

การสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ และการประยุกต์ใช้ในการพยาบาล

รองศาสตราจารย์ ดร.วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารี ชิวเกษมสุข**

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับความสนใจทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย เนื่องจากการให้บริการสุขภาพที่ผ่านมาเน้นการรักษา ทำให้รายจ่ายด้านสุขภาพสูงขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 7.95 ต่อปี ในขณะที่คนไทยยังเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคที่ป้องกันได้จำนวนมาก เช่น การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุสูงกว่าปีละ 3 หมื่นคน การเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตประสาทปีละ 2-3 ล้านคน เป็นต้น (อำพล จินดาวัฒน์ และสุรณี พิพัฒน์โรจนกุล, 2549) และพบว่าผู้เจ็บป่วยในเขตชนบทและคนยากไร้ยังประสบปัญหาในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพด้วยจากยังมีความเหลื่อมล้ำของระบบประกันสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข (2559) ได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ชาติด้านสาธารณสุขระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2579) ตามนโยบายรัฐบาลที่จะนำประเทศไทยก้าวสู่ Thailand 4.0 รองรับอนาคตที่มีความเป็นสังคมเมือง สังคมผู้สูงอายุ การเชื่อมต่อการค้าและการลงทุน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และลดความเหลื่อมล้ำการเข้าถึงระบบสุขภาพ โดยตั้งเป้าหมายให้ “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน” และมุ่งพัฒนาความเป็นเลิศในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค (P&P excellence) ระบบบริการ (Service excellence) การพัฒนาคน (People excellence) และระบบบริหารจัดการ (Governance excellence) การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิรูประบบสุขภาพ

การปฏิรูประบบสุขภาพในปัจจุบันและอนาคตได้มุ่งการจัดการบริการเชิงรุกที่มุ่งเน้นการส่งเสริมและพิทักษ์รักษาให้มีสุขภาพดีแทนการรักษาพยาบาล (อำพล จินดาวัฒน์ และวิสุทธิ บุญญะโสภิต, 2558) การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการพัฒนาสมรรถนะของคนในการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพและพัฒนาสุขภาพของตนเอง (WHO, 1986 อ้างถึงใน วรรณภา ศรีธีรัตน์, ผ่องพรรณ อรุณแสง, พิมภา สุตรา และ เพ็ญจันทร์ เลิศรัตน์, 2555: 5) สุขภาพเป็นเป้าหมายของการให้บริการทางสุขภาพ ซึ่ง “สุขภาพ” หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550) ซึ่งศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2547) ให้ความหมาย “สุขภาวะ” ว่าเป็นภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งนอกเหนือจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว

* รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ยังต้องมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย มีสุขภาพจิตดี มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมทุกๆ ระดับ รวมทั้งการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) ซึ่งเป็นความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากการมีพัฒนาการทางจิตวิญญาณและมีปัญญาเข้าใจถึงสัจธรรมของชีวิต มีความรู้เท่าทัน มีจิตใจอันดีงาม มีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์และความไม่สุขสบาย มีอิสระในการปฏิบัติตามความเชื่อความศรัทธา เช่น การบำเพ็ญกิจทางศาสนา การนั่งสมาธิ เป็นต้น แล้วเกิดความสุขอันประณีตลึกซึ้ง

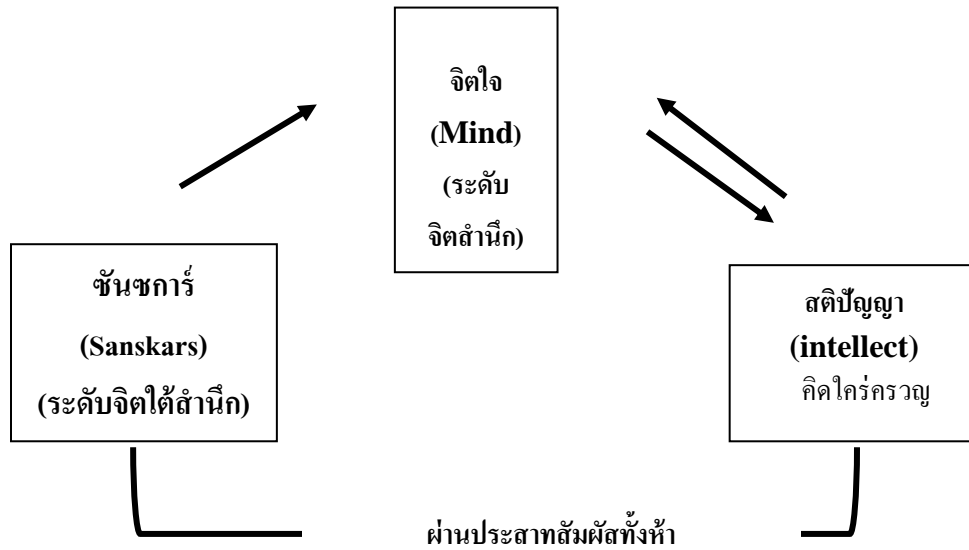
การสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณที่จะนำเสนอในที่นี้ สรุปลงจากความรู้ที่ผู้เขียนได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ เรื่อง “การพัฒนาทักษะการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ” ในระหว่างวันที่ 18-26 สิงหาคม 2559 ณ มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก สาขาประเทศออสเตรเลีย (Brahma Kumaris Australia) เมืองเมลเบิร์นและเมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพทางวิชาการด้านมิติสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ผ่านองค์ความรู้ ทักษะทางจิตวิญญาณ และประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ โดยจะนำเสนอเนื้อหาตามลำดับตั้งนี้ องค์ประกอบของดวงวิญญาณ การสร้างความสมดุลเพื่อชีวิตที่มีสุขภาวะ (Balance for healthy life) การสร้างสมดุลสำหรับจิตวิญญาณที่มีสุขภาวะ (Balance for a healthy spiritual life) วิถีชีวิตทางจิตวิญญาณ (Spiritual lifestyle) หลักการทำสมาธิ และการประยุกต์ใช้ในการพยาบาล

องค์ประกอบของดวงวิญญาณ

ดวงวิญญาณมีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ จิตใจ (Mind) สติปัญญา (Intellect) และชั้นสการ์ (Sanskars) มีรายละเอียดสำคัญดังนี้

1. จิตใจ เป็นส่วนที่สร้างความคิดเมื่อร่างกายได้รับรู้สิ่งที่มากระทบจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำให้กลายมาเป็นอารมณ์ หรือความรู้สึก เป็นระดับจิตสำนึกที่คนเรารู้ได้
2. สติปัญญา เป็นส่วนของความรู้ คิดใคร่ครวญว่า อะไรจะเกิดขึ้น และจะอย่างไร สติปัญญาจะช่วยจัดการจิตใจได้ หากความคิดใคร่ครวญดี ก็จะแสดงออกโดยสิ่งผ่านสมองให้ไปกำกับประสาทสัมผัสทั้งห้าให้เป็นไปในทางที่ดี นำไปสู่ชั้นซการ์ที่ดี แต่ในทางตรงกันข้าม หากสติปัญญาคิดใคร่ครวญไปในทางลบ ก็จะเกิดชั้นซการ์ที่ไม่ดีตามมา (ในส่วนของสติปัญญานี้มีความหมายเช่นเดียวกับจิตวิญญาณในองค์ประกอบของสุขภาวะที่ได้กล่าวไว้แล้วในส่วนต้น)
3. ชั้นสการ์ เป็นระดับจิตใต้สำนึกที่จะสะสมวิบากกรรมหรือผลแห่งกรรม (ทั้งกาย วาจา และใจ) จึงเป็นส่วนของการสะสมกรรมต่างๆ ไว้ และจะส่งผลต่อองค์ประกอบด้านจิตใจต่อไปเป็นวงจร

องค์ประกอบทั้งสามมีความสัมพันธ์ดังแสดงเป็นภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ทั้งสามองค์ประกอบของดวงวิญญาณ

การสร้างความสมดุลเพื่อชีวิตที่มีสุขภาวะ

เมื่อเด็กเติบโตขึ้นจะได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เพื่อน และความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง (limiting beliefs) เมื่อความเชื่อและพฤติกรรมไม่ได้รับการตรวจสอบและแก้ไขจะทำให้เกิดนิสัยที่ไม่ดี จนส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลภายในร่างกาย และรบกวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ ซึ่งตรวจพบความผิดปกติได้จากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ในผู้ใหญ่มักเกิดการเสียสมดุลของร่างกายจากหลายปัจจัย โดยเฉพาะวิถีชีวิตสมัยใหม่ที่ต้องทำงานนั่งโต๊ะและทำงานคล้ายเครื่องจักร จนลืมนดูแลสุขภาพ ดังนั้น การรักษาสภาพให้ต้อยู่เสมอ จึงต้องมีพฤติกรรมที่จะสร้างความสมดุลเพื่อชีวิตที่มีสุขภาวะ รวมทั้งต้องตรวจสอบพฤติกรรมโดยใช้แบบประเมินทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ และแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสม ดังนี้

1. การยกระดับทางจิตวิญญาณ (Spiritual Upliftment) บุคคลจะต้องมีความสามารถในการใช้เวลาและวิธีการในการยกระดับจิตวิญญาณด้วยการแสวงหาแนวทางใหม่ ๆ ในการยกระดับจิตวิญญาณของตนเอง ทำให้รู้สึกสุขสบายจากการนับถือศาสนา เริ่มต้นชีวิตในแต่ละวันโดยการพัฒนาจิตวิญญาณหรือการทำสมาธิ การร่วมทำกิจกรรมทางจิตวิญญาณเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอตลอดวัน และต้องตรวจสอบพฤติกรรมของตนเองในการกระทำกิจกรรมดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำมาแก้ไขพฤติกรรมตนเองให้ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น

2. อาหาร (Diet) การได้รับสารอาหารที่สมดุลจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค จึงต้องมีการประเมินว่าร่างกายได้รับสารอาหารที่สมดุล เพียงพอจากการรับประทานอาหารหลายครั้งต่อวัน จากแหล่งอาหารหลัก เช่น ผลไม้ ผัก เป็นต้น และรับประทานอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งน้อยที่สุด

3. น้ำ (Water) น้ำเป็นสิ่งจำเป็นในการทำหน้าที่และขับของเสียออกจากร่างกาย จึงต้องดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรือ 8 แก้ว หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ นม และประเมินว่าได้รับน้ำเพียงพอตามความต้องการของร่างกายหรือไม่ ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมหรือไม่

4. การออกกำลังกาย (Exercise) การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อการไหลเวียนเลือดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ จากผลการวิจัยพบว่า ควรทำกิจกรรมที่มีการเดินอย่างน้อย 7,000-10,000 ก้าวต่อวัน หรือเดินเร็วๆ ประมาณครึ่งชั่วโมงต่อวัน หรือออกกำลังกายตามแผนอย่างสม่ำเสมอ จึงต้องประเมินว่ามีการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงพอหรือไม่ เนื่องจากร่างกายสร้างมาเพื่อเคลื่อนไหว

5. การนอนหลับ/การพักผ่อน (Sleep/Rest) ร่างกายต้องการการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง การนอนเพียงพอจะทำให้ร่างกายสดชื่น และควรมีช่วงพักจากการทำงาน จึงต้องประเมินว่าการนอนหลับและการพักผ่อนเพียงพอหรือไม่ หากนอนหลับเพียงพอจะต้องไม่รู้สึกง่วงหลังตื่นนอน

6. ความสะอาดของร่างกายและการล้างพิษ (Hygiene/Cleanliness/Detoxication) การกำจัดสารพิษจากร่างกาย และการทำความสะอาดสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ไม่เกิดการติดเชื้อ จึงต้องประเมินโดยพิจารณาว่า ท่านถ่ายอุจจาระทุกวัน อาบน้ำอย่างสม่ำเสมอและรักษาความสะอาดของร่างกายหรือไม่ รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ระวังการใช้สารเคมีในชีวิตประจำวัน ล้างผักและผลไม้เพื่อกำจัดยาฆ่าแมลง หรือรับประทานผักออร์แกนิกหรือไม่

7. อาชีพที่สร้างสรรค์ (Productive occupation) การประกอบอาชีพจะทำให้มีความภาคภูมิใจและมีรายได้ที่จะนำมาใช้ในการจัดหาสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตและการเข้าถึงบริการสุขภาพ จึงต้องประเมินว่าอาชีพที่ทำอยู่ทำให้ชีวิตบรรลุเป้าหมายอย่างน้อยเพียงใด และมีคุณค่ากับสังคมอย่างน้อยแค่ไหน

8. การพักผ่อนหย่อนใจ (Restoration, Creative and Relaxing “Me-Time”) การพักผ่อนหย่อนใจจะช่วยลดความเครียด จึงต้องจัดเวลาให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจอย่างเพียงพอ จึงต้องประเมินว่า ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ และทำงานอดิเรกที่สนุกและมีความสุขอย่างน้อยเพียงใด

การสร้างสมดุลสำหรับจิตวิญญาณที่มีสุขภาพ

การพัฒนาจิตวิญญาณในชีวิตประจำวันต้องตระหนักถึงความแข็งแรงของร่างกายและความสงบในจิตใจ ซึ่งผู้ศึกษาสมาธิแบบราชาโยคะ (Raja Yoga Meditation) จะต้องศึกษาทั้งความรู้ทางจิตวิญญาณ การออกกำลังกายแบบโยคะ และการสอนเกี่ยวกับการทำความดีและพลัง (Powers) ซ้ำๆ รวมถึงการให้บริการด้วยจิตวิญญาณ (Spiritual service) การทำให้จิตวิญญาณบริสุทธิ์หรือมีสุขภาพ มีวิธีการ ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายทางจิตวิญญาณ (Establishing a spiritual goal) การกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้มีจุดที่จะน้อมนำจิตให้เกิดความแน่นอน ช่วยให้บรรลุผลสำเร็จได้มากขึ้น จึงต้องกำหนดว่าเป้าหมายคืออะไร จะทำอย่างไร จะทำเมื่อไร เป็นต้น

2. การเพิ่มอาหารทางจิตวิญญาณ (Spiritual diet) ร่างกายต้องการอาหารฉันใด จิตวิญญาณก็ต้องการอาหารฉันนั้น จึงต้องให้อาหารแก่จิตวิญญาณ โดยการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทุกเช้า เป็นต้น หรืออ่านข้อมูลที่เป็นแรงบันดาลใจทางจิตวิญญาณและนำไปปฏิบัติ เป็นต้น

3. การกระแสดความรู้ในตน (Water of knowledge) ความรู้เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ สามารถคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจนขึ้น จึงต้องสร้างกระแสดความรู้ในตนอย่างต่อเนื่อง โดยการทำโยคะ และการฝึกฝนสติปัญญาผ่านการทำสมาธิ

4. การฝึกฝนทางจิตวิญญาณ (Spiritual exercise) การฝึกฝนจะช่วยให้เกิดความเข้มแข็งและยั่งยืน จึงต้องมีการฝึกฝนทางจิตวิญญาณเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและยั่งยืน โดยทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ควบคู่ไปกับการทำสมาธิ เช่น ทำสมาธิ 1-3 นาที ทุกชั่วโมง เมื่อได้ยินเสียงเพลงเบาๆ เป็นต้น

5. การผ่อนคลายหรือการพักผ่อนทางจิตวิญญาณ (Spiritual sleep/rest) ร่างกายต้องพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้กลับมามีชีวิตชีวาและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ในทางจิตวิญญาณก็ต้องการการพักผ่อนโดยการทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็น เพื่อให้กลับมาสดชื่นและประหยัดพลังงานที่ต้องใช้

6. การทำให้จิตวิญญาณสะอาด/ ล้างพิษ (Spiritual hygiene/ detoxification) มนุษย์เรามักสัมผัสกับความคิดและความรู้สึกในทางทำลาย เรียนรู้ที่จะปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ที่ทำให้จิตวิญญาณอยู่ในระดับที่ต่ำลง จึงต้องมีการติดต่อที่บริสุทธิ์กับแหล่งพลังงานของตนเอง (keep pure connection with the source) ปกป้องตัวเองโดยการคิดบวก รวมทั้งพัฒนาจิตวิญญาณและพลังของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

7. การบริการด้วยจิตวิญญาณ (Spiritual service) ร่างกายไม่ว่าจะมีอาชีพใด ก็สามารถทำประโยชน์และให้แก่ผู้อื่นได้ เช่น การเป็นจิตอาสาในกิจกรรมของชุมชน เป็นต้น ยังมีอีกหลายคนที่ยังรู้สึกโดดเดี่ยวแม้ว่ารอบข้างจะเต็มไปด้วยผู้คน มนุษย์จึงต้องมีเมตตา แบ่งปัน สร้างกระแสให้เกิดความสันติ และการคิดบวกจะทำให้ความทุกข์ลดลง

8. การตรวจสอบและเปลี่ยนแปลง (Check and change) เมื่อทำการตรวจสอบจะช่วยให้มองเห็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่อง สามารถนำไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองให้ดีขึ้น จึงต้องตรวจสอบความสามารถของตนเอง ทบทวนการใช้เวลาในแต่ละวัน และวิธีการที่ใช้ในการยกระดับจิตวิญญาณ แล้วทำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองทันที ไม่ต้องรอไปจนถึงพรุ่งนี้จึงค่อยทำ

วิถีชีวิตทางจิตวิญญาณ

วิถีชีวิตทางจิตวิญญาณ หมายถึง วิธีการที่ช่วยให้จิตวิญญาณมีพัฒนาการจนบรรลุเป้าหมายของการไปสู่ความสงบได้ มีหลักการพื้นฐาน 5 ประการ ดังนี้

1. การทำสมาธิทุกวัน (Daily meditation practice) จะเป็นแนวทางที่จะค้นหาและค้นพบคุณสมบัติที่เคยมีมาในอดีตชาติ (Innate qualities) ของตนเอง และสามารถติดต่อเชื่อมโยงกับพระเจ้าเพื่อสร้างพลังความรัก ความสงบ และความสุขที่แท้จริงได้
2. การศึกษาจิตวิญญาณอย่างสม่ำเสมอ (Regular spiritual study) จะเป็นอาหารที่ดีสำหรับจิตใจ (Mind) และสติปัญญา (Intellect) โดยทั้งจิตใจและสติปัญญา ต่างเป็นองค์ประกอบของดวงวิญญาณ การศึกษาทางจิตวิญญาณอย่างสม่ำเสมอจึงช่วยให้จิตใจและร่างกายสามารถทำงานได้อย่างสร้างสรรค์ และมีประสิทธิภาพ
3. สัมพันธภาพทางจิตวิญญาณและความรับผิดชอบในการเติมเต็ม (Spiritual relationship and fulfilling responsibilities) จิตวิญญาณของแต่ละคนมีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อการมีสัมพันธภาพกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนๆ โดยจิตวิญญาณที่ได้มีการเรียนรู้การมีสัมพันธภาพจะถูกทดสอบและทำให้เข้มแข็งขึ้น
4. การให้บริการแก่มนุษยชาติ (The service of humanity) ในการให้บริการแก่มนุษยชาตินั้นเราสามารถสร้างประโยชน์ให้เกิดแก่มนุษยชาติได้ด้วยการใช้แหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกตัวเรา ทั้งร่างกาย จิตใจ และความร่ำรวย (wealth) โดยจะเกิดใน 3 ระดับ ได้แก่ ความคิด คำพูด และการกระทำ โดยจะทำให้การกระจายคลื่นของความสงบแพร่กระจายออกไปยังบรรยากาศรอบๆ และช่วยให้ผู้อื่นพัฒนาความตระหนักรู้ถึงคุณสมบัติแห่งจิตวิญญาณของตน
5. การรับประทานอาหารมังสวิรัต (Vegetarian diet) เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง การมีสมาธิ และการมุ่งมั่น โดยความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง การมีสมาธิ และการมุ่งมั่นเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาจิตวิญญาณ

หลักของการทำสมาธิ

ลักษณะของวิถีชีวิตทางจิตวิญญาณ (A unique spiritual lifestyle) ให้ความสำคัญกับการทำสมาธิสม่ำเสมอทุกวัน เพราะเป็นหนทางที่จะสร้างความเข้มแข็งและเพิ่มพูนการตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณของเราได้ ทำให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับคุณภาพทางบวกที่เป็นธรรมชาติของจิตวิญญาณ (natural positive qualities of the soul) และบรรลุถึงความมีอิสระภาพจากความกลัว (achieve freedom from fear) กระบวนดังกล่าวจะ

เพิ่มพูนอย่างมากถ้ามีวิถีชีวิตภายนอกที่เสริมสร้างและช่วยให้มีการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ สำหรับหลักของการทำสมาธิ มีดังนี้

1. กำหนดเป้าหมาย เช่น กำหนดการทอดตามองจุดสว่าง การมองภายในของตนเอง เป็นต้น
2. ทอดตามองจุดรวมแสง อย่าเพ่งมอง ให้กระทำอย่างผ่อนคลาย ทำไปเรื่อยๆ
3. ระหว่างทำสมาธิ หากมีสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อม ให้หันกลับมาจดจ่อที่จุดรวมแสงอีกครั้ง และอย่าคาดหวังสิ่งใดๆ ให้จดจ่อที่จุดรวมแสงและเป้าหมายก็พอ
4. เมื่อมีสมาธิจดจ่อแล้ว ค่อยๆ เลื่อนการทอดสายตาจากจุดรวมแสงมาเป็นการมองดวงวิญญาณ (Soul) ของตนเองที่อยู่กลางหน้าผากแทน โดยดวงวิญญาณจะอยู่ภายในสมองบริเวณใต้สมองส่วนไฮโปทาลามัส มีพลังงาน แต่ไม่มีตัวตน ให้ทำสมาธินานเท่าที่จะทำได้ตามกำลังความสามารถ เริ่มแรกอาจเริ่มที่ 3-5 นาที เมื่อมีทักษะมากขึ้นแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเวลาการทำสมาธินานขึ้นเป็น 15-30 นาที หรือเป็นชั่วโมงหรือมากกว่าหนึ่งชั่วโมง

การประยุกต์ใช้ในการพยาบาล

การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ เป็นกระบวนการพัฒนาสมรรถนะของคนในการควบคุมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพด้านจิตวิญญาณและพัฒนาตนเองให้มีสภาวะจิตใจที่เป็นสุข สงบ ผ่อนคลาย ดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา รู้เท่าทันกิเลส ละความเห็นแก่ตัวและการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน พยาบาลมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้ใช้บริการในทุกช่วงวัยจนถึงระยะสุดท้ายของชีวิต

มิสพรอเรนซ์ในติงเกล เป็นบุคคลแรกที่มีชื่อเสียงในด้านการดูแลอย่างเอื้ออาทร ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นให้มีการศึกษาและการดูแลผู้ป่วยให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ต่อมาวัตสัน (Watson, 1979) เสนอทฤษฎีการดูแลมนุษย์ (Human caring theory) โดยตีพิมพ์ครั้งแรกในค.ศ. 1979 ในเรื่อง “ปรัชญาและศาสตร์ของการดูแล” ซึ่งกล่าวไว้ว่า การดูแลเป็นหัวใจของพยาบาล การดูแลมนุษย์จะต้องอยู่บนพื้นฐานการดูแลบุคคลแบบองค์รวม (Holistic care) โดยมนุษย์มีจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ คุณภาพของการพยาบาล เกิดจากการดูแลผู้ป่วยด้วยความเอื้ออาทร สนใจ เอาใจใส่ โดยคำนึงถึงค่านิยม ศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ และความเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งก็คือองค์รวมของบุคคล ซึ่งพยาบาลควรมีสัมพันธภาพที่ดี และเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วย อันจะช่วยให้ผู้ป่วยเพิ่มคุณภาพในตนเองเกิดความรู้ตนเอง เคารพตนเอง ดูแลเยียวยาตนเอง เกิดความประจักษ์รู้ในความหมายของสภาวะต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต

พยาบาลในฐานะทีมสุขภาพที่ให้อาหารแก่ผู้ป่วยที่ใกล้ชิดที่สุด และต้องตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมด้านจิตวิญญาณดังนี้ การนั่งสมาธิโดยการเปิดตาเป็นประจำทุกวันจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อพยาบาลผู้ปฏิบัติ 2 ประการสำคัญ ดังนี้ ประการแรก ช่วยให้เกิดความเข้มแข็งในการตระหนักรู้ในจิตวิญญาณของตนเอง มีประสบการณ์กับ

คุณธรรมที่ดีของจิตวิญญาณต่างๆ อีสรระจากความกลัว ตระหนักรู้ว่าตนคือใคร สำรวจความสงบภายในตัวเอง รู้สึกถึงความสงบ ความเยือกเย็น ตระหนักรู้ว่าตนเป็นบ่อน้ำแห่งความสงบ ตระหนักว่านี่เป็นช่วงเวลาที่มีศรัทธาที่มีความสงบ มีความรู้สึกสุขปิติ ในที่สุดช่วยให้มีความงอกงามทางจิตวิญญาณและความสงบ โดยความสงบเป็นพื้นฐานของการพัฒนาตนเองให้ตระหนักรู้ รู้ทัน อดกลั้นและขยายออกมาเป็นคุณธรรมต่างๆ ซึ่งจะทำให้พยาบาลเป็นผู้มีคุณธรรม ประการที่สอง การนั่งสมาธิโดยการเปิดตาจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้พยาบาลตระหนักรู้สิ่งรอบตัว รับฟังสิ่งที่อยู่รอบตัวและดึงเข้ามาภายในตนเอง รวมทั้งทำให้พยาบาลได้ใช้พลังต่างๆ ที่มีในตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ เช่น พลังความร่วมมือ พลังความอดทน พลังแห่งการถอยหนี พลังของการเผชิญ พลังของการแยกแยะ พลังของความกล้าหาญ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และเวลา ด้วยการตระหนักรู้ถึงพลังที่ตนมีอยู่ ซึ่งจะช่วยให้มีพลังมากขึ้น เป็นพลังที่ถ่ายทอดได้ จึงควรใช้พลังให้เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้สามารถเชื่อมไปยังพระเจ้า นั่นคือ เมื่อพัฒนาคุณธรรมของตนเองให้มีเพิ่มขึ้น พิจารณาว่าตนมีคุณธรรมใด ต้องพัฒนาคุณธรรมใดให้มากขึ้น และนำคุณธรรมต่างๆ ไปใช้ในทุกบทบาท โดยตระหนักรู้ว่าตนเองและผู้อื่นเป็นดวงวิญญาณที่บริสุทธิ์ ซึ่งจะช่วยให้เกิดธรรมชาติของการคิดเชิงบวก เกิดความชื่นชมรู้ค่า ซึ่งจะก่อให้เกิดสิ่งที่ดีตามมา และลดความขัดแย้งลงได้ ก่อให้เกิดความสงบ กลมกลืนเป็นธรรมชาติ สละสลวยให้เกิดเป็นชั้นสการที่ต้งามต่อวิญญาณที่บริสุทธิ์ต่อไป ช่วยให้สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผลิตผลและส่งผลให้เกิดสิ่งดีงามต่างๆ ตามมาอีกหลายประการ โดยเฉพาะประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยและบุคลากรในทีมสุขภาพ

ผลประโยชน์ที่จะก่อให้เกิดกับผู้ป่วยและบุคลากรในทีมสุขภาพ เริ่มจากความสงบสุขจะสื่อไปถึงผู้ป่วยและบุคลากรในทีมสุขภาพ เนื่องจากคลื่นแห่งความสุขสงบแผ่กระจายไปรอบตัวและไปสู่ผู้อื่นข้างเคียง และทำให้ตนเองมีความคิดที่จะแบ่งปันความสงบนี้ให้กับผู้อื่นได้อย่างไร แล้วดำเนินการมอบความสงบเหล่านี้ไปยังครอบครัวของตนเองและทุกคนที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ป่วย ครอบครัว และบุคลากรในทีม เป็นต้น ความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้โลกกลับมาที่มีความสงบ นอกจากนั้นจะต้องกระตุ้นให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน เพราะการทำสมาธิจะช่วยให้บุคคลสามารถเปิดรับ ค้นพบคุณธรรมภายในตน สามารถติดต่อกับพระเจ้า สร้างแหล่งพลังความรัก พลังความสงบและความสุข อันจะทำให้บุคคลมีความสุข นอกจากนี้พยาบาลยังสามารถแนะนำให้ผู้ป่วยเรียนรู้ทางจิตวิญญาณสม่ำเสมอ เพื่อให้อาหารแก่จิตใจและสร้างสติปัญญา อันจะช่วยให้ผู้ป่วยมีความสงบ สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทรับผิดชอบได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีทางจิตวิญญาณ และส่งพลังความรักความปรารถนาดีให้แก่เพื่อนมนุษย์ รวมทั้งไม่รับประทานอาหารที่มาจากสัตว์ ซึ่งจะช่วยให้การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตลดลง ไม่ต้องเลี้ยงสัตว์มากขึ้น อันจะทำให้ลดปัญหาเรือนกระจกจากการเลี้ยงสัตว์ ลดภัยธรรมชาติได้อีกทางหนึ่ง

สรุป

การพัฒนาทางจิตวิญญาณช่วยให้สามารถเข้าใจถึงสัจธรรมของชีวิต และโลกแห่งจิตวิญญาณตามความเชื่อที่สังคมให้การยอมรับยึดถือ ช่วยให้สามารถพัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ และเพิ่มทักษะในการเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต อันจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และสามารถเผยแพร่ความรู้ทางจิตวิญญาณแก่ผู้อื่น เพื่อนร่วมงาน และสังคมได้ หน่วยงานต่าง ๆ จึงควรจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณให้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การนั่งสมาธิ กิจกรรมการให้คำปรึกษาแนะแนว กิจกรรมบำบัด เป็นต้น เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาวะด้านจิตใจและจิตวิญญาณที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถลดความเครียดในงาน อันจะช่วยให้สามารถปฏิบัติงานและสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี*. สืบค้นวันที่ 28 พฤศจิกายน 2559 จาก http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/plan20year8sep2016.pdf
- ประเวศ วะสี. (2547). *พลังสุขภาพที่ขับเคลื่อนไปสู่การฟื้นฟูร่วมกัน*. ใน นพเวช บุญมี (บรรณาธิการ) *คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายเชิงสร้างเสริมสุขภาพ (หน้า 9-10)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อาษา.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. (2550). *ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 124 ตอนที่ 16 ก* ลงวันที่ 19 มีนาคม 2550.
- วรรณภา ศรีธีรัตน์, ผ่องพรรณ อรุณแสง, พิมภา สุตรา และ เพ็ญจันทร์ เลิศรัตน์. (2555). *เส้นทางสร้างสมรรถนะสร้างเสริมสุขภาพองค์กรวม* (พิมพ์ครั้งที่ 1). ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- อำพล จินดาวัฒน์ และวิสุทธิ บุญญะโสภิต. (2558). *ระบบสุขภาพ*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา นโยบายและระบบสุขภาพ ภาวะผู้นำ แนวคิดทฤษฎีทางการพยาบาล และบทบาทของพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 1, หน้า 1-1 – 1-78). นนทบุรี: สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อำพล จินดาวัฒน์ และ สุรณี พิพัฒน์โรจนกมล. (2549). *การปฏิรูประบบสุขภาพ ระบบสาธารณสุข และระบบบริการสาธารณสุข*. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา ระบบสุขภาพและการจัดการ* (พิมพ์ครั้งที่ 1, หน้า 4-1 - 4-86). นนทบุรี: สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Watson J. (1979). *Nursing: the philosophy and science of caring*. Boston (USA): Little Brown; 1979.