมีสุข อย่างนี้ แต่ส่วนใหญ่เด็กสมัยนี้ไม่คิด เขาคิดแต่ถึงความสุขเขาอย่างเดียว อนาคตไม่ได้คิด ไม่ได้คิดถึงครอบครัว คิดถึงแต่ตัวเอง อยู่ไปมีความสุข

แต่ละวันแต่ละวัน นักเรียนเดี๋ยวนี้คิดแบบนี้เรียนก็ไม่จบกัน เพราะไม่ได้คิดจะสร้างอนาคตในด้านการศึกษา ไม่ค่อยคิดกันนี่ก็น่าเสียดายมาก... น่าสงสารเหมือนกันแหละ เขาคิดสั้น คนส่วนใหญ่คิดสั้น คิดแต่ได้เดี๋ยวเดียว ไม่ได้คิดถึงอนาคตไกล เราทำงานอะไรต้องคิดให้มันไกล คิดสั้น ๆ ส่วนใหญ่ บ้านเมืองเราถึงเป็นอย่างนี้ เพราะคิดสั้นๆ เห็นแก่ตัว จนเกินไป จึงทำให้สังคมไม่เจริญ”

- คุณสิปปรกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ผมคิดในเรื่องทำงาน การเกษตรเล็กๆน้อยๆนี่แหละ ได้พาชีวิต ...มันหลายอย่างถ้าเราพูดกันเรื่องงาน ...ชีวิตของเรามันไม่ได้มีอะไรแล้ว ก็ทำมาหากิน จะไปนั่งคิดทำไมเรื่องไร้สาระ เช่นว่า ไปนั่งคุยกันเรื่องบ้าๆอะไรก็ไมรู้ นั่งคุยเรื่องที่ไม่เข้าเรื่อง ผมไม่ค่อยชอบ...เขานินทาคนบ้าง พูดเรื่องการเมืองบ้าง เราก็ไม่ไปยุ่ง... ไม่ไปนั่งด้วยดีกว่า.... แต่ถ้าเขาทำอะไรไม่ได้ มาปรึกษากัน เรื่องการทำมาหากินปลูกอันนั้นแบบนี้แบบนี้ ปรึกษากันได้ เราชอบแบบนี้ ถ้านั่งคุยกันเรื่องแบบนี้ ...ผมชอบ ...ปรึกษากันว่าทำยังไงให้เราเลี้ยงดูชีวิตได้”

- คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ประเด็นย่อยที่ 1.2 มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี

ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล และการมุ่งประโยชน์ส่วนรวม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล

ผู้สูงอายุมีการอยู่ร่วมกับคนรอบข้างอย่างช่วยเหลือเกื้อกูล มีใจเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น มองเห็นคุณค่า ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค คำนึงถึงความโปร่งใสเป็นธรรม ในการทำธุรกิจร่วม นอกจากนี้ยังรักษาความสมดุลในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น ไม่สร้างภาระให้แก่ผู้อื่น โดยพยายามดูแลและพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด ในส่วนของประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกับคนรอบข้างด้วยใจที่รักและเมตตา กรุณา ต่อเพื่อนมนุษย์นั้น ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ภาพดังนี้

“ทุกวันนี้ละ คือครอบครัวบ้างก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไรอะเนอะ ก็ไม่ได้รวย แต่เป็นจิตอาสาทั้งหมดเลย อย่างคุณหมอกี่เกษียณแล้ว ก็ยังไปช่วยทำประโยชน์...ไปทำเรื่อง

เด็กเรื่องการศึกษาหนู... ใจเหมือนเราให้อะ ให้ๆๆ ทุกคน เพราะตัวเราไม่
ต้องการอะไรแล้ว”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“อันที่หนึ่งคือผมว่าเราได้ช่วยคน นะ ผมทำ... มันก็อย่างนั้นนะนะ คือมันถูก
เปลี่ยนให้เรา คือพอมารับเรื่องพวกนี้ อันที่หนึ่งคือเราช่วยคนจนช่วยคนด้อย
โอกาส... ป่าไม้เพื่อคนยากคนจนนะนะ ซึ่งต่างกับป่าไม้เพื่อคนร่ำรวยใช่ไหม พวก
บริษัทฝรั่ง ล้มปทานที่เข้ามาหากินอยู่ในประเทศไทย คนยากคนจนที่ติดอยู่ในป่า
มันทำเป็นมองไม่เห็น อะไรพวกนี้”

- คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เป็นนักกีฬา เป็นชาวค่าย ทำงานวรรณศิลป์ ทำละคร ครูจะเป็นนัก activist อะไร
แบบนี้ ตั้งแต่เด็กๆ เลย ตั้งแต่อย่างเงี้ย โดยใจมันเป็นคนแบบนี้ เราชอบอะไรที่
มันเป็นเรื่องของ การดูแล ช่วยเหลือผู้คนรอบข้าง ครูรู้สึกว่ เวลาที่ทำอะไรแบบ
เนี้ย มันมีความสุข”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“มนุษย์ควรมี 2 สิ่งนี้ หนึ่ง ความเป็นตัวของตัวเอง สอง ความมีศิลปะอยู่ในวิญญาณ
เห็นความสำคัญของเพื่อนมนุษย์ไม่คิดไปทำร้ายใคร ไม่คิดไปว่าใคร ใครๆ เขาว่า
ผมเป็นนักต้นไม้ ผมยอมรับ ผมได้เพาะต้นไม้ที่มีชื่อเสียงเมล็ดแรกลงบนผืนแผ่นดิน
ผืนนี้ตั้งแต่ยังพอจำความได้ แล้วก็มุ่งมั่นรดน้ำบำรุงรักษาจนกระทั่งเขาเจริญเติบโต
ขึ้นมามีดอกสวยงามให้ คนเขาชื่นชมสนใจ ขยายออกไปอย่างเป็นธรรมชาติ
จนกระทั่งทั่วโลก แต่ที่ไม่ใช่ต้นไม้ที่คนมองเห็น พันธุ์เหล่านั้นดอกมันบานแล้วก็โรย
ไป แต่ต้นไม้พันธุ์นั้นนอกจากจะอยู่เป็นอมตะแล้วยังถ่ายทอดสู่ชนรุ่นหลังได้ ด้วย ผม
ตั้งชื่อต้นไม้พันธุ์นี้ว่าความรักในเพื่อนมนุษย์”

- คุณโกสุ่ม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

(จากหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

“ที่ผมนึกตลอดคือเมตตา เมตตาเอ็นดูสงสารคนนี่แหละ โดยที่เขาไม่รู้เขาไม่รู้ที่เรา
เราสงสารเขา แต่เราได้จิตเมตตาสงสาร เขาก็อาจจะไม่รู้ ก็คือเวลาเขาลำบากก็
เมตตาสงสารเขาอย่างนี้ ช่วยเหลือตามที่เราจะช่วยได้”

“ผมให้เขายืมโดยไม่คิดดอกเบี้ย เป็นคนช่วยเหลือ ไม่เอาดอกเบี้ย...ก็ถ้ามัน
สูญก็สูญไปเลย เขาไม่ให้ก็อย่าไปเอา ไม่ต้องโกรธกันเขาไม่ให้ก็อย่าเอา ถ้าเขาให้ก็
เอา ก็ช่วยเขาอยู่แล้ว ...เรื่องเงินผมไม่พูด นี่แหละสูญเยอะ แต่ไม่เป็นไร มันได้มาเอง
เขาจะคืนก็คืนเอง เขาไม่คืนก็ไม่ใช่ปัญหา ถ้าเขาให้ก็ดี ไม่ให้ก็แล้วไป”

- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ในส่วนของผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลประสบการณ์ในเรื่อง การอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง อย่าง
คำนึงถึงความเท่าเทียมกันนั้น ผู้สูงอายุได้เล่าถึงการเชื่อในความยุติธรรม ความเท่าเทียมกันระหว่าง
เพื่อนมนุษย์ ไม่เคยใช้เส้นสายเพื่อเอาเปรียบใคร การตั้งปณิธานที่จะเผยแพร่องค์ความรู้ที่ตนเองมีนั้น
แก่คนทุกระดับชั้น และยกตัวอย่างการให้ความเป็นธรรม มีความโปร่งใสกับลูกค้าและสมาชิกใน
สหกรณ์ที่ทำธุรกิจร่วมกัน ดังตัวอย่างเช่น

“ครูเป็นคนที่ไม่ไหน ชอบไปแบบง่าย ๆ ไม่เคยใช้เส้นสาย ไม่เคยแสดงตัว ครู
เป็นคนที่ตั้งแต่ไหนแต่ไร ครูจะไปแบบ ผู้หญิง 1 คน ไปปกติ ไปเข้าคิว ไปนั่งรอ
ชาวบ้านทุกคนทำอย่างนั้น พ่อครูไปอยู่ที่ยะลา เอาลูกเข้าโรงเรียนเทศบาล เอาลูก
เข้าโรงเรียนที่ชาวบ้านทุกคนอยู่ ไม่มีรองเท้าใส่ ไม่มีถุงเท้าใส่ เราไปวันแรก มี
คนขับรถไปส่งเต็มยศเลย ...ลี้กพักหนึ่ง ครูบอกว่า ขอถอดถุงเท้า ไม่ใส่ แล้วขอถือ
จักรยานไปโรงเรียน เราารู้สึกเองด้วยตัวเราเอง คนอื่นเขาคงไม่รู้สิ ...ตั้งแต่เด็กละ
ครูเป็นคนที่ไม่บอกไม่ถูกเลยนะ”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เหตุผลที่ทำให้ผมให้ความสำคัญในการศึกษาเกี่ยวกับต้นไม้ เพราะในอดีตช่วงหนึ่ง
ในชีวิตผม ในสมัยนั้นกลุ่มคนรวยที่เพียบพร้อมไปด้วยวัตถุ เลี้ยงต้นไม้ที่ต้องนำเข้า
จากต่างประเทศ และคนกลุ่มนี้มีความคิดซึ่งเป็นเรื่องที่น่าแปลกใจสำหรับผมมาก
พวกเขาถูกรักคนรากหญ้า ที่มีโอกาสในชีวิตน้อยกว่า และถูกรักคนที่อายุน้อยกว่าที่
พวกเขา รู้สึกว่าไม่คู่ควรที่จะเลี้ยงต้นไม้ ...ผมคิดทางออกหนึ่งได้ ถ้าผมประสบ

ความสำเร็จในการศึกษาเรื่องต้นไม้ รวมไปถึงเรื่องอื่นๆที่ผู้คนสนใจ ผมจะเผยแพร่
ความรู้นี้ให้แก่ทุกคนในสังคมอย่างเท่าเทียมกัน”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6
 (จากหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

“จดมือ ของใคร ใครเขียนไปเลย ...ทำแบบบ้านเรา สมาชิกทุกคนสามารถรู้ได้ พอ
 มาดูในบัญชีเขาก็รู้ ...ทำแบบนี้ทุกคนเข้าใจเหมือนกัน มาดูได้เลยว่าวันนี้มีลูกค้ำมา
 ชื่ออะไรบ้าง ...ถ้าทำแบบโน้น(ใช้ระบบคอมพิวเตอร์) เขาไม่รู้ เขาจะว่าเราช้อโกงบ้าง
 อะไรอย่างนี้ ก็จะมองว่าไม่สะอาด ต้องโปร่งใส ให้ดูบัญชีเลย”

“ถ้าขึ้นราคาแล้วต้องให้ลูกค้ารู้กันทั่ว ทุกรายเหมือนกัน ถ้าเราขึ้นรายนี้รายโน้นไม่
 ขึ้น ไม่ได้ ต้องให้มันเหมือนกัน ไม่ให้เขาว่าได้ว่าทำไมลุงปลื้มขายเราแบบนี้ แต่ขาย
 คนโน้นต่ำกว่า ให้เหมือนกันทุกคน ให้เขาไปพูดว่าทัพพิทักษ์ข้าวอันละ 25 บาท
ลูกค้าทั้ง 100 รายเหมือนกัน ต้องให้ยุติธรรม”

- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

สำหรับประสบการณ์ด้านการรักษาความสมดุลความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่นนั้น
 ผู้สูงอายุได้คำนึงถึงผลกระทบจากการกระทำของตนเองที่อาจส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง จึงรับผิดชอบ
 ตัวเองไม่ให้เป็นภาระของใคร ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อไม่ต้องเป็นภาระคนใน
 ครอบครัว และการดูแลเรื่องของจิตใจ ไม่สร้างและนำความทุกข์ใจไปให้คนรอบข้าง ดังคำกล่าว
 ต่อไปนี้

“เราไม่ได้หวังอะไรจากใคร **ตนต้องเป็นที่พึ่งแห่งตนอย่างเนี้ย ...ไอ้เรื่องตายไม่กลัว
 กลัวเรื่องที่มีมันจะเจ็บไข้ได้ป่วย จนทำให้คนรอบข้างลำบาก เหมือนที่เราไป
 เบียดเบียนเจ๊ ถ้าเราเจ็บ ลูกเราก็ต้องมาดูแล ก็เท่ากับไปเบียดเบียนความสุขของ
 เค้าแล้ว ถ้าเค้าไม่มาดูแลเรา ก็เหมือนลูกออกตัณญ์อีก เค้าก็จะเสีย เพราะฉะนั้นนะ
 เราต้องดูแลตัวเราให้ดี อย่าให้คนอื่นเป็นห่วง”**

“เราอย่าสร้างมลพิษ ...ถ้าทุกคนดูแลตัวเราจะไม่มากระทบกระทั่งกันนะ ดูแล
 อารมณ์ ดูแลอะไรอย่างนี้ไข่ม้อย มันก็อยู่กับแบบมีความสุข ถ้าเราไม่ดูแลเนี่ย บาง
 ทีมันผลอได้ สถิติต้องสำคัญ สถิติละก็สัมปชัญญะด้วย แม้กระทั่งป่าพุดอย่างเนี่ย ป่าก็
 ต้องรู้ว่าเอ๊ย แค่ว่าประมาณไหน ไข่ม้อย สถิติต้องควบคุมให้อยู่ บางทีถ้าผลอเนี่ยสถิติมัน
 ไปเลยนะ ...ถ้ามีสถิติเป็นตัวกำกับเนี่ยนะ พลาดก็น้อย พลาดก็รีบแก้ได้”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ผมไปถึงบ้านไม่สนใจเรื่องวิชาการวิชาการ ไม่สนใจเรื่องการทำงาน ไม่เคยเอาเรื่อง
 พวกนี้ไปเล่า เราทุกขัยยังก็เก็บเอาไว้คนเดียว พุดง่ายๆว่า ก็ไม่รู้จะไปบอกแฟนทำไม
 เขาเป็นห่วงเราอีกนะนะ ถ้าเราไปบอกว่าเราเจอปัญหาอย่างโน้นอย่างนี้ แล้วมัน
 เรื่องอะไรที่จะไปบอกลูกบอกแฟน ไม่เอา”

- คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

1.2.2 การมุ่งประโยชน์ส่วนรวม

ในประเด็นนี้ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้เห็นความสำคัญและให้คุณค่ากับการสร้างความร่วมมือกัน
 การแบ่งปัน และการเห็นประโยชน์ที่จะเกิดกับส่วนรวม เช่น การช่วยเหลือกันในรูปแบบของสหกรณ์
 การอุทิศตนทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ เพื่อให้คนในสังคม อยู่ดีมีสุข หรือการ
 ช่วยสร้างงานสร้างอาชีพให้แก่คนในชุมชนของตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“ก็จะมีเรื่องสหกรณ์แล้วก็เชื่อมเครือข่ายทั่วประเทศเลย แล้วป่าก็จะไปเยี่ยมจังหวัด
 น่านจังหวัดนี้ ...เป็นประธานสหกรณ์ ของทั้งประเทศเลย ...เค้าเรียกว่าสหกรณ์สวน
 ป่าภาคเอกชน... แล้วก็จะมีสมาชิกทั่วประเทศ เราก็พยายามสอนเค้าว่าให้เข้มแข็ง
 แล้วพอเข้มแข็ง จังหวัดไหนเข้มแข็งก็แยกไปของจังหวัดนั้นนะคะ จังหวัดนี้ได้ 36
 จังหวัดละ แล้วก็ แต่เครือข่ายเค้าก็ยังต้องมาคุยกัน มาแชร์ความรู้อะไรต่างๆ อย่าง
 เนี่ย ...คนที่กำลังมาก ต้องช่วยคนที่กำลังน้อย ถึงมาอยู่ในรูปสหกรณ์ไง อันนี้
 มันคือการแบ่งปัน”

“เราจะรู้สึก อะไรที่มันแบ่งปันได้ก็น่าจะแบ่งปันนะ อย่างป่าช้าธรรมดาตั้งแต่อายุ 18 พอ 60 เนี่ย เราารู้สึกว่า เราน่าจะมาใช้รถสาธารณะดิเนะ น้ำมันก็กินแค่นี้อยู่ ถ้าคนขึ้นไปเยอะๆ มันก็ประหยัด ทำให้โลกไม่ร้อนนะ ถ้าทุกคนช่วยกันนะ ...ถ้าทุกคนทำได้ อย่างนี้ ป่าว่ามันไม่ต้องเดือดร้อนอะไรกันมากมายหรอก เอ้อ มันเหมือน เค้เรียกว่า แบ่งปันนะ เอามาร่วมหุ่นกัน ไซ้มี๊”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“คนเราไม่ได้มีชีวิตเดียว จึงควรเรียนรู้ธรรมชาติจิตใจของกันและกัน เพื่อช่วยให้ เกิดพลังในการทำงานร่วมกัน อย่างมีประสิทธิภาพ... การเปิดใจให้ถึงกันสามารถ ทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันและกัน อันจะนำไปสู่วิถีทางที่สร้างสรรค์ให้เป็น ผลสำเร็จได้ทุกเรื่อง”

“ตัวฉันเองเคยพูดไว้แล้วว่า ‘จะทำงานจนตายคาแผ่นดิน’ แม้น้ำท่วมจนฉันทำ อะไรไม่ได้ แต่ขอให้แผ่นดินไทยกลับคืนมาสู่มือคนไทยเพื่อจะได้ใช้ทำมาหากินได้ใน อนาคต เท่านั้นก็นับว่าพอเพียงแล้วสำหรับชีวิตนี้”

“ผมอายุใกล้จะ 88 ปีแล้ว ซึ่งเป็นวัยที่คนส่วนใหญ่เลือกที่ใช้ชีวิตที่เหลือพักผ่อนอยู่กับบ้าน แต่ผมรู้สึกอยู่เสมอว่า แม้ในวัยนี้การไม่ได้มีทำประโยชน์อะไรเลยเพื่อให้อัน ในสังคมมีชีวิตที่ดีขึ้นนั้น เป็นการนำไปสู่ชีวิตที่ไม่มีค่าซึ่งจะนำมาซึ่งความเสียใจใน ภายหลัง ผมเลยตัดสินใจใช้เวลาของผมให้มากขึ้นในการทำให้อสังคมนี้นั้น โดยเฉพาะเพื่อผู้คนที่ชนบทที่ชีวิตเต็มไปด้วยความลำบาก”

- คุณโกสุ่ม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

(จากหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

“ทำให้มีอาชีพทำให้ชุมชนของเรา อย่าเป็นหนี้ใคร อย่าให้เดือดร้อน”

- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ประเด็นย่อยที่ 1.3 มีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต

ประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ หลักการใช้ชีวิตที่ซึมซับมาจากคนต้นแบบ และ หลักการใช้ชีวิตที่ได้มาจากธรรมชาติหรือคำสอนทางศาสนา ดังนี้

1.3.1 หลักการใช้ชีวิตที่ซึมซับมาจากคนต้นแบบ

ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลกล่าวถึงการซึมซับหลักการใช้ชีวิตมาจากตัวแบบ ในแต่ละช่วงวัยของชีวิต โดยมีตัวแบบ เช่น พ่อ แม่ และ ผู้นำทางจิตวิญญาณ ซึ่งผู้สูงอายุได้ซึมซับหลักการใช้ชีวิตเหล่านี้ผ่านคำสอน การใช้ชีวิตให้เห็นเป็นแบบอย่าง และการศึกษาประวัติของท่าน โดยหลักการใช้ชีวิตที่ยึดเป็นแบบอย่างนั้น ได้แก่ การแบ่งปัน การออกแสวงหาความจริง เชื่อในความเท่าเทียมกันของมนุษย์ และ การทำดีโดยไม่ร้องขอผลตอบแทน ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวว่า

“เราแบ่งปันตั้งแต่เด็กแล้ว คุณแม่ก็สอนมา ก็จะสอนว่า เราช่วยอะไรเค้าได้ก็ช่วยไป แต่เราอย่าไปเอ็นดูเขาจนเอ็นเราขาด จะบอกอย่างเนี่ย ช่วยเค้าได้ช่วยเค้าไป ช่วยแล้วอย่าไปนึกว่าเป็นบุญคุณ ช่วยแล้วก็ลืมไปเลย ไม่ต้องไปนึกว่า เอ้ย คนนี้ช่วยฉันจะต้องอะไรเงี้ย แต่คนไหนที่ทำบุญคุณกะเรา ช่วยเหลือเรา เราต้องจำ คุณแม่จะสอนอย่างนี้ เหมือนบุญคุณ คนไหนที่เค้ามาช่วยเหลือเราตอนเราเกิดปัญหาอะไรเงี้ย เราต้องจำ เราต้องหาโอกาสทดแทน ...เนี่ยแม่จะสอนอย่างนี้”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“อาจารย์นาโรปะเป็นพระภิกษุอยู่ในพระพุทธศาสนา ...เป็นบัณฑิตที่ได้รับการกล่าวขวัญ ยกย่อง เป็นที่รับรู้กันทั่วไปว่าเป็นผู้ที่ ฐึ้มมาก ...แล้วผมเรียนชีวิตของท่านนาโรปะอยู่ตั้งแต่ผมเป็นนักศึกษาอยู่ที่อินเดีย แล้วผมเรียนแล้วรู้สึกชอบมาก ...เมื่อผมครบอายุ 50 ปี ผมรู้เลยว่านี่คือตัวอย่างที่ดีที่สุด ...”

- คุณวิชา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ครูกคิดว่าครูกมีพ่อแม่ที่ประเสริฐที่สุด ครูกถึงเป็นอย่างนี้ ...แม่ครูกเป็นคนใจดีที่สุด ไม่เคยว่า ไม่เคยนิทาคน ...หลังบ้านจะมีคนยากจน ...พ่อแม่ไม่เคยพูดอะไร และแม่จะทำกับข้างเลี้ยงเด็ก เสาร์-อาทิตย์เนี่ย ครูกชอบเล่นเป็นครูก ...พวกคนแถวนั้น เด็ก 7-8 คน เอามาเป็นนักเรียนเรา ...แล้วจะมี 2 คนตัวเล็ก เป็นผู้ชาย แล้วผู้หญิงใส่

กระโปรงบานและทาปาก ก็คือลูกคนถีบสามล้อ กับลูกโสเภณี ซึ่งพ่อแม่ครูไม่เคยพูดเลย ไม่บอกด้วย แล้วเด็กเหล่านี้วิ่งเล่นและกินข้าวกับเรา บ้านครูเป็นบ้านแบบนี้ เพราะฉะนั้นอย่ามาพูดกับครูเรื่องประชาธิปไตย พ่อแม่เป็นคนที่สุดเลย คือครูขอบคุณที่สุด นี่คือความเป็นมนุษย์ที่ยิ่งใหญ่มาก ที่เขาสอนเราในเรื่องความเท่าเทียมกัน แล้วก็ทำให้ดูด้วย”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“คนดีเขาไม่เอาของใคร... เหมือนกับทางพ่อผมนี่แหละ ไม่เคยขอะไรจากในหลวงสักครั้งเดียว ...ก็พ่อผมเนี่ย หม่อมหลวง(ท่านหนึ่ง) เคยเล่าให้ฟัง พ่อผมมีนิสัยอย่างหนึ่ง อยู่ใกล้ชิดในหลวง แต่ไม่เคยขอะไรในหลวงเลย”

“เมื่อครั้งที่พ่อรับใช้เบื้องพระยุคลบาทรัชกาลที่ 6 ถูกปรามาสว่าเป็นเด็กบ้านนอก แต่แล้วพ่อได้เป็นหัวหน้าชั้น และเป็นนักกีฬารักบี้ที่มีฝีมือยอดเยี่ยม และขึ้นมาเป็นหัวหน้านักเรียนวชิราวุธซึ่งสมัยนั้นเรียกว่าโรงเรียนมหาดเล็ก หลวง พ่อเป็นคนที่มีภูมิใจในความเป็นคน...พ่อมีความเป็นตัวของตัวเองสูงมากทีเดียว”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

(จากการสัมภาษณ์และหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

1.3.2 หลักการใช้ชีวิตที่ได้มาจากธรรมชาติ หรือ คำสอนทางศาสนา

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประเด็นนี้ว่า เป็นการมีความเชื่อหรือหลักการที่ยึดถือในการใช้ชีวิต ทำให้เกิดความมั่นใจในยามที่เกิดอุปสรรคต่างๆ ได้แก่ เชื่อในความเกี่ยวพันโยงใยกันของสิ่งมีชีวิต ความมหัศจรรย์ของชีวิต เชื่อในความซื่อสัตย์ มีสัจจะ เชื่อในผลของการกระทำที่นำไปสู่สุวรรค์ และเชื่อในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น เรื่องกรรม การเลือกทำความดี และเรื่องความไม่เที่ยงของสังขาร ตัวอย่างเช่น

“หลักการ ป่าก็ดูจากพระพุทธเจ้าของเราเนอะ ...ทำไมต้องออกมาบวช มาแสวงหาสิ่งที่จะหลุดพ้น ไม่ต้องไปเกิดแก่เจ็บตาย ไม่ต้องไปมีทุกข์ ...ก็พยายามอ่านพระไตรปิฎกบ้าง ฟังธรรมะบ้าง พอรู้ เอ้ หลักของพระพุทธเจ้าที่ท่านตรัสรู้ ที่ท่านสอนเราเนี่ย คืออริยสัจ 4 ถูกมั๊ย มันมายังไง ตอนแรกๆ เด็กๆ ก็ไม่ค่อยเข้าใจหรอก

ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคอะไรเนี่ย แต่เราก็พยายาม เอ๊ะ มันเกิดยังไง อะไรอย่างเนี่ย ก็ศึกษาให้รู้เลย ลึกๆเลยอะ วันละนิดวันละหน่อย เหมือนชีวิตประจำวัน”

“เราต้องเชื่อเรื่องการเกิด เกิดทุกภพทุกชาติ...เชื่อๆ เชื่อเลย ว่ามันเป็นเรื่อง ซับซ้อนนะ ...แล้วก็เชื่อเรื่องกรรม กรรมก็คือการกระทำ สิ่งที่เราทำโดยเจตนา หรือไม่เจตนาเนอะ เชื่อเรื่องนี้แล้วก็ทบทวนเราทำอะไรให้ใครเค้ากระทบอะไรไว้ เปล่า ถ้าพรุ่งนี้เราไม่ลืมตา จิตเราก็ไม่ติดอะไรแล้วละ เหมือนไม่ให้มันค้างในใจ เรานะ”

“เราเชื่อในความคิดของคน เหมือนจะว่าปาฏิหาริย์ก็นะ จากประสบการณ์เรามีเรื่อง แบบทุกข้ออะ มันจะมีสิ่งมาซ้อนรับตลอด เช่น ยกตัวอย่างนะ เมื่อตอนปี 40 ที่ เศรษฐกิจมันดาวน์ลง ...อยู่ๆก็มีสิ่งที่มาแก้ปัญหาเรา ...บ๊าวว่าพุทธจัดสรร เรื่องกรรม เรื่องสิ่งที่มาซ้อนรับ เหมือนเราทำบุญมา ถึงที่เราจะตกอับ เตือดร้อน ก็มีเรื่องมา ซ้อนรับเรา ช่วยผ่อนหนักเป็นเบา บ้าเช็งจี้...เอ้อ หลายครั้งนะที่เป็นแบบนี้ บ้าถึง เชื่อใจ ทำความดีไม่มียังเลย เพราะเชื่อ ...ทำไปหะความดี แล้วเราก็ไม่ได้ไปเสีย อะไร ไม่เสียหายอะไรนี้ ไม่ต้องไปเสียดังค์จื้อ ไม่ขาดทุน”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ทฤษฎีภาษา ภาษาคือกาย ภาษาคือโลก...ครูเชื่อตามศาสตร์อันนี้ที่เขาสรุปผล มาแล้วนะ แล้วเป็นความเชื่อของครู ...หนึ่ง ความเชื่อว่าสรรพสิ่งและสรรพชีวิต นั้นเกี่ยวโยงใยและต้องพึ่งพากันอย่างสลับซับซ้อน ...สอง ครูเชื่อเรื่องความเป็นชุมชนของ ไม่ใช่แค่มนุษย์นะ ชุมชนของชีวิตทั้งหมดเลย ...คืออย่างเช่น มนุษย์ ลัทธิ มนุษย์ ต้นไม้เนี่ย ...ครูอยู่บ้านนะ ครูรู้สึกว่าการเหล่านี้เป็น family member ของครูหมด เราก็ดูแลรักษาความสัมพันธ์ ก็คือการดูแลรักษา เกื้อกูลกัน เราดูแลเขา เขาก็เกื้อกูลเรา แล้วก็ สาม ครูเชื่อในความมหัศจรรย์ของชีวิตที่ปรากฏอยู่ ครูมองไปแล้วครูรู้สึกว่ามหัศจรรย์มากเลย ...เราอยู่ในโลกที่ โลกมันดีจังเลย เรามี moment ที่เรามานั่งอยู่อย่างนี้ เรามองไปแล้ว เรายังมีอะไรสวยงามอยู่ ไซ้ใหม่คะ”

- คุณดริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ถ้าเรารู้ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เราก็ต้องตั้งพื้นฐานของธรรมชาติ จะสุขหรือไม่สุขแค่นี้ เรารู้ว่าเราตกนรกได้ทุกเมื่อ สมมติลุงเห็นแก่ตัวไปขึ้นบ้านคนอื่น นรกเข้าในหัวลุงแล้ว อยู่ๆคุณกลับไปที่บ้านเอาน้ำลายถ่มใส่พ่อแม่ คุณตกนรกแล้ว หรือยัง พิสูจน์กันได้เลย ...ในแง่กฎหมายอาจจะติดคุกตลอดชีวิต ในแง่สังขารหรือ ในแง่จิตวิญญาณ คุณจะต้องเข้าใจ คุณไปพิสูจน์ได้ พิสูจน์ได้ไปพิสูจน์เอง ...มนุษย์ มันมี นรก สวรรค์ เมืองผี สมมติอยู่เมืองผีนี้หมายความว่าคุณอยู่กรุงเทพตั้งใจที่จะ มาคุยกับลุง มานั่งแป็บหนึ่งยังไม่ได้คุย คุณต้องไปคุยกับนาย ก ก่อน ก็ยังไม่ได้คุย ต้องไปคุยกับนาย ข วนเวียนอยู่อย่างนี้ อันนี้คือเมืองผีนะ ถ้าจะเป็นวิทยาศาสตร์ก็คือคุณนะในหัวมันมั่วไปหมด คิดอะไรไม่ตกเลยอันนี้อยู่ในเมืองผี สมาริก็ไม่มีอะไรก็ ไม่มีอยู่ในเมืองผีแล้ว”

- คุณณฎา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ผมถืออยู่สิ่งหนึ่ง สังขารเรานี้พ่อแม่ให้มา เนื้อหุ้มกระดูก ชีวิตของเราไม่ได้มีอะไร ผมถือแบบนั้น...ไม่ใช่ของเรา พ่อแม่ให้มา เราอยู่กับน้ำกับดินกับลมกับไฟที่เราอยู่ มีแค่ 4 อย่างในร่างกายเรา ดินน้ำลมไฟ มีสมบัติที่พ่อแม่ให้ห้แล้ว (ชี้ไปที่พื้น) นี่แหละสมบัติมันย่อสมบัติ ร่างกายเราย่อสมบัติ ผมก็ยังร่วง”

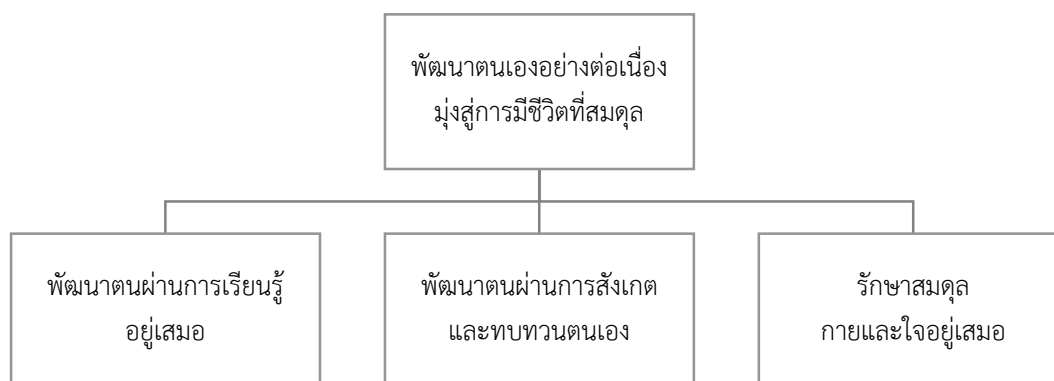
“นี่คือสมบัติที่พ่อแม่ให้เรามาทั้งหมด ตั้งแต่เล็บ ตั้งแต่ฟัน ตั้งแต่ตา อะไร แล้วเรามาสร้างเอาเอง จะทำดีทำชั่วก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเรา บางคนได้มาแล้วก็ใช้ไม่รู้อะไร ใช้ไม่เป็น อยู่ไม่เป็น กริยาบางคนหยาบๆ เที้ยวลักขโมย มันไม่เข้าท่า ไม่สมควรกับเวลา...ไม่ดีจริงๆเราก็เป็นชาวพุทธกันหมด พระก็สอนมาดีหมด พ่อแม่สอนดีหมด แต่ทำไม่ถูก”

- คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ประเด็นหลักที่ 2 การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล

ในประเด็น การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล มี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่

- (1) พัฒนาตนผ่านการเรียนรู้อยู่เสมอ (2) พัฒนาตนผ่านการสังเกตและทบทวนตนเอง และ
- (3) รักษาสมดุลกายและใจอยู่เสมอ ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 4 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 2

จากภาพที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประเด็นย่อยของการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.1 พัฒนาการผ่านการเรียนรู้อยู่เสมอ

ในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล ในประเด็นย่อยที่ 1 คือ การพัฒนาตนผ่านการเรียนรู้อยู่เสมอ ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองผ่านการแสวงหาความรู้ และเรียนรู้จากประสบการณ์รอบตัวอย่างต่อเนื่อง โดยผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับการเรียนรู้และมองว่า การเรียนรู้ประสบการณ์นี้เป็นความสุข เป็นความรู้ที่สนุกสนานในการเรียนรู้ ทำให้มีมุมมองที่กว้างและหลากหลาย การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์นี้เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยผู้ให้ข้อมูลมองว่าคนเรา หากอยากรู้เรื่องอะไร แม้จะมีอุปสรรคก็ต้องกระโจนเข้าไปหาสิ่งนั้นเพื่อเรียนรู้ พวกเขายังมองว่าคนเราสามารถเรียนรู้ได้จากทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน เช่น คนในครอบครัว คนที่ร่วมงานด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงการอุทิศตนเพื่อแสวงหาความรู้อันสูงสุดที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“แล้วเราก็อยากจะเรียนรู้ด้วย ...เราเรียนรู้จากชาวบ้านนะ เนี่ยก็เรียนรู้... ทุกวันนี้ก็ยังเรียนรู้ไม่หมดเลยนะ เพราะเวลาไปต่างจังหวัดไปอะไร ก็เรียนรู้ พยายามถามเขา เรียนรู้ตลอดเลย ...ก็ตั้งแต่พอเริ่มมีลูก ลูกก็สอนเรานะ เราก็เรียนรู้จากลูกไง สรรพสิ่งนี้มันเรียนรู้กันได้หมดเลย... ทุกวันนี้ก็ยังเรียนไม่จบ เราจะเห็นมุมมองอะไรต่างๆ แล้วป่าคุยกับหนูเนี่ย ก็เหมือนป่าอ่านหนังสือเล่มหนึ่งเนี่ย ได้หนังสือใหม่อีกเล่มหนึ่งละ มันจะมีอะไรให้เรียนรู้ไง แต่ละหน้า คำพูดของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ...คือเรามีสมองมีปัญหาแล้วเรา เออ อย่างนี้ดิเนะ เออ อาจจะมีเก็บความดี

ของคนนี้ มุมนี้ ไปสอนคนอื่นๆ ได้ ...ถึงบอกว่าเรียนรู้ตลอด บางทีก็ไปเรียนรู้
แม้กระทั่งเด็กในสวนเนียนะ เราก็ยังไปเรียนรู้กับเขา ...ก็สนุกนะ เหมือนวันนี้ เอ
เราจะได้เรียนอะไร”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ในพระพุทธศาสนามันมีความรู้อีกระดับหนึ่ง ที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา ...คือ
ความรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง เพื่อที่จะได้ทำสิ่งที่เป็นความดีได้ง่าย
เปลี่ยนแปลงเราเองที่จะละสิ่งชั่วได้ง่าย และความรู้ประเภทนี้แหละที่เป็นปม
ปริศนาในใจผม เป็นความรู้ที่ผมรู้โดยทฤษฎีว่าความรู้ประเภทนี้มีอยู่ แต่ผมยัง
ขาดยังพร่อง ...ผมไปล่านักศึกษาวินที่ผมปิดคอร์ส ที่ผมสอนหนังสือเป็นครั้งสุดท้าย
ในชีวิต ...ผมบอกพวกเขาว่า ขอให้พวกเขาได้โปรดเห็นใจครู ครูของพวกเขา ที่รู้ด้วย
ความคิดอยู่แล้วว่าอะไรดี รู้ด้วยความคิดอยู่แล้วว่าอะไรชั่ว แต่ผมยังไม่สามารถทำสิ่ง
ที่ผมรู้ด้วยความคิดว่าดีนั้นนะ ได้อย่างสมบูรณ์ และผมก็ยังไม่สามารถละสิ่งที่ผมรู้
ด้วยความคิด ว่าชั่วนั้นได้ ...นี่แหละครับคือปัญหาที่ผมต้องเผชิญ และนี่แหละ
ครับคือสิ่งที่ผมต้องอุทิศกายเพื่อการเรียนรู้”

- คุณวิชา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“มีการเรียนรู้อยู่ตลอดชีวิต ลูกเล็กๆไปอยู่โรงเรียนแค่ 8 เดือน พอโตอยากจะรู้
อยากเห็นอะไรใหม่ คนที่ไม่รู้เรื่องก็อยากจะรู้อยากจะเห็นทุกคนนั่นแหละ ...เพราะ
ลูกอยากจะรู้อยากจะเห็น ใครอยากจะรู้อยากจะเห็นก็จะรู้ได้เห็น อันนี้มันมี
ปรัชญาว่า แค่อู๋หมาห่า แค่อู๋หมาเดียว ถ้าอยากจะรู้ต้องขยับไปเห็น ขยับไปหา
ขยับไปดู ถ้าว่าอยากจะเห็นก็ขยับเดินไปดู ถ้าว่าอยากจะรู้ก็เดินขยับไปเห็น ...อันนี้
แหละลูกใช้อันนี้ กระโดดเข้าไป มันมีเพลงลูกทุ่งเมื่อก่อน เขวากำแพงเงินกัน เอ๊ะ
ลูกไม่มีเงิน ลูกจะข้ามกำแพงเงินได้ยังไง ไม่มีเงินก็ไปไม่ได้ มันติดกฎหมาย ...แต่ว่า
คนจนอย่างนี้ละ อยากจะข้ามเงินให้ได้ ที่เขาบอกว่าไม่ได้ละ ลูกอยากจะไป ไป
ไม่ได้นี่แหละแต่ลูกอยากจะไป”

- คุณณณา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“สำหรับการศึกษานี้สำคัญมากนะ ต้องขยัน หนังสือมีเยอะ ผมเก็บไว้หมดเลย ตั้งแต่ตอนผมบวช ขึ้นมาๆ ผมชอบเรียนหนังสือ ผมซื้อเยอะ ...เป็นพจนานุกรมบ้าง หลากๆอย่าง เกี่ยวกับเรื่องสัตว์บ้าง สัตว์โลกอะไรอย่างนี้ ...เรามีความรู้ทำให้เรามี ความคิดหลากหลาย ได้รู้สิ่งนั้นสิ่งนี้ มีความรู้ที่ตินะ ...เพราะการศึกษาต้องศึกษา ตลอดชีวิต...ศึกษาทุกอย่างเลย ดินฟ้าอากาศ เรื่องคน ธรรมชาติ เราต้องศึกษา ตลอด... รู้แล้วมันมีความสุขนะ ได้รู้สถานการณ์โลกอะไรต่างๆ มีอะไรบ้างในโลกนี้ เรากว้าง เราได้รู้

- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ประเด็นย่อยที่ 2.2 พัฒนาการผ่านการสังเกตและทบทวนตนเอง

ในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล ในประเด็นย่อยต่อมาคือ พัฒนาการผ่านการสังเกตและทบทวนตนเอง โดยภาพรวมเป็นการที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ ได้กลับมาสำรวจและมองเข้าไปในจิตใจตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ ในประเด็นนี้ยังรวมถึง การรู้เท่าทันอารมณ์และจิตใจของตนเอง เมื่อรู้จักตนเองอย่างดีแล้วก็จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุได้กล่าวถึงการสังเกตและทบทวนตนเอง ในแต่ละวัน เช่น การเฝ้าดูจิตของเราว่ายังมีความโลภ ความกลัวพลังเพลอทำร้ายผู้อื่น เพื่อความไม่ประมาทในการใช้ชีวิต และกล่าวถึงการสังเกตพิจารณาภายในจิตใจ โดยเฉพาะยามเมื่อใจขุ่นมัว ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“เราก็มารู้จิตเรา เออวันนี้ไปทำใครเค้าเดือดร้อน ไปทำให้ใครเค้าอารมณ์ขุ่น หมองริเปล่า อะไรอย่างนี้ จะทบทวนใจ แล้วจะเดินจงกรมของเราไปเรื่อย มันไม่มี ลิงเร้าอื่นใช้ใหม่... อยู่กับตัวเราแล้วเรารู้จิตเราเลย ว่าวันนี้จิตเราพัฒนาไปแค่ไหน แล้ว ถามตัวเอง ดูจิตเราเอง ...บางคนเที่ยวไปสอนคนโน้นคนนี้ ไม่ได้ดูจิตตัวเองเลย บางทีเราก็กต้องสำรวจละ... เหมือนรีเพลย์เทปอะเนอะ ...วันนี้เราพัฒนาจิตเราไปถึง ไหนแล้วนะ ...ความโลภเรายังมีอยู่ใหม่ เดินซื่อปั้งอะไรอย่างนี้ ก็มีเวลาได้ ทบทวนก็ตินะ ...เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“เมื่อผมออกจากบ้าน เวลาผมพูดกับใคร ผมก็พูดเสมอว่า ผมจะเดินที่ละก้าวด้วยจิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน ยามใดจิตใจชุ่มมัว ผมจะหยุดเดิน เพื่อทบทวนให้เกิดการรับรู้ว่า ความชุ่มมัวเกิดปรากฏขึ้นในใจผม ได้อย่างไร ...ในตัวเราเองเนี่ย เราก็มีเสพติดอารมณ์อะไรบางอย่าง อยู่ตลอดเวลา เสพติดอารมณ์บางอย่างที่มันเป็นอารมณ์ที่เราปรารถนาอยู่ตลอดเวลา และการเสพติดอารมณ์แบบนี้เนี่ยนะครับ ทำให้เรามีปัญหาอยู่ในชีวิตเรา ...เราจะละออกจากสิ่งที่เสพติดอยู่ได้อย่างไร ก็ต้องกลับมารู้สภาวะจิตอารมณ์ที่อยู่ในตัวเราเนี่ย เหมือนกับที่เราโกรธ เหมือนกับที่เรากลัว มันก็เป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง”

- คุณวิชชา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

นอกจากนี้ผู้สูงอายุ ยังกล่าวถึง การสังเกตและทบทวนตนเอง ในฐานะที่เป็นเครื่องมือหนึ่งในการเรียนรู้การรู้จักตนเอง และการเข้าถึงแก่นแท้ของตัวตนตามความเป็นจริง เพราะการเข้าใจธรรมชาติภายในตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจคนอื่น และความจริงต่างๆ ได้ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ถ้าสนใจเรียนธรรมชาติในตนเอง ...ย่อมมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ถึงความจริงของวิชาการได้ทุกสาขา อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์เพื่อความสุขของตนซึ่งร่วมเป็นหนึ่งเดียวกันกับความสุขอันพึงได้รับจากสังคมด้วย ...ดังนั้นก่อนอื่น จึงไม่ควรมุ่งมองข้ามตัวเองไปยิ่งเพื่อนมนุษย์ทิศทางเดียว แต่ควรทวนกลับมามองที่ตัวเองก่อนอื่น และให้ความสำคัญแก่การค้นหาความจริง ณ จุดนี้ ...ก่อนการแสดงออกหากขาดการทบทวนตนเองเพื่อค้นหาความจริงใจ แต่นำเอาสิ่งซึ่งจำมาจากผู้อื่นหรือจากตำราแม้ครูผู้สอนมาปฏิบัติโดยตรง ย่อมกำหนดวิถีชีวิตให้มุ่งทิศทางห่างจากความจริงยิ่งขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตจำต้องเดินหลงทาง ส่งผลทำลายคุณค่า ซึ่งมีอยู่แล้วในจิตวิญญาณตนเอง”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

(จากหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

ประเด็นย่อยที่ 2.3 รักษาสมดุลกายและใจอยู่เสมอ

ประเด็นย่อยสุดท้าย คือ การรักษาสมดุลกายและใจอยู่เสมอ ซึ่งหมายถึง การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองให้อยู่ในภาวะสมดุล มีความสมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอ และวิธีการที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมักใช้ คือการคิดบวก ปล่อยวาง และการทำสมาธิ หรือการเจริญสติ ทำจิตให้ว่าง กลับมาอยู่กับปัจจุบัน โดยเชื่อว่าวิธีการเหล่านี้จะนำไปสู่การมีจิตใจที่ สุขสงบและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางท่านยังได้ใช้วิธีการดูแลสุขภาพใจด้วยการ ทำงานที่ตนเองรัก มีความรักในเพื่อนมนุษย์ และดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรมประจำใจ ดัง ตัวอย่างเช่น

“**สิ่งที่เราต้องรักษาที่สุดคือสุขภาพของเรา ...ก็บริหาร 5 อ. เนี่ย ...เรารู้ หลัก aging อะเนอะ อารมณ์เราต้องคิดบวก พอมีสิ่งเร้ามาก็ เอ๊ย วาง รู้แล้ว วาง จบ...** เวลาไปอยู่บ้านสอยดาวเราก็จะเดินจงกรมอะ ...มันจะได้ความสงบ ไม่ต้องมีอะไรมายุ่ง ...ทีนี้พอมาฟังพุทธทาสพูดถึง**อานาปานสติ**ว่ามันมีขั้นตอนอย่างนั้นๆ เราก็มาจัดตัวเราที่เราเคยทำ มาจัดขั้นตอนตามที่ท่านบอก เอ๊ย มันก็ได้เนะ **มันก็สงบนะ เกิด ปิติปราโมทย์** ศัพท์ที่ท่านพูดนะ เราก็ไม่รู้หรอกนะว่าความรู้สึกนี้มันเรียกว่า**ปิติ** ความรู้สึกนี้เรียกว่าปราโมทย์ แต่เรารู้ไง พอเรามาฟังท่านพูด”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“นอนไม่หลับเลย ...กลัวมากเลย หนึ่งเดือนเป็นตลอด ...คือบรรยากาศมันแย่มาก ไม่อยากกลับไปห้อง กลัวมาก ...แล้วในระหว่างที่ทรนทรายเนี่ย ก็นึกถึงหนังสือ เรื่อง ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ ของ ดิซ นัท ฮันท์ ได้คำนึงถึง moment เกิดมาอย่างไม่เคยเดินสมาธิ ทำสมาธิ ไม่เคยเลย กลัวมาก หายใจเข้าออก อยู่กับปัจจุบัน อะไอย่างนี้ เออ มันทำให้เราหลับได้เนะ เออดีแฮะ ...พอลกลับมาอยู่บ้าน อยู่คนเดียวไม่ได้ก็เลยไป**ทำสมาธิ ไปเข้าสมาธิ เดินจงกรม** ทำอะไรอย่างเงี้ยคะ ลรูปก็คือว่า **ก็ไปเรียนรู้กลวิธีของการที่อยู่กับปัจจุบันให้ได้ ...เออ ก็เลยเดินจงกรม** ก็เลยรู้ว่า เออ ถึงบอกว่าเราต้องอยู่กับปัจจุบัน แล้วก็ **positive** แล้วก็ อย่างอื่น ช่วงมัน หลายอย่างอจินไตย ไม่ต้องรู้ก็ได้ ...แล้วก็เลย หลังจากนั้นเนี่ย จำได้เลยคะ ว่า **ชีวิตนี้ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความสงบสุขของจิตใจ ...ครูก็เลยแบบว่า มาออก กำลัง ว่ายน้ำ พยายามเนี่ย เดินกำหนดลมหายใจ ทำนู่นทำนี่ ...สอนหนังสือเสร็จ**

เนี่ย ก็ต้องไปเดิน ตอนเย็นจะเดินเกือบทุกวัน ...เราก็จะเดิน ปล่อยทุกอย่างนะ สัก ชั่วโมงหนึ่ง อยู่ในธรรมชาติใช้ไหม แล้วมันจะสบาย ...ก็เดิน ก็สบายมากเลยนะ เราพยายาม เราก็มีชีวิตอยู่อย่างเจี๊ย”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“จิตใจมนุษย์สามารถควบคุมสภาพของร่างกายได้ทั้งหมด ดังนั้นการทำงานอย่างมีความสุขจึงมีผลช่วยให้สุขภาพของร่างกายเป็นไปตามปกติ ...ถ้ามนุษย์แต่ละคนมีโอกาการทำงานจากใจและมีความรักความจริงใจ ที่มอบให้กับเพื่อนมนุษย์ทุกคน ย่อมมีทั้งการออกกำลังกายและการพักผ่อนจิตใจผสมกลมกลืนกันไป ช่วยให้ตนรู้ได้เองอย่างเป็นธรรมชาติว่าเมื่อใดควรพักผ่อนร่างกาย ตามเวลาอันเหมาะสม บางคนมักกล่าวว่า สุขภาพกายกับสุขภาพจิตนั้นมีการเชื่อมโยงสิ่งซึ่งเป็นเหตุเป็นผลได้ อย่างเท่าเทียมกันหมด แต่แท้จริงแล้วสุขภาพจิตควรถือได้ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพทางร่างกาย”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

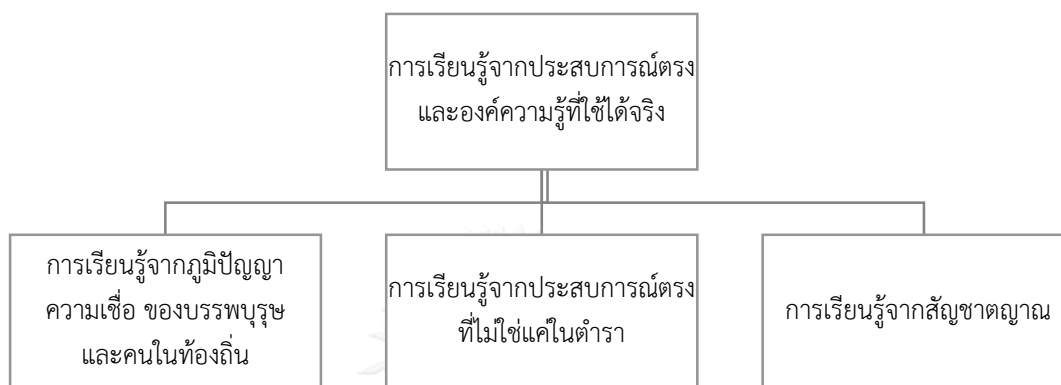
(จากหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

“เราต้องดูแลสุขภาพของเราด้วย ผมดูแลทางด้านนี้คือเรานั่งสมาธิ...ผมจะบอกให้ว่า แม้แต่อาจารย์ เป็นมะเร็งในเส้นเลือดแล้วมาปรึกษาผม ผมก็บอกว่าใช้สมาธินี้แหละสำคัญ เรานั่งสมาธิก็เหมือนสะกดจิตให้จิตว่าง ก็พิจารณาว่าในร่างกายเราเป็นยังไงบ้าง พิจารณาร่างกายให้มันสลายไป ทำให้จิตใจของเราบริสุทธิ์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะช่วยได้บ้าง ทำให้สุขภาพดีจิตใจดี อย่างนี้...ผมทำตั้งแต่เมื่อคราวผมบวช ตั้งแต่ 20 ปี ...ผมก็ชอบ ชอบนั่งสมาธิ ผมอยู่ที่วัดเป็นสำนักสงฆ์ ...ผมนั่งสมาธิก็ได้รู้อะไรหลายๆอย่างเกี่ยวกับการดำรงชีพ ดำรงชีวิต เราก็นำมาปฏิบัติ... ที่ได้กับชีวิตก็คือ รู้จักปล่อยวางเราไม่หลงกับกิเลส ไม่หลงไปทางทุจริต ทำแต่สุจริต ที่ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น เรานั่งสมาธิทำให้จิตเราว่างปล่อยวางอะไรได้ แล้วก็เราได้มีความสุขของเราเอง”

- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ประเด็นหลักที่ 3 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และ องค์ความรู้ที่ใช้ได้จริง

ในประเด็นที่ 3 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและองค์ความรู้ที่ใช้ได้จริง มี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) การเรียนรู้จากภูมิปัญญา ความเชื่อ ของบรรพบุรุษและคนในท้องถิ่น (2) การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ที่ไม่ใช่แค่ในตำรา และ (3) การเรียนรู้จากสัญชาตญาณ ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 5 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 3

จากภาพที่ 4 ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประเด็นย่อยของการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และ องค์ความรู้ที่ใช้ได้จริง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 3.1 การเรียนรู้จากภูมิปัญญา ความเชื่อ ของบรรพบุรุษและคนในท้องถิ่น

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมองประเด็นนี้ว่าเป็น การเห็นคุณค่าและเรียนรู้จากภูมิปัญญา ของคนในท้องถิ่น ซึ่งเป็นชุดความรู้ที่ไม่ได้มีสอนในระบบการศึกษาสมัยใหม่ แต่ต้องเป็นคนที่อยู่ในพื้นที่เท่านั้น จึงจะรู้และเข้าใจ เช่น การปิดป่าไม่เข้าไปหาหน่อไม้ในบางฤดูเพื่อปล่อยให้หน่อไม้เลี้ยงกอ หรือ การไม่จับปลาทุ บู่แสมในช่วงฤดูวางไข่ นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับความเชื่อและวิถีที่มีมิติเรื่องจิตวิญญาณของบรรพบุรุษที่ค่อยๆ เลือนหายไปกับอิทธิพลจากตะวันตก ซึ่งความเชื่อเหล่านี้มีคุณค่า มีความหมายบางอย่างอยู่เบื้องหลัง และยังเป็นความเชื่อที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆอย่างมีความสุข เช่น ความเชื่อที่ว่าป่าเป็นที่สิงสถิตของวิญญาณบรรพบุรุษ ทำให้ป่าไม้ไม่ถูกทำลาย การเดินขึ้นไปกราบพระธาตุบนดอยเป็นการชำระล้างจิตใจและขัดเกลาตัวตน คำสอนของชาวไทยภูเขาที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีบรรพบุรุษคนเดียวกันและเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติจึงต้องดูแลรักษา เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้นำประสบการณ์จากการเรียนรู้ภูมิปัญญาและ

ความเชื่อเหล่านี้ มาปรับใช้ ในการทำงานกับชุมชน ในการเรียนการสอน ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ว่า

“การจัดการป่าชุมชนเนี่ยมันอาศัยอยู่ 2 เรื่อง เรื่องที่ 1 ก็คือ ความเชื่อ ...เชื่อว่า ป่าเนี่ย เป็นที่สิงสถิตของวิญญาณ เป็นที่สิงสถิตของผีปู่ ผีย่า ผี เหมือนกับดอนปู่ตาของอีสานนะ ...ในยุคที่ล้มปทานทำไม้ ทำทั่วประเทศ ...ป่าที่ดอนปู่ตาลบอยู่ นะ ไม่ถูกทำลาย เพราะนี่เป็นป่าของชาวบ้านที่มีความเชื่อว่า เป็นที่อยู่ของบรรพบุรุษ ... กระเหรียงก็เหมือนกัน ป่าบางแห่งเขาต้องเก็บไว้ให้ลูก ลูกเกิดมาต้องเอายาสะเดื่อไปแขวนไว้ที่ต้นไม้ ...เขาจะมีป่าสายสะเดื่อ แล้วก็มีความเชื่อว่าต้นไม้ นั้นอย่าไปทำลายนะ

...อันที่ 2 มันเกิดจากภูมิปัญญาของท้องถิ่น ก็คือความรู้ของถิ่นนั้น... ไม่ใช่เรียนปริญญา นะ อย่างที่ชัยนาท เขารู้ว่าหน่อไม้มีมันแตกหน่อขึ้นมาเดือนไหนนะ... ตอนที่เศรษฐกิจฟองสบู่แตก (ชาวบ้าน)กลับไปแย่งกันหาหน่อไม้ขาย ...ตอนหลังก็เริ่มรู้ว่า เออ ไม่ได้ เราปล่อยให้คนมือยาวสาวได้สาวเอาไม่ได้ คนในหมู่บ้านก็ตั้งเป็นกฎกัน พอถึงเดือนตุลา เราจะปิดป่า... คือพูดง่ายๆว่า หน่อหลัง ทำยาเนี่ย มันเหลืออยู่ 2-3 หน่อ ไม่กิน ให้มันเลี้ยงกอ...ปีหน้าจะได้มาหาอีก ฝนตก ก็มาหากันใหม่ ...ก็เหมือนกับอ่าวไทยที่ ที่ปิด ปลาทุ กตุว้างไซอะ อันนั้นก็เหมือนกัน ...อย่าง ที่เปร็ดในเนี่ย เขาขายปูแสม...ตัวเมียมันจะออกไข่ มันจะมีไข่ แล้วมันจะสลัดไข่ทิ้ง...เค้าก็ปิดอีก พอ 8 ค่ำ ถึง 15 ค่ำ ห้ามจับปูแสมกัน ตกลงกันในหมู่บ้านหมดนะ เพื่อให้มันได้วางไข่ นะ ...knowledge ท้องถิ่น มันเกิดขึ้นกับคนที่อยู่ตรงนั้น ...คือความจริงเกือบทุกประเทศจะเหมือนกันนะ ...เขาจะมี knowledge ท้องถิ่นเนี่ยนะ เกิดขึ้นเสมอ ...knowledge ท้องถิ่นมันเกิดจากคนท้องถิ่น คนที่อยู่ไกล ทรัพยากรจะไม่มีความรู้พวกนี้ คนที่อยู่ในคอนโดมันจะไม่รู้ นะ หน่อไม้ ออกเดือนไหน”

- คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เกือบ 30 ปีที่แล้ว คนจะมาทำกระเช้าลอยฟ้าขึ้นดอยสุเทพเนี่ย ...ฝรั่งกับไทยคิดไม่เหมือนกัน กระเช้าลอยฟ้าก็คิดแบบง่าย ๆ ไซ้ไหม ทำให้คนไม่ต้องเดินขึ้นไป แต่การขึ้นกระเช้า มันข้ามหัวครุบานะ แล้วครุบาศรีวิชัยเนี่ยเป็นนักบุญของล้านนา

เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ...คนจะต้องขึ้นคอยขึ้นไปเพื่อไปกราบ ในช่วงของที่ท่านมีชีวิต ท่านทำให้คน ชาวบ้านอาสาสมัครทำทาง ถนนขึ้นคอยสุเทพได้ ด้วยจิตศรัทธา ล้วน ๆ เลย เพราะฉะนั้นเขาถือว่าการเดินขึ้นไปถึงยอดคอยในวันสำคัญ เป็นบุญอันยิ่งใหญ่ที่สุด นี่คือทางความเชื่อทางจิตวิญญาณของคน”

“ครูทำเวิร์คช็อปเอานักเรียนแต่ละโรงเรียน ครูจะใช้ เรื่องเล่าแม่โพสพ ตำนานจักรวาลต่าง ๆ อะไรอย่างเงี้ย ให้เด็กได้รับพื้นฐาน ได้กลับเข้ามา honor สิ่งซึ่งมันเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของตัวเอง เราจะใช้เรื่องวิถีเรื่องธรรมชาติ เราใช้เรื่องแผ่นดิน วิธีที่ง่ายที่สุดนะ ให้เด็กไปสัมภาษณ์ พ่ออ๊วยแม่อ๊วย พ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เรื่องเล่าของบ้านตัวเอง แล้วให้เด็กเขียนมาเหมือนเป็นเรียงความ เอาที่เล่ามาเขียนเขียนเสร็จก็เอามาเล่าให้เพื่อนฟังในห้อง พลังของธรรมชาติซึ่งมาในเรื่องเล่าที่สะท้อนวิถีปู่ย่าดั้งเดิมที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติ ...เรื่องเล่าเหล่านี้ต้องกลับคืนสู่สำนึกเด็ก เมื่อพ่อแม่ไม่เล่า โรงเรียนต้องทำหน้าที่ หลักสูตรต้องทำหน้าที่”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“พอตีบรรพบุรุษเขาสอนไว้เป็นขั้นตอน มันเป็นภาษาธรรมชาติ คนเรามันมีวิญญาณ มีร่างกาย เมืองผี มีนรก มีสวรรค์ ...บรรพบุรุษเชื่อว่า ไฟ 7 ชั้น ดิน 7 ชั้น มาประกอบรวมกันเป็นสิ่งมีชีวิต หรือ เราๆ คุณๆ หรือ สิ่งมีชีวิตอื่นๆ พอเรียนรู้ อย่างนี้ ออ เราก็ต้องอยู่กับธรรมชาติ ...บรรพบุรุษบอกว่ากินน้ำต้องรักษา น้ำ กินสรรพสิ่งต้องรักษาสรรพสิ่ง เพราะเราเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง ในไฟ 7 ชั้น ดิน 7 ชั้น เพราะฉะนั้นเราต้องรู้จักรักษาอันนี้(ธรรมชาติทั้งหมด) ถ้าไม่รู้จัก ไม่รักษา ก็หมายความว่าเราเห็นแก่ตัว ...ชาวเขาเมื่อก่อนนี้ จะรู้จักหรือไม่รู้จัก ผ่านมาหน้าบ้าน ไม่ต้องถามว่าคุณอยู่ที่ไหน แต่จะถามว่าคุณได้กินข้าวรึยัง ก็ให้ข้าวกิน เพราะบรรพบุรุษของเราบอกว่า ทุกคนเป็นลูกหม้อกาเกลือ เป็นลูกต้นโพธิ์ต้นไทร ผีปู่ย่า ถ้าว่าคุณกินข้าวแล้วมีคนอื่นนั่งอยู่ข้างๆคุณ คุณไม่ให้ ผีปู่ย่านะจะเสียใจ เพราะเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อันนี้แหละบทแรกของเขา”

- คุณภูผา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ประเด็นย่อยที่ 3.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ที่ไม่ใช่แค่ในตำรา

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมองประเด็นนี้ว่าเป็น การเห็นความสำคัญ ของการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรง การได้สัมผัสประสบการณ์จริง ที่ไม่ได้อยู่แค่ในหนังสือ ในห้องเรียน รวมไปถึงชุด ความรู้ที่ลึกลงไปกว่าความรู้ที่มาจากความคิดด้วยเหตุผล ตัวอย่างเช่น การได้ความรู้ใหม่จากการลงพื้นที่ ทำงานร่วมกับชาวบ้านที่อยู่ร่วมกับป่า ภาวะการตื่นรู้ (เกิดปัญญา) ของสภาวะจิตที่มาจาก การภาวนา การเห็นความสำคัญของน้ำผ่านการได้สัมผัสพลังของสายน้ำด้วยตนเอง และการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ชีวิตโดยไม่ได้มุ่งไปที่ใบปริญญา ดังที่ผู้สูงอายุกล่าวว่า

“คือผมมีความรู้สึกที่ เวลาไปกับชาวบ้านจะได้ความรู้ ใหม่ติดมาทุกที คือ ชาวบ้านหลายคนเขามีความรู้นะ คือถ้าเรานั่งฟัง เราจะเห็นว่าบางอย่าง เฮ้ย นี่คือ ความรู้ใหม่นะ ไม่เคยมีใครเขียนไว้ในตำรามาก่อน ...มันก็จะได้เห็นตอนที่เราไป สัมผัสโลกภายนอก ...คือพูดกันตรงๆ สิ่งพวกนี้มันไม่มีอยู่ในหนังสือ มาจากชั้นใน ห้องสมุด ไปหาจากห้องสมุดไม่มี พูดถึงชีวิตจริง คือการทำงานแบบนี้ แบบที่ศูนย์ มันเป็นชีวิตจริงๆ เจอคนยากคนจน เจอคนที่อยู่ใกล้ป่า เจอกับคนที่ดูแลป่า จริงๆ”

- คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ความรู้ในเชิงที่เรา ไม่สามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยเพียงแค่ฟังคำพูด แต่มันจะมี ปรากฏการณ์ทางด้านพฤติกรรมของคน คนที่เกิดภาวะรู้แบบนี้แล้ว เช่น เรานึกถึง ภาพพระศรี พระบางรูป อาจจะเทศน์ไม่เก่งเลย แต่เมื่อเราเข้าไปใกล้ โอ พระองค์นี้ ท่านเต็มไปด้วยเมตตาธรรม ใครเข้าใกล้ก็รู้สึกได้ว่า โห มันสุดยอด ซึ่งต่างจากพระอีก รูปหนึ่ง พุดจาได้ไพเราะฉะฉาน มีสำนวนโวหารคนจดจำกันได้ทั่วประเทศ แต่เราก็ ยังรู้ว่าพระรูปนั้นก็ยังเต็มไปด้วยอารมณ์ที่ขัดเคืองในบางเรื่อง วิพากษ์ วิจารณ์ คำหยาบ ประนามคนทั่วไปอะไรอย่างนี้เนี่ยนะ ...ความรู้ชุดที่ผมพูดชุดนี้เนี่ยนะครับ มันไม่ใช่เรื่องของความคิดครับ มันเป็นเรื่องของสภาวะจิต ที่ต้องรู้อารมณ์ ที่เกิด ปรากฏขึ้นในตัวเอง เพราะฉะนั้นบางทีเราเคยชิน ว่าเราจะรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความคิด เพราะเราอยู่ในโลกของความหมายที่เป็น ความหมายข้างนอก เราจึงใช้จิตคิด ตลอดเวลา แต่เมื่อเราต้องกลับมาสู่ความรู้ประเภทนี้เราจึงต้องหยุดคิด ...ก็กลับมาสู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ภาษาพระบอก here and now ...เครื่องมือที่จะทำจิต

ของเรา อยู่ที่นี่ คือ อานาปานสติ ที่พระพุทธเจ้าสอน ...ให้เอาจิตของเรามาอยู่ที่ลมหายใจเข้าและออก ...การฝึกแบบนี้เนี่ยนะครับนี่คือ ศิลปะแห่งความรู้ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ...การภาวนาที่ว่าจะทำให้เกิดปัญญา ที่แปลกไปจากความรู้คิด”

- คุณวิชา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“...เราปรับแต่แนวคิดตะวันตก แล้วทิ้งของเรา ...เอาทฤษฎีของเขามาแล้วก็มาทาบใส่ โดยที่ไม่เคยดูว่า ไปปรับใช้อย่างไร ...ครูไม่รู้ละ บางทีมันอธิบายไม่ได้ มันแบบว่า ชีวิตนี้มีหวัศจรรย์ เพราะฉะนั้นเราคงไม่พัฒนาจากเซลล์เดียวมาเป็นเรา บางทีใช้เหตุผลมาตอบไม่ได้ เพราะว่าสติปัญญาเราไปไม่ถึง ...แล้ววิทยาศาสตร์ก็เกิดขึ้นมา อย่างมากก็ 5,000 ปี ใช้ใหม่คะ แล้วเราจะเอาวิทยาศาสตร์มาเป็น เอาเป็นเอาตาย ...และเราสับสนคำว่า ข้อมูล กับ ความรู้ information กับความรู้ไม่เหมือนกัน นะ information ก็อยู่ตายๆ ไม่สามารถจะเอาไปทำเป็นอะไรได้ เช่น H2O เป็น information แต่ถ้าเราบอกว่าเราจะทำให้เรื่องความรู้เกี่ยวกับน้ำเป็น knowledge มันก็ต้องแบบครู ต้องกระโดดลงไปในน้ำ รอบหนึ่งก่อน แล้วรู้สึกถึงพลังของชีวิตที่มีน้ำแทรกเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรา และเรารู้เลยว่า ทันใดนั้น เรามีชีวิตใหม่ได้เพราะน้ำจริงๆ เห็นไหม มันต้องมีมิติและอารมณ์ข้างใน มันไม่ใช่แค่ข้อมูล”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“การเรียนรู้ความจริงย่อมถือของจริง ซึ่งพบและสัมผัสได้ภายในวิถีการดำเนินชีวิตเป็นพื้นฐานสำคัญ ...การเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตเป็นพื้นฐานสำคัญ และการมองประเด็นนี้สามารถเข้าถึงความจริงได้ รากฐานความคิดของบุคคลผู้มองจำเป็นต้องไม่นำไปผูกติดไว้กับรูปแบบดังเช่น ปริญาและเลื้อครุย ซึ่งหากรู้เท่าทันย่อมเห็นได้ลึกซึ้ง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเครื่องประดับที่คนคิดประดิษฐ์ขึ้นมาใช้เป็นสัญลักษณ์ภายในระบบการจัดการเท่านั้น ไม่เช่นนั้นแล้วระบบการศึกษา ก็จะมุ่งไปสู่คนละทิศละทางกับเป้าหมายซึ่งเป็นของจริง”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

(จากหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

ประเด็นย่อยที่ 3.3 การเรียนรู้จากสัญชาตญาณ

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมองป ระเด็นนี้ว่าเป็น การเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ที่มาจาก สัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต ได้แก่ สัญชาตญาณการเป็นแม่ ที่รักและทำเพื่อลูกได้ทุกอย่าง หรือการที่ พืชหรือสัตว์ มีสัญชาตญาณในการปรับตัวเพื่อเอาชีวิตรอด โดยมองว่าทั้งคน พืช และสัตว์ ต่างก็มี สัญชาตญาณที่จำเป็นในการดำรงชีวิตไม่ด้อยไปกว่ากัน ซึ่งสัญชาตญาณนั้นเป็นสิ่งที่อยู่เหนือความคิด และเหตุผล เป็นสิ่งที่สิ่งมีชีวิตเรียนรู้ได้เองโดยไม่ จำเป็นต้องมีการเรียนการสอนเหมือนในโรงเรียน ดังที่ผู้สูงอายุกล่าวว่า

“แม่คนหนึ่งที่รักลูก ไม่มีคำสอนบทใด หมวดใด ในศาสนาใด ไม่มีบทบัญญัติแห่ง กฎหมายมาตราใด แต่แม่ทั่วทั้งโลก ที่อยู่ในต่างวัฒนธรรม อยู่ในต่างกฎเกณฑ์ ทางสังคม รักลูก ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อลูก ...แปลกมากเลยนะครับ ผู้หญิงคนหนึ่ง เคยนอนตื่นสาย แต่วันหนึ่งเมื่อเธอเป็นแม่ เธอตื่นไม่เป็นเวลาล่ำเวลา ตื่นทุกครั้ง ... ความรู้สึกแบบนี้ นะครับ ไม่รู้มาจากไหน...ทำไม ผู้หญิงคนหนึ่ง จึงมีความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้น ความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นมาจากมิติภายใน เป็นเรื่องความรัก ความรักที่ไม่ เคยถูกสอน โดยใครเลย ว่าเมื่อคนเป็นแม่ต้องเป็นอย่างนี้นะ แต่คนๆหนึ่งเมื่อเป็นแม่ เนี่ย มันเกิดความรู้สึกแบบนี้ขึ้นมา มันแปลกประหลาดมหัศจรรย์มากเลย ...ที่พูดถึง ตรงนี้ พูดถึงประเด็นเรื่องความรู้ ความรู้ที่มันเกิดขึ้นเมื่อเราเป็นแม่ ความรู้ ประเภทนี้เนี่ยมันละเอียด ไม่ใช่เป็นเรื่องความคิด มันเป็นความละเอียดของ สภาวะจิต ที่ทันทีที่เรามีความเป็นแม่ มีชีวิตอื่นอีกชีวิตหนึ่งซึ่งเราเป็นผู้ให้กำเนิด ชีวิตนั้นเนี่ย เป็นผู้คุ้มครองปกป้องชีวิตนั้น ภาวะความรู้สึกแบบนี้ ที่ผมยกมากล่าว ตรงนี้เพียงเพื่อจะอธิบาย ว่ามันอธิบายไม่ได้ ด้วยเหตุผล ...จริงๆเรื่องบางเรื่องเป็น เรื่องที่ยิ่งใหญ่นะ แต่เราไม่มาทำให้มันเป็นชุดความรู้ ที่ควรจะเผยแพร่ให้คนทั่วไปได้ รับรู้ เช่น ความรู้ของคนที่เป็นแม่เนี่ย เขาสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเขาได้ ...มัน เป็นความรู้ที่ยิ่งใหญ่นะ เป็นความรู้ที่ลุ่มลึกมีคุณค่ามาก”

- คุณวิษา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

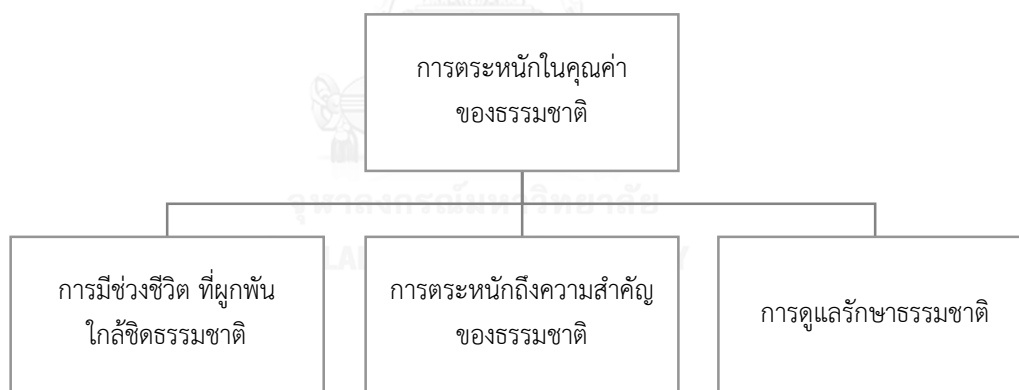
“อันนี้แหละลูกเห็นว่าธรรมชาตินะ หนามมันแหลมอย่างนี้ มันได้เข้ามหาวิทยาลัย หรือเปล่า มันได้เรียนรู้เข้าวิทยาลัยหรือเปล่า อยู่ๆ มันทำตัวอย่างนี้ ใครสอนมัน มันเข้าโรงเรียนเมื่อไหร่ ...ทำไมมันทำตัวแหลมๆแบบนี้ มันป้องกันตัวเองอย่างนี้”

มันเป็นภาษาอธิบายตัวเอง บางทีไปไม้อีกใบหนึ่ง มันยาวๆ ทำไมมันถึงทำใบยาวๆ
 อย่างนี้ ใครสอนมัน ครูไปสอนมันหรือเปล่า ...ทำไมต้นหนึ่ง ถึงใบอย่างนี้ ทั้งที่มัน
 อยู่ใกล้กัน อันนี้มันเข้าโรงเรียนหรือเปล่า หรือเคยเข้ามหาวิทยาลัยเหมือนเธอรึป
 ล่าว ...มีใครไปสอนมันหรือเปล่า **ธรรมชาติสอนมัน มันเป็นส่วนหนึ่งของ
 ธรรมชาติ เหมือนกับเรา** อยู่ๆปลาหมึกมันก็มีหนวดอย่างนี้เขาไปเรียนจากที่ไหน ก็
 ไม่เห็นว่ามีโรงเรียนอยู่ในทะเล ...**สัญชาตญาณเนี่ย มันไม่เหนือไปกว่ากัน ...มันมี
 สิ่งเหนือธรรมชาติทำให้มันเป็นอย่างนี้ เหมือนกับคนก็เหมือนกัน”**

- คุณณฎา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ประเด็นหลักที่ 4 การตระหนักในคุณค่าของของธรรมชาติ

ในประเด็น การตระหนักในคุณค่าของของธรรมชาติ มี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) การมี
 ช่วงชีวิตที่ผูกพัน ใกล้ชิดธรรมชาติ (2) การตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ และ (3) การดูแล
 รักษาธรรมชาติ ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 6 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 4

จากภาพที่ 5 ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประเด็นย่อยของ การตระหนักในคุณค่าของธรรมชาติ
 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 4.1 การมีช่วงชีวิตที่ผูกพัน ใกล้ชิดธรรมชาติ

ในประเด็นนี้ ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลมักจะมีประสบการณ์ในวัยเด็ก หรือช่วงชีวิตหนึ่งที่ได้อยู่กับ ใกล้ชิดธรรมชาติ หรืออยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่ให้ความเคารพธรรมชาติ เช่น การเติบโตในต่างจังหวัดที่ได้ใกล้ชิดธรรมชาติมาตั้งแต่เด็ก มีครอบครัวหรือคนใกล้ตัวที่รักธรรมชาติ การได้ฟัง เรื่องการผจญภัยในป่าและเข้าไปตั้งแคมป์ในป่าในสมัยเรียน การร่ำเรียนมาในสังคมที่ให้ความเคารพธรรมชาติ เป็นต้น และผู้สูงอายุพบว่า การใกล้ชิดธรรมชาตินั้นให้ความรู้สึกทางบวกแก่ตนเอง ได้แก่ ความสุขใจ อิ่มเอมใจ มีแรงบันดาลใจ สนุก รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยหล่อหลอมให้เกิด ความผูกพันกับธรรมชาติ และค่อยๆ กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

“ชอบมาตั้งแต่เด็กละ อยู่ต่างจังหวัดนะ ...ก็ชอบต้นไม้มาตั้งแต่เด็กๆ อะ เพราะว่าเด็กต่างจังหวัด ชีวิตจะเรียนรู้อยู่กับธรรมชาตินะ ...เวลาเราไปโรงเรียนเนี่ย ใครๆ ก็ขี่จักรยานไป แต่ป่าเดิน ...ก็เดินชนนกชนไม้ไปเรื่อย เห็นต้นไม้ เราก็เรียนรู้ไปเรื่อย เห็นต้นไม้ที่ชื่ออะไร เราก็จะจดๆ ไป บางทีมาถามคุณแม่ ก็ถามคนโน้นคนนี้ เราจะชอบ แล้วป่าว่า เอ๊ะ ตั้งแต่เด็กมาเนี่ย ไม่เคยมีความทุกข์เลยนะ อยู่กับต้นไม้เนี่ย มันมีความรู้สึก เออดี”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ที่เป็นแรงบันดาลใจมาก นี่คือฟังอาจารย์เค้าสอน ...ตอนนั้นอาจารย์เค้าก็เล่าเรื่อง The lost world ที่เขียนด้วยเซอร์ Conan Doyle ...มันเป็นเรื่องผจญภัยในอเมซอน นั้นล่ะตรงนั้นที่เป็นแรงบันดาลใจ ...เป็นเหมือนเมืองที่สาบสูญอ่านะ ก็มีไดโนเสาร์อะไรนะนะ ก็เลยมีความรู้สึกที่ไต่ป่าดงพงพีมันน่าจะสนุกนะ ก็อยากจะไป ...ก็ นั้นล่ะ ก็เข้ามาก็ได้เรียนป่าไม้ สมใจเราละนะ พวกเด็กวัยนั้นมันอยาก explore นะนะ คืออยากจะผจญภัยอะไรพวกนี้ไง เออวิชานี้มันเข้าทำดี พอมาถึงติดเพื่อน มีเพื่อนอะไรดีๆ เข้าป่ามันแสนสนุกนะนะ เอาอาหารไปกิน ไปกางเต็นท์กัน อย่างกุนเชียงกัน แกงกัน อะไรก็กิน รู้สึกมันถูกโฉลกกับเรา ก็เป็นเด็กบ้านนอกอ่านะ ก็มันละชีวิต ก็เลยได้ขลุกกับเรื่องป่าไม้”

- คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ผมเข้าใจว่ามันมีจุดที่มันมีอิทธิพลกับผมมากที่สุด ก็คือการทำผมได้อยู่ในอินเดีย แล้วในสังคมนี้มันเป็นสังคมที่ เราไม่รู้เนื้อรู้ตัวหรอก แต่ว่าอยู่ไปๆ เราก็อิมเมกกับบรรยากาศที่มีความเคารพในสิ่งที่เราเรียกว่าธรรมชาติรอบตัวเรา ... ความที่เราอยู่กับครูบาอาจารย์ที่เราเคารพท่าน แล้วในตัวท่านมีลักษณะแบบเคารพในธรรมชาติ คำว่าเคารพในธรรมชาตินี้ผมพูดกลางๆ นะครับ ความจริงเทพทั้งหลายในอินเดียเนี่ย จริงๆ ก็คือธรรมชาติ นับตั้งแต่รุ่งอรุณขึ้นมาก็มีอุษาเทวี ต่อมาก็มีสุริยเทพ นึกภาพนะครับเพียงแค่เห็นแสงสว่างรำไร ที่ปรากฏขึ้นในยามราตรีที่มีดมิด ในรุ่งอรุณในตอนเช้าเนี่ยเค้าก็สวดมนต์ไหว้อุษาเทวีแล้ว เมื่อดวงอาทิตย์โผล่ปรากฏขึ้นมา เค้าก็ไหว้สุริยเทพ เพราะงั้นไม่ว่าฝนตกลงมา ลมพัดมา ก็มีวายุเทพ”

- คุณวิซซา ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 3

“ทำไมเราถึงเป็นอย่างที่เราเป็นอย่างนี้ คือครูเนี่ยอาจจะโชคดีมาก ได้อยู่ในครอบครัวที่ คือพ่อแม่เป็นคนที่ดีดินแล้วก็ชอบธรรมชาติ ... ครูโตขึ้นมากับ space เยอะมากนะคะ ... ไปที่บ้านเนี่ยนะ บ้านจะเป็นตึกแบบ ตรงกลางจะว่างและแสงแดดลงมาใช่ไหม ... พ่อเนี่ยนะคะจะพูดสำหรับทำคอนกรีต ทำปลอกขึ้นมา แล้วก็ใส่เป็นกระจก 2 อัน แล้วเอาหินเข้ามาใส่ ทำอะไรต่าง ๆ ... แล้วก็ใส่เป็นน้ำตกให้ เป็นน้ำพุ มีสาหร่าย มีปลา มีอะไร แล้วมันมีสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งครูทำมาทั้งชีวิต คือครูเริ่มอยากปลูกต้นไม้... ตั้งแต่อายุ 8 ขวบ พอดีเพื่อนพ่อนะคะ เขามีเยอบีร่าเยอะมากเลย ขอเยอบีร่า เขาเอาต้นเยอบีร่ามา แล้วครูก็เริ่มทำกระถาง ปลูกต้นไม้แบบเป็นชั้น ๆ คือพ่อก็เป็นคนชอบปลูกต้นไม้อยู่แล้ว ... ก็คงได้อิทธิพลเขาด้วย ... แล้วก็ตั้งแต่บัดนั้นจนบัดนี้ ครูไม่เคยไม่ปลูกต้นไม้ ... คือมันมี hunger อะ เราารู้สึกว่าเราหิวอะ เรารบอกไม่ถูกเลยอะ แล้วครูเป็นคนที่ว่า เวลาเสาร์-อาทิตย์นะคะ ... ครูจะเอาเก้าอี้ผ้าใบไปอยู่ใต้ต้นไม้ตรงสวน แล้วครูก็นั่งอยู่ตรงนั้นทั้งวันทั้งคืน ทำกิจกรรมทุกอย่างอยู่ตรงนั้น ครูจะชอบมาก มีความสุขมากที่แบบเหมือนกับโลกส่วนตัว มันมีต้นไม้ บางทีก็นั่งเขียนหนังสือ บางทีก็ อ่า ครูก็ให้การบ้านให้เขียนเป็น essay อะไรก็ได้ ครูก็สอดส่องดูการเดินทางของมด อะไรอย่างเงี้ย ตามดูมดไป ... แล้วพ่อ พอดี พ่อก็เป็นคนแบบนี้ ก็เป็นคนที่เป็นแบบชอบธรรมชาติมาก ... คือครูคงโตมาในบ้านที่เป็นแบบนี้ด้วยใจคะ”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 4

ประเด็นย่อยที่ 4.2 การตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ

ในประเด็นนี้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าธรรมชาติ เป็นแหล่งทรัพยากรหล่อเลี้ยงชีวิต โดยคำว่า ธรรมชาติ นั้นหมายถึง ดอกไม้ ใบหญ้า ต้นไม้ ป่า เขา แม่น้ำ และสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ รวมถึงมนุษย์ ผู้สูงอายุมองว่าธรรมชาติเหล่านี้มีคุณค่าต่อมนุษย์อย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่สร้างมาคู่กับมนุษย์ ให้ประโยชน์แก่มนุษย์มากมาย ทั้งให้อากาศบริสุทธิ์ เป็นแหล่งอาหาร อยู่ข้าวอยู่น้ำ เป็นที่ทำมาหากิน สร้างอาชีพ สร้างรายได้หล่อเลี้ยงชีวิตของตน ครอบครัว และชุมชน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุนับว่า การได้ใกล้ชิดธรรมชาติ ยังหล่อเลี้ยงจิตใจ เต็มพลัง สร้างความภาคภูมิใจ ให้ความสุข ความรื่นรมย์ ความร่มเย็น และความสงบ เช่น เย็นใจ สบายใจเมื่อได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ สุขใจและภาคภูมิใจ จากการปลูกต้นไม้ มีความสุขจากการทำศิลปะจากธรรมชาติ และอิมเมจในความงามตามธรรมชาติ ของมนุษย์ ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

“โอ้โห เรามีความสุขมากเวลาเราปลูกต้นไม้ เราเห็นเงา ...ปลูกมันล่าปะหลัง แห้ง แล้ง ไม่มีน้ำ ไม่มีอะไรนะ พอเราไปปลูกต้นไม้เนี่ย แค่ 3-4 ปี มันเห็นผลเลย **ฝนก็จะตกมา น้ำ ดิน มันจะชุ่มเลย แล้วยิ่งมันต้นใหญ่ขึ้นเนี่ย เราภูมิใจอะนะ ...แล้วเราก็อ่า เอ๊ ถ้าเมื่อเราสามารถจะทำให้ทุกคนนะนะ มีที่หรือมีโอกาสที่จะปลูกต้นไม้ได้ **เค้าคงจะมีความสุขอย่างเรา ...ต้นไม้คือความสุขของเรา แล้วทุกคนก็มีความสุขกับต้นไม้...แล้วมันเป็นอาชีพที่ยั่งยืนที่มีความสุขอะ ...มีความสุขมาก เออ มีอาชีพอะไรที่มีความสุขมั๊ย เงินมันอาจจะไม่ได้เยอะ แต่เรามองไปรอบตัวเราเนี่ย โอ้โห มีแต่ต้นไม้ที่มีความสุขอะ ...เรามองไป หู ต้นไม้เขียว คนปลูกก็แฮปปี้กันทุกคนนะ... **คุณค่ารู้อยู่ใช่ไหม มันให้ออกซิเจน** แต่มันไม่มีเป็นตัวเงิน นักเศรษฐศาสตร์เรา ไม่ได้มาช่วยคิดใช่ไหม แต่ที่ญี่ปุ่น เขาคิดกันมาว่ามันจะเป็นตัวเงิน ให้ออกซิเจน จับซิ ต้นหนึ่งให้ออกซิเจนแค่วัน ขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ เขาคิดค่าคาร์บอนอะ แล้วก็รัฐบาลก็จ่าย”****

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ยกตัวอย่าง ผลผลิตทางกาแฟเนี่ย จะเพิ่มมากขึ้นเมื่ออยู่ใกล้ป่า แต่ถ้าอยู่ห่างจากป่าเนี่ย ผลผลิตมันจะลดลงๆ เพราะมันมีแมลงที่ช่วยผสมละอองเกสร นี่เป็น free service ที่ได้จากป่า นะ แล้วสุขภาพเนี่ยนะ แนนอนอยู่แล้ว อยู่ใกล้ป่ามันมีสมุนไพรกินอาหาร มีผัก อะไรพวกนี้มันจะดีกว่าไปกินสารเคมีที่ติดไปกับ คะน้า กะหล่ำปลี

อะไรพวกนี้แหละนะ ความมั่นคงทางอาหารก็ดีกว่า ...นั่นแหละ คือกลับไปสู่ธรรมชาติ แล้วเราจะเห็นสิ่งมหัศจรรย์ เราได้ service ฟรีๆเยอะ ที่ได้จากป่าได้จาก ธรรมชาติ บริการฟรี ไม่ต้องเสียตังค์ ...สุขภาพของคน มหาศาลนะ สุขภาพนี้ ไม่ใช่แค่ทางการแพทย์อาหารนะ มันยังมีสุขภาพจิตอีกนะ”

- คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ต้นไม้ใบหญ้าเป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นโดยธรรมชาติ เพราะงั้นเราถึงรู้สึกงงตาม เวลา เราเห็นดอกไม้สักดอกหนึ่ง มันมีสีซึ่งสด งาม โอ้โฮมัน นึกถึงภาพนะ ธรรมชาติ ทำไมมันวิจิตรมหัศจรรย์ ขนาดนี้... ก็ทุกอย่างครบแม้กระทั่งมนุษย์ ...นี่คือความ งงตามของมนุษย์ที่เมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์ ทำให้เรามีธรรมชาติของความเป็น มนุษย์ ตอนอยู่ในวัยเยาว์เรามีธรรมชาติอย่างหนึ่ง พอเราโตขึ้นมาเราเปลี่ยนไป แล้ว สุดท้ายยามที่เราแก่ชรา ก็เป็นความงงตาม เพราะฉะนั้นเวลาไปถึงจุดจุดหนึ่ง ที่ เราเห็นความหมายของมนุษย์ที่มันเปลี่ยนแปลงไป มันก็คือเห็นความงงตามของ ธรรมชาติที่ปรากฏผ่านความเป็นมนุษย์ ...เพราะฉะนั้นเมื่อเราเจอเพื่อนมนุษย์ เรา ยิ้มให้กัน ...มันมีความหมายมันยิ่งกว่าดอกไม้ ไม่รู้ก็ร้อยก็พันก็หมื่นแสนเท่าถ้าเรา พุด ...เพราะเพียงแค่ว่าเห็นดอกไม้ดอกหนึ่งเรายังรู้สึกได้ถึงความงงตามอัน มหัศจรรย์ ของธรรมชาติ แต่เวลาเราเจอเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเราไม่เคยรู้จักกันเลย แต่ เรายิ้มให้กันเนี่ย โห มันยิ่งกว่าดอกไม้ล้านดอก ที่เป่งบานต่อหน้าเรา”

- คุณวิซชา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“คือตั้งแต่เด็กเลย เรารู้สึกว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่สำคัญมาก ...เวลาที่ เข้าไปอยู่ในที่ที่เป็นธรรมชาติ มันมีพลังมากนะ เรารู้สึกถึงพลังจริง ๆ เลยนะคะ ...แล้วอยู่ที่บ้าน มันเงียบมาก กลางคืนเนี่ยไม่มีเสียงอะไรเลยนอกจากเสียงป่าเนี่ย ... ครูรู้สึกว่าเขาซบชีวิตเรามากเลย เวลาที่เซ็งๆ ขับรถกลับมาที่บ้าน นั่งเกือบชั่วโมง แล้วเราก็กลับไปนอนหนังสือ ...เรารู้สึกเลยเวลา เราเหนื่อยๆ กลับมานั่งๆ อยู่บ้าน เนี่ย เราได้ energy กลับคืน มันอยู่ในดิน มันอยู่อะไรอย่างเงี้ยคะ ...มันเหมือนกับว่า เป็นอะไรก็ไม่รู้ เป็นพลัง energy ลึกลับ ในโลกนี้ ที่แบบมันดิงกับเราไว้

เป็นฐานของเรา ...มันเหมือนกับว่าช่วงที่เราเหมือนแบบ เราอยู่กับพลังธรรมชาติที่ เยอะ เราก็จะได้ energy”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ผู้เขียนชอบใช้เวลาว่างไปกับป่าในเขตร้อน ในอดีตสมัยที่อายุน้อย มักจะใช้ เวลาในหน้าร้อน หลีกหนีจากความวุ่นวายในเมืองหลวงอย่างกรุงเทพฯ ไปอยู่ใน ชนบทที่แวดล้อมไปด้วยป่า ด้วยรู้สึกว่าคุณเองนั้นต้องการชำระล้างตัวเองด้วย ธรรมชาติบ้างเป็นครั้งคราว และต้องการหลีกหนีจากกระแสวัตถุนิยม โลกของวัตถุ ต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในสังคมปัจจุบัน บ้างในบางเวลา ถึงแม้จะรู้ว่าความทันสมัยนั้น เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องอยู่กับมัน ...ในช่วงหน้าร้อนของไทย ซึ่งนับตั้งแต่เดือนมีนาคม เมษายน และพฤษภาคม ในชนบทและผืนป่า จะปกคลุม ไปด้วยต้นไม้ป่านานพันธุ์ ที่กำลังบานสะพรั่ง ทั้งบนกิ่งก้านสาขาของต้นไม้ รวมไปถึง บนพื้นหญ้า ผู้เขียนรู้สึกว่าคุณนี่เป็นภาพที่งามจับใจซึ่งธรรมชาติมอบให้”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

(จากหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

“เราทำอันนี้(ผลิตภัณฑ์จากกะลามะพร้าว) เรารู้แล้วว่ามะพร้าวแต่ละลูก แต่ละ เดือน แต่ละปี ที่เราได้เงินจากลูกมะพร้าวเนี่ย เราได้เท่าไร เราได้เห็นค่าของมัน แล้ว เวลาเราพบ 1 ลูกมันหล่นอยู่ตามดิน เรารู้แล้วว่าเอามาผลิตอันนั้นได้ก็บาท เราเห็นเป็นชุมทรัพย์แล้ว พอเราเห็นแล้วเรารู้ว่าขึ้นนั้นทำอันนั้นขึ้นนี้ทำอันนี้ ... นี้ลูกคนกลาง จบปริญญาตรีที่ทำอันนี้แหละเป็นอาชีพหลัก ก็มาช่วยสานต่อ แล้ว เขาก็สามารถสร้างงานสร้างอาชีพได้ ...ลูกผมทั้งสามคนทำกะลามะพร้าว ทั้ง ครอบครัว”

“ทางด้านจิตใจก็มันให้ความสุขแหละ ที่เราชอบเพราะเรานึกว่าที่ทำ ธรรมชาติ สร้างมาแล้ว สร้างมาให้คู่กับโลกคู่กับคน ถ้าคนมีภูมิปัญญาที่จะเอาธรรมชาตินั้นมา ประดิษฐ์ หรือคิดค้นเอามาประดิษฐ์ ก็สามารถสร้างงาน สร้างเงิน เลี้ยงชีวิตได้ แต่ ถ้าคนไม่คิดถึงธรรมชาติ ไม่ได้คิดมาทำ ก็ต้องพยายามไปหางานอื่นให้ลำบาก แท้จริงธรรมชาติสร้างมาแล้ว คู่กับโลก คู่กับชีวิตคน ...เขาสร้างมาแล้วอยู่ในโลก มี

หมดแล้ว มีตั้งแต่ ไม้ไผ่ มีหญ้าอะไรต่างๆ สามารถจะเอามาประดิษฐ์ได้ ให้เป็นเงิน เลี้ยงชีวิตได้ แต่ถ้าคนไม่มีปัญญา ไม่ได้คิดแบบนั้น ต้องไปหางานต่างประเทศบ้าง พยายามไปกัน เดือดร้อนกัน... **ธรรมชาติมีให้เราหมดแล้ว ต้องมีปัญญา นี่แหละ สิ่งสำคัญ ...ถ้าเรารู้จักทำเราก็สามารถมีความสุขได้** แต่เราไม่มีความสุขเพราะอะไร เพราะเราไม่ได้คิด ว่าต้นทุนในประเทศเรานี้มันมีเยอะแล้ว ต้นทุนทางธรรมชาติสร้างให้เยอะ แม้แต่เป็นไม้ จะเป็นต่อไม้ ที่ทุกๆอย่าง ถ้าเราเอามาประดิษฐ์ เราเห็น มันก็มีคุณค่า ...มันอยู่ที่สติปัญญาของเรา ที่จะมาองเห็นว่า สิ่งนั้นสามารถที่จะสร้างงาน สร้างอาชีพ แล้วก็สร้างให้เป็นเงิน เอามาเลี้ยงชีวิต อย่างนี้ เป็นสิ่งสำคัญ”

- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“สัตว์ก็น่ารัก ...ผมเลี้ยงนกเขาไว้ 1 ตัว ชอบ ได้ให้อาหารมัน ผมชอบเลี้ยงสัตว์สบายใจ ...**ได้ความสบายใจครับ อยู่กับธรรมชาติ ...ดี ธรรมชาติ จะพูดยังไงละ ผมว่าอยู่กับธรรมชาตินี้ สบาย เย็น ใจ**”

- คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ประเด็นย่อยที่ 4.3 การดูแลรักษาธรรมชาติ

ในประเด็นการดูแลรักษาธรรมชาตินั้น ผู้สูงอายุมองว่าธรรมชาติ เป็นเสมือนเพื่อนร่วมโลกที่เราต้องดูแลรักษา โดย คำว่า ธรรมชาติ ในที่ผู้สูงอายุหมายถึงนั้น ไม่ใช่เพียงแค่ต้นไม้ และป่า เท่านั้น แต่หมายรวมถึง พืชทุกชนิด ลำน้ำ พื้นดิน ภูเขา สิ่งมีชีวิตต่างๆ โดยผู้สูงอายุกล่าวถึง การอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติในแง่ที่เป็นการ ตระหนักถึงปัญหา และดูแล รักษาธรรมชาติอย่างเข้าใจ เมตตา อันได้แก่ มีเมตตา มีจริยธรรม ต่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ดูแลรักษาธรรมชาติเนื่องจากตระหนักว่าชีวิตเราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หากธรรมชาติถูกทำลายมนุษย์ก็อยู่ไม่ได้ รวมทั้งเล็งเห็นคุณค่าของทุกชีวิตที่มีสิทธิ์ที่จะดำรงชีวิตอยู่บนโลก มองว่าธรรมชาติเป็นเหมือนเพื่อนไม่ได้เป็นเพียงแค่ทรัพยากรสำหรับใช้สอย และผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวว่าการรักษาธรรมชาตินั้น เป็นหน้าที่ที่ทุกคนทุกภาคส่วนต้องช่วยเหลือกัน และเป็นไปด้วยการมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติที่ถูกต้อง ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

“**เค้ามีชีวิต แล้วก็ทำหน้าที่พิทักษ์โลก** อะไรอย่างเงี้ย ไข่ใหม่ สมมุติเราไปตัดเขาเนี่ย ...เขาพยายามสู้จะ งอกขึ้นมาอีก เพื่อมาทำหน้าที่ของเขา แล้วทำไมคนไม่

เห็นความดีของเขาเลยเนาะ ...แล้วทำไมคนต้องมารังแก ทำไมอย่างนั้น แล้วทำไมไม่ช่วย อย่างนี้ก็ต้องช่วยกันปลูกเยอะๆ ไร่ ไร่ใหม่... แล้วเขาก็ไม่ได้ไปอาศัย เขาก็หากินของเขาเอง ไร่ใหม่ ...เขาให้ประโยชน์อย่างเดียวเลยไร่ใหม่ หน้าที่เก็บน้ำ ดึงฝนลงมา ไร่ใหม่ แล้วรากของเขาก็ประคองดินไม่ให้ดินถล่มทลาย อะไรวุ่นๆ ... เขาทำหน้าที่ของเขาอะ ให้ออกซิเจนต่อผืนโลก ไม่รู้ว่าคนที่ไปตัด ไม่รู้ว่าตัวเองหายใจ นั่นก็คือต้นไม้ทำหน้าที่ให้ละ”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ถึงเสร็จแล้วบางแห่งเนี่ย ไอพรุสาคูเนี่ยมันลงไปเกือบถึงทะเลสาบ มันเป็นที่สำหรับเอกชน เพราะฉะนั้นกลับมาถึงที่ว่าที่บางแห่งมันเป็นของเอกชน เขาเหลือไว้เฮ้ย ดินะ ได้เก็บน้ำนะ...คนที่ไม่รู้ธรรมชาติ ในที่สุดมันก็ทำลายธรรมชาติ ...อย่าลืมน้ำท่วม มันมากับน้ำก็สิ่งที่มีมูลค่ามหาศาล คือตะกอน ปุ๋ย มากับลำน้ำ แล้วก็มาตกตะกอน ...เพราะฉะนั้น อย่าลืมน้ำ ธรรมชาติมันมีทั้ง น้ำท่วม มีอะไร มันเป็นวัฏจักรของมัน ...เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้าใจธรรมชาติเท่านั้นเองที่จะอนุรักษ์ ...เขาไม่เข้าใจธรรมชาติ เขาหวังดินนั่นแหละ ในที่สุดเขาก็เป็นคนทำลายธรรมชาติ”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ถ้าพูดถึงในเรื่องสิ่งแวดล้อม เราอย่าพูดถึงแค่มนุษย์นะ สรรพชีวิตทั้งหมด นอกเหนือจากแค่มนุษย์แล้ว เราก็ต้องดูแล แล้วเขามีสิทธิ์ที่จะอยู่ในโลกใบนี้เท่ากับเรา เราใช้อำนาจความเป็นมนุษย์แล้วก็บีบคั้นอะไรของเขาเนี่ย เราเคยตั้งคำถามใหม่ ว่า เนี่ยคือจริยธรรมเรื่องสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ การลุกขึ้นมาต่อสู้ มันไม่ใช่แค่ต่อสู้แบบกายภาพเฉยๆ แต่ว่าเราต้องให้โอกาสเขาในการเติบโต เกื้อกูล เพราะอะไร ทั้งหมดเนี่ย เพื่อให้เราได้อยู่ด้วยกัน คุยว่าโลกมันน่าจะต้องมารณรงค์เรื่องนี้แล้ว ไม่ใช่แค่ อยู่กันแค่แบบสิทธิของมนุษย์เท่านั้นด้วยซ้ำ แล้วคุยว่า ถ้าเรา project ความรักความเข้าใจไปถึงสัตว์ต่างๆ ฟิช ต้นไม้ ธรรมชาติ โลกมันจะดีกว่านี้ เยอะ เราคงไม่มานั่งทำสงครามกัน แต่เพราะว่าวิถีชีวิตแบบนี้ มันไม่มีใจ ...มันเป็นโลกของคนที่แข็งแรงกว่า ใครมีอายุสาว ได้สาวเอา และเราก็เอาสิ่งที่เป็นวิถีคิด

สมัยใหม่แบบตะวันตก การแข่งขันเพื่อเอาตัวรอด คำเหล่านี้ก็กลายมาเป็นบทสวด มนต์บทใหม่ของเรา ไซ้ใหม่”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“กินน้ำรักษาน้ำ ในตัวเราก็มีน้ำ กินสรรพสิ่งต้องดูแลรักษาสรรพสิ่ง เพราะคุณ เกี่ยวข้องกับฟ้า 7 ชั้น ดิน 7 ชั้น เพราะฉะนั้นคุณต้องดูแลหมดเลย เพราะชีวิต คุณเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อันนี้เป็นปรัชญาใหญ่ ...เราต้องดูแลธรรมชาติด้วย ...ถ้าไม่ดูแลธรรมชาตินะ สมมติว่าปลาตาย เราคิดว่าไม่เกี่ยวกับเรา ในที่สุดปลา ตาย วิญญาณปลาตาย ขวัญของเราตาย ในที่สุดมันก็กระทบเราอยู่ดี สมมติอันนี้มี ยาพิษ แมลงตาย คุณลองไปอยู่สิ คุณก็จะต้องตายเหมือนกันแหละ อันนี้จะพิสูจน์ กันด้วยหลักวิทยาศาสตร์ก็ได้... มันคืออันเดียวกันนั่นแหละ สมมติเราฆ่าดิน เค้าก็ ตาย ในที่สุดพวกเราก็จะตายอยู่ดีนี่นะ”

- คุณกัญญา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ผมยังยึดหลักอย่างนี้ด้วย ในด้านการเกษตรที่ผมทำ ที่ผมปลูกผัก ผมรดน้ำต้นไม้ สมมติว่าผมปลูกสองต้น เราไปรดต้นเดียว เราอยู่ไม่ได้ สงสารเขา ถ้าเขามีชีวิต เขาก็คงคอยน้ำอยู่เหมือนกัน ผมรดต้นนี้แล้วก็ต้องรดต้นนี้ด้วย ...ที่ผมปลูกนี้รดหมดทุก วัน อย่างนี้แหละคือใช้เมตตา ...เมตตา ต้องรดน้ำให้ ต้องเท่ากัน ก็รดต้นโน้น ต้น นี้ก็เหี่ยวจะตายอยู่เหมือนกัน มันเป็นบาปแหละ สงสารก็ต้องรดอีก”

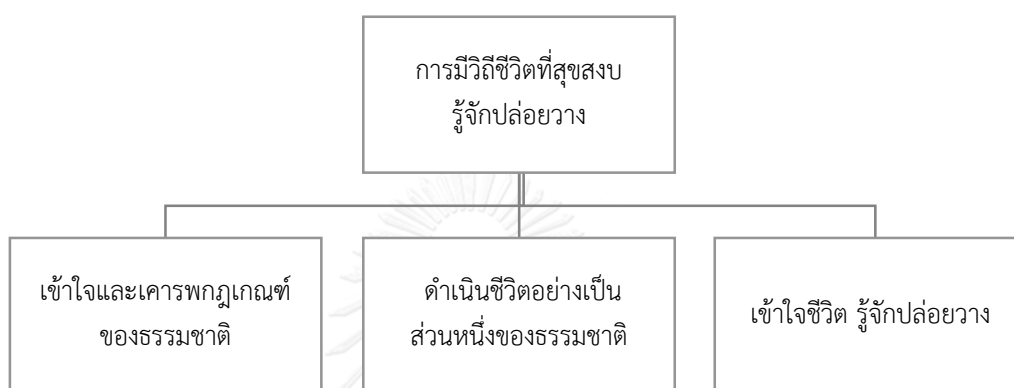
- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“เหมือนกัน เพราะชีวิตมันเหมือนกัน ต้นไม้ก็มีชีวิต สัตว์ก็ยังมีชีวิต สัตว์เราก็ ทำลายไม่ได้ สัตว์มันก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน สวยงาม ไก่อะไร ชัน น่ารัก สีสันก็ สวย แล้วต้นไม้มันก็มีพุ่มมีอะไร เราไปไปหลบร้อน พอเข้าได้ร่มไม้ ก็เย็น ...ก็ควรจะ รักษาธรรมชาติ มันมีประโยชน์หมด”

- คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ประเด็นหลักที่ 5 การมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ รู้จักปล่อยวาง

ในประเด็น การมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ รู้จักปล่อยวาง มี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) เข้าใจและเคารพกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ (2) ดำเนินชีวิตอย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และ (3) มีความเข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 7 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 5

จากภาพที่ 6 ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประเด็นย่อยของ การมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ รู้จักปล่อยวาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 5.1 เข้าใจและเคารพกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

ในประเด็นนี้ ผู้สูงอายุให้ข้อมูลกล่าวถึง การเคารพธรรมชาติ และยอมรับในกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างเข้าใจ โดยผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลนั้นมีมุมมองต่อกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เช่น ความตายอย่างเข้าใจและมองว่าเป็นสัญญาณเตือนให้เร่งใช้ชีวิตให้คุ้มค่า มองความตายว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นสัจธรรมของชีวิต เป็นกฎเกณฑ์ที่ยุติธรรมสำหรับคนทุกคน สิ่งมีชีวิตทุกชนิด และผู้สูงอายุบางท่านนั้นมีความสำนึกในบุญคุณและอ่อนน้อมต่อธรรมชาติเหมือนแม่ผู้ให้ชีวิต ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

“คำว่าเคารพธรรมชาติโดยสุจริตใจ ไม่ได้เป็นการขัดขืนใจหรือข่มใจ อย่างเราไปนั่งสอบ เขียนอยู่ดีๆ อาจารย์ก็มาเตือนบอกว่า เหลือเวลา 10 นาที เราไม่ได้รู้สึกโกรธอาจารย์ที่มาเตือนเราเลยใช้ไหมครับ..เปรียบเทียบให้เห็นว่า ทำไมเราจึงไม่เคย

รู้สึกหงุดหงิดหรือรำคาญกับอาจารย์ ผู้มาเตือนเราเลย ...เพราะอะไร เพราะนี่เป็นกฎเกณฑ์ที่เราอยู่ก่อนไม่ใช่เรา เพิ่งรู้ ...แต่เราไม่ได้นั่งสนใจมาจับเวลาดูเองใช่ไหม เพราะฉะนั้นเราจึงรู้สึกขอบคุณที่อาจารย์ผู้สอนท่านทำหน้าที่บอกเรา ...เปรียบเทียบให้เห็นว่าจริงๆ ในชีวิตของเราก็มี ลักษณะคล้ายๆอย่างนั้น เรามีเวลาอยู่บนโลกใบนี้ อันจำกัด ...เพราะฉะนั้นเวลาธรรมชาติบอกเตือนให้เรา **รู้** เราจึงรู้สึกขอบพระคุณ รู้สึกดีเหลือเกินที่ธรรมชาติ ได้ส่งสัญญาณเตือนให้เรา **รู้**ถึง ความหมายของเวลาแห่งชีวิต ”

- คุณวิชา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เราถูกสอนตั้งแต่เด็ก ๆ อย่างเข้าป่าเนี่ย จะปลื้มเราจะต้องยกมือไหว้บอกเจ้าที่ เจ้าทาง ...**เพราะจิตของเรานั้นอ่อนน้อม ตัวตนนั้นเราไม่มี** ถ้าเราคิดอย่างเงี้ย เราจะเป็นคนที่เข้าป่า ไม่ทำส่งเสียงดัง ...เราไม่จริงจังไม่จริงจัง แต่การที่เราเชื่อ ทำให้เราไม่ทำอะไรหยาบคาย เด็กสมัยใหม่เข้าป่าไปทำอะไร เป็นที่ไปกินเหล้า กินเหล้าเสร็จก็ป่าทิ้ง เพราะสำหรับเขา ภูเขาเป็นที่สวย ๆ เอาไว้สำหรับเล่น เป็นที่ที่มนุษย์มาเอาเปรียบ มา take advantage แต่คนพื้นบ้าน เขาไม่ได้คิดอย่างนั้น ป่าเขาเป็นที่ที่มีชีวิต มีอาหาร มีเทพดูแลปกป้องอยู่ ...นี่คือวิถีทางจิตวิญญาณ และการที่มีความเชื่ออันนี้ มันสำคัญ ...คำว่า แม่ ในประเทศไทย มีชาติไหนในโลกที่เรียกสายน้ำใหญ่ มีชีวิตว่า แม่ น้ำ ..แผ่นดินก็เป็นแม่ธรณี ข้าวที่ให้ชีวิตก็เป็นแม่โพสพ เรียกทุกอย่างที่ให้ชีวิตและทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ว่าแม่ ใจใหม่คะ ...คือเป็นแม่ผู้ให้ชีวิตและทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ เมื่อเราอยู่ด้วยความรู้สึกที่เชื่อแบบนี้ เราจะอ่อนโยน เราจะทำอ่อนน้อม เราจะปฏิบัติต่อกันและกันด้วยดี ด้วยความรัก ด้วยความเมตตา”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ความยุติธรรมในธรรมชาตินั้นมีอยู่ ไม่ว่าจะ หมู หมา นก ปลา มันก็เกิด แล้วก็ตาย คนเราก็เช่นนั้นแหละ มีเงินเยอะ กองเท่าบ้านลุงเนี่ย ในที่สุดมันก็ตาย ลุงไม่มีชักบาทแต่สุดท้ายลุงก็ตายเหมือนกัน อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา ...ลุงคิดว่านี่แหละคือความจริง ลุงจะต้องตายแน่ๆ ตายซักวันไม่รู้ว่าจะวันไหน ...ที่ลุงเปรียบเทียบว่าฮิตเลอร์ฆ่าคนได้เป็นล้าน แต่ตอนนี้ฮิตเลอร์ก็ตายแล้วเหมือนกัน หัวหน้าเขมรแดงฆ่าคนเป็นล้านๆเหมือนกัน ตอนนี้จะตายแล้ว ...ความตายเป็นสิ่งแน่นอน อันนี้แหละคือ

ความยุติธรรมที่สุด ธรรมชาตินี้ยุติธรรมต่อลูกที่สุด ...คุณมีเงินล้าน คุณอยู่ที่พัทลุง อยู่ตราด คุณก็ตาย ลุงอยู่บนตอย ลุงไม่มีเงินซักบาท ลุงไม่ได้เรียนอะไรซักอย่าง แต่ว่าลุงตายแน่ๆ คุณก็ตายแน่ๆ”

- คุณณฎา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ประเด็นย่อยที่ 5.2 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

ในประเด็นนี้แบ่งเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ ปรับวิถีชีวิตตนให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ รู้สึกเชื่อมโยง เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ และ เรียนรู้หลักการใช้ชีวิตจากธรรมชาติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.2.1 ปรับวิถีชีวิตตน ให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ

ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลกล่าวถึง การปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดว่า มนุษย์นั้นต้องปรับตัวตามธรรมชาติ ไม่ฝืนธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น เมื่อเข้าถึงวัยวนปรีส (วัยที่ต้องปล่อยวาง) จากที่เราเคยควบคุมธรรมชาติรอบตัวให้เป็นดังใจ ก็ต้องหันมาปรับตัวปรับใจเราให้เข้ากับธรรมชาติรอบตัวที่แปรเปลี่ยนแทน หรือการปรับตัวในการทำการเกษตรในยุคนี้ที่ธรรมชาติแปรปรวน น้ำท่าไม่แน่นอน ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

“เมื่ออายุเลย 50 ไปแล้ว ก็คือเราต้องไปสู่วัยวนปรีสแปลว่าอยู่ในป่า ความหมายที่มันตรงกันข้ามหรือเปลี่ยนไปเลยก็คือ เมื่อเราอยู่ในบ้านเราควบคุมธรรมชาติ ก็คือปรับธรรมชาติให้เหมาะสมสอดคล้องกับจิตปรารถนาความต้องการของเรา เราต้องการแสงสว่าง เราจึงมีดวงไฟ ...นี่คือความหมายของการอยู่บ้าน แต่พอเราไปอยู่ในป่า ความหมายก็คือเราต้องปรับตัวเราเองให้เข้ากับธรรมชาติ หลักการของมันมันพลิกกลับตรงกันข้ามเลย ก็คือจากที่เราเคยปรับธรรมชาติให้เข้ากับความต้องการของเราหรือใจเราเนีย พอเราเป็นวนปรีสเราต้องทำใจของเราเนียให้เข้ากับธรรมชาติ ธรรมชาติมีอะไรเราต้องคล้อยตามสิ่งเหล่านั้น”

- คุณวิษา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“มันเปลี่ยนไปแล้วครับ เดี่ยวนี้ภัยธรรมชาติก็ ดินฟ้าอากาศมันเปลี่ยนแปลงไปหมด เปลี่ยนแปลงหมดเลย... สมัยก่อนทำนา ถ้าหว่านข้าวแล้วเดือน 8 ฝนตกมาตามฤดูกาลเรียบร้อย ได้ผลเลย แต่เดี๋ยวนี้ไม่ได้ ฝนฟ้าอากาศ มันเปลี่ยนแปลงหมด อยู่

ยากขึ้น เราก็ต้องไปตามธรรมชาติปรับตัวไปตามอย่างนั้นแหละครับ ธรรมชาติ
เปลี่ยนไปแบบนี้เราจะไปฝืนธรรมชาติก็ไม่ได้เข้าใจไหมครับ ไม่ว่าจะทำอะไรแหละ
กับธรรมชาติเราฝืนไม่ได้ ก็เสี่ยงปลุกไปแบบนี้ ...ก็เสี่ยงไปเรื่อยๆดีกว่าไม่ทำอะไร
เลย”

- คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

5.2.2 รู้สึกเชื่อมโยง เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลกล่าวถึง ความรู้สึกและเห็นถึงเชื่อมโยง เป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติว่าเป็น
ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกันระหว่างชีวิตของมนุษย์กับสิ่งมีชีวิตอื่นๆใน
ธรรมชาติ ผ่านความเชื่อของบรรพบุรุษซึ่งสามารถพิสูจน์ได้จริง โดยเชื่อว่ามนุษย์และธรรมชาติมีจิต
วิญญาณร่วมกัน เป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน กล่าวถึงการสังเกตเห็นความเชื่อมโยงบางอย่างระหว่าง
มนุษย์กับต้นไม้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางท่านยังได้กล่าวถึง การมีประสบการณ์ตรง มีช่วงขณะหนึ่งของ
ชีวิต ที่รับรู้ถึงความสุข ความมหัศจรรย์ของการเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

“(อายุ) ประมาณ ย่าง 12 เนี่ย อยู่ยะลา มันเริ่มชัดเนี่ย คือคุณพ่อเนี่ย เป็นคนที่ชอบ
เสาร์-อาทิตย์เอาเราใส่รถแล้วก็ออกไปเที่ยวน้ำตก หรือทะเลคะ แล้วมันมีวันหนึ่ง
นั่นเป็นประสบการณ์ของเด็ก ...ก็ไปที่น้ำตก แล้วเรากระโดดลงไปในน้ำ เราใส่
กางเกงตัวเดียว แล้วเสื้อก็ได้ใส่ โลกมันหยุด แล้วในความรู้สึกของเราเป็นเด็ก
เนี่ย มันเห็นทุกสิ่งทุกอย่างชัดมากนะ น้ำมันเย็นมากแล้วมันมีประกายของแสงแดด
เนี่ยลงมา มันเห็นสาหร่ายทุกอัน เห็นปลาตัวเล็ก ๆ สีแดงสีเขียวอย่างเงี้ยคะ มีก้อน
หิน แล้วรู้สึกเย็น มีความสุขมาก แล้วในขณะที่เนี่ย เรารู้สึกว่ามันเป็นเหมือนอมตะ
ชั่ววินาที เวลามันหยุด มันไม่มีการเคลื่อนไหว แล้วเรารู้สึกว่าใน moment
ขณะนั้นซึ่งอาจจะแค่หนึ่งนาที่เอง 10 วินาทีหรืออะไร ...แล้วเรารู้สึกว่าเราเป็นส่วน
หนึ่ง รู้สึกอย่างนั้นเลยนะคะ เรารู้สึกว่าร่างกายเราเนี่ย ที่เราทำอยู่เนี่ย เราเข้าไป
เราไปเป็นส่วนหนึ่งของน้ำของสาหร่าย เรารู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งกับของที่
รับเข้ามา คือเราอธิบายด้วยคำพูดอันนี้ไม่ได้ ณ ตอนนั้น แต่ตอนนี้เราเข้าใจ มันมี
ความสุขอะ สุขแบบตอบไม่ถูกอะ”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ชาวเขาจะถือว่าต้นไม้เป็นวิญญาณส่วนหนึ่งของเรา เราก็มักจะถือไว้กับต้นไม้ เพราะเรามาจากเกสรดอกไม้ ที่มาเป็นวิญญาณของเรา เป็นร่างกายของเรา ... ขวัญ(วิญญาณ) ที่ว่า เรียกขวัญผูกมือเรียกขวัญ นั่นแหละ มนุษย์มันมี 37 ขวัญ ขวัญของตัวเอง 5 รอบนอกอีก 32 ...อยู่ใน ตั้งแต่แมลง มด เล็กๆน้อยๆ ตั้งแต่ปลา ตั้งแต่ นก ตั้งแต่หนู ตั้งแต่สิ่งมีชีวิตรอบนอก ตั้งแต่เล็กๆไปจนถึงใหญ่ อันนี้ก็เป็นขวัญของคน เพราะเราเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งมีชีวิตนั่นแหละ เขาเป็นขวัญของเรา เราก็มักเป็น **ขวัญของเขา** ...มันเป็นอย่างนี้ สมมติไม่สบาย คือขวัญเราหนี เราก็มักต้องเรียกขวัญ ต้องเอาพรรคพวก หรือหอมผี หอมยา ในความเป็นจริง ในทางปฏิบัติ มันก็ไม่พัวเพื่อน มันไม่พัวพ่อ มันไม่พัวแม่ มันไม่พัวเครือญาติ หรือส่วนอื่นๆ บางทีเราก็มักต้องกินยาอย่างนี้ แล้วยาเอาจากที่ไหน เราเอามาจากธรรมชาตินั่นแหละ ยาที่ดีที่สุดนี่คือในธรรมชาติ ... เพราะฉะนั้น **ลุงสรุปว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ**”

“ก็เราเป็นส่วนหนึ่ง สมมติสิ่งมีชีวิตในโลกมันเป็นหมื่นหมื่นล้านๆ ลุงเป็นแค่ส่วนหนึ่ง เลี้ยวหนึ่ง ...อ้อ แคนันแหละ และเราจะมีความสุข หรือไม่มีความสุขถ้าเราเข้าใจแค่นี้เข้าใจจุดกำเนิดแบบนี้เข้าใจธรรมชาติแบบนี้ เข้าใจจุดตายแบบนี้ แคนันแหละ... เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาตินั่นแหละ บางทีลุงตายแล้วอาจจะกลายเป็นลม แล้วก็เป็นเพื่อนกับลมก็ได้ เป็นเพื่อนกับเดือนก็ได้ เป็นเพื่อนกับพระอาทิตย์ก็ได้”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

- คุณณฎา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ผมมักจะถูกถามถึงเหตุผลที่ทำให้หลายคนยังคงมีความสนใจในต้นไม้อยู่ คำตอบที่ผมมักจะตอบคือ เพราะมนุษย์บนโลกนี้มีบุคลิกลักษณะที่แตกต่างหลายหลายมาก คล้ายกันกับความหลายหลายของแต่ละสายพันธุ์ของต้นไม้ ...ดังนั้นเมื่อมองไปที่ต้นไม้เราจะพบความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่ระหว่างคนกับต้นไม้ และลองสังเกตความสัมพันธ์นั้นจะพบว่า เป็นความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งซึ่งกินใจมาก”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

5.2.3 เรียนรู้หลักการใช้ชีวิต จากธรรมชาติ

ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลกล่าวถึง การเรียนรู้สัจธรรมและหลักการใช้ชีวิต จากการสังเกตธรรมชาติ และเชื่อมโยงชีวิตเข้ากับธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ และสิ่งมีชีวิตต่างๆ ทำให้เข้าใจสัจธรรม ได้หลักการใช้ชีวิต ตัวอย่างเช่น การเข้าใจตนเองต้องเริ่มที่เข้าใจธรรมชาติ เพราะคำตอบทุกอย่างของคำถามของมนุษย์นั้นอยู่ในธรรมชาติอย่างครบถ้วน ได้แบบอย่างจากต้นไม้เรื่องการวางเฉยเมื่อโดนตำว่าและการต่อสู้อย่างสุดกำลัง ในการทำหน้าที่ของตนเอง ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

“ต้นไม้ ใครจะตำจะว่าก็เฉยอะ ไข่ม้อย ใครจะตำต้นไม้ เค้าก็ไม่ตอบโต้ เค้าก็เฉย เค้าก็ทำหน้าที่ เค้าอาจจะฟังได้ยินแล้วก็ เออๆ ไว้ตรงนั้นนะ ใครว่าอะไร เอ้อ มันสอนเราเฉยอะต้นไม้เนี่ย ใครว่าเรา เอาละ เบรียงเลย แต่ต้นไม้เค้าไม่เห็นเบรียงเลย บางคนตำด้วย ทั้งฟันด้วย เฉยๆ ไม่ตอบโต้อะไร ก็ทำหน้าที่ของเค้าไป... สอนเฉยอะ ได้สัจธรรม พระพุทธเจ้ายังตรัสรู้ ต้นไม้ก็สอนพระองค์นะว่าทำยังไง”

“ก็ต้นไม้มันสู้ไง ที่บอก มันสู้อะ ขนาดโดนตัดไปแล้วนะ ตัดกิ่งไป ก็ยังสู้ที่จะขึ้นมา ทำหน้าที่ของเค้า เพราะฉะนั้นไม่ให้คนท้อเลย ไข่ม้อย เค้าสู้ สู้ขึ้นมาทำหน้าที่ตรงเนี่ย เราก็มอง เอ้ย คนตัด ...ตัดเสร็จยังไม่พอนะ ยังมาทำลายไม่ให้เค้าขึ้นอีกนะ เอา น้ำมันอะไรมาราด เค้าก็พยายามที่จะสู้ ปากก็มอง เค้าสู้เนี่ย ไม่ได้สู้แบบตี สู้แบบนิ่งๆ แต่คนก็ยังไปรังแกเค้าอีกอะ ปากก็เลยต้อง เหมือนต้นไม้สอนเราอะ เราก็มอง สู้อะ เราสู้ไม่ได้เพื่อตัวเราอะ เราสู้เพื่อให้คนมันพบสัจธรรมนะ ให้เค้ามีความสุขนะ ที่จะอยู่กับต้นไม้ อาชีพเนี่ย”

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ความเชื่อของชาวเขาเขาเนี่ย มันมีฟ้า 7 ซ้อน ดิน 7 ชั้น ...ถ้าว่าจะเรียนรู้ชีวิตของตัวเองเนี่ย หนึ่งต้องเรียนรู้เมฆ หมอก ลม ไฟ เดือน เข้าใจใช้ไหม... นั่นแหละ เดือน ดาว พระอาทิตย์ อันนี้ฟ้าเจ็ดซ้อน ดิน 7 ชั้น คือต้องเข้าใจ ดิน เข้าใจทราย เข้าใจหิน เข้าใจลมใต้ดิน เข้าใจไฟใต้ดิน เข้าใจสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย และเข้าใจน้ำ ...ก็ ฟ้า 7 ซ้อน ดิน 7 ชั้นนั่นแหละ ต้องเข้าใจทั้งหมด...เพราะฉะนั้นลุงไม่แปลกใจเลยว่า ความเป็นจริงมันเราเป็นสิ่งมีชีวิตส่วนหนึ่งเท่านั้นเอง ธรรมชาติบอกว่าคุณนะมีอย่าง

นี้ เพราะธรรมชาติทั้งหลายมันก็เป็นอย่างนั้นนั่นแหละ ธรรมชาติมันอยู่ในตัวคุณ”

- คุณณฎา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ผมถือว่าผมเรียนชีวิตจากโรงเรียนต้นไม้และยังเชื่อว่าใครอยู่โรงเรียนไหน ตั้งใจจริง ศึกษาพิจารณาจริงๆ เราจะไปถึงจุดเดียวกันได้หมด...การเกษตรไม่ใช่อาชีพ เรามองตื่นเงินกินไป การเกษตรเป็นวัฒนธรรม เป็นชีวิต ผมพูดอยู่เสมอว่าทุกสาขา ถ้าคิดตรงนี้ได้ ไม่แบ่งก๊กแบ่งพวก ชัดเส้นแบ่งภาควิชาแบ่งคณะแบ่งอะไรกัน มัน เป็นเส้นในใจกันทั้งนั้น มันไม่ใช่เส้นจริงเลย คือเส้นกิเลส ความจริงแล้วไม่ว่าจะเป็น หมวดเป็นอะไรก็แล้วแต่ ศาสตร์แขนงไหนต้องพึ่งพื้นดิน เมื่อพึ่งพื้นดินแล้วเกษตรอยู่ ได้ ทำหน้าที่สาขาไหนก็แล้วแต่ มันมาพบเป็นหนึ่งเดียวกันในพื้นที่นั้น นั่นแหละเป็น การเกษตรของไทยที่แท้จริง”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ประเด็นย่อยที่ 5.3 มีความเข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง

ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง การอยู่กับปัจจุบันขณะ และ การใช้ชีวิตอย่างรู้จักปล่อยวางได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.3.1 การใช้ชีวิต อย่างพอเพียง ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงความสุขใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ติดกั่วัตถุ การมีความเข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง กินอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ได้ต้องการชีวิตที่หวือหวา ตามกระแสสังคม ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 4 เล่าถึงการใช้ชีวิตของตนเองว่า โดยพื้นฐานเป็นคนชอบความเรียบง่าย ไม่ได้ต้องการวัตถุ และไม่ได้ทำงานเพื่อเงิน นอกจากนี้ยังเชื่อว่าถ้าคนเรารู้จักพอและทำงานตอบแทนกลับสู่สังคมตามสมควร ก็จะมีความสุขที่ลึกซึ้งได้ ดังที่ได้กล่าวไว้ว่า

“ตั้งแต่เด็ก เรารู้ว่า เราอยู่แบบขุ่นวายไม่เป็น แล้วเราก็ไม่เข้าใจ... เออ เขาก็บอกว่าทำงานหาเงิน... ทุกคนจะต้องพยายามถามว่า เปิดสอนพิเศษไหม... ไม่ทำเลยนะ... ถ้าครูมัวแต่ทำอย่างนั้น ไม่ได้ชีวิตอะ และถ้าทำแบบนั้น แล้วใครจะนั่งดูแลนักเรียนครู... เราทำกิจกรรมกับเด็ก เราไม่แข่งกับใคร เราไม่กลัว เราไม่เป็นศัตรูกับใคร

เพราะว่าเราไปทำในสิ่งที่ไม่มีใครอยากทำ เพราะว่าไม่ได้เงินได้ทอง ... ถ้ารู้จักพอ
แล้วก็ทำคืนให้กับสังคม มันก็จะมีความสุขที่ลึกซึ้งอีกอย่างหนึ่ง.”

- คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

นอกจากนี้ยังมีผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล จำนวน 3 ราย ที่กล่าวถึงความสุขใจในการใช้ชีวิตตาม
แนวเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การทำเกษตรแบบผสมผสาน พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ไม่จับจ่ายใช้ชีวิต
สุรุ่ยสุร่ายไปตามกระแสสังคม ไม่สร้างหนี้สิน และคิดถึงอนาคต เก็บเงินสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน ดัง
คำกล่าวของผู้สูงอายุ

“คิดว่าคนยากคนจนอย่างนี้มันจะต้องหาช่องทางอื่น ที่ทำให้เรากินได้ อยู่ได้ เลย
ยกเลิกปลูกพืชเชิงเดี่ยวที่จะส่งออกนะ แล้วก็พื้นที่บ้าน 2 ไร่ นี้ปลูก 85 ชนิด อยากร
ได้ต้นอะไรก็เอาเมล็ดมาหยอดแล้วมันก็ค่อยๆออก ...เออ 37 ปีนี้แหละ ปรากฏว่า
ตอนนี้สมมติอยากจะทำบ้าน ไม่ต้องไปเอาไม้ที่อื่นเลย ใช้ที่สวนนี้แหละ ทำบ้าน ทำ
เรือน ทำอะไร ไปเอาที่นี้หมดเลย ...ก็ใช้ๆมาแบบนี้ รู้สึกว่าเราไม่ได้เงินจากคนอื่น
ไม่ได้ขาย แต่บางทีถ้าเราอยากกิน เราก็กินได้เลย เนี่ย ใต้ดิน อยากรจะกินเผือก
กินมัน กินอะไร ไม่ต้องมีเงินซักบาทเราก็ซุดเอาไปกินเลย ...หลายคนมันไม่เห็น
คุณค่านี้ ลุงกลับไปคิดว่านี่แหละ วิถีคนจน ...มันไม่มีเงินซักบาท แต่ว่าเรามี
ความสุขแบบคนจน”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

- คุณณฎา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“อยู่แบบสบายสบาย ไม่มีปัญหา ไม่หิวหรือหว่าอะไร ทำแบบเศรษฐกิจพอเพียง ...
เพื่อนเขาซื้อรถ เราไม่มี ...ถ้าซื้อก็ซื้อเงินสด เงินก้อนไม่เอา... เราไม่เอาระบบนั้น
เราเอาแบบเศรษฐกิจพอเพียง ... ที่นี้ไม่เป็นหนี้ใครมานานแล้ว เริ่มต้นชีวิตมาเราไม่
เป็นหนี้... เราไม่มีมิมของเพื่อน ไม่กู้ธนาคารด้วย...เรานึกอย่างนี้ พอเงินเหลือเราก็
สะสม ทุกปีๆ เวลาเงินเหลือ เราก็ค่อยซื้อ ...เราไม่ต้องไปอยากได้ เรายินดีในของ
ที่มีอยู่ พระพุทธเจ้าสอนอย่างนั้น สอนให้เรายินดีในของที่มีอยู่ เราพอใจของเรา
อย่าไปตามเพื่อน เพื่อนเขาสร้างบ้านเป็นล้าน ผมไม่... เราก็พอใจบ้านเล็กๆอย่างนั้น
แหละ... เพื่อนเขาอยู่บ้าน 3 ชั้น 4 ชั้น แต่ธนาคารตาม ก็ไม่มีความสุข เราอยู่แบบ

มีความสุข ไม่เป็นหนี้ใคร ไม่เดือดร้อนอะไร ...เรามีเงินเก็บไว้แล้ว เพื่อรักษา เพื่อใช้
จ่าย เวลาเราแก่ เราทำงานไม่ไหว”

- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“ผมเป็นแบบนี้มาตั้งแต่แรกแล้วครับ ตั้งแต่เล็กๆเลย ผมไม่ค่อยยุ่ง ไม่ค่อยอยากได้อะไร... เราไม่จ่ายเงินสุรุ่ยสุร่าย อะไรที่ไม่สมควรจะต้องจ่าย ก็ไม่ต้องจ่าย เศรษฐกิจพอเพียงเราก็ต้องอยู่แบบพอเพียง ต้องนึกถึงว่าพรุ่งนี้ว่า เราจะต้องจ่ายอะไรอีกบ้าง มะรีนเราต้องจ่ายอะไรอีก ถ้าวันนี้เราสบาย แต่วันหลังหลังเราเจ็บไข้ไม่สบาย เราก็ต้องเก็บหอมรอมริบเงินไว้ช้กนิด สำหรับเวลาที่เจ็บไข้ไม่สบาย เวลาที่เราทำอะไรไม่ไหวแล้ว เราก็จะได้เก็บเงินนี้เอาไว้จ่าย... ไม้ออเวอร์ เพื่อนเค้ามีอะไรเราต้องมีด้วย ไม่ใช่แบบนี้ครับ ...ถึงจะไม่มีเงินมากมาย แต่ขอโทษนะผมก็ไม่เคยติดเงินใคร ไม่เป็นหนี้ใครเลย ไม่อยากปวดหัว... ผมยึดคำว่าพอเพียง แน่แน่นอนเลย ...อยู่แบบนี้แหละเศรษฐกิจพอเพียง อยู่แบบสบายใจไม่ต้องคิดอะไรมาก ไม่ว่าใครจะอะไร สร้างนู่นสร้างนี่ก็ไม่ไปพิจารณาเขา”

- คุณอาน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

5.3.2 การอยู่กับปัจจุบันขณะ

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประเด็นนี้ว่า การใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างเต็มที่ โดยไม่คิด เช่น การก้าวเดินทีละก้าวโดยไม่คิดถึงอนาคต การอยู่กับผู้เรียนหรือคู่สนทนาอย่างเต็มร้อย และการนั่งพักผ่อนโดยไม่คิดกังวลอะไร ก่อให้เกิดความสุข ความสบาย อิ่มเอมใจ และสัมผัสถึงความมหัศจรรย์ในการมีชีวิตอยู่ ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุ

“ความหมายของมันคืออะไรรู้ไหมครับเดินทีละก้าว ก็คือเอาจิตของเราอยู่กับก้าวปัจจุบัน เพราะการที่เราอยู่กับก้าวปัจจุบันเราไม่ต้องคิด แต่ถ้าเราเอาจิตของเราไปอยู่กับก้าวในอนาคต เราต้องคิดนะ ...ภาษาพระเรียก here and now ...เราอยู่ที่นี้แต่จิตเราคิดถึงที่อื่นตลอดเวลา now ก็คือเราอยู่กับปัจจุบัน ...การอยู่กับปัจจุบันนี้ไม่ต้องคิดนะครับ เหมือนที่ผมบอกว่าเราไปนั่งกินอาหารแล้วเราอร่อย เพราะจิตของเราอยู่ที่รสชาติที่ลิ้นของเราสัมผัส ...และเมื่อเราไม่ใช้ความคิดเราจะมีความรู้ อีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้เรามีความสุขเป็นล้นพ้น แม้กระทั่งพระใส่

ออกจากวัด เรามีความสุขเป็นล้นพ้นเรานอนอยู่กับหมาขี้เรื้อน เรามีความสุขเป็นล้นพ้นเมื่อเราอยู่ริมถนน มีคนไปแจ่งตำรวจให้มาจับเรา”

- คุณวิษา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ครูเชื่อในช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิต เราอยู่อย่างเงี้ย ถ้าเรารู้สึก *positive* เราดีกันนะคะ *moment* ตรงนี้ของเราก็ดี อ่อนโยน เราเห็นสัตว์เขาน่ารัก แล้วเข้าไปกอดเขา เราหอมเขา...เราเกาเขาเนี่ย เรามีความสุข เขาก็มีความสุข ...หรือเราเห็นดอกไม้สวยๆ รู้สึกว่าสวยจัง”

“คือครูเวลาสอนหนังสือ ครูเป็นคน *extreme* มาก แล้วครูใช้ *energy* เยอะมาก... เวลาที่ครูอยู่กับหนู ครูอยู่กับหนูร้อยเปอร์เซ็นต์ เหมือนโลกข้างนอกไม่มี *communication* มันต้องเกิดขึ้นจริงๆ ...ครูอยู่กับ *energy* เด็ก ครูต้อง *reach out* เพื่อที่จะให้เขาเข้าใจ และครูจะไม่มีพลัง ถ้าเขาไม่ส่ง *energy* มาให้เรา เพราะฉะนั้นเวลาการสอนหนังสือ มันคือการ *communication* คือครูไม่ได้แค่นิ่งพูด แต่จริงๆ แล้ว สิ่งที่เราพูดไป เราต้องแน่ใจว่าเขาเข้าใจ แล้วมัน *interact* แล้ว *response* ตอบกลับมา ...เพราะฉะนั้นการเรียนรู้ด้วยกัน มันมหัศจรรย์มาก ...มันจะเข้าใจเพราะว่าเราจะเชื่อมโยงกัน ...นี่เป็นเวลาเดียวเท่านั้น แล้วมันไม่กลับมาอีกแล้ว ไซ้ไหม เรา *make the most*”

CHULALONGKORN UNIVERSITY - คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ผมสบายใจ อยู่ในแต่ละวันแล้วสบายใจ นี่เป็นสวรรค์ของคนเราแล้วครับ เราเกิดมาเป็นคน ถ้าเราสบายใจนะครับ นี่แหละที่เขาเรียกว่าสวรรค์ในอกเรา ถ้าเราไม่สบายใจ เป็นคนคิดมาก ก็ไม่ค่อยจะดีนะ ไม่มีความสุข... ผมนั่งอยู่ตรงไหนผมก็มีความสุข”

- คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

5.3.3 การใช้ชีวิต อย่างรู้จักปล่อยวางได้ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประเด็นนี้ว่า เป็นความสุขสงบในจิตใจ ที่เกิดจากการทำสิ่งต่างๆให้ดีที่สุด โดยไม่กดดันตนเอง และคาดหวังผลลัพธ์ที่

เกินจริง เป็นใจที่ปล่อยวางได้ ไม่ยึดติด ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ปล่อยวาง
 อารมณ์ทางลบ ไม่ยึดติดในลาภยศ รางวัลและความยึดมั่นในตัวตน เนื่องจากเข้าใจความจริงของ
 โลกว่า วันหนึ่งก็ต้องตายไปโดยไม่สามารถนำอะไรติดตัวไปได้ ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุ

**“คือการที่ไม่ยึดติด การปล่อยวาง สำคัญเลย ใครจะพูดอะไร ...ใครจะว่าอะไรก็
 ว่าไป เราก็นิ่งๆ เรามีหน้าที่ที่จะให้ เรามีหน้าที่ที่ต้องทำ จะให้ความรู้เค้า ...ไม่ค่อย
 อยากตอบโต้แน่ แล้วก็ปล่อยวาง ปล่อยวางเราก็ไม่อยากจะอะไรแล้ว แต่เรารู้ว่า
 เรามีสิ่งที่จะให้เค้าได้ ก็ให้ความรู้ไป”**

**“แล้วเราจะไม่มีทุกข์ใจ ถ้าเมื่อเราทุกข์จะทำให้เราซีเรียส เราไม่มีทุกข์เพราะเราไม่
 หวัง อย่าไปตั้งความหวังว่า คนนี้ (ลูก) จะต้องเป็นหมอนะ โห ไม่เลย ขอให้เป็นคนดี
 ให้เค้ามีอารมณ์ดี มีความสุขได้ทุกขณะจิต ถ้าคนนี่ต้องเป็นหมอนะ คนนี่ต้องเป็น
 อย่างนี้ ถ้าไม่ได้เราจะผิดหวังอีกไหม้ย เพราะเราอยาก แต่เราไม่ได้อยาก เราก็ออ
 เป็นอะไรก็ดีลูก ดีทั้งนั้น”**

- คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

**“ใช่ๆ ผมชีวิต คือเราไม่ได้ต้องการอะไร ไม่มีอะไร ...เป็นคนที่เป็นแบบไม่นั้น ก็ทำไป
 เท่าที่ทำได้นะ ผมคิดว่าอย่าไปหวังให้มาก be the best of what you are
 เขาตั้งให้เป็นอะไรก็ทำอันนั้นแหละให้ดีที่สุด ... ไม่วางแผนยาวๆ ไม่สร้าง
 จินตนาการให้มาก ...นั่นแหละชีวิตผมมันอยู่อย่างนั้นแหละ ก็แค่นั้นละ ก็ไม่หวัง
 อะไร ก็ไม่มีอะไร ก็ไม่มีบ้านเป็นของตัวเอง ก็ไม่รู้ มันก็ได้ทุกอย่างนะที่ผมควรจะ
 มีนะนะ ไอที่ไม่ได้ก็มันไม่ควรจะมีนะแหละ ก็แค่นั้นนะนะ แล้วก็คิดนะนะว่าเรากี่
 เอาอะไรไปไม่ได้ซักอย่าง ความรู้ไปเรียน ผมไปเรียนที่เมืองนอก 7 ปี ผมเอาอะไร
 ไปไม่ได้ นั่นแหละแค่นี้ อะไรก็เอาไปไม่ได้ เราตายก็เขาพาไปไว้วัดไหนก็ไม่รู้”**

- คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

**“ชีวิตเราก็จะเข้าสู่สันยาสิสันยาสิ... แปลว่าการปล่อยวาง หรือการละวาง ...พอ
 ไปถึงจุดหนึ่งสังขารร่างกายเรามันเสื่อม นึกถึงภาพว่าร่างกายเรามันเสื่อมแล้วแต่ จิต
 ของเราก็กังไม่ยอมวางสิ่งที่เรายึดเหนี่ยวไว้ เพราะฉะนั้นภาวะที่มันเกิดขึ้นก็คือการ**

ที่มันเกิดความทรมานทรมาย ...มีความหวั่นกลัว มีความหวั่นไหว เจ็บปวด เพราะเขามีจิตยึดเหนี่ยวเกี่ยวเกาะ ไม่ยอมปล่อยวางจากสิ่ง เช่นร่างกายสังขารของเรา เช่นสิ่งต่างๆ ทรัพย์สินเงินทอง เพื่อนฝูงลูก ญาติ อะไรอย่างนี้ สภาวะนี้คือการไม่ปล่อยวาง แล้วการไม่ปล่อยวางเนี่ยนะครับ จริงๆแล้วเป็นภาวะ เป็นภาวะที่ขัดขึ้น กับธรรมชาติ ...เพราะฉะนั้นสันยาสีก็คือ บุคคลที่พอไปถึงจุดจุดหนึ่งเขาปล่อยวางแล้ว ...บุคคลที่เป็นสันยาสี จะมีความเบิกบานแจ่มใสในชีวิตอยู่ เพราะไม่รู้สึกลัวตาย แล้วก็มีความเบิกบานที่จะได้ตายเพราะ ไม่ห่วงใยยึดเหนี่ยวอยู่กับชีวิตนี้”

- คุณวิชา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ลุงเลยคิดว่าลุง 70 นี้ได้ทำอะไรตั้ง 10 ปีแล้ว จะไปห่วงทำไม เครียดทำไม ...คนที่เคยใช้อำนาจสูงสุดลองคิดดู ฮิตเลอร์ ช่าคนตั้งหลายล้านคนใช้ไหม มันก็ตายแล้ว ... สมมติว่าเราไม่มีเงินซื้กบาท แค่ยุ่งกั้ดเรากั้ตายเหมือนกันนะ แต่มีเงินเยอะเยอะ แค่ยุ่งกั้ดมันก็ตายเหมือนกัน เหมือนไม่กี่วันที่ผ่านมา ดารา ยุงกั้ดเค้าก็ตายได้เหมือนกัน แล้วมนุษย์ก็ยั้งเห็นแก่ตัว ทั้งที่สุดท้ายก็ต้อ่ตตายเหมือนกัน”

- คุณญา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ผมรู้สึกได้เลยว่า ผมไม่เคยคิดทำอะไรผิดเลย และผลที่มันมาเนี่ย มันมาติดๆ กันเลย มันมาเอง ดุซฎีมาลา ก็มาเอง ในหลวงพระราชทาน ทำดีแล้ว ทุกอย่างมาเอง”

“คือว่ามนุษย์เราเนี่ย เร็ยเรียนรู้ แล้วก็ในที่สุดก็คือหยุดได้ ที่ในหลวงรับสั่งว่า ความพอเพียง นั้นหมายความว่า มนุษย์มีเพียงจิตใต้สำนึก รู้จักปล่อยวาง บางคนบอกว่าปล่อยวางได้”

“ถ้าฉันเป็นคนทีริเริ่มสร้างงานใหม่ๆ อย่างกล้าหาญมาโดยตลอด ถ้ารู้สึกภูมิใจในตนเองที่มีโอกาสมอบจิตใจให้กับแผ่นดิน หากผลงานซึ่งตนถูกปล้นเอาไปอย่างหน้าด้านที่สุด แทนที่จะรู้สึกเสียใจจนกระทั่งทำให้เกิดความทุกข์ทำให้หาทางออกได้ ยากคงต้องเลือกวิธีปล่อยวาง แล้วถอยออกมายืนดูอยู่ห่างๆ โดยที่เชื่อว่าสิ่งที่

สร้างไว้แล้ว คนไม่ควรนำมายึดถือเอาไว้คนเดียวเท่านั้นเป็นพอ”

- คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

(จากการสัมภาษณ์และหนังสือของผู้ให้ข้อมูล)

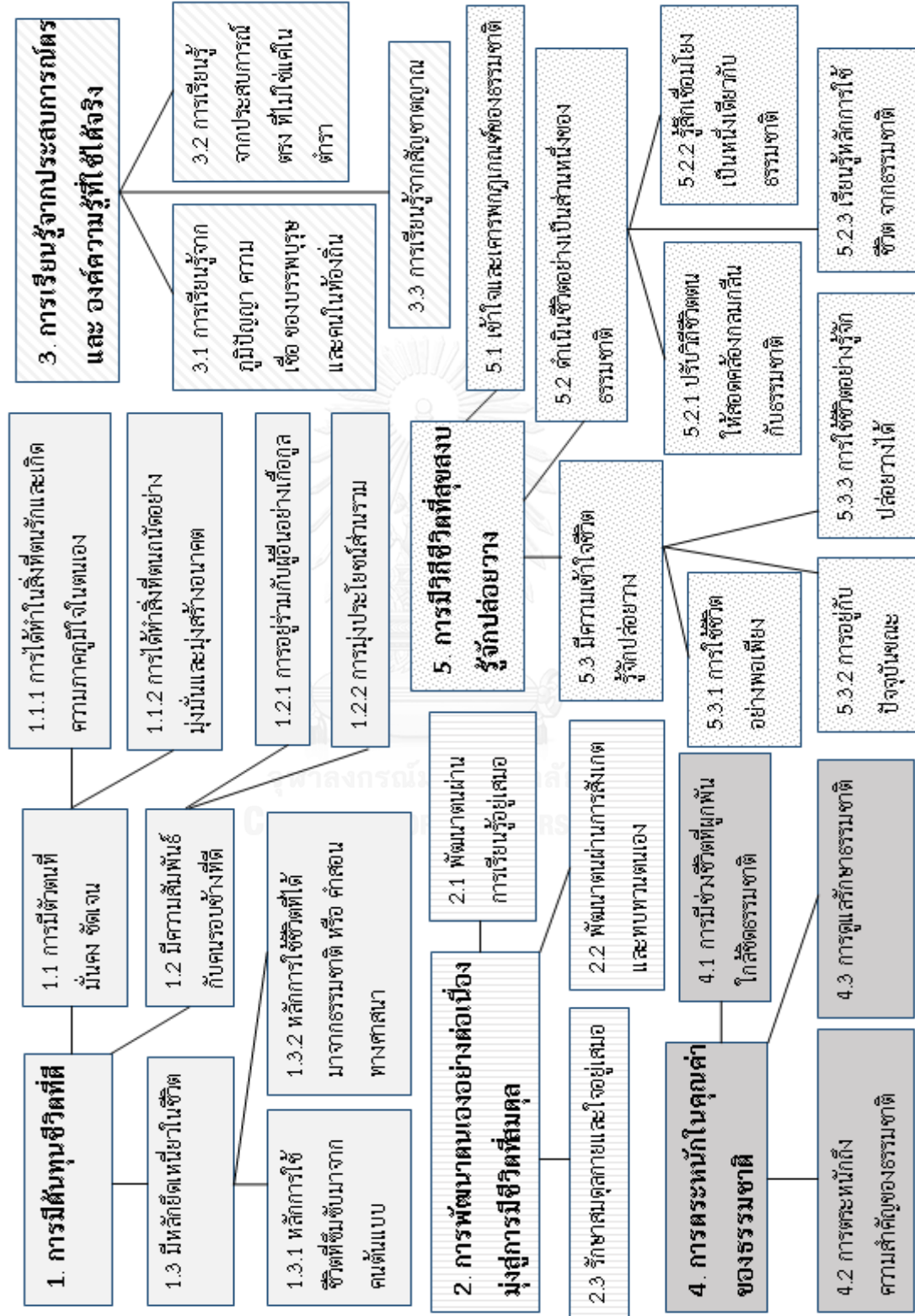
“เรื่องปล่อยวางผมทำอย่างนี้ ผมไม่ยึดติด ผมไม่ติดกับลาภยศสรรเสริญอะไร
อย่างนี้ ผมไม่ติดเพราะเราเรียนมาทางวิปัสสนาจากกรรมฐาน ว่าเราอย่ายึดมั่นถือ
มั่น เวลาเขามาสัมภาษณ์ว่า ผมได้รับรางวัล ได้รับโล่อะไรต่างๆ ผมก็จำไม่ได้ เพราะ
ผมไม่ได้ติด เราไม่ได้สนใจรางวัล ขอให้เราทำให้ดีที่สุด...ทำให้ให้สบาย วางไป
เลย ...ก็มีความสุข”

- คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

“...ลุงไม่หึงสา (ริษยา) ไม่อิจฉาคนอื่น ไม่เคยคิดเลย เก็บมาใส่ตัวทำไมลูก ปล่อย
วาง ถ้าจิตใจเราว่าง เราก็สบาย อยู่ด้วยความสบายใจเราไม่ต้องคิดเรื่องอื่น ...สิ่งที่
เป็นปัญหาผมก็มักจะปลด ผมปลง ผมตัดไปซะอย่างนี้ ให้ปล่อยไปซะเลย เรื่อง
หนักๆ ใจเราต้องตัดได้ ของที่มันแล้วก็แล้วกันไป เราตัดมันไปแบบนั้น อย่าเที่ยว
โกรธอะไรเค้า ของแบบนี้ ...ถ้าเราเก็บเอามาคิดเราก็ไม่สบายใจ เราก็ปล่อยไปเลย”

- คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

ภาพที่ 8 ภาพรวมประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน 8 คน เป็นผู้มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง โดยมีคะแนนตั้งแต่ 10 คะแนน ขึ้นไปจากการประเมินตนเองตามใบรายการคัดกรองผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแบบประเมินชัดเจน และมีคะแนนจากมาตรวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติในระดับสูงกว่าคนที่อยู่ในวัยเดียวกันโดยทั่วไป โดยต้องได้ค่าคะแนนจากแบบวัด เท่ากับ 83 คะแนนขึ้นไป ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย ครั้งนี้นั้น ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แนวคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง จนข้อมูลอิ่มตัว และมีการบันทึกเสียง รวมถึงจดบันทึก ระหว่างการสัมภาษณ์ ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ท่าน นั้น อยู่ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่ 62 นาที จนถึง 148 นาที สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการวิเคราะห์ของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) และฟังไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล จากนั้นอ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษรซ้ำๆ กันหลายครั้ง รวมถึงอ่านบันทึกการสังเกตในระหว่างการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย เพื่อให้เข้าใจถึงข้อมูลทั้งหมดในภาพรวม จากนั้น จึงอ่านบทสัมภาษณ์อีกครั้งเพื่อดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญในประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกต่างๆ ออกมาลงรหัสข้อความ (coding) แล้วนำรหัสข้อความที่มีความสัมพันธ์กันมาสร้างเป็นประเด็นหลัก (theme) และจัดหมวดหมู่ข้อความ (category) จากนั้นนำข้อมูลในประเด็นหลักและหมวดหมู่ข้อความมาหาความเชื่อมโยงของประเด็นต่างๆอย่างเป็นระบบ แล้วสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลักทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมของประสบการณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้น จากปรากฏการณ์นั้นๆ จากนั้นตรวจสอบข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลโดยการอ่าน วิเคราะห์ และอภิปรายเข้าไปข้ามๆ ขอความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาและให้อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยตรวจสอบ (peer debriefing) เพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลถูกต้องตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลมากที่สุด และช่วยลดอคติในตัวผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยส่งผลการวิจัยที่สรุปได้ให้กับผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสมเหตุสมผลของผลการวิจัย และสรุปข้อค้นพบที่ได้และนำเสนอในรูปแบบของการเขียนเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับ
ธรรมชาติสูง 5 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การมีต้นทุนชีวิตที่ดี ในประเด็นนี้ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง ต้นทุน
ของชีวิตที่ดี ได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ 1 การมีตัวตนที่มั่นคง ชัดเจน* กล่าวคือ ผู้สูงอายุมีความชัดเจน
ในตัวตน รับรู้ในความชอบ ความถนัดของตนเอง จึงเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรักซึ่งก่อให้เกิดความสุขและ
ความภาคภูมิใจแก่ตนเอง นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ข้อมูลบางรายให้คุณค่ากับการสร้างความภาคภูมิใจใน
ตนเอง ซึ่งหากมีความภาคภูมิใจและรักศักดิ์ศรีของตนเอง แล้วไม่ว่าจะทำอะไรก็สามารถทำได้สำเร็จ
ผู้สูงอายุยังได้กล่าวถึงประเด็นของการทำสิ่งที่ตนเองถนัดและทำตามอุดมการณ์ของตนอย่างพากเพียร
เชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ต้องเผชิญ ในผู้สูงอายุบางรายไม่ทอดทิ้งแม้ต้องบุกเบิก
งานเป็นคนแรกของโลก นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีการมุ่งอนาคต มีเป้าหมายในการทำงาน โดยให้
ความสำคัญในการทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันให้ต่อยอดไปข้างหน้า ต่อมา *ประเด็นย่อยที่ 2 การมี
ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี* กล่าวคือ ผู้สูงอายุ มีความเมตตาต่อคนรอบข้าง ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมี
โอกาส โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน คำนี้ถึงความยุติธรรม ความเสมอภาคในการทำงานร่วมกัน และ
เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการทำหน้าที่ในส่วนของตนเองและ
ดูแลจิตใจของตนให้ดีที่สุด เพื่อไม่ให้เป็นการละเลยและส่งผลกระทบต่อผู้อื่น อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลยังเห็น
ความสำคัญและให้คุณค่ากับการสร้างความร่วมมือกัน การแบ่งปันกัน และการเห็นประโยชน์ที่จะเกิด
กับส่วนรวม สังคม และประเทศชาติ สุดท้าย *ประเด็นย่อยที่ 3 การมีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต* ผู้สูงอายุ
ที่ให้ข้อมูลกล่าวถึงการมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ การมีหลักการใช้ชีวิตที่ซึมซับจาก
ตัวแบบ ในแต่ละช่วงวัยของชีวิต เช่น พ่อ แม่ และ ผู้นำทางจิตวิญญาณ ซึ่งผู้สูงอายุซึมซับหลักการ
ใช้ชีวิตเหล่านี้ ผ่านคำสอน การใช้ชีวิตให้เห็นเป็นแบบอย่าง โดยหลักการที่ผู้สูงอายุยึดเป็นแบบอย่าง
นั้น เช่น การแบ่งปัน การออกแสวงหาความจริง ความเชื่อในความเท่าเทียมกันของมนุษย์ นอกจากนี้
ผู้สูงอายุยังมีความเชื่อหรือหลักการที่ยึดถือในการใช้ชีวิต ที่เรียนรู้มาจากธรรมชาติและหลักคำสอน
ทางศาสนา ทำให้เกิดความมั่นใจเมื่อเผชิญกับปัญหา เช่น เชื่อในความเกี่ยวพันโยงใยกันของสิ่งมีชีวิต
เชื่อในความซื่อสัตย์ มีสัจจะ เชื่อเรื่องกรรม เชื่อในผลของการกระทำ และเชื่อเรื่องความไม่เที่ยงของ
สังขาร

ประเด็นหลักที่ 2 การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล กล่าวคือ ใน
การใช้ชีวิตที่ผาสุก ลงตัวนั้น ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง การพัฒนาตนเองด้วยวิธีการต่างๆ รวมไปถึง
ถึงการหมั่นดูแลรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้สมบูรณ์อยู่เสมอ อันได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ การ
พัฒนาตนผ่านการเรียนรู้อยู่เสมอ* ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ และแสวงหาสัง
กรรม ไม่ว่าจะเมื่ออุปสรรคก็ต้องก้าวข้ามไปให้ได้ ทั้งยังมองว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น

ต่อเนื่องตลอดทั้งชีวิต และคนเราสามารถที่จะเรียนรู้ได้จากทุกสิ่งรอบตัว ซึ่งการเรียนรู้นั้นทำให้มีมุมมองกว้าง ความคิดหลากหลาย และก่อให้เกิดความสุขด้วย ต่อมา *ประเด็นย่อยที่ 2 การพัฒนาตนผ่านการสังเกตและทบทวนตนเอง* ผู้สูงอายุหลายท่านมีการสำรวจและมองเข้าไปในภายในจิตใจของตนเอง เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ กิเลส ความเศร้าหมองที่เกิดขึ้น นำไปสู่การพัฒนาจิตใจตนเองได้ รวมไปถึงการทบทวนพฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน เพื่อที่จะไม่พลั้งเผลอไปทำร้ายผู้ใด เป็นการไม่ประมาทในการใช้ชีวิต สุดท้ายของการพัฒนาตนเอง มุ่งสู่ชีวิตที่สมคณุนั้น คือ *ประเด็นย่อยที่ 3 การรักษาสมาตุลกายและใจอยู่เสมอ* กล่าวคือ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ โดยใช้วิธีการหลากหลาย เช่น คิดบวก ทำงานที่รัก มีความรักในเพื่อนมนุษย์ ใช้ชีวิตตามศีลธรรมประจำใจ ปล่อยวาง และการทำสมาธิหรือการเจริญสติ ซึ่งนำไปสู่การมีจิตใจที่สุขสงบและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ประเด็นหลักที่ 3 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และ องค์กรความรู้ที่ใช้ได้จริง กล่าวคือ ผู้สูงอายุ ได้ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่า ของการเรียนรู้จากประสบการณ์และสิ่งต่างๆรอบตัว อันได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ 1 การเรียนรู้จากภูมิปัญญา ความเชื่อ ของบรรพบุรุษและคนในท้องถิ่น* ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าและความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ช่วยในการรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งเป็นชุดความรู้ที่ไม่สามารถหาได้ในห้องเรียน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังให้ความสำคัญ และให้คุณค่ากับความเชื่อและวิถีชีวิตที่มีมิติทางจิตวิญญาณของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมา เพราะความเชื่อเหล่านั้นนั้นทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเป็นสุข และเกื้อกูลกันเสมอมา ประสบการณ์ต่อมาคือ *ประเด็นย่อยที่ 2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ที่ไม่ใช่แค่ในตำรา* ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลไม่ได้มุ่งเน้นไปที่ใบปริญญา แต่มองว่า การได้สัมผัสประสบการณ์ตรง สัมผัสกับของจริง ที่ไม่ได้อยู่แค่ในตำรา รวมไปถึงชุดความรู้ที่มาจากปัญญาที่ลึกซึ้งกว่าแค่การคิดเชิงเหตุผล มีคุณค่าอย่างยิ่ง และในประเด็นย่อยสุดท้ายของประเด็นหลักนี้ คือ *ประเด็นย่อยที่ 3 การเรียนรู้จากสัญชาตญาณ* โดยผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลมีมุมมองว่า การเรียนรู้ที่มาจากสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต เช่น สัญชาตญาณการเป็นแม่ สัญชาตญาณการเอาตัวรอดของสิ่งมีชีวิต เป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าและน่าอัศจรรย์

ประเด็นหลักที่ 4 การตระหนักในคุณค่าธรรมชาติ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมีมุมมองว่าชีวิตของตนเองนั้นมีการตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของธรรมชาติในหลายแง่มุมด้วยกัน อันได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ 1 การมีช่วงชีวิตที่ผูกพัน ใกล้ชิดธรรมชาติ* อันได้แก่ การเคยมีช่วงชีวิตหนึ่งอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ เช่น การมีบ้านอยู่ต่างจังหวัดที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติ และ การไปร่ำเรียนในสังคมที่มีความเคารพธรรมชาติ ต่อมา *ประเด็นย่อยที่ 2 การตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ* โดยมองว่าธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่มิควมประโยชน์แก่มนุษย์อย่างมหาศาลทั้งในแง่ของกายภาพ ที่เป็นแหล่งอาหาร

สร้างอาชีพ สร้างรายได้ ให้โอกาสบริสุทธิ์ เป็นต้น ไปจนถึงคุณประโยชน์ที่มีต่อจิตใจ เช่น เติมพลังให้ความสุข สงบ รมเย็น เป็นต้น และสุดท้ายคือ *ประเด็นย่อยที่ 3 การดูแลรักษาธรรมชาติ* ผู้สูงอายุ นั้นมีความรักและเมตตาต่อธรรมชาติ ไม่ได้มองว่า ธรรมชาติ เช่น พืชและสัตว์นั้น เป็นแค่ทรัพยากร สำหรับใช้สอย แต่มองว่าเป็นเหมือนเพื่อนร่วมโลก ที่มีคุณค่าต่อชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นจึงควรต้องช่วยกันดูแลรักษาธรรมชาติและแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้องและเข้าใจ

ประเด็นหลักที่ 5 การมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ รู้จักปล่อยวาง กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุมีต้นทุนชีวิตที่ดี มีกระบวนการพัฒนาตนเองและมีการเรียนรู้ต่างๆอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต รวมไปถึงการใกล้ชิดและเห็นคุณค่าของธรรมชาตินั้น สิ่งเหล่านี้มีส่วนหล่อหลอมให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ และปล่อยวางสิ่งต่างๆในชีวิตได้ ซึ่งสะท้อนผ่านหลายแง่มุม อันได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ 1 ความเข้าใจและเคารพกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ* เมื่อตระหนักว่าตนเองนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติก็ทำให้ผู้สูงอายุหลายท่านรู้สึกว่าคุณธรรมที่ตนเองนั้นมีความอ่อนน้อม เคารพในธรรมชาติ รวมไปถึงกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างสนใจ เช่น การยอมรับเรื่องความตายได้อย่างไม่หวั่นไหว โดยมองว่าเป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่ยุติธรรมและเป็นโอกาสอันดีที่จะได้ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่า ต่อมา คือ *ประเด็นย่อยที่ 2 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ* กล่าวคือ เมื่อสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ ผู้สูงอายุได้ปรับวิถีชีวิตตน ให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ โดยไม่คิดฝืนหรือควบคุมธรรมชาติ นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางท่านยังมีการตระหนักที่ชัดเจนถึงความเชื่อมโยงของชีวิตกับธรรมชาติ ทั้งผ่านการหล่อหลอมมาจากความเชื่อของบรรพบุรุษ หรือการมีช่วงขณะหนึ่งในชีวิตที่ได้รู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติอย่างแท้จริง และท้ายที่สุดผู้สูงอายุที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติบางท่านนั้นยังค้นพบบทเรียน หรือสัจธรรมในชีวิตผ่านการสังเกตธรรมชาติ สุดท้ายของการมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ คือ *ประเด็นย่อยที่ 3 การมีความเข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง* กล่าวคือ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมีความสุขใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เรียบง่าย ไม่ยึดติดกับวัตถุภายนอก ใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างเต็มที่และอิมเมจใจ โดยไม่กังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง นอกจากนี้ยังสามารถปล่อยวางได้ ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ไม่คาดหวังกับผลลัพธ์ในงานที่ทำ ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่น ปล่อยวางอารมณ์ทางลบ ไม่ยึดติดในลาภยศ รางวัลและความยึดมั่นในตัวตน เนื่องจากเข้าใจในความจริงของโลกว่าทุกอย่างไม่แน่นอนและมีสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณและความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ในการวิจัยนี้สะท้อนถึงลักษณะของผู้สูงอายุที่มีตัวตนที่มั่นคง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้าง มีจิตใจและปัญญาที่รู้คิด ที่ถูกพัฒนาขึ้นมาด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต จนสมบูรณ์เต็มศักยภาพที่เขามีอยู่ มีความสามารถในการปรับตัวและการรับมือกับปัญหาที่ผ่านเข้า

มาในชีวิต มีความพอใจในชีวิต มีความสุข และมีลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน และการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง มีพลังและยังประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งลักษณะผู้สูงอายุดังกล่าว ตรงกับ นิยามของ ผู้สูงอายุที่มีภาวะพลุดพลังและยังประโยชน์ (active and productive aging) ตาม นิยามขององค์การอนามัยโลก และนักวิชาการด้านการสูงวัยของประเทศไทย ที่ระบุว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ มีสุขภาพดี มีความสามารถ คุณค่า คุณประโยชน์ และปรับตัวได้ดี ใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ได้รับความเคารพนับสนุน จากครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ชุมชน และสมาชิกอื่นในสังคม เป็นต้น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2551)

ผู้วิจัยได้อภิปรายประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณและความเชื่อมโยงกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ ใน 3 กลุ่มประสบการณ์ คือ จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง ต่อมาเป็น กระบวนการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ผ่านการทำงานอาชีพ ประสบการณ์ชีวิต และการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ และ สุดท้ายคือ การมีความสุขสงบ และรู้จักปล่อยวาง ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

ประสบการณ์กลุ่มที่ 1 จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง

ผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ บอกเล่าถึงประสบการณ์ของพวกเขาที่สะท้อนถึงจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณ ในประเด็นหลักที่ 1 คือ “การมีต้นทุนชีวิตที่ดี” ซึ่งมี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) การมีตัวตนที่มั่นคง ชัดเจน (2) การมีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี และ (3) การมีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต ผลการวิจัยที่พบนี้ เมื่ออภิปราย ตามแนวคิดของ Gomez และ Fisher (2003) พบว่าตรงกับ 3 ใน 4 ด้านของการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดี กล่าวคือ ด้านตนเอง (The personal component) ด้านสังคม (The communal component) และ ด้านความเชื่อและศรัทธาในสิ่งดีงาม (The transcendental component) ดังนี้

ด้านที่ 1 สุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านตนเอง ซึ่งเป็นสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่มาจาก การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง กล่าวคือ เป็นผู้ที่ยอมรับตัวเอง มองตนเองในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง อีกทั้งรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านนี้ยังสะท้อนถึงภาวะที่คนเราตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง รู้สึกมีคุณค่ามีความหมาย มีเป้าหมายในการมีชีวิตอยู่ ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้ขยายความเข้าใจสุขภาวะทางจิตวิญญาณในด้านตนเองดังที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึง การที่ผู้สูงอายุได้รู้จักตนเองว่า ชอบอะไร มีความสุขกับอะไร และได้ทำในสิ่งนั้น จนประสบความสำเร็จก่อให้เกิดความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าคุณค่า ดังคำกล่าวของผู้ให้

ข้อมูล ที่ว่า “เราก็มีความสุขของเรา ทำอะไรที่เรารัก... ที่เราชอบ ให้มันเกิดประโยชน์ อย่างป่าชอบ ต้นไม้ ไม้รู้นะ ใครมีเรื่องต้นไม้มา ความสำคัญอันดับหนึ่งเลย วิ่งเลย เรื่องอื่นยังเป็นรอง... พอเราไปปลูกต้นไม้เนี่ย แค่ 3-4 ปี มันเห็นผลเลย ฝนก็จะตกมา น้ำ ดิน มันจะชุ่มเลย เราภูมิใจอะนะ ที่เรียกว่าปติเนี่ย มันไม่มีค่าอะไรที่จะเทียบได้นะ เราสามารถเรียกน้ำเรียกฝนได้ (หัวเราะ) แล้วเราทำให้ชาวบ้านเขามีความสุขกับเรา” (คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) นอกจากนี้สภาวะทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ด้านตนเอง ยังแสดงออกในลักษณะการทำสิ่งที่ตนเองถนัดอย่างพากเพียร การทำตามอุดมการณ์ การมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ และการมุ่งคิดถึงวันข้างหน้า หรือ มุ่งอนาคต ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวถึงในส่วนของความเชื่อมั่น ความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อในการสร้างงาน เป็นเวลานับสิบปี ตัวอย่างเช่น “นอกจากใจรักแล้วต้องคนที่คิดสร้างอนาคตด้วย แต่ส่วนใหญ่เขาไม่คิดเขาอยู่ไปเรื่อย ๆ...คือเราต้องคิดถึงอนาคตของเรา อนาคตของเราต่อไปข้างหน้า เราจะทำอย่างไร ให้อยู่ดีมีสุข (คุณสลิปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

ด้านที่ 2 สภาวะทางจิตวิญญาณด้านสังคม ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตวิญญาณที่มาจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีสัมพันธ์ภาพอันดีกับบุคคลอื่น ตระหนักในคุณค่า และเห็นความสำคัญของบุคคลอื่น มีความรู้สึกรัก เป็นที่รัก และมีความผูกพันลึกซึ้งกับผู้อื่น รวมไปถึงศรัทธาและเชื่อมั่นในผู้อื่น ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ทำให้เข้าใจสภาวะทางจิตวิญญาณในด้านสังคมของผู้สูงอายุ ดังที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์ในด้านนี้ว่า เป็นการที่พวกเขาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง อย่างเกื้อกูล ด้วยใจที่เมตตา กรุณา คำนึงถึงความเท่าเทียมกัน คำนึงความโปร่งใส เป็นธรรม มองเห็นคุณค่า ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างเสมอภาค และรักษาความสมดุลระหว่างตนเองและผู้อื่น ด้วยการดูแลตนเอง พึ่งพาตนเองหรือทำในส่วนของตนเองให้มากที่สุด เพื่อไม่ให้ผู้อื่นรู้สึกต้องเป็นภาระ ในส่วนของผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลประสบการณ์ในเรื่อง การอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง อย่างเกื้อกูล ด้วยใจที่เมตตา กรุณา มีดังคำกล่าว เช่น “เป็นนักกีฬา เป็นชาวค่าย ทำงานวรรณศิลป์ ทำละคร ครูจะเป็นนัก activist อะไรแบบเนี่ย ตั้งแต่เด็กๆ เลย ตั้งแต่อย่างเงี้ย โดยใจมันเป็นคนแบบนี้ เราชอบอะไรที่มันเป็นเรื่องของ การดูแล ช่วยเหลือผู้คนรอบข้าง ครูรู้สึกว่า เวลาที่ทำอะไรแบบเนี่ย มันมีความสุข” (คุณดาริกา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเห็นความสำคัญและให้คุณค่ากับการสร้างความร่วมมือกัน การแบ่งปันกัน และการเห็นประโยชน์ที่จะเกิดกับส่วนรวม เช่น การช่วยเหลือกันในรูปแบบของสหกรณ์ การทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ เพื่อให้คนในสังคม อยู่ดีมีสุขอีกด้วย “ตัวฉันเองเคยพูดไว้แล้วว่า ‘จะทำงานจนตายคาแผ่นดิน’ แม้น้ำท่วมจนฉันทำอะไรไม่ได้ แต่ขอให้แผ่นดินไทย กลับคืนมาสู่มือคนไทยเพื่อจะได้ใช้ทำมาหากินได้ในอนาคต เท่านั้นก็นับว่าพอเพียงแล้วสำหรับชีวิตนี้” (คุณโกสุม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

ประสบการณ์ของผู้สูงอายุด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ในการวิจัยนี้ยังสอดคล้องตามแนวคิดของ Paloutzian และ Ellison (1982) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านการดำรงอยู่ (Existential Well-Being) คือ เห็นคุณค่าและความหมายในการมีชีวิตอยู่ มีความสุขและความพึงพอใจในการใช้ชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความหวัง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งองค์ประกอบนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยอีก 2 องค์ประกอบด้วยกันคือ การมีเป้าหมายในชีวิต (sense of life purpose) หมายถึงการที่บุคคลมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีจุดมุ่งหมาย รู้ว่าจะดำเนินชีวิตไปอย่างไร การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้มีจุดยืนในการใช้ชีวิต เห็นคุณค่าในชีวิต ไม่ท้อถอย และเกิดความสุขสงบในจิตใจ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) หมายถึงความพอใจกับสิ่งรอบตัว มีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีความภาคภูมิใจในตนเอง ก็จะรู้สึกว่าคุณค่า ทำให้เกิดความมั่นใจในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น นอกจากนี้ความพึงพอใจยังทำให้มองโลกในแง่ดีอีกด้วย

สำหรับองค์ประกอบด้านสุดท้ายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ตามการนำเสนอของ Gomez และ Fisher (2003) คือ การมีความเชื่อและศรัทธาในสิ่งดีงาม มีหลักในการดำเนินชีวิต ข้อค้นพบในการวิจัยนี้ มีความเฉพาะในบริบทวัฒนธรรมไทย กล่าวคือ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล ให้ความสำคัญต่อการมีหลักศาสนา หรือ ความเกี่ยวพันโยงใยกันของสิ่งมีชีวิต ความมหัศจรรย์ของชีวิต เชื่อในความเชื่อสัตย์ มีสัจจะ เชื่อในผลของการกระทำที่นำไปสู่บุญ สวรรค์ เชื่อในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น เรื่องกรรม เรื่องความไม่เที่ยงของสังขาร ดังคำกล่าวที่ว่า “*ป้าว่าพุทธจัดสรร เรื่องกรรม เรื่องสิ่งที่มา ช้อนรับ เหมือนบุญเรา เหมือนเราทำบุญมา ถึงที่เราจะตกอับ เตือดร้อน ก็มีเรื่องมาช้อนรับเรา ช่วยผ่อนหนักเป็นเบา ป้าเชื่อจ้...เอ้อ หลายครั้งนะที่เป็นแบบนี้ ป้าถึงเชื่อใจ ทำความดีไม่มีขี้ยังเลย เพราะเชื่อ แล้วเชื่อว่าจะอย่างนี้จะเรียกปาฏิหาริย์รีเปล่าก็ไม่รู้ มันเกิดอย่างเนี่ย มีคนมาช่วย บางทีเรื่องอะไร เตือนร้อนอย่างนั้นนะ อยู่ดี ๆ มีคนมาช่วย ป้าเชื่อ ทำไปเพื่อจะความดี แล้วเราก็ไม่ได้ไปเสียอะไร ไม่เสียหายอะไรหนิ ไม่ต้องไปเสียตั้งคั้งซื้อ ไม่ขาดทุน”* (คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ประสบการณ์ของผู้สูงอายุด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านการมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ในการวิจัยนี้ยังสอดคล้องตามแนวคิดของ Paloutzian และ Ellison (1982) ซึ่งระบุว่า สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ มีด้านที่เกี่ยวข้องกับศาสนา (Religious Well-Being) คือ ความรู้สึกเป็นสุข เนื่องมาจากการศรัทธาในศาสนา มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เชื่อและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา รวมถึงเข้าร่วมพิธีกรรมต่างๆทางศาสนา ในแง่ของศาสนาที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั้นมีด้วยกัน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อและการปฏิบัติ ในแต่ละศาสนาย่อมมีคำสอนเกี่ยวกับแนวทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ ซึ่งแตกต่างกัน

กันไปบ้างตามแต่ละศาสนา หากมีความเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาจะทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ง่าย และ เครื่องยึดเหนี่ยวและพึ่งพิงทางจิตใจ ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่งของศาสนา คือเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้ผ่านอุปสรรคต่างๆในชีวิตไปได้อย่างสงบ เข้าใจชีวิตและมองเห็นโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจสุขสงบอีกด้วย

ประสบการณ์กลุ่มที่ 2 เป็นกระบวนการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ผ่านการทำงานอาชีพ ประสบการณ์ชีวิต และการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ

นอกจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้นอกจากจะมีประสบการณ์สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่เป็นต้นทุนของชีวิตที่ดีแล้ว พวกเขายังเป็นผู้ที่มีอุปนิสัย (Habit) ในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การใช้ชีวิตอย่างสมดุล และการเห็นคุณค่าความสำคัญในการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง หรือกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่มีวัฒนธรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต โดยที่ผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ บอกเล่าถึงประสบการณ์ของพวกเขาที่สะท้อนถึงกระบวนการ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ผ่านการทำงานอาชีพ ประสบการณ์ชีวิต และการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ในประเด็นหลักที่ 2 การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล(การพัฒนาตนเองผ่านการเรียนรู้อยู่เสมอ การพัฒนาตนเองผ่านการสังเกตและทบทวนตนเอง การรักษาสมาคมและใจอยู่เสมอ) ประเด็นหลักที่ 3 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และ องค์ความรู้ที่ใช้ได้จริง (การเรียนรู้จากภูมิปัญญา ความเชื่อ ของบรรพบุรุษและคนในท้องถิ่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การเรียนรู้จากสัญชาตญาณ) ประเด็นหลักที่ 4 การตระหนักในคุณค่าธรรมชาติ (การมีช่วงชีวิตที่ผูกพัน ใกล้ชิดธรรมชาติ การตระหนักถึงความสำคัญของ การดูแลรักษาธรรมชาติ) ดังจะได้อภิปรายต่อไป

ในเรื่อง **การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มุ่งสู่การมีชีวิตที่สมดุล** นั้น ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้ได้บอกเล่าถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองผ่านการสังเกตและทบทวนตนเอง โดยภาพรวมเป็นการที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ ได้กลับมาสำรวจและมองเข้าไปในจิตใจตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น ให้อารมณ์และจิตใจของตนเองมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุได้กล่าวถึงการสังเกตและทบทวนตนเอง ในแต่ละวัน เพื่อการพัฒนาโลกภายในตน เช่น การเฝ้าดูจิตของเราว่ายังมีความโลภ ความกลัวพลั้งเพลอทำร้ายผู้อื่น เพื่อความไม่ประมาทในการใช้ชีวิต และกล่าวถึงการสังเกตพิจารณาภายในจิตใจ โดยเฉพาะยามเมื่อใจซุ่มซ่าม ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อผมออกจากบ้าน เวลาผมพูดกับใคร ผมก็พูดเสมอว่า ผมจะเดินที่ละก้าวด้วยจิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน ยามใดจิตใจซุ่มซ่าม ผมจะหยุดเดิน เพื่อทบทวนให้เกิดการรับรู้ที่ ความซุ่มซ่ามเกิดปรากฏขึ้นในใจผม ได้อย่างไร” คุณวิเศษ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) นอกจากนี้ผู้สูงอายุ ยังกล่าวถึง การสังเกตและทบทวนตนเอง ในฐานะที่เป็นเครื่องมือหนึ่งในการเรียนรู้การรู้จักตนเอง และการเข้าถึงแก่นแท้ของตัวตนตามความเป็นจริง เพราะการเข้าใจธรรมชาติภายในตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจคนอื่น และความจริงต่างๆ ได้ การเรียนรู้ต่อมาเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์รอบตัว ที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตอย่างไม่สิ้นสุด โดยผู้ให้ข้อมูลมองว่าคนเรา หากอยากรู้เรื่องอะไร แม้จะมีอุปสรรคก็ต้องกระโจนเข้าไปหาสิ่งนั้นเพื่อเรียนรู้ พวกเขา ยังมองว่าคนเราสามารถเรียนรู้ได้จากทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน เช่น คนในครอบครัว คนที่ร่วมงานด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “การศึกษาต้องศึกษาตลอดชีวิต...ศึกษาทุกอย่างเลย ดินฟ้าอากาศ เรื่องคน ธรรมชาติ เราต้องศึกษาตลอด... รู้แล้วมันมีความสุขนะ ได้รู้สถานการณ์โลกอะไรต่างๆ มีอะไรบ้างในโลกนี้ เรากว้าง เราได้รู้” (คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

ต่อมา ลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ คือ การเห็นคุณค่าและความสำคัญ ในการเรียนรู้จากประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ที่เป็นผลจากภูมิปัญญา ความเชื่อ ของบรรพบุรุษและคนในท้องถิ่น ว่าเป็นชุดความรู้ที่ไม่ได้มีสอนในระบบการศึกษาสมัยใหม่ แต่ต้องเป็นคนที่อยู่ในพื้นที่เท่านั้น จึงจะรู้และเข้าใจ เช่น การปิดป่าไม่เข้าไปหาหน่อไม้ในบางฤดู เพื่อปล่อยให้หน่อไม้เลี้ยงกอ หรือการไม่จับปลาหู ปูแสมในช่วงฤดูวางไข่ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังให้ความสำคัญกับความเชื่อและวิถีที่มีมิติเรื่องจิตวิญญาณของบรรพบุรุษที่ค่อยๆ เลือนหายไปกับอิทธิพลจากตะวันตก ซึ่งความเชื่อเหล่านี้มีคุณค่า มีความหมายบางอย่างอยู่เบื้องหลัง และยังเป็นความเชื่อที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ อย่างมีความสุข เช่น ความเชื่อที่ว่าป่าเป็นที่สิงสถิตของวิญญาณบรรพบุรุษ ทำให้ป่าไม้ไม่ถูกทำลาย การเดินขึ้นไปกราบพระธาตุนาดอย เป็นการชำระล้างจิตใจและขัดเกลาตัวตน คำสอนของชาวไทยภูเขา ที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีบรรพบุรุษคนเดียวกันและเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติจึงต้องดูแลรักษา เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้นำประสบการณ์จากการเรียนรู้ภูมิปัญญาและความเชื่อเหล่านี้ มาปรับใช้ ในการทำงานกับชุมชน ในการเรียนการสอน ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

อีกด้านหนึ่ง คือ การเห็นคุณค่า การเห็นความสำคัญ ของการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ได้สัมผัสประสบการณ์จริง ที่ไม่ได้อยู่แค่ในหนังสือ ในห้องเรียน รวมไปถึงชุดความรู้ที่ลึกไปกว่าความรู้ที่มาจากการคิดด้วยเหตุผล ตัวอย่างเช่น การได้ความรู้ใหม่จากการลงพื้นที่ทำงานร่วมกับชาวบ้านที่อยู่ร่วมกับป่า ภาวะการตื่นรู้ (เกิดปัญญา) ของสภาวะจิตที่มาจากการภาวนา การเห็นความสำคัญ ของน้ำผ่านการสัมผัสพลังของสายน้ำด้วยตนเอง และการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตโดยไม่ได้มุ่งไป

ที่ใบปริญญา ดังที่ผู้สูงอายุกล่าวว่า “คือผมมีความรู้สึกว่ เวลา ไปกับชาวบ้านจะได้ความรู้ใหม่ติดมาทุกที คือชาวบ้านหลายคนเขามีความรู้นะ พวกกันตรงๆสิ่งพวกนี้มันไม่มีอยู่ในหนังสือ มาจากชั้นในห้องสมุด ไปหาจากห้องสมุดไม่มี พูดถึงชีวิตจริง มันเป็นชีวิตจริงๆ เจอคนยากคนจน เจอคนที่อยู่ใกล้ป่า เจอกับคนที่ดูแลป่าจริงๆ”(คุณภาคภูมิ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ซึ่งในประเด็นที่ผู้สูงอายุนั้นมีกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาขององค์การอนามัยโลก (World health Organisation, 2002) ที่ได้กล่าวถึงปัจจัยกำหนด (Determinants) ในการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โดยปัจจัยที่ช่วยเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุนั้น ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับระบบบริการสุขภาพและระบบบริการทางสังคม (Determinants related to health and social services) ปัจจัยทางพฤติกรรม (Behavioral determinants) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal determinants) ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social determinants) และ ปัจจัยเศรษฐกิจ (Economic determinants) ซึ่งในส่วนของปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม นั้น มีการกล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคม โดยการให้โอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่ผู้สูงอายุนั้น เป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับที่องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) กล่าวถึง แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต อันเป็นกระบวนการที่ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และ ด้านความมั่นคง โดยในด้านการมีส่วนร่วม นั้น กล่าวถึงการให้ศึกษาและให้โอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะใหม่ๆ แก่ผู้สูงอายุ

ต่อมาเป็น ในประสบการณ์ ที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้กล่าวถึง การตระหนักในคุณค่าของธรรมชาติ อันได้แก่ ประสบการณ์ความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ในผู้สูงอายุกลุ่มนี้นั้นพบว่าพวกเขาจะมีช่วงชีวิตหนึ่งที่เคยได้มีความใกล้ชิดผูกพันกับธรรมชาติ เช่น การมีวัยเด็กที่เติบโตมาในต่างจังหวัดที่มีบรรยากาศรายล้อมไปด้วยธรรมชาติ การได้รับฟังเรื่องเล่าเกี่ยวกับธรรมชาติที่สร้างแรงบันดาลใจ หรือการได้ศึกษาเล่าเรียนในวัฒนธรรมที่มีการให้ความสำคัญกับธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงอายุค่อยๆเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าและความสำคัญของธรรมชาติ ดังในประเด็นย่อยที่ (1) การมีช่วงชีวิตที่ผูกพันใกล้ชิดธรรมชาติ โดยผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้กล่าวถึงประสบการณ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติว่า “ชอบมาตั้งแต่เด็กละ อยู่ต่างจังหวัดเนาะ ...ก็ชอบต้นไม้มาตั้งแต่เด็กๆ อะ เพราะว่าเด็กต่างจังหวัด ชีวิตจะเรียนรู้อยู่กับธรรมชาติเนาะ ...เวลาเราไปโรงเรียนเนีย ใครๆ ก็ขี่จักรยานไป แต่บ้านเรา ...ก็เดินชมนก

ชมไม้ไปเรื่อย เห็นต้นไม้ เราก็เรียนรู้ไปเรื่อย เห็นต้นไม้ที่ชื่ออะไร เราก็จะจดๆ ไป บางทีมาถามคุณแม่ ก็ถามคนโน้นคนนี้ เราจะชอบ...” (คุณลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเห็นถึงคุณค่าของธรรมชาติ ที่ส่งผลต่อทั้งในเรื่องการงานอาชีพ แหล่งทำกิน ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต เริ่มจาก การรับรู้และเห็นคุณค่าของธรรมชาติ ว่ามีประโยชน์ต่อพวกเขาในแง่ที่เป็นแหล่งทรัพยากรหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ เป็นแหล่งอาหาร สร้างอาชีพ สร้างรายได้ เต็มพลังชีวิต ให้ความสุข ความสงบ ร่มเย็น เป็นต้น ดังที่พบในประเด็นย่อยที่ (2) การตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ โดยการสัมผัสกับธรรมชาติมีผลดีต่อจิตใจ นั้นเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับการศึกษาของ Barnicle และ Midden (2003) Nisbet Zelenski และ Murphy (2010) Howell, Dopko, Passmore และ Buro (2011) Kamitsis และ Francis (2013) ที่กล่าวว่า การสัมผัสและใกล้ชิดกับธรรมชาตินั้นจะทำให้สุขภาพทางจิตดี จิตใจสุขสงบ สำหรับการที่ธรรมชาตินั้นเป็นประโยชน์ต่อทั้งเรื่องของสุขภาพและจิตใจนั้น เป็นไปในแนวทางเดียวกันกับการศึกษาของ Infantino (2004) และในส่วนที่ว่า การสัมผัสธรรมชาติให้ประโยชน์ต่อสุขภาพกาย จิตใจ รวมไปถึงช่วยสร้างรายได้ เลี้ยงชีพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Wang และ Glicksman (2013) รวมไปถึงผลการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุไทยของ ทิวพร หงษ์ร่อน (2557) ที่พบว่าการทำสวนนั้น มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุทั้งในแง่ของสุขภาพร่างกาย สุขภาพใจ รวมไปถึงให้ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจด้วย

การผูกพันใกล้ชิดธรรมชาติ และการตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาตินั้น ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเมตตาต่อธรรมชาติ ดูแลรักษา เหมือนเป็นเพื่อนร่วมโลก ดังที่พบในประเด็นย่อยที่ (3) การดูแลรักษาธรรมชาติ โดยผู้สูงอายุได้กล่าวถึงความรักความเมตตาต่อธรรมชาติดังตัวอย่างเช่น “เหมือนกัน เพราะชีวิตมันเหมือนกัน ต้นไม้ก็มีชีวิต สัตว์ก็ยังมีชีวิต สัตว์เราก็ทำลายไม่ได้ สัตว์มันก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน สวยงาม ใก้อะไร ชัน น่ารัก สนิมก็สวย แล้วต้นไม้มันก็มีพุ่มมีอะไร เราไปไป หลบร้อน พอเข้าได้ร่มไม้ ก็เย็น ...ก็ควรจะรักษาธรรมชาติ มันมีประโยชน์หมด” (คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

โดยผลการวิเคราะห์ที่พบในประเด็นย่อยที่ (1) และ (3) ที่ผู้สูงอายุกล่าวว่า มีความรู้สึกผูกพันเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เหมือนเป็นเพื่อนร่วมโลกและอยากดูแลรักษา นั้นเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับการศึกษาของ Leopold (1949) Frantz Mayer Norton และ Rock (2005) Nisbet Zelenski และ Murphy (2010) และการศึกษาวิจัยในเมืองไทยของ พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร (2554) และ ทิวพร หงษ์ร่อน (2557) ที่พบว่าผู้ที่ใกล้ชิดธรรมชาติและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาตินั้น จะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เห็นถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มองธรรมชาติว่ามีความสำคัญเท่าเทียมกับมนุษย์ รู้สึกรัก ห่วงแหนและอยากดูแลรักษาธรรมชาติให้ดี

ประสบการณ์กลุ่มที่ 3 การมีความสุขสงบ และรู้จักปล่อยวาง

เมื่อผู้สูงอายุมีต้นทุนชีวิตที่ดี มีกระบวนการพัฒนาตนเองและมีการเรียนรู้ต่างๆมาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต รวมไปถึงการใกล้ชิดและเห็นคุณค่าของธรรมชาตินั้น สิ่งเหล่านี้มีส่วนหล่อหลอมให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่สุขสงบ และปล่อยวางสิ่งต่างๆในชีวิตได้ ซึ่งสะท้อนผ่านหลายแง่มุม อันได้แก่ ประเด็นย่อยที่ 1 ความเข้าใจและเคารพกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ประเด็นย่อยที่ 2 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ สดท้าย ประเด็นย่อยที่ 3 การมีความสุขเข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง ดังจะได้อภิปรายต่อไปนี้

ในประเด็นของความเข้าใจและเคารพกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ สิ่งที่น่าสนใจ ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ผูกพันกับ กับธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น ต้นไม้ ป่า หรือ ธรรมชาติในลักษณะที่เป็นกฎเกณฑ์ต่างๆ หรือ หลักธรรมที่ผ่านคำสอนทางศาสนา หรือความเชื่อทางจิตวิญญาณของพวกเขา ข้อค้นพบนี้เป็นไปในแนวทางเดียวกับ การศึกษาของ Kamitsis และ Francis (2013) ที่ระบุว่า จิตวิญญาณเป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงระหว่างความเกี่ยวพันกับธรรมชาติ(engagement with nature) และการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี และสนับสนุนการศึกษาของ Howell, Dopko, Passmore และ Buro (2011) ที่ว่า ความสัมพันธ์ของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ(Nature Connectedness) ที่มีต่อสุขภาวะ (well-being) และการมีสติ (mindfulness) เป็นต้น ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ยังมีประสบการณ์ในลักษณะที่เป็นความกลมกลืนกันของ ตัวตน การใช้ชีวิตและธรรมชาติ อันได้แก่ อิมเมจและรู้สึกเป็นตัวเองที่ได้ใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติในช่วงหนึ่งของชีวิต ปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติเมื่อสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่คิดฝันหรือควบคุม และการค้นพบบทเรียนหรือสัจธรรมในชีวิตผ่านธรรมชาติ ดังที่ผลการวิเคราะห์ที่พบในประเด็นย่อยนี้ที่ว่า ผู้สูงอายุจะเรียนรู้หลักการใช้ชีวิตและเข้าใจความจริงของชีวิตผ่านการสังเกตธรรมชาติ เป็นไปในแนวทางเดียวกันกับการศึกษาวิจัยในผู้สูงอายุไทยของ ทิวพร หงษ์ร้อน (2557) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ใกล้ชิดธรรมชาติผ่านการทำสวนนั้น เปรียบเทียบชีวิตตนกับต้นไม้ ทำให้ได้แนวทางการใช้ชีวิตหรือเข้าใจสัจธรรมบางอย่างในชีวิต

นอกจากนี้ ผลจากกระบวนการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การผ่านประสบการณ์ทั้งความทุกข์ ความสุข ความสำเร็จที่มาจากการล้มแล้วลุกหลายๆ ครั้ง ทำให้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในสัจธรรมของการใช้ชีวิต เกิดความสุขใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เรียบง่าย ไม่ยึดติดกับวัตถุภายนอก ใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างเต็มที่และอิมเมจใจ โดยไม่กังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง นอกจากนี้ยังสามารถปล่อยวางได้ ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ไม่คาดหวังกับผลลัพธ์ในงานที่ทำ ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่น ปล่อยวางอารมณ์ทางลบ ไม่ยึดติดในลาภยศ รางวัลและ

ความยึดมั่นในตัวตน เนื่องจากเข้าใจในความจริงของโลกว่าทุกอย่างไม่แน่นอนและมีสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 4 (คุณดาริกา) เล่าถึงการใช้ชีวิตของตนเองว่า โดยพื้นฐานเป็นคนชอบความเรียบง่าย ไม่ได้ต้องการวัตถุ และไม่ได้ทำงานเพื่อเงิน นอกจากนี้ยังเชื่อว่าถ้าคนเรารู้จักพอและทำงานตอบแทนกลับสู่สังคมตามสมควร ก็จะมีความสุขที่ลึกซึ้งได้ หรือ ดังที่ ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึง การใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างเต็มที่ โดยไม่คิด ก่อให้เกิดความสุข ความสบาย อิ่มเอมใจ และสัมผัสถึงความมหัศจรรย์ในการมีชีวิตอยู่ ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุ ที่ว่า “ผมสบายใจ อยู่ในแต่ละวันแล้วสบายใจ นี่เป็นสวรรค์ของคนเราแล้วครับ เราเกิดมาเป็นคน ถ้าเราสบายใจนะครับ นี่แหละที่เขาเรียกว่าสวรรค์ในอกเรา ถ้าเราไม่สบายใจ เป็นคนคิดมาก ก็ไม่ค่อยจะดีนะ ไม่มีความสุข... ผมนั่งอยู่ตรงไหนผมก็มีความสุข”(คุณอวน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

สำหรับประสบการณ์สุขภาวะทางจิตวิญญาณ อีกด้านหนึ่ง เป็นความสุขสงบในจิตใจ ที่เกิดจากการทำสิ่งต่างๆให้ดีที่สุด โดยไม่กดดันตนเอง และคาดหวังผลลัพธ์ที่เกินจริง เป็นใจที่ปล่อยวางได้ ไม่ยึดติด ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ปล่อยวางอารมณ์ทางลบ ไม่ยึดติดในลาภยศ รางวัลและความยึดมั่นในตัวตน เนื่องจากเข้าใจในความจริงของโลกว่า วันหนึ่งก็ต้องตายไปโดยไม่สามารถนำอะไรติดตัวไปได้ ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุ “ผมไม่ติดกับลาภยศสรรเสริญอะไรอย่างนี้ ผมไม่ติดเพราะเราเรียนมาทางวิปัสสนาจากกรรมฐาน ว่าเราอย่ายึดมั่นถือมั่น เวลาเขามาสัมภาษณ์ว่าผมได้รับรางวัล ได้รับโล่อะไรต่างๆ ผมก็จำไม่ได้ เพราะผมไม่ได้ติด เราไม่ได้สนใจรางวัล ขอให้เราทำให้ดีที่สุด...ทำใจให้สบาย วางไปเลย ...ก็มีความสุข” (คุณสิปปกร ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

ข้อเสนอแนะ

แม้ว่าผลการศึกษาคั้งนี้ เป็นการศึกษาระดับเบื้องต้นและสนับสนุนว่าประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่พบในผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง และสนับสนุนองค์ความรู้ที่มีมาก่อนหน้านี้ อย่างไรก็ตามการที่ผู้สนใจจะนำผลการวิจัยไปใช้ อาจจะต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลจำนวน 7 ใน 8 ราย เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพสูง เป็นผู้ที่มีชื่อเสียง ประสบความสำเร็จและเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ มีประสบการณ์สูง ในแวดวงอาชีพของพวกเขา จึงเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จะมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ แสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ ทบทวนตนเองและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ โดยในการวิจัยคั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้บริการทางจิตวิทยาแก่ผู้สูงอายุ

สำหรับข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ในการให้บริการทางจิตวิทยาการปรึกษา ในผู้สูงอายุ นั้น ผลการวิจัยที่พบว่า กระบวนการบ่มเพาะจิตใจให้มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั้นเป็น กระบวนการทางจิตใจ ที่เกิดจากการค่อยๆสั่งสม และหล่อหลอมประสบการณ์ต่างๆในชีวิตของผู้ให้ สัมภาษณ์อย่างต่อเนื่อง มาตั้งแต่ในวัยเด็ก วัยทำงาน จนเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้นหากจะออกแบบการ ให้บริการทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในกลุ่มผู้มารับบริการการปรึกษา นั้น ควรเริ่มตั้งแต่ในช่วงก่อนก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ และในส่วนของให้บริการการปรึกษาในกลุ่มผู้ที่เข้าสู่ วัยสูงอายุแล้วนั้น ผู้ให้บริการควรเอื้อให้ผู้สูงอายุที่มารับบริการได้ตระหนักถึงจุดแข็งด้านสุขภาวะ ทางจิตวิญญาณของตนเอง เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและพัฒนาคุณสมบัติที่อื่นๆต่อไปได้

ความเข้าใจประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติสูงจากผลการวิจัยนี้ สามารถนำไปเป็นองค์ความรู้เพิ่มเติมสำหรับนักจิตวิทยาและผู้ที่ทำงาน เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในเรื่องการส่งเสริมศักยภาพด้านบวกของผู้สูงอายุ นอกเหนือไปจากปัจจุบันที่ งานทางด้านจิตวิทยามักจะเน้นไปในการให้ความช่วยเหลือ โดยเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเปราะบาง ต้องได้รับการดูแล และอยู่ในภาวะพึ่งพิงคนรอบข้าง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานกับผู้สูงอายุ อาจจะต้องจัดการให้ความรู้แก่สังคม ครอบครัว และผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้ตระหนักถึงศักยภาพด้านบวกของ ผู้สูงอายุ ตลอดจนหาแนวทางส่งเสริมศักยภาพด้านนี้อย่างต่อเนื่องไปตลอดชีวิต

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีเวลาเก็บข้อมูลค่อนข้างจำกัด เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลอยู่กระจัดกระจาย ทั่วประเทศในหลายภาค ทำให้การเตรียมตัวเพื่อทำความรู้จักกับตัวผู้ให้ข้อมูลมีจำกัดไปด้วย ดังนั้นใน การศึกษาครั้งต่อไป ก่อนการสัมภาษณ์จริง เพื่อให้ได้ข้อมูลและประสบการณ์ที่มีความลึกและมี คุณภาพยิ่งขึ้น ควรศึกษาผลงานของท่านผ่าน หนังสือ บทความ บทสัมภาษณ์ ฯลฯ ให้มากที่สุดเท่าที่ จะทำได้ และในการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งเป็นชาวไทยภูเขา ซึ่งมีประสบการณ์ ความเชื่อ วัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่มีความพิเศษ น่าสนใจอย่างมาก ในการใช้ชีวิตอย่างกลมกลืนเป็น หนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ซึ่งในการศึกษาประสบการณ์ดังกล่าวนั้นนอกเหนือขอบเขตของการวิจัยเชิง คุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาไป ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปหากผู้วิจัยสนใจศึกษาประสบการณ์ของ ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มดังกล่าวอาจจะใช้การทำการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic research)

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่พบใน ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีชื่อเสียง ประสบความสำเร็จและมี ศักยภาพสูง จึงเป็นไปได้ที่จะพบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จะมีการพัฒนาตนเองทั้งกายใจอย่างต่อเนื่อง และมีความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้อยู่ตลอด ผู้วิจัยจึงเสนอแนะว่าในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรได้มีการศึกษาเพื่อตรวจสอบว่า ประสิทธิภาพด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงสูงที่เป็นบุคคลทั่วไปจะมีประสิทธิภาพทางจิตใจที่คล้ายคลึงกันกับประสิทธิภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในงานวิจัยครั้งนี้หรือไม่



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์, & Ingersoll, D. B. (2543). ความ
ผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย: การศึกษาเชิงคุณภาพ. *วารสารพญาวิทยาและเวชศาสตร์
ผู้สูงอายุ*, 1(3), 21-28.
- ชนิดดา ผาสุกมล. (2545). *สุขภาวะจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้ารับการรักษา ณ วัดพระบาท
น้ำพุ จังหวัดลพบุรี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิต
เวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชินัน บุญเรืองรัตน์. (2551). *ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการ
จัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
สุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิวาพร หงษ์ร่อน. (2557). *ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและ
มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย เฟ็งพินิจ. (2549, 13 พฤศจิกายน). ความฉลาดทางจิตวิญญาณ. *มติชนรายวัน*, น. 10.
- ปิยมาศ ยินดีสุข. (2548). *การศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักเรียนโรงเรียนวิถิพุทธ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบายการจัดการ
และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- พัชญา คชศิริพงศ์. (2553). *ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม
ผู้สูงอายุบ้านบางแค*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวช
ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2554). *ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับ
ธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศา
สตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาแห่งประเทศไทย. (2551). *รายงานฉบับสมบูรณ์ การขยายกำหนด
เกษียณอายุและการออมสำหรับวัยเกษียณอายุโครงสร้างและขยายโอกาสในการเข้าถึง
หลักประกันทางสังคมขั้นพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและ
พัฒนาผู้สูงอายุไทย.

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555. Retrieved from
- ยุพิน มีหมู่. (2551). *สุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลตะโกทอง อำเภอซับใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิไลลักษณ์ ตันติตระกูล. (2552). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย มะเร็งระยะสุดท้าย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรินดา น้อยสุข. (2545). *การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่รับบริการในคลินิกจิตเวช โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ จิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2552). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. Retrieved from [http://www.oppo.opp.go.th/info/OlderPlan2\(Re52\)_TH.pdf](http://www.oppo.opp.go.th/info/OlderPlan2(Re52)_TH.pdf)

ภาษาอังกฤษ

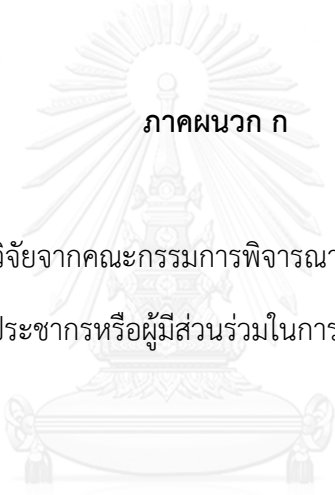
- Barnicle, T. M., K. S. (2003). The effects of a horticulture activity program on the psychological well-being of older people in a long-term care facility. *HortTechnology*, 13, 81-85.
- Brügger, A., Kaiser, F. G., & Roczen, N. (2011). One for all? Connectedness to nature, inclusion of nature, environmental identity, and implicit association with nature. *European Psychologist*, 16(4), 324.
- Craig, G. J. (1991). *Human Development*. (6th Ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Frantz, C., Mayer, F. S., Norton, C., & Rock, M. (2005). There is no "I" in nature: The influence of self-awareness on connectedness to nature. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 427-436.
- Goldstein. (2009). *How populations age*. Springer.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domain of spiritual well-being and development and validation of spiritual well-being questionnaire. *Personality and individual differences*, 35, 1975-1991.

- Hoffman, L., Paris, S., E., H., & Schell, R. (1988). *Developmental Psychology Today*. (5th ed.). New York: McGraw-Hill Inc.
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and individual differences*, 51, 166-171.
- Infantino, M. (2004). Gardening: A strategy for health promotion in older women. *Journal of the New York State Nurses Association*, 35, 10-17.
- Leopold, A. (1949). *A sand county almanac: With essays on conservation from Round River*. New York: Oxford University press.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The Connectedness to Nature Scale: A Measure of Individuals' Feeling in Community with Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*.
- Murray, R. B. Z., J. P. (1989). *Nusing concepts for health promotion* London: Prentice Hall.
- Paloutzain, R. F., & Park, C. L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Rapanos, G. (2006). *The tao of religion: The eternal harmony of opposites*. Midland, MI: Avensblume Press.
- Rosow, I. (1985). *Status and role change through the life cycle*. (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Schultz, P. W. (2002). *Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Schultz, P. W., Shriver, C., Tabanico, J., & Khazian, A. (2004). Implicit connections with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(31-42).
- Wang, D., & Glicksman, A. (2013). "Being Grounded": Benefits of Gardening for Older Adults in Low-Income Housing. *Journal of Housing for the Elderly*, 27, 89-104.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

- 1) ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูคดี 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 019/2559

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 152.1/58 : ประสิทธิภาพด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวอัจฉิมา พัชรดำรงกุล

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูคดี 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักนประดิษฐ)
ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มันตรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 4 กุมภาพันธ์ 2559

วันหมดอายุ : 3 กุมภาพันธ์ 2560

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม

เงื่อนไข

1. ข้าราชการหรือพนักงานราชการหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้ออกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุกรณีไม่พึงประสงค์หรือแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ คือรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัยประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง
 ชื่อผู้วิจัย นางสาวอัจฉิมา พิศดารังกุล นิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรพ
 ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
 โทรศัพท์มือถือ 086-7475079E-mail : mixpach@gmail.com

1. ผู้วิจัยมีความยินดีขอเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร ขอให้ท่านกรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้ เป็นการวิจัยเกี่ยวกับ “ประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ เนื่องจากท่านเป็นหนึ่งใน ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน 8-12 คน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่

- (1) เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง
- (2) มีคะแนนตั้งแต่ 10 คะแนน ขึ้นไปจากการประเมินตนเองตามใบรายการคัดกรองผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณชัดเจนตามใบรายการคัดกรอง
- (3) มีคะแนนจากมาตรวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติในระดับสูงกว่าคนที่อยู่ในวัยเดียวกันโดยทั่วไป โดยต้องได้ค่าคะแนนจากแบบวัด เท่ากับ 83 คะแนนขึ้นไป (M + 1 SD)
- (4) มีความสามารถในการใช้ภาษาไทยและสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ด้านจิตใจของตนเองได้
- (5) สนใจเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูล

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ เป็นผู้ที่รายงานตนเองว่า หรือญาติผู้ดูแลรายงานว่า เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะสมองเสื่อมหรือมีปัญหาระบบประสาท หรือยังอยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วยโรคทางจิตเวช (ได้แก่ ซึมเศร้า จิตเภท วิตกกังวล เป็นต้น)

4. กระบวนการวิจัย คือ

4.1 ในขั้นตอนการคัดกรอง ผู้วิจัยจะผู้วิจัยสืบค้นและรวบรวมรายชื่ของผู้ที่เข้าเกณฑ์การเป็นผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสุขภาวะจิตวิญญาณสูงจากสื่อสาธารณะ เช่น บทสัมภาษณ์ คลิปวิดีโอสัมภาษณ์ในอินเทอร์เน็ต หรือวารสารต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยจะติดต่อไปยังแหล่งผู้ผลิตสื่อต่างๆ เพื่อขอรายละเอียดในการติดต่อของผู้ให้ข้อมูล และติดต่อผู้ให้ข้อมูลโดยตรง อธิบายข้อมูลโครงการวิจัยนี้พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการคัดกรองเพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยเพื่อขอเชิญท่านเข้าร่วมงานวิจัย



วันที่โครงการวิจัย 152-1/58
 - 4 ก.พ. 2559
 วันที่รับรอง - 3 ก.พ. 2560
 วันหมดอายุ

AF 04-07

โดยในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูล จะให้ผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเอง 2 แบบ กล่าวคือ ประเมินโดยใช้ใบรายการคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัย และประเมินโดยแบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติในเวลาประมาณ 15 นาที ซึ่งหากท่านผ่านการคัดกรองทั้ง 2 แบบ ผู้วิจัยจะขอทราบความสมัครใจจากท่านในการเข้าร่วมงานวิจัยต่อไป หากท่านไม่ผ่านการคัดกรอง ผู้วิจัยจะได้ออบ หนังสือคู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นการขอบคุณที่ท่านสละเวลาเข้ามาเข้าร่วมการคัดกรอง

4.2 หากท่านผ่านการคัดกรองและมีความสมัครใจที่จะร่วมในงานวิจัย ผู้วิจัยจะขอนัดพบเพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยและตอบคำถามต่าง ๆ ให้ท่านเข้าใจ พร้อมทั้งให้ท่านได้ทราบข้อมูลสำหรับผู้ร่วมการวิจัยและข้อมูลในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากท่านยินดีที่จะร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4.3 จากนั้น ผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์ท่าน ห้อง 801 อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรช ชั้น 8 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือสถานที่ที่ผู้ให้สัมภาษณ์สะดวก ในช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกเป็นหลัก โดยจะสัมภาษณ์ จำนวน 1 ครั้ง ใช้ระยะเวลาประมาณ 90 นาทีและจะขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 90 นาที หากสัมภาษณ์ครั้งแรกแล้วได้ข้อมูลยังไม่สมบูรณ์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ทุกครั้ง รวมถึงการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ถูกต้องตรงตามที่ท่านได้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลับไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องตามที่ท่านได้ให้ข้อมูล และให้ท่านได้เสนอแนะเพิ่มเติมหากข้อมูลยังไม่ครบถ้วน ทั้งนี้ในการถอดความบทสัมภาษณ์ตลอดจนขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่มีการระบุชื่อของผู้ให้ข้อมูล บุคคล หรือสถานที่ที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจจะระบุถึงตัวผู้ให้ข้อมูลได้ โดยผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อเฉพาะดังกล่าวทั้งหมด ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะเก็บรักษาไว้เป็นความลับในที่ที่ไม่มีใครสามารถเข้าถึงได้นอกจากตัวผู้วิจัย และ ข้อมูลการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์และข้อมูลการบันทึกเทปเสียงสัมภาษณ์จะถูกทำลายทิ้งทันทีหลังจากการวิจัยเสร็จสิ้น

5. การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ไม่มีการให้ค่าตอบแทนใดๆ ประสพการณ์ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้มากขึ้น

6. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านครั้งนี้ท่านจะได้รับของที่ระลึกจากผู้วิจัยเป็นคู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุและของที่ระลึกเป็นนาฬิกาตั้งโต๊ะ สัญลักษณ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นไปโดยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

7. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์ที่ระบุไว้ข้างต้น

8. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ห้อง 210-211 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202
E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 152.1/58
วันที่รับรอง - 4 ก.พ. 2559
วันหมดอายุ - 3 ก.พ. 2560

ภาคผนวก ข

ใบรายการคัดกรองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัย
(สำหรับผู้สูงอายุประเมินตนเอง)

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ และ กากบาท ลงในช่อง () ที่ตรงกับตัวท่าน

ข้อความ	ตรง กับตัวฉัน	ไม่ตรง กับตัว ฉัน
ส่วนที่ 1 ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ		
1 ฉันมีการกระทำที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าและการให้ความเคารพ ในสรรพสิ่งและธรรมชาติรอบๆตัว(เช่น ไม่ส่งเสริมการตัดไม้ทำลายป่า ไม่ทิ้งขยะลงแม่น้ำลำคลอง เป็นต้น)	()	()
2 ฉันปฏิบัติต่อสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติรอบตัว(เช่น พืช นก แมลง เป็นต้น) เหมือนเป็นญาติมิตรที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด	()	()
3 ฉันมองว่าตนเองและธรรมชาติรอบตัวเป็นส่วนหนึ่งของกัน และส่งผลกระทบต่อกัน	()	()
ส่วนที่ 2 สุขภาวะทางจิตวิญญาณ		
ด้านการเห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง		
1 ฉันรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ทุกวันนี้	()	()
2 ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและความสำคัญต่อคนรอบข้าง	()	()
3 ฉันมีความสุข สงบในจิตใจ	()	()
ด้านการเห็นคุณค่าของผู้อื่น		
4 ฉันเห็นคุณค่าและความสำคัญของคนรอบตัว	()	()
5 ฉันมีความเมตตาและปรารถนาดีต่อผู้อื่น	()	()

- 6 ฉันมักจะรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เคยรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของคนรอบข้างเลย () ()

ด้านการเห็นคุณค่าของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

- 7 ฉันไม่ได้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว () ()
- 8 ฉันรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขและสงบ เมื่ออยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ () ()
- 9 ฉันและสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติรอบๆ ตัว ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน () ()

ด้านการเห็นคุณค่าของการมีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต การศรัทธาในสิ่งดีงาม

- 10 ฉันมีคติชีวิต หรือ สิ่งที่เป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต () ()
- 11 เมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต ฉันมักจะเชื่อมั่นเสมอว่าจะต้องผ่านพ้นมันไปได้ด้วยดี () ()
- 12 ฉันเชื่อมั่นในคุณความดีหรือสิ่งดีงามว่าจะนำทางชีวิตไปสู่สิ่งที่ดี () ()

รวมคะแนน =

หมายเหตุ ผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดกรอง จะต้องตอบว่า “ตรงกับตัวฉัน” ในแต่ละด้าน (ยกเว้น ข้อ 6 และ 7 ที่เป็นข้อความด้านลบ ต้องตอบว่า “ไม่ตรงกับตัวฉัน”) ตั้งแต่ 2 ใน 3 ข้อ ขึ้นไป และผู้สูงอายุต้องมีคะแนนรวมจากแบบคัดกรอง ตั้งแต่ 10 คะแนน ขึ้นไป

ภาคผนวก ค

แบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

แบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ฉบับที่พัฒนาเพื่อใช้ในผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาจากมาตรวัดที่พัฒนาโดย ทิวาพร หงษ์ร้อน (2558) จากพิณมาศ ชัยชาลายุทธิพยุท(2554) และ Mayer และ Frantz (2004)

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวท่านที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยพอๆกัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5
1	ฉันเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ					
2	ฉันรู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ					
3	ฉันคิดว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของฉัน					
4	ชีวิตความเป็นอยู่ของฉันไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของธรรมชาติ					
5	สิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีส่วนช่วยสนับสนุนให้มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี					
6	ฉันเห็นคุณค่าในชีวิตของสัตว์และพืชพอกๆ กันกับชีวิตของตัวเอง					
7	ฉันเคารพในสิทธิในการดำรงอยู่ของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย					
8	ฉันรู้สึกว่าทุกชีวิตเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน					
9	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าการกระทำของฉันส่งผลกระทบต่อธรรมชาติ					
10	ฉันมองเห็นและซาบซึ้งใจกับภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตอื่นรอบๆตัว					
11	ฉันรู้สึกว้าสารพสิ่งบนโลกนี้ทั้งมนุษย์					

ข้อ	ข้อความคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยพอๆกัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5
	และสิ่งมีชีวิตอื่นมี "พลังชีวิต" เหมือนกัน					
12	ฉันรู้สึกว่าคุณเอง พืช และสัตว์ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด					
13	ฉันเห็นว่าตัวฉันนั้นมาจากธรรมชาติ และประกอบด้วยธรรมชาติ ไม่อาจแบ่งแยกออกจากกันได้					
14	ฉันเห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างตัวฉันกับสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลก					
15	เมื่อฉันนึกถึงชีวิตของตนเอง ฉันเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของวงจรชีวิตที่กว้างใหญ่ไพศาล					
16	ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของโลกเท่าๆ กับที่โลกเป็นส่วนหนึ่งของฉัน					
17	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอันกว้างใหญ่เช่นเดียวกับที่ต้นไม้เป็นส่วนหนึ่งของป่า					
18	ฉันตระหนักว่าฉันดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสัมพันธ์โยงใยอย่างอุทิศแก่ค่าจูนของสรรพสิ่ง					

ภาคผนวก ง

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยใช้แนวคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง(Semi-structure interview) ซึ่งเป็นแนวคำถามที่ยืดหยุ่น เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ได้ค่อนข้างเป็นอิสระแต่ก็ยังมีกรอบครอบคลุมเกี่ยวกับประสบการณ์สุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง โดยใช้แนวคำถามสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

ข้อที่ 1 คำถามนำเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลซึ่งได้แก่ ข้อมูลประวัติทั่วไป ของผู้ให้ข้อมูล เช่น อายุ อาชีพหรือกิจกรรมหลักที่ทำอยู่ในอดีตและปัจจุบัน รายละเอียดของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใกล้ชิดเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เป็นต้น

ข้อที่ 2 คำถามหลัก เน้นการพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ทางสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

2.1 คำถามหลักเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ ได้แก่ ขอให้ท่านเล่าถึงกิจกรรมที่ได้อยู่กับธรรมชาติ เช่น การดูแลต้นไม้ การปลูกผัก หรือกิจกรรมอื่นๆ จากนั้นผู้วิจัยจะได้พิจารณาใช้คำถามติดตาม (probe) ถึงประสบการณ์ข้างต้น ตัวอย่างเช่น

2.1.1 ขอให้ท่านเล่าถึงจุดเริ่มต้นกิจกรรมที่อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ มีอะไรเป็นมูลเหตุจูงใจ เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิตหรือไม่ อย่างไร โดยเฉลี่ยมีจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ในการอยู่กับธรรมชาติมากน้อยเพียงใด

2.1.2 ขอให้ระบุถึง ลักษณะเฉพาะของธรรมชาติที่ท่านอยู่ใกล้ชิดว่าส่งผลต่อตัวท่าน ความสัมพันธ์ของท่านกับผู้คนรอบข้าง และชีวิตโดยรวมอย่างไร เป็นต้น

2.2 คำถามหลักเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ใน 4 ด้านย่อย ต่อไปนี้

2.2.1 การตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง เช่น (1) ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านในทุกวันนี้มีคุณค่ามีความหมายอย่างไรบ้าง (2) เป้าหมายในการดำรงชีวิตอยู่ของท่านในทุกวันนี้คืออะไร

2.2.2 การตระหนักในคุณค่าและความหมายของบุคคลอื่นเช่น (1) ขอให้ท่านเล่าถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่ท่านเห็นถึงสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งที่เชื่อมโยงท่านกับบุคคลอื่น

2.2.3 การตระหนักในคุณค่าและความหมายของสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติ เช่น (1) ท่านมองว่าธรรมชาติมีคุณค่าและความหมายต่อมนุษย์อย่างไรบ้าง (2) ขอให้ท่านเล่า

ถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่ได้ตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างตัวท่านกับธรรมชาติอันยิ่งใหญ่

2.2.4 การตระหนักในคุณค่าความหมายของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า เช่น (1) ทุกวันนี้ท่านมีสิ่งใดที่ท่านศรัทธาหรือยึดเหนี่ยวเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต (เช่น พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พลังที่ยิ่งใหญ่ ฯลฯ) (2) สิ่งที่ท่านยึดถือนั้นมีส่วนช่วยให้ท่านรู้สึกเชื่อมั่น มีความหวังและกำลังใจเมื่อต้องเผชิญอุปสรรคในชีวิตอย่างไรบ้าง

ข้อที่ 3 คำถามก่อนปิดการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากจะบอกเล่าถึงประสบการณ์ให้ฟังนอกเหนือจากคำถามหลัก เช่น ท่านมีอะไรอยากเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือไม่





ภาคผนวก จ

ตัวอย่างการถอดรหัสข้อความ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1 คุณลักษณะ (นามสมมติ)

ลำดับ	บทสัมภาษณ์	Coding
1. Q	คุณป้าคิดว่าความหมายในชีวิตของคุณป้า หรือว่า เป้าหมายในชีวิตอยู่ทุกวันนี้คืออะไรคะ ?	
2. A	ทุกวันนี้เนี่ย คือครอบครัวป้าก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร อะเนอะ ก็ไม่ได้รวย แต่เป็นจิตอาสาทั้งหมดเลย อย่างคุณหมอก็กะยี้ณแล้ว ก็ยังไปช่วยทำ ประโยชน์ช่วยคุณมิซัย ไปทำเรื่องเด็กเรื่อง การศึกษานู่น	ทั้งครอบครัว ให้ความสำคัญ กับการช่วยเหลือสังคม (จิตอาสา)
3. Q	อ้อ คือคุณป้ากับครอบครัวก็ทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ ทั้งหมด	
4. A	ใช่ เหมือนเราให้อะ ให้ๆ ทุกคน เพราะตัวเรา ไม่ต้องการอะไรแล้ว แต่เราต้องรักษาสุขภาพตัว เราด้วย สิ่งที่เราต้องรักษาที่สุดคือสุขภาพของเรา อย่าให้เป็นภาระ ก็บริหาร 5 อ. เนี่ย อย่างที่บอก หนึ่ง ให้มันแก่ข้างลง เรากี่รู้เนี่ย หลัก aging อะเนอะ อารมณ์เราต้องคิดบวก พอมีสิ่งเร้ามาก็ เอ้ย วาง รู้แล้ว วาง จบ คือการปฏิบัติธรรม ต้นไม้ก็สอนเราอีกอะ	ช่วยเหลือผู้อื่น ใน ขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญ กับการดูแลรักษาสุขภาพกาย และใจของตนเอง
5. Q	ต้นไม้สอนเรา นี่คืออะไรคะ ?	
6. A	ก็ต้นไม้ ใครจะด่าจะว่าก็เฉยอะ ไซ้มี๊ ใครจะด่า ต้นไม้ เค้าก็ไม่ตอบโต้ เค้าก็เฉย เค้าก็ทำหน้าที่ เค้าอาจจะฟังได้ยินแล้วก็ เออๆ ไว้ตรงนั้นนะ ใคร ว่าอะไร เอ้อ มันสอนเราอะนะต้นไม้เนี่ย บางคนด่าด้วย ทั้งฟันด้วย เฉยๆ ไม่ตอบโต้อะไร ก็ทำหน้าที่ของเค้าไป	เรียนรู้จากต้นไม้ เกี่ยวกับการ ทำหน้าที่ของตนเองโดยไม่ สนใจกับคำด่าว่า

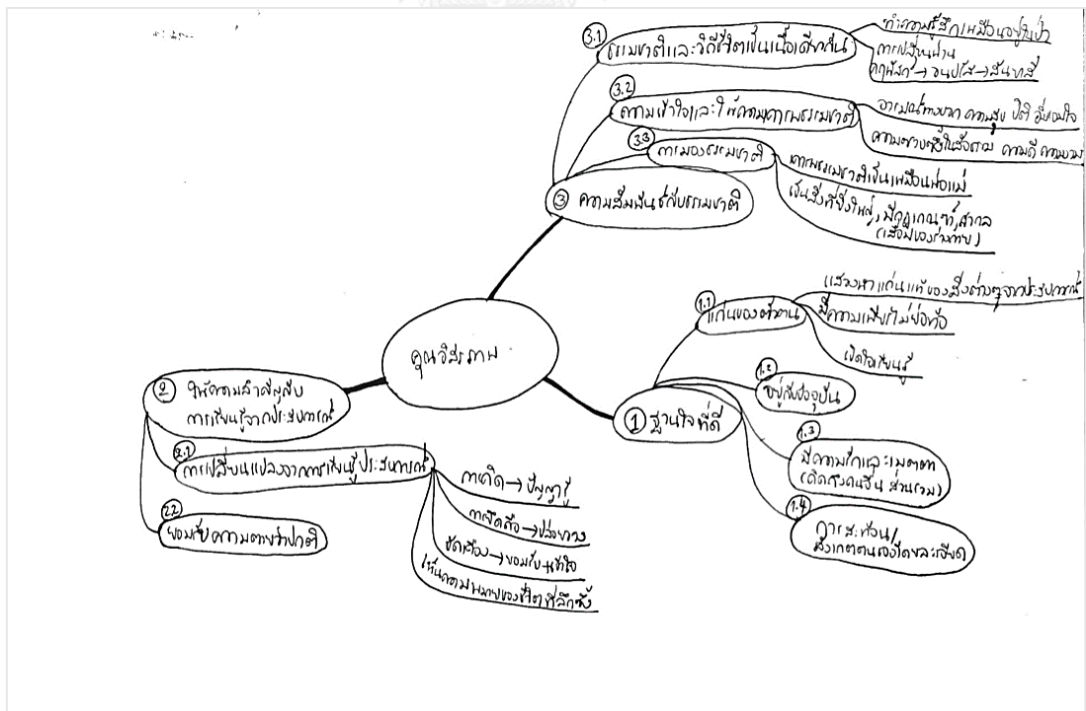
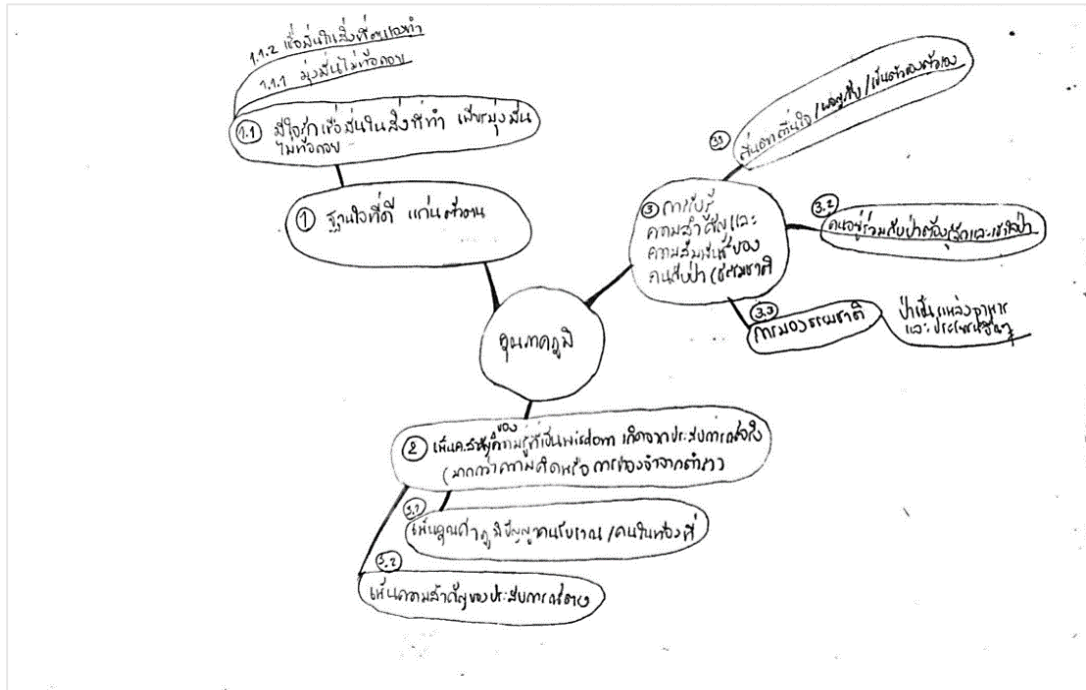
ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 8 คุณอวน (นามสมมติ)

ลำดับ	บทสัมภาษณ์	Coding	Category	Sub-theme	Theme
1. Q	แล้วเวลาที่คุณลุงเห็น คนอื่นสบายกว่าคุณลุง มีอิจฉาน้อยใจไหมคะ ?				
2. A	ไม่ แล้วจะให้ให้น้อยใจ อะไร				
3. Q	คุณลุงทำใจยังไงคะ ?				
4. A	ลุงไม่หึงสา ไม่อิจฉาคน อื่น ไม่เคยคิดเลย เก็บ มาใส่ตัวทำไมลูก ปล่อยวาง ถ้าจิตใจเรา ว่างเราก็สบาย อยู่ด้วย ความสบายใจเราไม่ ต้องคิดเรื่องอื่น เพื่อน สร้างตึกสร้างรถสร้าง นู่น สร้างนี้ ผมไม่ สบายใจ เพราะเรา ไม่ได้มีอะไรจะได้สร้าง เราอยู่แบบเศรษฐกิจ พอเพียง เราอยู่ให้ สบายใจแบบนี้ดีกว่า	สบายใจกับ ชีวิตที่ พอเพียงไม่ คิดอิจฉาคน อื่นที่มีชีวิต ที่ดีกว่า	1.4.1 ความสุข ทางใจและ การใช้ชีวิต แบบ พอเพียง	1.4 มี ความสุข พอเพียง สงบ จากใจ ที่อยู่กับ ปัจจุบัน ขณะ และ ปล่อยวาง ได้	1.รากฐาน ของชีวิตที่ดี มีการรู้จัก ตนเอง มี มิตรไมตรีต่อ ผู้อื่น และมี จิตใจหนัก แน่น สงบ พอเพียง

ภาคผนวก ฉ
แผนภาพในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวอัจฉิมา พัชรดำรงกุล เกิดเมื่อวันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ.2529 ที่จังหวัดพัทลุง สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีตามหลักสูตร นิเทศศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการโฆษณา เมื่อปี พ.ศ.2552 หลังจากมีประสบการณ์ในการทำงานในบริษัทโฆษณามาระยะหนึ่ง ก็เริ่มมีความสนใจในเรื่องของจิตใจและการพัฒนาตนเอง ในปี พ.ศ.2556 จึงได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ที่สนใจข้อมูลหรือเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ ผ่าน E-mail : mixpach@gmail.com

