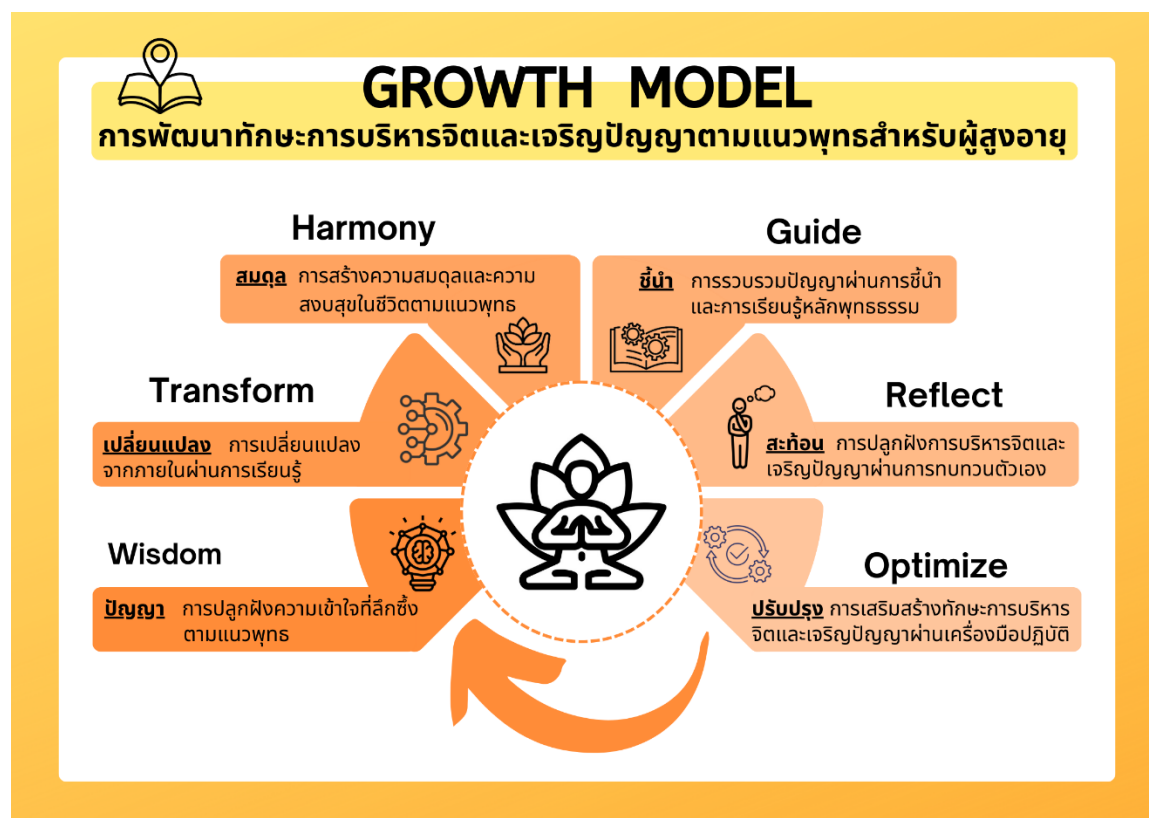


๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

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 โดยนำมาออกแบบและพัฒนาเป็นกิจกรรม จำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ นำกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายทำการประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมระหว่างดำเนินกิจกรรม การประเมินโดยการจัดสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคล องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ คือ “GROWTH Model” กรอบแนวคิดเพื่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ สามารถสรุปนำเสนอปรากฏดังแผนภาพ ต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย¹

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยคือ GROWTH Model เป็นกรอบแนวคิดสำหรับการส่งเสริมการพัฒนา ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตาม แนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุมาพร้อมกับความท้าทายทั้งทางกายภาพและจิตใจ ดังนั้นการส่งเสริม การพัฒนาในทุกด้านของชีวิตตามกรอบ โมเดล GROWTH ประกอบด้วยแนวคิดหลัก ๖ ประการ คือ ๑) Guide ๒) Reflect ๓) Optimize ๔) Wisdom ๕) Transform ๖) Harmony เป็นโมเดลที่ช่วยกระตุ้นให้เกิด กระบวนการพัฒนาจากภายในที่ลึกซึ้งและต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสงบ ความมีจุดหมาย และความเข้มแข็งในชีวิตประจำวัน สามารถขยายความแต่ละองค์ประกอบของ โมเดล GROWTH และอธิบายถึงการ นำไปใช้ในทางปฏิบัติเพื่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ) การรวบรวมปัญญาผ่านการชี้นำและการเรียนรู้

ขั้นแรกในโมเดล GROWTH คือ Guide (ชี้นำ) ซึ่งเน้นความสำคัญของการได้รับการชี้นำผ่านการเรียนรู้ การสะท้อนตัวเอง และการแสวงหาปัญญาจากแหล่งต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้จะเป็นการเสริมสร้างแนวคิด การเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่ไม่เพียงแต่การรับความรู้จากประสบการณ์ในอดีต แต่ยังรวมถึงการเรียนรู้จากผู้อื่น จากการ สังเกตธรรมชาติ และจากการสนทนากับคนในชุมชนหรือกลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์ในด้านการบริหารจิต Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ) เป็นขั้นพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้เครื่องมือและแนวคิดใหม่ ๆ ที่จะช่วยในการจัดการความคิด และอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุสามารถหาความรู้และแนวคิดใหม่จากการศึกษาธรรมะ เช่น การฝึก สมาธิ และการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างความสงบใน จิตใจและการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต การได้รับการชี้นำจากผู้มีปัญญายังเป็นการเรียนรู้แบบมีโครงสร้างที่ช่วย ให้ผู้สูงอายุมีวิธีการเรียนรู้ที่ชัดเจน การได้รับคำชี้แนะเกี่ยวกับการมองเห็นชีวิตอย่างไม่ยึดติด และการฝึกฝนจิตใจ ให้เกิดความสมดุล ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเริ่มกระบวนการพัฒนาภายในที่ลึกซึ้งได้

๒. Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) การปลูกฝังปัญญาผ่านการทบทวนตัวเอง

ขั้นตอนที่สองคือ Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) เป็นขั้นการสะท้อนความคิดและการตรวจสอบ ตัวเอง การทบทวนนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถประเมินความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจว่าสิ่ง เหล่านี้มีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตอย่างไร สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นช่วงเวลา ที่จะสามารถประมวลผลประสบการณ์ชีวิต ปลดวางภาระทางอารมณ์ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของวัยและ ความตาย การสะท้อนสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเขียนบันทึก หรือการพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาทางจิตใจ หรือจิตวิญญาณ ในพุทธศาสนา ขั้นตอนนี้สามารถเชื่อมโยงกับแนวคิด วิปัสสนา ซึ่งเป็นการปฏิบัติสมาธิที่มุ่งเน้น การสังเกตและทำความเข้าใจสภาพธรรมชาติของจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เมื่อผู้สูงอายุทบทวนสิ่งที่ ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างลึกซึ้ง สามารถปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงของ ชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบในจิตใจและลดการยึดติดกับสิ่งภายนอก การทบทวนยังเกี่ยวข้องกับการพิจารณาความ ผิดพลาดและความสำเร็จในอดีต โดยไม่ตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง การยอมรับอดีตอย่างที่เป็นโดยไม่ยึดติด เป็นการปลดปล่อยตัวเองจากความกดดัน และเปิดโอกาสให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง

๔. Optimize (ปรับปรุง) การเสริมสร้างทักษะจิตใจผ่านเครื่องมือปฏิบัติ

¹ ภาพประกอบ, แผนภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vecteezy.com> [๔ ตุลาคม ๒๕๖๗].

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

๔. Wisdom (ปัญญา) การปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้ง

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

๕. Transform (เปลี่ยนแปลง) การเปลี่ยนแปลงภายในผ่านการเรียนรู้

ขั้นตอน Transform (เปลี่ยนแปลง) ในโมเดล GROWTH เน้นการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงจากภายในผ่านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ใช่เพียงแค่การเปลี่ยนแปลงภายนอก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้เป็นการเปิดรับการเติบโตแม้จะมีข้อจำกัดและความท้าทายของวัยชรา การเปลี่ยนแปลงภายในเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงมุมมองจากการมุ่งหวังความสำเร็จภายนอกไปสู่การเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดให้เผชิญกับความกังวลและความกลัวด้วยความสงบและการยอมรับ

๖. Harmony (สมดุล) การสร้างความสมดุลและความสงบสุขในชีวิต

ขั้นตอนสุดท้ายของโมเดล GROWTH คือ Harmony (สมดุล) ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการทั้งหมด เป็นภาวะที่เกิดจากการขึ้นนำตนเองด้วยปัญญา การสะท้อนตนเองอย่างลึกซึ้ง การปรับปรุงการตอบสนองทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงภายในสำหรับผู้สูงอายุ ความสมดุลหมายถึงการหาจุดที่สมดุลระหว่างโลกภายในและภายนอก การยอมรับข้อจำกัดทางกายภาพพร้อมกับการพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง

สรุป GROWTH Model เป็นกรอบแนวคิดที่ครอบคลุมและมีโครงสร้างสำหรับการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาในผู้สูงอายุ โดยการทำตามขั้นตอนทั้งหมดในโมเดล GROWTH ได้แก่ Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ), Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ), Optimize (ปรับปรุง), Wisdom (ปัญญา), Transform

(เปลี่ยนแปลง), และ Harmony (สมดุล) ผู้สูงอายุสามารถประสบการณ์เปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง ปลุกฝังความมั่นคงทางอารมณ์ และเข้าถึงความเข้าใจและปัญญาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โมเดลนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความท้าทายที่มากับวัยชราได้อย่างมีสติและปัญญา แต่ยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกลึกถึงความสำเร็จและจุดมุ่งหมายในชีวิต กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและร่างกาย ทั้งยังช่วยให้ปลุกฝังคุณค่าภายในที่สามารถนำไปสู่ความสงบสุขและความสุขในวัยชราผ่านการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตามกรอบโมเดล GROWTH ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ประสบการณ์การพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในด้านการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสมดุลในตัวเอง และความสัมพันธ์ที่ดีกับโลกภายนอก พร้อมกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไม่ยึดติดและมีความมั่นคงในจิตใจและจิตวิญญาณ