

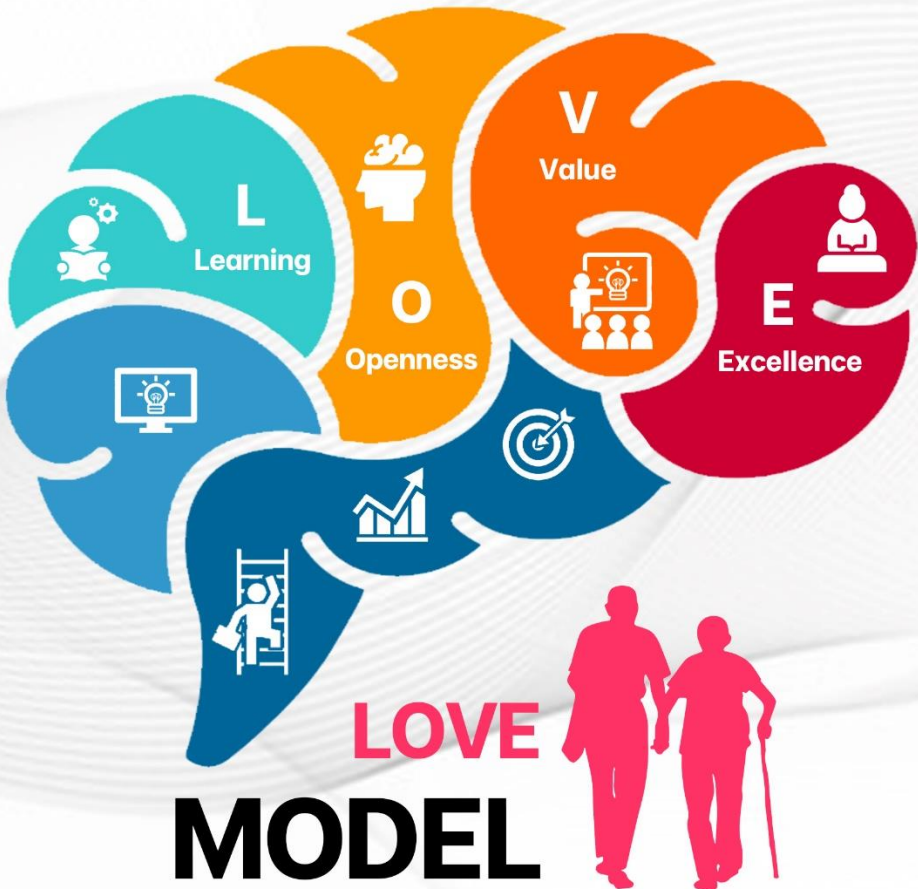


คู่มือกิจกรรม

เสริมสร้างทักษะการบริหารจิต

และเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

โดยใช้ **LOVE MODEL**



พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร. และคณะ

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สนับสนุนโดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คู่มือ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิต
และเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ
โดยใช้ LOVE MODEL

สนับสนุนโดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร. และคณะ
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรียงพิมพ์/จัดรูปเล่ม : พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร.

แบบปก : นายวิชณู โยรัมย์

ตรวจทานต้นฉบับ : พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร.

พิมพ์ที่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรี
ทวารวดี เลขที่ ๕๒ หมู่ ๑ ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
รหัสไปรษณีย์ ๗๓๒๑๐ โทร./โทรสาร ๐๓๔-๓๒๖๙๔๑๒, www.rk.mc.ac.th

คำนำ

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนา กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนว พุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL” ซึ่งได้รับทุนอุดหนุน การวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย

จัดทำขึ้นโดยการบูรณาหลักพระพุทธศาสนากับแนวคิด การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) พัฒนา เป็นกิจกรรมที่ออกแบบขึ้นภายใต้กรอบของการนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจและเสริมสร้างปัญญาให้ผู้สูงอายุเป็น ผู้เจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ จึงเหมาะสำหรับหน่วยงาน องค์กร หรือนักกระบวนกรที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาระดับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งประเทศไทยเป็นประเทศสังคมสูงอายุ แบบสมบูรณ์ (Aged Society)

สุดท้ายนี้ คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็น ประโยชน์แก่ชุมชน สังคม ประเทศชาติ หากคู่มือฉบับนี้ ผิดพลาด ขาดตกบกพร่องในส่วนใด ท่านผู้รู้โปรดแนะนำเพื่อการปรับปรุง แก้ไข พัฒนาให้ถูกต้องสมบูรณ์ ยิ่งขึ้นไป

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร. และคณะ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
ส่วนที่ ๑ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL	๑
ส่วนที่ ๒ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและ เจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้โมเดลเลิฟ LOVE MODEL	๔
ส่วนที่ ๓ สะท้อนคิดการบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวพุทธ	๑๖
ส่วนที่ ๔ GROWTH Model : แนวคิดการพัฒนา ทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับ ผู้สูงอายุตามแนวพุทธ	๒๘
เอกสารอ้างอิง	๓๖

ส่วนที่ ๑

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL

โมเดลเลิฟ เป็นแนวคิดที่ เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์ ได้พัฒนามาจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดด้านความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ประเวศ วะสี กล่าวถึงแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาว่า เป็นแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้บุคคลรู้จักตัวเอง รู้จักความดี ความงาม ความเข้าใจธรรมชาติ ความมีสติ รอบคอบ รู้จักใคร่ครวญ เพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา ส่วนแนวคิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่มุ่งสอนให้คนทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์ โดยการรักษาศีล การทำสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา หรือหลักไตรสิกขานั้นเอง สำหรับแนวคิดด้านความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสภาวะของบุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง มีสติและปัญญาในการใคร่ครวญสรรพสิ่งทั้งหลาย และมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งประกอบด้วย การทำความดี การรู้จักความจริงของชีวิต และการมีความรู้ปฏิบัติในการทำความดี และยอมรับความจริงของชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณค่าความดี (Excellence หรือ E) ดังมีรายละเอียดลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning: L)

เป็นการจัดการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ร่วมกัน เรียนรู้ที่จะรักตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเรียนรู้ในเนื้อหาสาระของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา โดยใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การตั้งคำถาม
๒. การทำสมาธิ
๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๔. การอภิปราย

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness: O)

เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น และยอมรับความจริงของชีวิตในเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การระบายความรู้สึก
๒. การเล่าประสบการณ์
๓. การแสดงความคิดเห็น
๔. การแสดงความรู้สึก
๕. การจัดสุนทรียสนทนา

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value: V)

เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น คุณค่าของชีวิต คุณค่าของความรู้ และคุณค่าของการมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การให้น้ำหนักคะแนน
๒. การเขียนบันทึก
๓. การทำสมาธิ
๔. การแสดงบทบาทสมมติ
๕. การแสดงความคิดเห็น
๖. การแสดงความรู้สึก

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence: E)

เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเห็นคุณงามความดี ความจริง ความรู้ และความสุข โดยใช้กิจกรรม

๑. การแผ่เมตตา การทำสมาธิ การสวดมนต์
๒. การเขียนบันทึก
๓. การจัดกิจกรรมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
๔. การแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับคุณงามความดีของตนเองและผู้อื่น
๕. การแสดงความรักโดยการใช้คำพูด
๖. การเขียนข้อความ
๗. การวาดภาพ
๘. การเขียนคำขวัญ
๙. การทำบัตรแสดงความรัก

ส่วนที่ ๒

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้โมเดลเลิฟ LOVE MODEL

การออกแบบและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ คำสอนเรื่องสติปัฏฐาน ขั้น ๕ ไตรลักษณ์ การเจริญสติ สมาธิ แนวคิดการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม แนวคิดชุมชนวิถีพุทธ กัลยาณมิตรเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา

องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาดังที่กล่าวมานี้ บูรณาการกับแนวทางการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาโดย เอ็ม อัมมา วัฒนบุรณนธ์ นำมาใช้ออกแบบและพัฒนาเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L)

ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O)

ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V)

ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E)

โดยการบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในวิถีการ

ดำเนินชีวิตประจำวัน การออกแบบกิจกรรมตามแนวทางของการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ LOVE MODEL เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งโมเดลนี้ได้ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ การเปิดใจ การเห็นคุณค่า และการพัฒนาความดีงามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้แต่ละขั้นตอนมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เปิดกว้างและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามหลักการทางพุทธศาสนาได้อย่างลึกซึ้ง ในการออกแบบและพัฒนาจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มุ่งเน้นไปที่การสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุมิบทบาทเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สนับสนุนซึ่งกันและกัน การที่ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ไม่เพียงช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายของตนเอง แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริหารจิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกทั้งในระดับบุคคลและสังคม

สังคมที่ผู้สูงอายุมีบทบาทในการสนับสนุนและแบ่งปันความรู้และประสบการณ์จะเป็นสังคมที่ยั่งยืนและพร้อมที่จะเติบโตไปด้วยกัน การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) ยังสอดคล้องกับแนวคิดการ เรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่าง

ต่อเนื่อง การเรียนรู้ไม่ได้สิ้นสุดเมื่อคนเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่ควรดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาจะช่วยให้พวกเขาเห็นคุณค่าในชีวิต และมีความพร้อมในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) จำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน และ กิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ มีรายละเอียดลำดับขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ เรื่อง มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า

สาระสำคัญ

มุมมองต่อโลกและชีวิตมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล พระพุทธศาสนาได้เสนอคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติหรือกฎความจริงที่แสดงลักษณะของโลกและชีวิต เมื่อประจักษ์ในกฎธรรมชาตินี้แล้วก่อให้เกิดปัญญา ตื่นรู้ คลายความหลงยึดถือ ปลดปล่อยเหตุแห่งทุกข์

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุอธิบายมุมมองต่อโลกและชีวิตแบบ
พระพุทธเจ้าได้

๒. ผู้สูงอายุเสนอวิธีการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการ
บริหารจัดการและเจริญปัญญาได้

สาระการเรียนรู้

๑. ไตรลักษณ์ กฎธรรมชาติ ความจริงของโลกและชีวิต

๒. ประโยชน์ของมุมมองต่อโลกและชีวิตแบบพระพุทธเจ้า

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้ผู้สูงอายุ ทำสมาธิ ประกอบดนตรี

ขั้นการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning)

๑) วิทยากรแจกกระดาษพร้อมปากกาให้แก่
ผู้สูงอายุคนละ ๑ ชุด และให้ผู้สูงอายุหลับตา สงบนิ่ง นึกถึงตนเอง
มองย้อนดูภาพตัวเองตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ใช้เวลา ๓ นาที

๒) ให้ผู้สูงอายุลืมตาและวาดใบหน้าของตนเอง
พร้อมแสดงรายละเอียด จุดเด่นของใบหน้าตนเอง

๓) เมื่อวาดเสร็จให้ผู้สูงอายุส่งภาพของตนเอง
ให้กับกระบวนการเพื่อละครรวมกัน เมื่อครบแล้วแจกภาพวาดใบหน้า
คืนให้กับผู้สูงอายุ (ต้องไม่ได้ภาพของตนเอง)

๔) ให้ผู้สูงอายุมองหาคนในภาพ ถ้าคิดว่าเจอแล้ว
ให้เดินไปหา พร้อมทักทายด้วยคำว่า “สวัสดี” และแนะนำตัวซึ่งกัน

และกัน จากนั้นถามว่า “นี่ใช่ภาพของเธอไหม” ถ้าใช่ให้ตอบว่า “ใช่ ครับ/ใช่ค่ะ” ถ้าไม่ใช่ให้ตอบว่า “ไม่ใช่ครับ/ไม่ใช่ค่ะ” ถ้าใช่ให้คืนภาพให้เจ้าของภาพ ถ้าไม่ใช่ให้หาต่อไปจนกว่าจะพบคนในภาพ ถ้ามีสมาชิกหาเจ้าของภาพไม่พบ ก็ให้กระบวนการและผู้สูงอายุช่วยกัน

๕) กระบวนการ ตั้งคำถาม เพื่อเป็นการสอบถามให้เกิดสะท้อนคิด เกี่ยวกับมุมมองต่อโลกและชีวิตที่มีผลต่อความสุขและความทุกข์ของชีวิต สอดแทรกหลักไตรลักษณ์ระหว่างดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness)

ผู้สูงอายุทบทวนการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ สะท้อนคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์การบริหารจิตเมื่อประสบกับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิต

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value)

กระบวนการร่วมกับผู้สูงอายุ อภิปรายเกี่ยวกับคุณค่าและความสำคัญของการเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence)

ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เขียนลงในกระดาษ Post-it เขียนเสร็จแล้วนำมาติดบนกระดานรวมกัน กระบวนการร่วมกับผู้สูงอายุช่วยกันสังเคราะห์ทัศนะของทุกคนร่วมกัน

ขั้นสรุป

- กระบวนการสรุปความรู้เกี่ยวกับการมองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า
- ผู้สูงอายุสะท้อนคิด ความรู้ ความเข้าใจการนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- Post-it
- กระดาษ A4
- ปากกาเมจิก
- กระดาษ ฟลิปชาร์ต

การประเมินผลการเรียนรู้

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- การเสนอวิธีนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

กิจกรรมที่ ๒ เรื่อง การบริหารจัดการในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

การมีสติเป็นการฝึกที่เกี่ยวข้องกับการอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่และให้ความสนใจกับความคิด ความรู้สึก การมีสติช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต การไม่ด่วนตัดสินใจ สร้างเสริมทักษะการบริหารจิต นำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุบอกประโยชน์ของสติกับการบริหารจัดการในชีวิตประจำวันได้
๒. ผู้สูงอายุเสนอวิธีการนำหลักสติไปใช้ในการบริหารจัดการและเจริญปัญญาได้

สาระการเรียนรู้

๑. สติปัฏฐาน ๔ / ลักษณะการทำงานของสติ
๒. การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิต

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

กระบวนการเปิดเพลง “สดใสรักเรา” ให้ผู้สูงอายุ
เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง

กติกา :

๑) เมื่อกระบวนการปิดเสียงเพลง ผู้สูงอายุ
เคลื่อนไหวร่างกายอยู่ในท่าใด เสียงเพลงหยุด ให้หยุดค้างอยู่ในท่า
นั้น

๒) ต้องมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย
การได้ยิน และความรู้สึก

ขั้นการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning)

๑) กระบวนการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับการ
มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย การได้ยิน และความรู้สึก จาก
กิจกรรมขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๒) แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสติในวิถีการ
ดำเนินชีวิตประจำวัน ระหว่างสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์
กระบวนการอธิบายเชื่อมโยงกับเรื่องหลักสติปัญญา ๔

๓) กระบวนการเก็บประเด็นจากการแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ นำมาอภิปรายร่วมกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการ
ประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness)

ให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสติใน
ชีวิตประจำวัน และการใช้สติเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น

เมื่อรู้สึกขัดใจจากการพูด การกระทำของคนอื่น เมื่อเครียด วิตกกังวล เมื่อเจ็บป่วย

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value)

ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโทษของการขาดสติ

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence)

ให้ผู้สูงอายุเสนอวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยเขียนลงในกระดาษ Post-it เขียนเสร็จแล้วนำมาติดบนกระดานรวมกัน กระบวนการร่วมกับผู้สูงอายุช่วยกันสังเคราะห์ทัศนคติของทุกคนร่วมกัน

ขั้นสรุป

- กระบวนการสรุปความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และวิธีการฝึกสติเพื่อการบริหารจิต
- ผู้สูงอายุสะท้อนคิด ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- Post-it
- กระดาษ A4
- ปากกาเมจิก
- กระดาษ ฟลิปชาร์ด

การประเมินผลการเรียนรู้

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- การเสนอวิธีการฝึกสติเพื่อการบริหารจิตในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ

สาระสำคัญ

การตระหนักถึง “ความตาย” อยู่เนือง ๆ มีทัศนต่อความตายว่าเป็นสัจธรรมของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญ นับว่าเป็นอุบายวิธีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักปฏิบัติที่เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดปัญญา มีโลกทัศน์ ชีวทัศน์ ส่งผลให้มีท่าทีทางปัญญาต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นการเสริมสร้างทักษะการปล่อยวาง มีปัญญาดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. มีทัศนต่อความตายที่ถูกต้องตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
๒. บอกวิธีการประยุกต์ใช้หลัก “มรณานุสติ” การเตรียมตัวก่อนตาย

สาระการเรียนรู้

๑. มุมมองเกี่ยวกับความตายตามหลัก

พระพุทธศาสนา

๒. หลักการ วิธีการยอมรับความจริงในเรื่องความตาย

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้ผู้สูงอายุ ทำสมาธิ ระลึกถึงความตาย ประกอบดนตรี

ขั้นการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning)

กระบวนการ ตั้งคำถาม เพื่อเป็นการสอบถามพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ มุมมองเกี่ยวกับความตาย โดยให้เขียนคำตอบใส่กระดาษ Post-it

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness)

ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับ ความตาย หลักการปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวก่อนตาย ทั้งเป็นเรื่องที่ประสบด้วยตนเอง หรือเป็นบอกเล่าจากผู้อื่น ข้อมูลข่าวสาร ที่ได้รับฟัง

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value)

ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปราย ถกคิด แสดงความคิดเห็น นำเสนอ เกี่ยวกับความสำคัญของหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนตาย

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence)

ผู้สูงอายุร่วมกันแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับวิธีการเตรียมตัวก่อนตายของตนเองและผู้อื่น

ขั้นสรุป

- กระบวนการ สรุปความรู้เกี่ยวกับหลัก “มรณานุสติ” การเตรียมตัวก่อนตาย
- ผู้สูงอายุเสนอแนะทางวิธีการเตรียมตัวก่อนตาย ๑ วิธีการ

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- Post-it
- กระดาษ A ๔
- ปากกาเมจิก
- กระดาษ ฟลิปชาร์ด

การประเมินผลการเรียนรู้

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- การเสนอวิธีการเตรียมตัวก่อนตาย



ส่วนที่ ๓

สะท้อนคิดการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ

การบริหารจิตและการเจริญปัญญาเป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่เน้นการพัฒนาความสงบของจิตใจและการทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ผู้สูงอายุซึ่งกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถได้รับประโยชน์จากการนำหลักการนี้มาใช้ในการพัฒนาความสุขและความสงบภายในตนเอง การบริหารจิตและการเจริญปัญญาช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอารมณ์ได้อย่างมีสติ และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมีสติและปัญญา ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสะท้อนคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีรายละเอียดนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

สติปัฏฐาน : หลักการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

การฝึกสติปัฏฐาน เป็นหลักการฝึกสติที่ช่วยให้เกิดความชัดเจนในการรับรู้การเปลี่ยนแปลงและตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง การฝึกสติปัฏฐานช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองมากขึ้น มีความชัดเจน และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ผ่านฝึกสังเกตความรู้สึกตัว มีสติในการทำกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เป็นการเชื่อมต่อกับ

ร่างกายและสร้างการยอมรับในตัวเอง ความตระหนักในปัจจุบัน และการรู้เท่าทันทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีคุณค่าในชีวิตและเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวถึงเรื่องนี้ ว่า

สตียุ่กับกาย

“การสังเกตลมหายใจเข้าออก ทำให้ฉัน
รู้สึกว่ามีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน และไม่กังวลกับ
ความคิดที่ฟุ้งซ่านตอนที่นั่งสมาธิ ฉันเรียนรู้ที่จะ
ยอมรับร่างกายและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
ตามวัยของตัวเอง”

“การฝึกสติในการเคลื่อนไหว ทำให้ฉัน
รู้สึกมีสมาธิและทำให้กิจวัตรประจำวันมี
ความหมายมากขึ้น ฉันรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวในทุกก้าว
เดิน ทำให้รู้สึกว่าชีวิตของตัวเองยังมีความสำคัญ
และมีคุณค่า”

“การฝึกสติพื้นฐานด้วยการสังเกตการ
เคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้ฉันมีความชัดเจน
และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของตัวเองมากขึ้น”

สตอยอยู่กับความรู้สึก

“เมื่อฝึกสังเกตความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ฉันกลับพบว่ามันไม่ทรมาณเท่าเดิม รู้สึกว่ามันเป็นแค่ความรู้สึกหนึ่งที่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ฉันเริ่มยอมรับความเจ็บปวดในร่างกายของตัวเองมากขึ้น รู้สึกสงบและไม่พยายามต่อสู้กับมันอีกต่อไป”

“การฝึกสติทำให้ฉันมองเห็นว่า ความสุข ความทุกข์ และความรู้สึกเฉย ๆ ทั้งหมดเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น เมื่อมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกในร่างกาย ฉันรู้สึกผ่อนคลายและสามารถอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่ทุกข์ใจ”

การฝึกสังเกตเวทนาในใจทำให้ฉันเข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้ถึงความสุข และทุกข์นั้นในช่วงเวลาของมัน เวลารับประทานอาหาร ฉันพยายามฝึกสติในการรับรู้รสชาติและความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ทำให้รู้สึกมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ ในชีวิตมากขึ้น”

ฉันเริ่มรู้จักความรู้สึกเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้ว่ามันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อฉันสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ”

ฉันพบว่าความรู้สึกที่เคยคิดว่ายากเกิน
ทนก็ไม่ได้ยังยื่นเสมอไป การฝึกเวทนานุสัสสนา
ทำให้ฉันรู้สึกสงบและสามารถอยู่กับความรู้สึก
ต่าง ๆ ได้อย่างไม่ติดยึด”

“ฉันเรียนรู้ว่าการรับรู้และยอมรับ
ความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ช่วยให้
จิตใจของฉันเบาสบายและปล่อยวางได้มากขึ้น”

สตออยู่กับจิต

“ฉันเริ่มสังเกตเห็นว่าความโกรธที่เกิดขึ้น
ในจิตใจมันมาแล้วก็ไป เมื่อเราไม่ยึดติด มันก็
หายไปเอง เมื่อมีสติรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่
เกิดขึ้น ฉันสามารถปล่อยวางและไม่ให้มัน
ควบคุมจิตใจของฉันได้อีกต่อไป”

การฝึกสังเกตจิตใจทำให้ฉันรู้ว่า
ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามานั้นเป็นเพียงแค่
ความคิดที่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ฉันเริ่มเรียนรู้
ที่จะยอมรับความรู้สึกไม่พอใจของตัวเอง โดยไม่
พยายามหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธมันอีกต่อไป”

“การเขียนบันทึกจิตใจช่วยให้ฉันมองเห็น
ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์และความคิดของ
ตัวเองอย่างชัดเจนขึ้น”

“การฝึกสติขณะทำกิจวัตรประจำวัน ทำให้
ฉันรู้สึกสงบและไม่หงุดหงิดกับสิ่งเล็ก ๆ ที่เคย
กวนใจอีกต่อไป เมื่อรู้สึกเครียด ฉันพยายาม
กลับมามีสติรู้ตัวและสังเกตว่าความเครียดนั้น
เป็นเพียงแค่อารมณ์หนึ่งของจิต”

“ฉันพบว่า การสังเกตจิตใจตัวเองทำให้รู้
ว่าความสุขและความทุกข์นั้นไม่ยั่งยืน เมื่อเรามี
สติเราจะไม่หลงไปกับมัน ตอนนี้ฉันสามารถเฝ้าดู
ความโลภและความหลงของตัวเองได้โดยไม่
ปล่อยให้มันครอบงำจิตใจ”

“การฝึกสังเกตจิตใจทำให้ฉันมีความ
เข้าใจในตัวเองมากขึ้น และทำให้สามารถอยู่กับ
ความรู้สึกของตัวเองอย่างสบายใจ”

สติอยู่กับธรรมารมณ์

“เมื่อฉันยอมรับว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ความ
ทุกข์จากการสูญเสียคนที่รักก็ลดลง ฉันรู้ว่ามัน
เป็นธรรมชาติของชีวิต”

“การฝึกพิจารณาว่าความสุขและความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มาแล้วก็ไป ทำให้ใจของฉันสงบและไม่หวั่นไหวกับการเปลี่ยนแปลง ฉันเริ่มเห็นว่า ความเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยของร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อยอมรับได้ ใจก็สบายขึ้น”

“การฝึกสติเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ทำให้ฉันรู้ว่า ความยึดติดกับอดีตหรืออนาคตไม่ได้ทำให้ฉันมีความสุข การอยู่กับปัจจุบันทำให้ใจสงบมากกว่”

เมื่อฉันเห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง ฉันจึงไม่กลัวความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตอีกต่อไป ฉันรู้สึกปล่อยวางจากความต้องการที่ไม่จำเป็น เพราะเข้าใจว่าทุกสิ่งที่เราเป็นในชีวิตเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว”

“การสังเกตธรรมชาติของจิตใจทำให้ฉันเข้าใจว่าความโกรธและความหวังเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ฉันไม่ต้องติดยึดกับมัน ตอนนี้ฉันสามารถยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตได้มากขึ้น เพราะรู้ว่าทุกสิ่งมีการเกิดขึ้นและดับไปเสมอ”

“การพิจารณาว่าทุกสิ่งไม่มีตัวตน ทำให้
ฉันไม่ต้องกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
และสิ่งรอบข้าง การฝึกพิจารณาธรรมทำให้ฉัน
รู้สึกเบาสบาย ไม่ยึดติดกับความสุขหรือความ
ทุกข์ แต่รับรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง”

ไตรลักษณ์ : หลักการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

สุขภาวะทางปัญญาในมุมมองของพุทธศาสนามีความหมายกว้างกว่าความสามารถทางสมองหรือ IQ ซึ่งสื่อถึงปัญญาที่สามารถทำความเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างลึกซึ้ง มีความชัดเจนทางความคิด และสามารถใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ สุขภาวะทางปัญญามีความสำคัญยิ่ง เพราะเมื่ออายุมากขึ้น กระบวนการของสมองเสื่อมถอยอาจกระทบคุณภาพชีวิตอย่างมาก ในคำสอนของพระพุทธศาสนา สุขภาวะทางปัญญาไม่ได้จำกัดแค่การรักษาความจำหรือความสามารถในการแก้ปัญหา แต่ยังครอบคลุมถึงการพัฒนาปัญญาในด้านความเข้าใจกฎธรรมชาติและความจริงของชีวิตที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นสุขภาวะที่มีรากฐานอยู่ในความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การนำเอาหลักคำสอนเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ จะช่วยให้พวกเขาสามารถรักษาสุขภาวะทางปัญญาได้อย่างยั่งยืน ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ยอมรับความเป็นจริง และดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสมดุลและสงบ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวถึงเรื่องนี้ ว่า

“การเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง ทำให้ฉัน
ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
และจิตใจได้ง่ายขึ้น ฉันไม่ต้องกังวลกับความ
เจ็บป่วยหรือความเสื่อมถอย เพราะทุกอย่างเป็น
ธรรมชาติของชีวิต”

“เมื่อฉันยอมรับว่า ความทุกข์เป็นส่วน
หนึ่งของชีวิต ฉันก็เริ่มรู้สึกว่ามันเบาลง ความ
เจ็บปวดจากการเสื่อมถอยของร่างกายไม่ใช่สิ่งที่
ต้องต่อสู้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับและเรียนรู้”

“การเรียนรู้เรื่องอนัตตาทำให้ฉันรู้ว่า
ตัวตนที่เคยยึดติดนั้นไม่ใช่สิ่งถาวร ฉันสามารถ
ปล่อยวางความคิดเกี่ยวกับตัวเองได้ และไม่ต้อง
กังวลเมื่อความสามารถของฉันลดลง”

“ฉันเคยกลัวการสูญเสียความทรงจำและ
ความสามารถ แต่เมื่อเข้าใจเรื่องอนิจจัง ฉันรู้ว่า
มันเป็นธรรมชาติที่ทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง ฉัน
จึงมีความสุขกับปัจจุบันมากขึ้น”

“ความเข้าใจในเรื่องทุกข์ช่วยให้ฉันไม่ยึด
ติดกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในชีวิต ความ
เจ็บปวดไม่ได้เป็นศัตรูของฉัน แต่เป็นครูที่ช่วยให้
ฉันเรียนรู้และเติบโต”

“การมองว่าตัวตนเป็นสิ่งที่ไม่ว่างทำให้ฉัน
ไม่ยึดติดกับอดีตหรือสิ่งที่ฉันเคยเป็น ฉันสามารถ
ยอมรับตัวเองในสภาพปัจจุบันได้อย่างเต็มที่
และนี่คือความสุขที่แท้จริง”

“เมื่อฉันเข้าใจว่าโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยง ฉัน
ก็เริ่มปล่อยวางจากความกังวลที่มีต่ออนาคต ไม่
ต้องคาดหวังว่าจะต้องเป็นอะไรหรือทำอะไร แต่มี
สติอยู่กับปัจจุบันก็เพียงพอแล้ว”

“การเรียนรู้เรื่องทุกข์ทำให้ฉันสามารถ
มองเห็นชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น แม้จะมีความ
เจ็บปวดหรือความสูญเสีย แต่ฉันรู้นั่นคือส่วน
หนึ่งของการเป็นมนุษย์ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องปฏิเสธ”

“การยอมรับว่าไม่มีตัวตนที่ว่างทำให้ฉัน
รู้สึกเป็นอิสระ ฉันไม่ต้องการยึดติดกับชื่อเสียง
สถานะ หรือสิ่งที่เคยเป็น เพราะทุกสิ่ง
เปลี่ยนแปลงได้เสมอ”

“เมื่อฉันเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากความ
ทุกข์และยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต ฉันก็เริ่ม
รู้สึกถึงความสงบและความเป็นอิสระในจิตใจ มัน
ทำให้ฉันเผชิญกับความชราอย่างมีปัญญาและ
ความสุขใจ”

สะท้อนคิดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้โมเดล LOVE MODEL

สะท้อนผล การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีประโยชน์สำคัญในด้านการพัฒนาสมาธิและสติ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น พวกเขาเรียนรู้ที่จะวางใจเป็นกลาง ยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต และพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมกลุ่ม สร้างความรู้สึกละลาย มีพลังในการใช้ชีวิต และมีสุขภาพจิตที่แข็งแรง

“กิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันเข้าใจหลักธรรมในพุทธศาสนาได้ลึกซึ้งมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ทำให้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดของตัวเองได้ดีขึ้น รู้สึกสงบและมีสติมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทาย”

“LOVE MODEL ช่วยให้ฉันมีแนวทางที่ชัดเจนในการเรียนรู้และฝึกฝน เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้ทฤษฎี การเปิดใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ไปจนถึงการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งทำให้ฉันเข้าใจและนำหลักธรรมมาใช้ในการใช้ชีวิตได้อย่างเป็นขั้นตอน”

“การได้เปิดใจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างมาก ฉันได้เรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ และเห็นวิธีการบริหารจัดการที่หลากหลายมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าจะไม่ได้อยู่คนเดียวในเส้นทางนี้ มีเพื่อนร่วมทางที่เข้าใจและให้กำลังใจกัน”

“การฝึกสติและสมาธิในกิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ได้ดีขึ้น เมื่อเจอเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ กลับมาฝึกสติและสงบลงได้เร็วขึ้น ซึ่งทำให้ชีวิตประจำวันมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น”

“การได้เรียนรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ทำให้ฉันเห็นถึงความจริงของชีวิตว่าทุกสิ่งไม่แน่นอน กิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันปล่อยวางความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตด้วยใจที่สงบและเข้าใจ”

“กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ LOVE MODEL ทำให้ฉันรู้สึกเป็นระบบ ไม่เร่งรีบ เริ่มจากการเรียนรู้ทฤษฎีก่อน แล้วค่อย ๆ ฝึกปฏิบัติ ทำให้ฉันรู้สึกว่ามีความมั่นใจในการนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตจริงมากขึ้น”

“การฝึกปฏิบัติจริงที่มาพร้อมกับการสอน
ทฤษฎีในกิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่ฉันประทับใจมาก
การฝึกสมาธิและการเจริญสติทำให้ฉันรู้สึกว่
สามารถอ้อมนำหลักธรรมเข้าสู่จิตใจได้อย่าง
ลึกซึ้งมากกว่าเพียงแค่การเรียนรู้ทฤษฎี”

“การเปิดโอกาสให้เราแสดงความคิดเห็น
และถามคำถามในกิจกรรมทำให้รู้สึกว่ฉันได้มี
ส่วนร่วมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงแค่ผู้ฟัง การได้
แบ่งปันประสบการณ์และฟังความคิดเห็นของคน
อื่นช่วยให้การเรียนรู้ไม่น่าเบื่อและมีชีวิตชีวา”

“กิจกรรมนี้ทำให้ฉันรู้สึกว่ได้เรียนรู้ไป
พร้อมกับการปฏิบัติ ทำให้ฉันมีทักษะการบริหาร
จิตที่มั่นคงขึ้นและสามารถนำความรู้มาใช้ได้จริง
การฝึกสติและสมาธิช่วยให้ฉันมองเห็นความเป็น
จริงของชีวิตและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ”

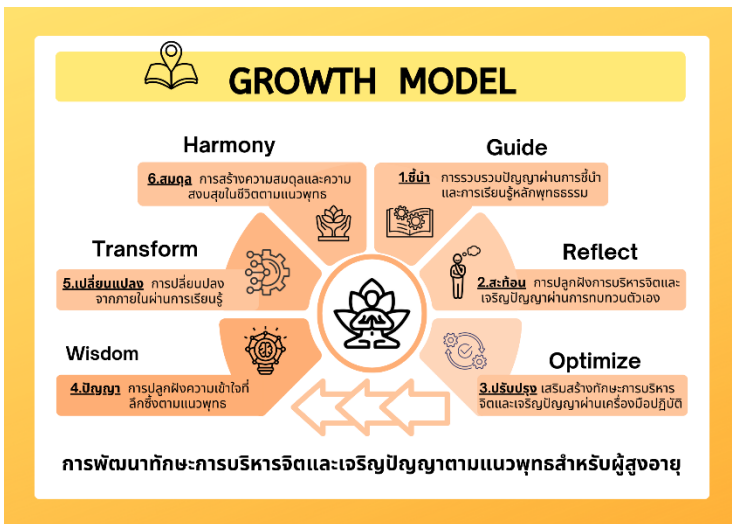
“ฉันรู้สึกว่การเข้าร่วมกิจกรรมนี้เป็น
ประสบการณ์ที่เปลี่ยนชีวิต ทำให้ฉันเข้าใจ
ความหมายของการบริหารจิตและการเจริญ
ปัญญาตามหลักพุทธศาสนา สามารถปล่อยวาง
จากความทุกข์และเผชิญกับชีวิตด้วยความสงบ
และสติปัญญาที่ลึกซึ้งขึ้น”

ส่วนที่ ๔

GROWTH Model: รูปแบบการพัฒนาทักษะการบริหารจิต และเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธ

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ นำองค์ความรู้ที่สังเคราะห์แล้วมาบูรณาการกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) ซึ่งเป็นขั้นตอนการเรียนรู้ที่ออกแบบขึ้นภายใต้แนวคิดจิตปัญญาศึกษา เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อการเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในและนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน โดยนำมาออกแบบและพัฒนาเป็นกิจกรรมจำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ ผู้วิจัยนำกิจกรรมนี้ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ทำการประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมระหว่างดำเนินกิจกรรม การประเมินโดยการจัดสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคล ผลการถอดบทเรียนจากการจัดกิจกรรม/

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม สรุปนำเสนอเป็นรูปแบบเพื่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ คือ “GROWTH Model” ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๑ GROWTH MODEL

GROWTH Model เป็นกระบวนการส่งเสริมการพัฒนา ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุมาพร้อมกับความท้าทายทั้งทาง กายภาพและจิตใจ ดังนั้นการส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกด้าน

ของชีวิตตามกรอบโมเดล GROWTH ประกอบด้วยแนวคิดหลัก ๖ ประการ คือ

- (๑) Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ)
- (๒) Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ)
- (๓) Optimize (ปรับปรุง)
- (๔) Wisdom (ปัญญา)
- (๕) Transform (เปลี่ยนแปลง)
- (๖) Harmony (สมดุล)

GROWTH Model เป็นโมเดลที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดกระบวนการพัฒนาจากภายในที่ลึกซึ้งและต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสงบ ความเป็นจุดมุ่งหมาย และความเข้มแข็งในชีวิตประจำวัน สามารถขยายความแต่ละองค์ประกอบของ โมเดล GROWTH และอธิบายถึงการนำไปใช้ในทางปฏิบัติเพื่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ) การรวบรวมปัญญาผ่านการชี้นำและการเรียนรู้

ขั้นแรกในโมเดล GROWTH คือ Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ) ซึ่งเน้นความสำคัญของการได้รับการชี้นำผ่านการเรียนรู้ การสะท้อนตัวเอง และการแสวงหาปัญญาจากแหล่งต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้จะเป็นการเสริมสร้างแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่ไม่เพียงแต่การรับความรู้จากประสบการณ์ในอดีต แต่ยังรวมถึงการเรียนรู้จากผู้อื่น จากการสังเกตธรรมชาติ และจากการสนทนากับคนในชุมชนหรือกลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์ในด้านการบริหารจัดการ Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ) เป็นขั้นพื้นฐานสำหรับการ

เรียนรู้เครื่องมือและแนวคิดใหม่ ๆ ที่จะช่วยในการจัดการความคิด และอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุสามารถหาความรู้และแนวคิดใหม่จากการศึกษาธรรมะ เช่น การฝึกสมาธิ และการปฏิบัติ ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่ ช่วยเสริมสร้างความสงบในจิตใจและการเข้าใจความเป็นจริงของ ชีวิต การได้รับการชี้แนะจากผู้มีปัญญายังเป็นการเรียนรู้แบบมี โครงสร้างที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีวิธีการเรียนรู้ที่ชัดเจน การได้รับคำ ชี้แนะเกี่ยวกับการมองเห็นชีวิตอย่างไม่ยึดติด และการฝึกฝนจิตใจ ให้เกิดความสมดุล ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเริ่มกระบวนการพัฒนา ภายในที่ลึกซึ้งได้

๒. Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) การปลุกฝังปัญญา ผ่านการทบทวนตัวเอง

ขั้นตอนที่สองคือ Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) เป็น ขั้นตอนสะท้อนความคิดและการตรวจสอบตัวเอง การทบทวนนี้ช่วย ให้ผู้สูงอายุสามารถประเมินความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ของ ตนเอง และเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิต อย่างไร สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะ เป็นช่วงเวลาที่จะสามารถประมวลผลประสบการณ์ชีวิต ปลอ่ยกว ภาระทางอารมณ์ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของวัยและความ ตาย การสะท้อนสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเขียนบันทึก หรือการพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาทางจิตใจหรือจิตวิญญาณ ในพุทธ ศาสนา ขั้นตอนนี้สามารถเชื่อมโยงกับแนวคิด วิปัสสนา ซึ่งเป็นการ ปฏิบัติสมาธิที่มุ่งเน้นการสังเกตและทำความเข้าใจสภาพธรรมชาติ ของจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เมื่อผู้สูงอายุทบทวน

สิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างลึกซึ้ง สามารถปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบในจิตใจและลดการยึดติดกับสิ่งภายนอก การทบทวนยังเกี่ยวข้องกับการพิจารณาความผิดพลาดและความสำเร็จในอดีต โดยไม่ตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง การยอมรับอดีตอย่างที่เป็นโดยไม่ยึดติดเป็นการปลดปล่อยตัวเองจากความกดดันและเปิดโอกาสให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง

๓. Optimize (ปรับปรุง) การเสริมสร้างทักษะจิตใจผ่านเครื่องมือปฏิบัติ

ขั้นตอนที่สามของโมเดล GROWTH คือ Optimize (ปรับปรุง) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและการปรับตัวโดยใช้เครื่องมือปฏิบัติที่ช่วยในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุ ขั้นการปรับปรุงนี้หมายถึงการฝึกฝนทักษะการบริหารจิต เช่น การฝึกสติ การฝึกจัดการอารมณ์ หรือการฝึกคิดเชิงบวก ในขั้นตอนนี้ ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้วิธีปรับปรุงการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง โดยใช้เครื่องมือที่ช่วยในการจัดการความคิดและความมั่นคงทางอารมณ์ การฝึกสติ สมาธิตามแนวพุทธเป็นอุบายวิธีที่ช่วยให้สังเกตความคิดและอารมณ์โดยไม่ยึดติด เมื่ออยู่ในปัจจุบันขณะและรู้ตัวในทุกสถานการณ์ จะสามารถควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้น การฝึกความคิดเชิงบวกและการเสริมสร้างสมองผ่านกิจกรรมเช่น การฝึกจำ การแก้ปัญหา หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะทางจิตใจได้อย่างต่อเนื่อง การปรับปรุงในที่นี้ไม่เพียง

แค่การปรับความคิด แต่ยังรวมถึงการเสริมสร้างศักยภาพในการเผชิญกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน

๔. Wisdom (ปัญญา) การปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้ง

Wisdom (ปัญญา) คือหัวใจของโมเดล GROWTH ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความจริงชั้นสมมุติสัจจะ สำหรับผู้สูงอายุกการเจริญปัญญาเป็นทั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ของกระบวนการชั้นนำ ทบทวน และปรับปรุง ขั้นตอนนี้เป็นกรรวมเอาความรู้ที่ได้รับมาจากการสะสมประสบการณ์ และนำมาสู่การเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ปัญญามักเชื่อมโยงกับการเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของชีวิต การเจริญปัญญาจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางและลดความทุกข์ใจได้โดยการไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ ปัญญาคือกุญแจในการเอาชนะความกลัว โดยเฉพาะความกลัวต่อความชราและความตาย และมองเห็นความชราว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้น ในด้านการบริหารจัดการ ปัญญาจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นความคิดและอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติและเข้าใจ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองต่ออารมณ์และสถานการณ์อย่างมีปัญญามากขึ้น

๕. Transform (เปลี่ยนแปลง) การเปลี่ยนแปลงภายในผ่านการเรียนรู้

ขั้นตอน Transform (เปลี่ยนแปลง) ในโมเดล GROWTH เน้นการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงจากภายในผ่านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ใช่เพียงแค่การเปลี่ยนแปลง

ภายนอก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ
ขั้นตอนนี้เป็น การเปิดรับการเติบโต แม้จะมีข้อจำกัดและความทำ
หายของวัยชรา การเปลี่ยนแปลงภายใน เกี่ยวข้องกับการ
เปลี่ยนแปลงมุมมองจากการมุ่งหวังความสำเร็จภายนอกไปสู่การ
เจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้
ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดให้เผชิญกับความ
กังวลและความกลัวด้วยความสงบและการยอมรับ

๖. Harmony (สมดุล) การสร้างความสมดุลและความสงบ สุขในชีวิต

ขั้นตอนสุดท้ายของโมเดล GROWTH คือ Harmony
(สมดุล) ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการทั้งหมด เป็นภาวะที่เกิด
จากการขึ้นนำตนเองด้วยปัญญา การสะท้อนตนเองอย่างลึกซึ้ง การ
ปรับปรุงการตอบสนองทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงภายใน
สำหรับผู้สูงอายุ ความสมดุลหมายถึงการหาจุดที่สมดุลระหว่างโลก
ภายในและภายนอก การยอมรับข้อจำกัดทางกายภาพพร้อมกับการ
พัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง

สรุป GROWTH Model เป็นกรอบแนวคิดที่ครอบคลุม
และมีโครงสร้างสำหรับการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการ
เจริญปัญญาในผู้สูงอายุ โดยการทำตามขั้นตอนทั้งหกในโมเดล
GROWTH ประกอบด้วย Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ), Reflect
(สะท้อน-โยนิโสมนสิการ), Optimize (ปรับปรุง), Wisdom
(ปัญญา), Transform (เปลี่ยนแปลง), และ Harmony (สมดุล)
ผู้สูงอายุสามารถประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง ปลูกฝัง
ความมั่นคงทางอารมณ์ และเข้าถึงความเข้าใจและปัญญาที่ลึกซึ้ง

ยิ่งขึ้น โมเดลนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความท้าทายที่มากับวัยชราได้อย่างมีสติและปัญญา แต่ยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึถึงความสำเร็จและจุดมุ่งหมายในชีวิต กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและร่างกาย ทั้งยังช่วยให้ปลูกฝังคุณค่าภายในที่สามารถนำไปสู่ความสงบสุขและความสุขในวัยชราผ่านการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตามกรอบโมเดล GROWTH ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ประสบการณ์การพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในด้านการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสมดุลในตัวเอง และความสัมพันธ์ที่ดีกับโลกภายนอก พร้อมกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไม่ยึดติดและมีความมั่นคงในจิตใจและจิตวิญญาณ



เอกสารอ้างอิง

ประเวศ วะสี. **การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด**. กรุงเทพมหานคร: อุกาการพิมพ์, 2549.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

เอมอัชฌา วัฒนบุรณนท. “การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ "ความรัก" หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) เพื่อสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สำหรับการสอนสุขศึกษา : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวิชาเพศศึกษาและวิชาสวัสดิศึกษา”.

รายงานการวิจัย. ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ภาพประกอบ, **แผนภาพที่ ๑ GROWTH Model**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vecteezy.com> [๔ ตุลาคม ๒๕๖๗].

ภาพประกอบ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.cleanpng.com [๑๐ ตุลาคม 2567].

บุคลานุกรม. ผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/เข้าร่วมการทดลองใช้กิจกรรม. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม ปี พ.ศ. ๒๕๖๗.



สูงวัย ใส่ใจ สุขภาพจิต สุขภาพทางปัญญา



วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ถ้ำคูหาภิมุข ๒ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง ตำบลไร่ขิง อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐
www.rk.mcu.ac.th