

โครงการพิเศษเพื่อผู้ป่วยและญาติ “กลุ่มงานคลินิกธรรมะ”

โดยนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาชีวิตและความตาย และพระอาสา

หลักการและเหตุผล

ภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้นไม่เพียงต้องการ การดูแลเยียวยาทางกายภาพที่ดีและเหมาะสมกับโรคเท่านั้น หากยังต้องการองค์ประกอบรวมทั้งทางด้านจิตใจ สังคมและปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดีและสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เพราะถึงแม้ทางกายภาพอาจจะไม่สมบูรณ์ แต่ศักยภาพทางด้านจิตใจและปัญญา ยังสามารถพัฒนาได้ไปจนถึงขั้นสูงสุด ดังนั้นทั้งตัวผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยเองต่างก็ต้องการความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติในการรับมือและเยียวยากับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถวางใจได้ว่าแม้กายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วยเลย จวบจนกระทั่งสามารถสร้างเหตุปัจจัยอย่างเกื้อกูลในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสำคัญที่สุดของชีวิตอย่างงดงาม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ป่วยหรือญาติได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระบายความทุกข์ วิตกกังวลทางจิตใจ เป็นการเยียวยาแก่กันและกัน
๒. เพื่อแนะแนวธรรมะในการวางใจรับมือกับความเจ็บป่วยแก่ผู้ป่วยและญาติ
๓. เพื่อแนะนำให้ผู้ป่วยและญาติได้ฝึกเจริญสติภาวนา การหายใจอย่างมีสติ
๔. เพื่อแนะนำการทำบุญอย่างฉลาดโดยไม่ต้องอาศัยปัจจัย

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยที่ต้องการการเยียวยาทางด้านจิตใจในโรงพยาบาลหรือสถานที่

อื่น ๆ

รูปแบบโครงการ

เปิดเป็นคลินิกธรรมะเน้นการให้บริการให้คำปรึกษาเชิงพุทธแบบกลุ่ม ๆ ละประมาณ ๘ คน และเดินเยี่ยมข้างเตียงเป็นรายบุคคลในกรณีผู้ป่วยหรือญาติเชิญเยี่ยม

ระยะเวลาดำเนินการ

จัดเป็นตารางบุญทุกสัปดาห์ๆละครั้ง ครั้งละประมาณ ๒ ชั่วโมง

เนื้อหาการทํากิจกรรมกลุ่ม

๑. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อระบายความทุกข์ วิตกกังวลทางจิตใจ เป็นการเยียวยาแต่กันและกัน
๒. แนะนำแนวธรรมะในการวางใจรับมือกับความเจ็บป่วย
๓. เพื่อฝึกเจริญสติภาวนา การหายใจอย่างมีสติ
๔. แนะนำการทำบุญอย่างฉลาดโดยไม่ต้องอาศัยปัจจัย

ผู้ดำเนินการ

พระนิสิตและนิสิตปริญญาโท คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระอาสาสมัคร

ที่ปรึกษาโครงการ

คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัย
กรมราชวิทยาลัย

สถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินการ

บรรยากาศภายในห้อง สบาย ผ่อนคลาย มีเครื่องดื่มรับรองผู้ให้และผู้รับบริการคำ
ปรึกษา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ป่วยและญาติได้รับการฝึกเจริญสติภาวนา สามารถนำไปปฏิบัติเองได้
๒. ผู้ป่วยและญาติสามารถวางใจยอมรับความเจ็บป่วยได้ดีขึ้น
๓. ผู้ป่วยและญาติได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันและนำวิธีการที่ดีไปประยุกต์ใช้กับตัวเอง
๔. ผู้ป่วยและญาติเข้าใจการทำบุญอย่างฉลาดโดยไม่ต้องอาศัยปัจจัย
๕. ผู้ป่วยและญาติสามารถปรับตัวการอยู่ในโรงพยาบาลได้ดีขึ้น
๖. ผู้ป่วยและญาติมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

การประเมินผลงาน

ให้ผู้รับบริการทำการประเมินผลทุกครั้งหลังรับบริการ ให้ผู้สังเกตการณ์ทำการ
ประเมินผลร่วมในภาพรวม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

กรณีที่มีผู้ป่วยนอนบนเตียงไม่สะดวกที่จะมาที่คลินิกธรรมะ สามารถเปิดคลินิกสัญญาณได้
เป็นกรณีไป โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ร้องขออาจเปิดสายเรียกด่วนถึงพระคุณเจ้า เพื่อดูเหตุ
ปัจจัยในการให้ความช่วยเหลืออย่างเกื้อกูล

หมายเหตุ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมการกุศลไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น หากญาติโยมประสงค์ทำบุญ
ถวายทาน จะนำปัจจัยที่ได้รับมารวบรวมเข้ากองกลาง เพื่อถวายเป็นค่าพาหนะแด่พระภิกษุอาสา
สมัครหรือเพื่อกิจกรรมการกุศลของกลุ่ม

*** ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑ (ตัวอย่าง)

๑. ทักทายสร้างสัมพันธภาพ
๒. แจ้งวัตถุประสงค์
๓. แนะนำตัว
 - เล่าสู่กันฟัง
 - เล่าเรื่องตัวเองหรือผู้ป่วย
 - ความกังวล/จัดการความกังวลอย่างไร?
 - ให้กำลังใจตัวเองอย่างไร?
 - มีใครที่เหมือนกัน/ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
 - สิ่งที่ยากรู้/คำถาม
 - ทักทายของคนอื่น

๔. สรุป

- พระกล่าวสรุป
- ของฝากจากพระ
- รัชศีล ๕
- สวดมนต์
- เทคนิคคลายเครียด/ดูแลสุขภาพใจ/เจริญสติ
- แม่เมตตา
- รับพร

๕. สนทนาเปิดท้าย

- ได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

๖. เดินเยี่ยมผู้ป่วยข้างเตียง

๗. ไปประเมิน

***ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๒ (ตัวอย่าง)

๑. ทักทายสร้างสัมพันธ์ภาพ

๒. แจ้งวัตถุประสงค์/คัดเลือกหัวข้อการสนทนาในกลุ่ม

๓. แนะนำตัว/สิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับจากการพบพระ/สิ่งที่อยากรู้

- เล่าสู่กันฟัง
- เล่าเรื่องตัวเองหรือผู้ป่วย
- สนทนาประเด็นการคุยต่าง ๆ

๔. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการสนทนา

- ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- พระสรุป
- พระกล่าวสรุปเชิงบรรยาย
- ของฝากจากพระ
- รัชศีล ๕
- สวดมนต์
- เทคนิคคลายเครียด/ดูแลสุขภาพใจ/เจริญสติ
- แม่เมตตา
- ถามความรู้สึกลับ
- รับพร

๕. เดินเยี่ยมผู้ป่วยข้างเตียง

๖. ไปประเมิน

***ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม ๓ (ตัวอย่าง)

๑. ทักทายสร้างสัมพันธ์ภาพ
๒. รับศีล ๕
๓. แนะนำตัว
๔. แจ้งวัตถุประสงค์
 - พระยกหัวข้อบรรยาย
 - ให้คนไข้แสดงทัศนะ
 - ให้กำลังใจคนไข้/ซึ่งกันและกัน
 - สิ่งที่ยาารู้/คำถาม
๕. สรุป
 - พระกล่าวสรุป
 - ของฝากจากพระ
 - สวดมนต์
 - เทคนิคคลายเครียด/ดูแลสุขภาพใจ/เจริญสติ
 - แผ่เมตตา
 - รับพร
๖. สนทนาเปิดท้าย
 - ได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
๗. เดินเยี่ยมผู้ป่วยข้างเตียง
๘. ไปประเมิน
 - หลักธรรมในการทำกิจกรรม
 - กัลยาณมิตตตา
 - สังคหวัตถุ ๔
 - โยนิโสมนสิการ
 - อริยสัจ ๔
 - บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

เทคนิคในการทำกิจกรรม

แผนผังการให้คำปรึกษาแบบย่อ ๆ

ลักษณะ	หน้าที่	เทคนิค	กระบวนการ
ทุกข์	ปริญญา	Tuning In	สร้างสัมพันธ์ภาพ
สมุทัย	ปหานะ	Identify split	สำรวจปัญหา เข้าใจปัญหา
นิโรธ	สังฆิกรณะ	Realization	วางแผนแก้ปัญหา
มรรค	ภาวนา		
			ยุติบริการ

คำถามเบื้องต้นที่ควรเตรียมไว้:

- ทำดีมาตลอดทำไมจึงเป็นแบบนี้ ?
- เป็นกรรมอะไรของฉัน ?
- เกิดมาทำไม ?
- สวรรค์ ?

การเตรียมตัวของผู้ให้คำปรึกษา:

- อ่านหนังสือธรรมะบ่อย ๆ
- สวดมนต์ทำวัตรเสมอ
- เจริญสติเนื่อง ๆ
- ศึกษาเทคนิคการให้คำปรึกษาบ่อย ๆ
- ทำใจนิ่ง ๆ ก่อนให้คำปรึกษา

สิ่งที่ควรระวัง:

- ไปให้ตรงเวลา
- คำพูด เช่น ตาย, มะเร็ง, มันเป็นกรรม
- เชิญชวนทำบุญด้วยปัจจัย
- แจกยา/แนะนำสมุนไพร/แนะนำแผนโบราณ
- ดูดวง
- พิธีกรรมไสยศาสตร์
- ถ่ายรูป
- บันทึกเสียง
- บันทึกวิดีโอ
- การแจกวัตถุมงคลควรพิจารณา