



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส1 : สวตมมัต

สิ่งที่ได้จากกรอบบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาอื่นๆ
1.6 ประสบการณ์ในการสวตมมัต	<p>ด้านดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - สบายใจ/ความเครียดลดลง - บอดแข็งแรง/ไม่เหนื่อยง่าย - มีสมาธิ/หลับสบาย - จิตใจปลอดโปร่ง/อารมณ์ดี - ยิ้มแย้มแจ่มใส/หน้าตาสดชื่น - มีพลังในการดำเนินชีวิต - ไม่มีอุปสรรคในชีวิต เช่น การงานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี - คนให้ความเคารพนับถือ - ทำงานได้อย่างมีคุณภาพ - สวัสดิภาพซึ่งคปริตรให้คนป่วยและสงเคราะห์คนป่วยให้ทำให้หายป่วยได้ <p>ด้านไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่มี <p>ด้านที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - สัมผัสกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ - เป็นคนใจเย็น - เป็นคนเอาใจเขามาใส่ใจเรา 	<p>ด้านดี</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสรรเสริญ ขอบคุณพระเจ้าในความโปรดปรานหลังจากวิงวอนขอแล้วได้ตามที่คาดหวัง 2. กรณีวิงวอนขอแล้วยังไม่ได้ตามที่คาดหวัง ให้มีมุมมองเชิงบวก อดทน มุมมองพยายามแก้ปัญหาต่อไป 3. มีผลด้านจิตใจและจิตวิญญาณ 4. ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต มีวินัยแบบแผนดีขึ้น 5. สามารถทำให้อยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ สังคมดีขึ้น <p>ด้านไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่มี 	<p>ด้านดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - การอธิษฐานเป็นประจำ ทำให้ได้พระเจ้าของเวลา พระเจ้าจะไม่ทอดทิ้งเรา ได้พูดคุยกับพระเจ้าบ่อย ๆ อยู่ติดกับพระเจ้าจะมีสิ่งดี ๆ รอบตัวเราเกิดขึ้น - การอธิษฐานเป็นการให้กำลังใจ แบ่งปันความเห็นใจ เพราะพระเจ้าทรงเป็นความรัก การอธิษฐานขอคุณอาหารก่อนรับประทานอาหาร การอธิษฐานเมื่อไปเยี่ยมอาหาร การอธิษฐานเมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วยแล้วเปิดข้อพระคัมภีร์หนุนใจ - ทำให้จิตใจสงบมีสมาธิ - เกิดปัญญา มองโลกในแง่ดี มีความรักตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น เราไม่สามารถบังคับพระเจ้าให้ทำตามที่เราต้องการได้ <p>ด้านไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่มี <p>ด้านที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เราไม่สามารถบังคับพระเจ้าให้ 	<p>ด้านดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - จิตใจสงบ - มีสมาธิ - มีสติ - จิตใจใสสะอาด - พบเจอแต่คนที่ดี - มีคนคอยช่วยเหลือ - ไม่มีอุปสรรค - ได้สิ่งดีงาม - การงานรุ่งเรือง <p>ด้านไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่มี <p>ด้านที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่มี 	

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส1 : สวดมนต์

ประเด็นการถอด บทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา		
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
1.7 ข้อเสนอแนะ อื่น ๆ	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ก่อนนอนควรภาวนาสัจจิตตนเองก่อนนอน หายใจเข้าขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ข้าพเจ้ามีความสุขแข็งแรง ข้าพเจ้าปลอดภัย หายใจออก ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์ ข้าพเจ้าปราศจากโรค ข้าพเจ้าปราศจากอุบัติเหตุ อันตรายทั้งปวง - จัดกิจกรรมให้ชาวพุทธสวดมนต์เช้าและเย็นพร้อมเพรียงกันทั้งประเทศ - ให้สมาชิกในครอบครัวสวดมนต์พร้อมกัน 	<p>ศาสนาอิสลาม</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <p>คำตอบตามที่เรากำลังจะได้ เพราะเขาไม่ทราบว่าคำตอบที่เราต้องการจะเป็นผลดีกับเราที่สุดหรือไม่ แต่พระเจ้าทราบดีที่สุดว่าคำตอบที่ดีที่สุดเหมาะสมควรกับเราคืออะไร และเวลาใด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังเพลงพระเจ้าบ่อย ๆ - ควรอิชฐานอย่างสม่ำเสมอ



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
 ส 2 : สมาธิ

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอด บทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
2.1 การทำสมาธิ ในทางศาสนา หมายถึง	สมาธิ ในหลักศาสนาพุทธ หมายถึง - การมีจิตตนเองให้สงบ โปร่ง เบา นิ่ง การพิจารณาความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความ รู้สึกตัวพร้อม เห็นความคิด ที่เกิดขึ้น และพิจารณาความคิด จนจิตว่าง - อานาปานสติ กำหนดจิตตาม ลมหายใจเข้า หายใจออก - ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง - การทำจิตให้สะอาด เข้าถึง จุดสูงสุดของการทำสมาธิ (ปรมาตม) โดยมีวิปัสณาจารย์ เป็นผู้ฝึกให้	สมาธิ ในหลักศาสนาอิสลาม คือ อิหม่าน (IMAN) ซึ่งหมายถึง ความศรัทธาในพระเจ้าที่ตั้งมั่น ด้วยหัวใจ กล่าวออกมาด้วยวาจา และยืนยันด้วยอาการกระทำผ่าน หลักปฏิบัติต่าง ๆ สิ่งที่เป็นผลสืบ เนื่องมาจากความเชื่อ การพูด การกระทำของมุสลิม อิหม่าน สามารถเพิ่ม และลดได้ สามารถ ฟื้นฟูได้โดยเพิ่มระดับความเชื่อ ศรัทธา และเพิ่มระดับการปฏิบัติ	สมาธิ ในศาสนาคริสต์ หมายถึง การให้จิตใจของเราจดจ่ออยู่กับ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่มีสิ่งใดมา รบกวน เป็นกรารู้ตัวทุกขณะ เช่น ระลึกถึงพระเจ้า การอ่านพระ คัมภีร์ อธิษฐาน ร้องเพลง สรรเสริญ การรับใช้	สมาธิ ในหลักศาสนา พราหมณ์-ฮินดู หมายถึง การทำจิตให้สงบ มีจิตว่าง	สมาธิในศาสนาซิกข์ หมายถึง การนั่งแล้วตั้งสติ ตั้งจิตของเราไว้ แล้วเราก็ก สวดภาวนามุ่งถึงพระเจ้า โดยกำหนดลมหายใจเข้า ออก ทำให้มีสติ จัดความ กังวล และความกลัวได้
2.2 การทำสมาธิมี ผลต่อการดูแลสุขภาพ	- ช่วยให้ร่างกายหลังสารสื่อ ประสาท สารเคมี ที่ช่วยเยียวยา ร่างกาย - เกิดสมดุลภายในร่างกาย - ขยายเส้นเลือด	1. อิหม่านที่ดี (สมาธิดี) ส่งผลให้ หัวใจมีความสงบ เข้าถึงความรัก ที่มีต่อพระเจ้า ผู้นั้นได้รับทางนำ มีความพึงพอใจตนเองที่เป็นอยู่ มีภูมิคุ้มกันและพลังในการต่อสู้	- ทำให้เกิดปัญญาในการรู้จัก บังคับตนเองตามหลักการของ พระเจ้า มาใช้กับชีวิตประจำวัน แล้วส่งผลดีต่อสุขภาพกายและ สุขภาพจิต	ทำให้จิตว่าง จิตบริสุทธิ์ เกิด ปัญญา	- หลังทำสมาธิจิตจะว่าง เปล่า ทำให้สุขภาพภายใน ระบบการหายใจดี การ กำหนดลมหายใจเข้าออกทำ ใหม่มีความรู้สึกตัว สามารถ

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
ส 2 : สมภาณี

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา				
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ลดความดันโลหิต - ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น - ลดการใช้พลังงานในร่างกาย - พัฒนาระบบการทำงานในร่างกาย - คลายความเครียด - เกิดปัญญาคิดทำแต่สิ่งที่ดีต่อสุขภาพ - สุขภาพดี เพราะจิตใจเหนือกาย เมื่อจิตดีกายก็จะดี 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>กับอารมณณ์ไม่ต่ำ สามารถเอาชนะการคล้อยตามของอารมณ์</p> <p>2. อีหม่านออนแอ (สมภาณีไม่ตี)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ส่งผลให้ขาดสำนึกในการทำงานและการดำเนินชีวิต - มองไม่เห็นคุณค่าของควมดี - พิจารณาส่งต่าง ๆ แคบๆ หรือไม่บาปเท่านั้น - ปฏิบัติศาสนกิจอย่างหลากหลาย <p>เกี่ยวข้องกับในการปฏิบัติบาตะห์ เพิกเฉยการรำลึกถึงพระเจ้า มองว่า อัลกุรอาน ไม่มีผลใด ๆ ต่อชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความโลก ใช้ชีวิตหมกมุ่นกับโลกนี้และสุขสันต์ไปกับมัน - ไม่สนใจกิจการของพี่น้อง/ผู้อื่น - รักในชื่อเสียงและความมั่งคั่ง - ส่งผลให้หัวใจแข็งกระด้าง มีความอดทนน้อยลง มีความเครียดง่าย - ซึมเศร้า ขอบู่โทษผู้อื่น ตีโพยตีพาย เกิดความแตกแยกระหว่างพี่น้อง/ผู้อื่น 	<p>ศาสนาคริสต์</p>	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p>	<p>ศาสนาซิกข์</p> <p>ทำบางสิ่งบางอย่างที่ต้อองอดทนได้นานกว่าเดิม การตื่นตอนเช้าและทำสมาธิ ทำให้ได้ออกซิเจนมาก สามารถขับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดีขึ้น</p>





แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส2 : สมภาณี

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
2.3 การทำสมาธิที่เหมาะสมในภาสดูแลสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - การนั่งสมาธิ (ดูลมหายใจเข้า-ออก) - การทำสมาธิเคลื่อนไหว - การเดินจงกรม - การฝึกโยคะ - การฝึกซิกข์ - อื่น ๆ เช่น สมาธิบำบัด SKT ฝึกสมาธิ ฤชิตตัน ไทเก๊ก 	<ul style="list-style-type: none"> - ตั้งเจตนาในทุกการงานด้วย ความบริสุทธิ์ใจ - การใช้ชีวิตปกติ ให้ใช้ชีวิตบนพื้นฐานของความยำเกรง ปฏิบัติในสิ่งที่พระองค์ใช้ และสิ่งที่ในสิ่งที่พระองค์ห้าม ด้วยหวังในความเมตตา ความโปรดปราม และการตอบแทนจากพระองค์ - ใน การประกอบศาสนกิจทั้งภาค บังคับและภาคส่งเสริมให้ตระหนักถึงคุณค่าของศาสนกิจนั้นๆ ไม่ใช่แค่เพียงสิ่งปรากฎภายนอกอย่างเดียว - มีจิตใจแน่วแน่ในขณะละหมาดทุกครั้ง ถือเป็นการเข้าเฝ้าพระองค์บนโลกนี้ รัลึกถึงพระเจ้าและอ่านคัมภีร์ด้วยความใคร่ครวญ ผู้ปฏิบัติ - กล่าวถ้อยคำรัลึกถึงพระองค์ (อิกรุลลออ) อย่างสม่ำเสมอ 	<ul style="list-style-type: none"> - ร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า - การนมัสการพระเจ้า - การอธิษฐาน - การอ่านพระคัมภีร์ - การออกไปประกาศ(ไปรับใช้พระเจ้า) 	<ul style="list-style-type: none"> - การนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับนับลูกประคำ 108 เม็ด - โยคะ

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส 2 : สมภาจิ

ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
2.4 วิธีการปฏิบัติในการทำสมาธิ - เข้าห้องน้ำ/อาบน้ำ - สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย - ไม่หิวหรืออิ่มเกินไป - ตรวจ Vital Sign ก่อน-หลัง (ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละบุคคล) - เปิดเพลงบรรเลง/เพลงสมาธิ/บทสวดมนต์เพื่อให้จิตใจสงบ - นั่งในท่าขัดสมาธิ - อารมณ์พระศรีรัตนตรัย - กำหนดจิตตรียัมเข้เข้าสู่สมาธิ ขณะทำสมาธิ - มุ่งมั่น ตั้งใจอย่างผ่อนคลาย - มีความเพียร ความอดทน - พิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในร่างกายและจิตใจ - หายใจเข้าออกสบาย ๆ ไม่บังคับลมหายใจ - ผิดกัจจอกับลมหายใจเข้าออกนับลมหายใจ 1-100 ครั้ง - ผิดสมาธิแบบเคลื่อนไหว เช่น	1. พยายามครองตนในสภาพที่มีน้ำสะอาดตลอดเวลา 2. ท่องจำ อ่านอัลกุรอาน บทรำลึกต่างๆเข้าใจความหมาย 3. ตั้งเจตนาในทุกกิจกรรมด้วยความบริสุทธิ์ใจเพื่อพระเจ้า 4. รักษาการละหมาด ทั้งภาคบังคับ และภาคส่งเสริม มีการเตรียมความพร้อมก่อนละหมาด การละหมาดตามแบบแผน การปฏิบัติตนหลังละหมาด สามารถใช้เวลาช่วงสุดท้ายของกลางคืน ละหมาดภาคส่งเสริมโดยเฉพาะ การละหมาดในยามค่ำคืน 5. รักษา ปฏิบัติศาสนกิจให้เกิดคุณค่าให้มากที่สุดตามแนวทางของท่านศาสนา 6. ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุดด้วยการสะสมเสบียงความดีงาม การงานที่ดีสู่โลกหน้า 7. เลือกบริโภคอาหารที่ศาสนาอนุมัติ ใช้ชีวิตบนความพอดี	ก่อนทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ มีความตั้งใจ ขณะทำสมาธิ ทำได้ทุกอิริยาบถ ทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน ให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำทุกขณะ และตรึงตรงตาม ไม่ว่า จะเป็น การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า การอ่านพระคัมภีร์ หรือ การอธิษฐาน หลังทำสมาธิ - เกิดสันติสุขในใจ เกิดความรัก (1 โศรินทร์ 14:4-7) - มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (กาลาเทีย 5:22-23)	ก่อนทำสมาธิ - ทำความสะอาดร่างกาย - เตรียมสถานที่ สะอาด อากาศบริสุทธิ์ อาจมีเสียงดนตรี หรือจุดเทียน ขณะทำสมาธิ - นั่งหลับตา กำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก หลังทำสมาธิ - ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามที่ต้องการ	ก่อนทำสมาธิ - อาบน้ำ สระผมให้สะอาด - สวมชุดสีขาวตามหลักศาสนา โปกศรีษะ - นั่งขัดสมาธิ ขณะทำสมาธิ - ตั้งสมาธิจดจ่อกับการสวดมนต์ - อ่านบทสวดตามพระคัมภีร์ 4 บท - หลับตาสวดภาวนาคำว่า วายเฮกูร และนับลูกประคำ 108 เม็ด หลังทำสมาธิ - กรณีสวดคนเดียว ให้อาราธนาพระผู้เป็นเจ้าทุกพระองค์แล้วตีมน้ำ - กรณีสวดเป็นหมู่คณะ ให้อาราธนาพระผู้เป็นเจ้าทุกพระองค์ตีมน้ำ แล้วสันทนาธรรม	



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
ส 2 : สมาธิ

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
2.5 เวลาที่เหมาะสมกับการทำสมาธิ	โยคะ ผีก SKT หลังทำสมาธิ - สวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ให้ตนเอง บิดา มารดา และผู้มีพระคุณ - ทบทวนผลการฝึกสมาธิ - ยืดเหยียดร่างกาย เช่น โยคะ ตีมน้ำ - ปฏิบัติกิจกรรมอ้อฮาย	8. ครองตนอย่างมีสติ หมั่นขอรักษายโง่ในความผิดพลาดที่ตนเองรับรู้ และความคิดที่เพ้อเลอะอื่น ๆ ใช้ชีวิตอย่างมีสติ และรู้ตัวเอง เท้าที่บอบทศสอบต่างๆ ในชีวิต	ระยะเวลา 1 ชั่วโมง ช่วงเวลา เช้า 05.30 - 06.00 น. เย็น 20.00 - 20.30 น. ความถี่ 2 ครั้ง/วัน
2.6 สาเหตุที่ไม่ทำสมาธิ	ระยะเวลา 1/2 - 1 ชั่วโมง ช่วงเวลา เช้า- 04.30 - 6.00 น. เย็น 21.00-21.30 น. ความถี่ 1-3 ครั้ง/วัน ไม่ทำเนื่องจาก - มีการกิจเร่งรีบ - เหนื่อย - ว่างนอน	สามารถรักษากิเลสที่ติดได้ตลอดเวลา ไม่มีข้อจำกัด	ระยะเวลา 10 นาที ช่วงเวลา 4.00-6.00 น. หรือเวลาตามที่สะดวก ความถี่ 1 ครั้ง/วัน ไม่ทำเนื่องจาก ต้องทำต่อเนื่องจากการสวดมนต์ทุกครั้ง
		การฝึกโยคะในการดูแลสุขภาพระดับพื้นฐานของตนเองมีหลายสาเหตุ - การใช้ชีวิตแบบไม่มีเป้าหมาย ไม่ได้ใส่ใจหลักการแนวทางการดูแลสุขภาพ	ไม่ทำเนื่องจาก ทำสมาธิตลอด เพราะถือเป็นหลักปฏิบัติของการดำเนินชีวิตที่เคร่งครัด

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส 2 : สมภาิ

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา				
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	
2.7 การทำสมาธิมีประโยชน์	<p>ร่างกายผ่อนคลาย</p> <p>สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะลดลง</p> <p>ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น</p> <p>จิตใจปลอดโปร่ง เบาสบาย</p> <p>สงบเย็น</p> <p>มีสมาธิจดจ่อกับการทำงาน</p> <p>ไม่หลงลืมง่าย</p>	<p>การไม่มีความเข้าใจและเพิกเฉยต่อหลักการทางศาสนา</p> <p>อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสิ่งต้องห้าม และไม่มีแรงจูงใจในการครองตนในแนวทาง</p>	<p>มีสันติสุข คิดรอบคอบ สร้างกำลังใจ เกิดปัญญา รู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น</p>	<p>มีจิตสงบ มีสติ เกิดปัญญา</p> <p>ปล่อยวาง</p> <p>มีพลังในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p> <p>เป็นสิริมงคลต่อการดำเนินชีวิต</p>	<p>ศาสนาฮิกซ์</p>
2.8 ผลการทำสมาธิต่อผู้ปฏิบัติ	<p>ผลดี</p> <p>มีความสุข สงบ เย็น</p> <p>ไม่หลงลืมง่าย</p> <p>อารมณ์ดี</p> <p>ผลไม่ดี</p> <p>ไม่ได้ทำแล้วรู้สึกผิด</p> <p>ผลที่ไม่ได้คาดหวัง</p>	<p>ผลดี</p> <p>อิหม่านที่ดี ส่งผลให้ควบคุมตัวตนภายในได้ และสามารถส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงตนเองได้</p> <p>ผลไม่ดี</p> <p>อิหม่าน ที่อ่อนแอ ไม่สามารถส่งผลดีใด ๆ ต่อการเปลี่ยนแปลง</p>	<p>ผลดี</p> <p>อารมณ์ดี มีทัศนคติที่ดี</p> <p>มีวินัยในการดำเนินชีวิต</p> <p>ผลไม่ดี</p> <p>ไม่มี</p> <p>ผลที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <p>ไม่มี</p>	<p>ผลดี</p> <p>มีสติ เกิดปัญญา</p> <p>เป็นสิริมงคล</p> <p>ผลไม่ดี</p> <p>ไม่มี</p> <p>ผลที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <p>ไม่มี</p>	<p>ผลดี</p> <p>ร่างกายและจิตใจมีพลัง</p> <p>อานภาพ</p> <p>ผลไม่ดี</p> <p>ไม่มี</p> <p>ผลที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <p>รู้สึกอยู่ใกล้ชิดกับพระเจ้า</p>



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส2 : สมภาณี

ประเด็นการถอด บทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
2.9 ข้อเสนอแนะ อื่น ๆ	<p>-ใจเย็น สุขุม อดทนต่อสิ่งร้ายที่ อยู่รอบตัว</p> <p>- มีสติเพิ่มขึ้น</p>	<p>ของคน ๆ หนึ่ง ทำให้กิจกรรม ต่าง ๆ ขาดพลัง ขาด ประสิทธิภาพในการควบคุม อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ไม่ สามารถครองตนนำไปสู่การฝ่า ฝืนและไม่ปฏิบัติตามหลักศาสนา อิสลาม</p> <p><u>ผลที่ไม่ได้คาดหวัง</u> 'ไม่มี'</p>		
	<p>- ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ สมาธิ SKT ในครอบครัว ใน สถานศึกษาทุกระดับและมีการ พัฒนางานประจำสู่การวิจัย (R2R)</p> <p>- ควรจัดกิจกรรมฝึกสมาธิ ร่วมกัน เพราะจะมีพลังมาก ส่งผลดีต่อผู้ฝึกและมีอานิสงส์ถึง ผู้อื่นและประเทศชาติ</p>		<p>- เมื่อได้ก็ตามที่ได้สัมผัสกับพระ เจ้า ไม่ว่าจะเป็นอย่างเสียงเพลง การอธิษฐาน การอ่านพระคัมภีร์ หรือการรับใช้พระเจ้าในรูปแบบ ต่าง ๆ จะทำให้จิตใจของเรา เป็นสุข</p> <p>- “การให้เป็นเหตุให้มีความสุขยิ่ง กว่าการรับ” (กิจการ 20:35)</p>	

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส3 : สันทนาธรรม

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา				
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	
3.1 การสันทนาธรรมหมายถึง	การถือศีลการสรงน้ำพระพุทธรูปของพระพุทธรูปเจ้า ธรรมชาติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา เช่น - การพูดคุยแลกเปลี่ยน เรียนรู้แบบไตร่ตรองร่วมกันโดยใช้หลักพุทธธรรม - การพูดคุยเชื่อมโยงเรื่องสุขภาพกับหลักธรรมทางศาสนา - การพูดคุยเรื่องหลักธรรมในการดำเนินชีวิต การใช้ชีวิตกับธรรมชาติ	สันทนาธรรมในศาสนาอิสลามคือ ทานนา (HIDAYAH) ซึ่งหมายถึง การรู้จักเป้าหมายทางนำ พร้อมทั้งรู้ทางและเดินไปทางนั้น เช่น - การให้คำแนะนำ ตักเตือน (นาศีฮัด) - การทำฮาลาลเกาะห์ - การพึ่งผู้นำศาสนาหรือผู้มีความรู้ทางศาสนาบรรยายในเรื่องต่าง ๆ	การใช้หลักคำสอนของพระเจ้าพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นต่าง ๆ เรื่องพระเจ้า ทุกข์ก็ทุกข์ใจ เสริมสร้างกำลังใจ เสริมพลังกันได้เรื่องราว เยี่ยมเยียนผู้อื่นโดยนำพระวจนะของพระเจ้าไปแบ่งปัน การนมัสการ การรับใช้พระเจ้าด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยพระธรรม	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู การพูดคุยเรื่องในคัมภีร์ เรื่องเทพเจ้า ยึดหลักสถาบันครอบครัวเป็นหลัก โดยผู้อาวุโสเป็นผู้ให้ความรู้ และมีความเชื่อว่าถ้ายังไม่เข้าใจอย่าเชื่อ ฉะนั้นจึงมีเรื่องสนทนาธรรมกันได้ทุกวัน	ศาสนาฮินดู การแลกเปลี่ยนเพิ่มพูนความรู้ในหลักธรรมของศาสนาให้แตกฉานมากยิ่งขึ้น และเป็นการเผยแพร่หลักธรรมให้บุคคลอื่นได้รับทราบ
3.2 การสันทนาธรรมมีผลต่อดูแลสุขภาพ	- นำความรู้มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ - เข้าใจตนเอง/ธรรมชาติ - เข้าใจปัญหาสุขภาพและหาทางแก้ไขได้ - เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต - ลดละเลิกอบายมุข - ปฏิบัติ ศีล 5 ศีล 8	เมื่อฟังการให้คำแนะนำตักเตือน ฟังบรรยาย หรือการทำกลุ่มศึกษาจะได้ข้อคิดในการปฏิบัติตนในแง่มุมต่าง ๆ โดยเฉพาะตามแบบอย่างที่ดีของศาสนายูธัม-หมัต(ซล.)	- การสันทนาธรรม มีผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ให้เขาเหล่านั้นได้รับการเสริมกำลังใจให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น	- ทำให้มีความรู้ที่ถูกต้อง - ทำให้เข้าใจในข้อบัญญัติของศาสนาโดยจะต้องค้นคว้าหาความรู้ในการดูแลสุขภาพ	การพูดคุยหลักธรรมทำให้ได้ความรู้ใหม่ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง



แนวทางการดูแลคุณภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส3 : สันทนาการธรรม

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา				
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
3.3 การสนทนาธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สนทนากับผู้แทนศาสนา 2. สนทนากับคนในครอบครัว 3. สนทนากับคนรู้จักตัวต่อตัว 4. สนทนากลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 5. สนทนาแบบอื่น ๆ เช่น ดูรายการสนทนาธรรม 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สนทนากับตนเอง (การเปิดใจรับทาน้ำ ฮีตายะห์ แก่ตนเอง) 2. สนทนากับคนใกล้ชิด 3. สนทนากับครอบครัว 4. สนทนากับคนรู้จักตัวต่อตัว 5. สนทนากับผู้แทนศาสนา 5. สนทนากลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 	<p>ศาสนาคริสต์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สนทนากับตนเอง 2. สนทนากับคนในครอบครัว 3. สนทนากับเพื่อนร่วมงาน/หรือคนรู้จักแบบตัวต่อตัว 4. สนทนาแบบกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 5. สนทนากับผู้แทนศาสนา 	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สนทนากับคนในครอบครัว 2. สนทนากลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 3. สนทนากับคนรู้จักตัวต่อตัว 4. สนทนากับผู้แทนศาสนา 5. สนทนาทางโซเชียลมีเดีย 	<p>ศาสนาซิกข์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สนทนากับผู้แทนศาสนา 2. สนทนากับคนในครอบครัว 3. สนทนากับคนรู้จักตัวต่อตัว 4. สนทนากลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 5. สนทนากับศาสนาอื่น เพื่อเพิ่มความรอบรู้
3.4 บรรยากาศในการสนทนาธรรม	<p>บรรยากาศ</p> <ul style="list-style-type: none"> - สะอาด เรียบสงบ ร่มรื่น ผ่อนคลาย ไม่มีสิ่งรบกวน - เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี - ผู้ฟังมีทักษะการฟัง - การพูดเสริมพลัง ที่ไม่เฝ้ากรสิ่งสอน - เป็นกันเอง มีความเป็นส่วนตัว <p>จริงใจต่อกัน มีความเมตตา กรุณา และมีความศรัทธา</p>	<p>สถานที่สะอาด สงบ โล่งกว้าง เช่น มัสยิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความบริสุทธิ์ใจต่อกัน - มีความจริงใจ - มีความรัก ความปรารถนาที่ดีต่อกัน 	<p>สถานที่สะอาด ไม่มีกลิ่นรบกวน</p> <ul style="list-style-type: none"> - อากาศเย็นสบาย ไม่เสียงดัง - มีความเป็นธรรมชาติ - มีมิตรภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง ใส่ใจดูแลกัน - พุดใจสงบ 	<p>บรรยากาศในการสนทนา</p> <ul style="list-style-type: none"> - เป็นกันเอง - ผู้สนทนาไว้วางใจกัน - เรื่องที่สนทนาเหมาะสมกับกลุ่ม 	<p>พูดคุยแบบสุภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความเสมอภาค ไม่มีการแบ่งชนชั้น - ให้เกียรติผู้พูด - พุดคุยแลกเปลี่ยนแบบเปิดใจ

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส3 : สันทนาการ

สิ่งที่ได้จากการอดบพิเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
3.5 บุคคลที่ทำงานด้วยปัญหาสุขภาพด้วยมากที่สุด เพราะอะไร	<ul style="list-style-type: none"> - ศูสมรส เพราะใกล้ชิดดูแลกันมาตลอด - คนที่ไว้วางใจ เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง คนในครอบครัว - คนที่มีความรู้เรื่องนั้นดี เช่น หมอ ผู้เชี่ยวชาญ - เพื่อนร่วมงาน - เพื่อนสนิท เพราะเข้าใจเราและไว้วางใจได้ - พระ ช่วยด้านจิตใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน และการละหมาด ถือเป็นสิ่งสำคัญในการแสวงหาทางนำตามแนวทางของอิสลาม - คนในครอบครัว เนื่องจากเวลาเจ็บป่วยเราต้องกำลังใจจากคนที่รัก ผู้ป่วยหากมีกำลังใจที่ดี จะสามารถก้าวผ่านความเจ็บป่วยเหล่านั้นไปได้ - พุดคุยกับบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเรา - พุดคุยกับแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน 	<ul style="list-style-type: none"> - พุดกับพระเจ้าเพราะเชื่อและวางใจพระองค์ ขอพระองค์ทรงดูแลรักษา - คนในครอบครัว - เพื่อนในคริสตจักร - ผู้นำศาสนา - บุคคลทั่วไป 	<ul style="list-style-type: none"> - ปัญหาเล็กน้อยพูดคุยกับคนในครอบครัว ปัญหาใหญ่ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้ที่มีประสบการณ์เฉพาะเรื่องนั้น ๆ - ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่องนั้น ๆ
3.6 การสนทนาธรรมมีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อ ลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นพิษภัยกับตนเอง - เพิ่มการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตนเอง - ช่วยป้องกันโรค รักษาโรค - ทำให้คนมีศีลเสมอกัน ความคิดเห็นเสมอกัน รักกัน เกิดการปรองดอง 	<ul style="list-style-type: none"> 1. การอ่านอัลกุรอาน เสมือนหนึ่งเป็นการรับคำบัญชาจากพระเจ้า รับคำตักเตือน ตัวอย่างบรรพชนที่ได้รับความปลอดภัยปราณ ได้รับคำกล่าวให้เห็นการลงโทษของผู้ที่ฝ่าฝืนในอดีต ได้รับการชี้แนะแนวทางที่เที่ยงตรง ทำให้หัวใจสงบลง มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน 	<ul style="list-style-type: none"> - ได้นำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - การพูดคุยทำให้สบายใจ สามารถช่วยให้แก้ปัญหาสุขภาพได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การได้ฟังประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้อื่นแล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส3 : สันทนาการ

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
3.7 ประสิทธิภาพการสนทนาธรรม	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดี 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. มีความมุ่งมั่นเอาใจใส่ต่อกิจการต่าง ๆ มากขึ้น 2. การให้คำแนะนำที่ถูกต้อง (NASIHAT) ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในกรอบที่พึงประสงค์ได้มากขึ้น 3. การเผยแพร่ (DAHWAH) เป็นการนำแบบอย่างที่ดีไปสู่การขยายผลความดีงามอย่างไม่มีการสิ้นสุด 	<p>ศาสนาคริสต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบ โดยการแบ่งปันประสบการณ์เสริมสร้างกำลังใจ - การดูแลสุขภาพชุมชน ตามหลักการ NEWSTART - HEALTH Expo - จัดการบรรยายธรรมเกี่ยวกับสุขภาพ 	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ใหญ่ได้ถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องให้เด็กนำไปปฏิบัติได้ - เด็กที่ได้รับความรู้นำไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้
	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจตนเอง เข้าใจโลก - เข้าใจโรคภัยไข้เจ็บ - ใช้ธรรมะสร้างวินัยในการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค - เกิดความรัก ความปรองดอง - มีแรงจูงใจในการทำความดี - มีความสุขใจ 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจตนเอง เข้าใจโลก - เข้าใจโรคภัยไข้เจ็บ - ใช้ธรรมะสร้างวินัยในการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค - เกิดความรัก ความปรองดอง - มีแรงจูงใจในการทำความดี - มีความสุขใจ 	<p>ศาสนาคริสต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบ โดยการแบ่งปันประสบการณ์เสริมสร้างกำลังใจ - การดูแลสุขภาพชุมชน ตามหลักการ NEWSTART - HEALTH Expo - จัดการบรรยายธรรมเกี่ยวกับสุขภาพ 	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ใหญ่ได้ถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องให้เด็กนำไปปฏิบัติได้ - เด็กที่ได้รับความรู้นำไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส3 : สันทนาการ

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
<p>คู่สนทนาไม่ยอมรับ</p> <p>ผู้รู้น้อยมักไม่กล้าเสนอความคิดเห็น</p> <p>รับความรู้ไม่ถูกต้องครบถ้วน</p> <p>เมื่อนำไปปฏิบัติก็จะไม่ได้ผล</p> <p>มีความเครียด</p> <p>ด้านที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <p>รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา</p> <p>ผู้ที่บุญไม่ถึงถึงมักจะออกไปจากการสนทนา</p>	<p>ปรับเปลี่ยนพื้นฐานของทรัพยากรที่มีอย่างจำกัด</p> <p>ด้านไม่ได้</p> <p>การให้ทางนำที่ไม่สำเร็จ เช่น บางคนให้คำแนะนำแล้วแต่ผู้ฟังนั้นไม่รับทางนำ เพราะมองว่าเป็นเรื่องใหม่ ไม่ยอมรับ เกิดความระแวง</p> <p>ผู้แนะนำว่าไม่น่าเชื่อถือ ผู้ฟังจึงไม่ตอบรับทางนำนั้น</p> <p>ผลที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <p>- ความสัมพันธ์ที่ดี ความสนิทสนม และความเชื่อใจจะเกิดตามมา</p> <p>- การเผยแพร่ทางนำต่อผู้อื่นเป็นหน้าที่ และถือเป็นการจิตอาสาที่เราสามารถดำเนินการโดยความตั้งใจ การเสียสละทรัพย์สิน การให้เวลา และการให้กำลังใจร่างกาย และส่งผลดีต่อชุมชนทั้งด้านศาสนาและสาธารณสุข</p>	<p>ด้านที่ไม่ได้คาดหวัง</p> <p>1. ไม่มี</p>			



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

ส3 : สันทนาการธรรม

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
3.8 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	<p>ศาสนาทูธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรจัดกิจกรรมสันทนาการ โดยมีเครือข่ายผู้นำศาสนา มาร่วมจัดในชุมชน ในสถานบริการสุขภาพ เรื่องธรรมะที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนวิถีชีวิต - จัดกิจกรรมสันทนาการให้มากขึ้นแทนการบรรยายธรรมหรือเทศนาธรรม 	<p>ศาสนาศรีสตี</p> <ul style="list-style-type: none"> - การวางใจในพระเจ้า จะเสริมรักษาทั้งกายใจอารมณและจิตวิญญาณ - การออกไปปรับใช้โดยแบ่งปันสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เช่น การเยี่ยมทูนใจผู้ป่วย - การเข้าร่วมกิจกรรมประเภทศุภภาพดี 	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <p>ควรให้ทุกคนหาข้อมูลที่ถูกต้องก่อนถ่ายทอดให้คนอื่น</p>	

