

สรุปสาระสำคัญของโครงการฝึกอบรมการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย

ณ Brahma Kumaris Blue mountain retreat centre, New South Wales Australia

โดย รองศาสตราจารย์พ.ต.อ.หญิง ดวงกมล ปิ่นเฉลียว

The Blue mountain retreat centre Leura, NSW Australia

เป็นศูนย์การฟื้นฟูจิตวิญญาณ ตั้งอยู่ที่เมือง Leura นิวเซาท์เวล ประเทศออสเตรเลียมีพื้นที่ 132 เอเคอร์ เป็นสถานที่ที่มีบรรยากาศร่มรื่นด้วยธรรมชาติของต้นไม้ ภูเขา เนียบและสงบ เหมาะสำหรับการผ่อนคลาย และการทำสมาธิ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับ meditation, positive thinking conflict resolution การทำสมาธิแบบราชาโยคะ (Raja yoga meditation) ซึ่งการฟื้นฟูจิตวิญญาณนี้เป็นการฟื้นฟูชีวิตตนเองจากโลกภายนอกที่เราประสบทุกวัน โดยใช้เวลากับตนเอง แทนที่จะใช้เวลากับผู้อื่น ซึ่งจะเพิ่มพลังกำลังให้กับตนเอง และเติมเต็มพลังส่วนตัวของบุคคล ด้วยเหตุนี้ อาจารย์จากสาขาพยาบาลศาสตร์ ที่ต้องทำงานกับผู้รับบริการทั้งที่เจ็บป่วยและมีสุขภาพดี เป็นงานที่ต้องมีความรับผิดชอบสูง เครียด และต้องติดต่อกับบุคคลที่มีความแตกต่างกันทั้งด้านเชื้อชาติ ภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม จึงเลือก The Blue mountain retreat centre เป็นที่ฟื้นฟูจิตวิญญาณเพื่อเพิ่มทักษะชีวิต และเพิ่มพลังให้กับตนเอง



หลักธรรมนามัย

ธรรมานามัย หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติตามหลักพุทธ และให้ความสำคัญต่อสิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพมีองค์ประกอบ 3 ส่วน ได้แก่

1. กายานามัย การส่งเสริมสุขภาพทางกาย ด้วยการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามธาตุ และการพักผ่อน
2. จิตตานามัย การส่งเสริมสุขภาพจิต ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา
3. ชีวิตานามัย การส่งเสริมคุณภาพชีวิตและครอบครัว โดยการควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียคุณภาพของชีวิต งดเว้นสิ่งเสพติด

ในการไปศึกษาอบรมครั้งนี้ เป็นการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านจิตตานามัย โดยการฟื้นฟูทางจิตวิญญาณด้วยการทำสมาธิแบบราชาโยคะ และการคิดทางบวก

การฟื้นฟูชีวิตทางจิตวิญญาณ (A spiritual retreat)

จิตวิญญาณ คือ การล่วงรู้ถึงวิธีการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จิตวิญญาณที่แท้จริงคือการมีทัศนคติในเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่นที่ทำให้ชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสงบ และความสอดคล้องปรองดอง การนำจิตวิญญาณมาใช้ในชีวิตเกี่ยวข้องกับความเรียบง่ายและความนิ่งของจิตใจ จำเป็นต้องฝึกให้มีความคิดทางบวกและสมาธิ การทำสมาธิจะช่วยให้บรรลूसິงเหล่านี้ จิตจะชัดเจนและจดจ่อมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น ในขณะที่ความคิดทางบวกจะนำไปสู่ปัญญาและความสงบภายใน การฟื้นฟูทางจิตวิญญาณโดย การคิดทางบวก หรือการมองโลกในแง่ดี และการทำสมาธิแบบราชาโยคะ จะช่วยให้เราเข้าสู่ธรรมชาติดั้งเดิมของจิตวิญญาณ ประกอบด้วยความสุข ความสงบ ความรัก และความปิติได้

การทำสมาธิแบบราชาโยคะ (Raja yoga meditation)

ราชาโยคะเป็นการควบคุมจิตใจ เป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณเพื่อเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้า รูปแบบในยุคแรกของโยคะคือการฝึกสมาธิ สมาธิแบบราชาโยคะ คือการฝึกสมาธิขั้นสูงสุด มีพื้นฐานทั่วไปที่จะทำการฝึกฝนตนเอง จิตใจ อารมณ์ เพื่อนำไปสู่สมาธิหรือเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าโดยตรง โดยหลักการพลังชีวิตเกิดจากการเคลื่อนไหวขึ้นหรือลงของกระดูกสันหลังจนกว่าจะเกิดความสมดุล แล้วจิตใจและอารมณ์ก็จะเกิดความแจ่มใส สงบ เมื่อนั้นปัญญาก็จะเกิดขึ้นโดยเคลื่อนตรงไปสู่ศูนย์กลางหน้าผาก จุดสมาธินี้อยู่สูงจากหว่างคิ้วขึ้นไป ½ นิ้ว เรียกว่า “อัจชานะ” หรือดวงตาที่ 3 เมื่อพลังงานที่

สมดุลาไหลผ่านระบบสมองและร่างกายไปสู่ ดวงตาที่ 3 จิตใจก็จะสงบ เบาสบาย จิตเป็นอิสระจาก ความนึกคิดที่ปรุงว ไร่ความวิตกกังวล ราชายโคะจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ความสมบูรณ์พร้อมของบุคคล เป็นการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพทั้งหมด โดยมีมุ่งขจัดนิสัยที่ไม่ดีที่ครอบงำมนุษย์มาเป็นเวลานาน และ เสริมสร้างคุณสมบัติที่ดีงาม เน้นการมีสำนึกที่เป็นดวงวิญญาณและการมีความสัมพันธ์กับดวงวิญญาณ สูงสุดเพื่อจะได้รับพลังจากผู้เป็นแหล่งพลัง ทำให้สามารถขจัดข้อบกพร่องต่างๆของตนเอง โดยต้องมื การพัฒนาพลังทั้ง 8 ได้แก่ 1) พลังในการเก็บสิ่งที่ให้ประโยชน์ (power to pack up) 2) พลังในการละ ทิ้งหรือปล่อยสิ่งที่ไม่มืประโยชน์ (power to withdraw) 3) พลังในการอดทน (power to torelate) 4) พลังในการยอมรับปรับตัว (power to accommodate) 5) พลังในการแยกแยะระหว่างสิ่งผิดและสิ่งถูก (power to discriminate) 6) พลังในการตัดสินลำดับความสำคัญและการตัดสินใจ (power to judge) 7) พลังในการเผชิญอุปสรรคและการสูญเสียต่างๆ (power to face) และ 8) พลังในการให้ความร่วมมือ (power to co-operate)



การบรรยายและฝึก positive thinking โดย Sister Sally

Sister Sally อธิบายถึง ความคิดเชิงบวก ว่าหมายถึง การมองสิ่งต่างๆอย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่าจะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร มุมมองของคนเรานั้นมีทั้งด้านบวก ด้านลบ หรือมองแล้วเฉยๆไม่รู้สึกอะไร (zero) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานจิตใต้สำนึกของแต่ละคน ความคิดของมนุษย์เรา แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

1. ความคิดเชิงบวก (Positive thinking) เป็นการมองโลกในแง่ดี ควรนำมาปฏิบัติได้เพราะจะเป็นประโยชน์

2. ความคิดเชิงลบ (Negative thinking) เป็นการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งไม่ควรนำมาปฏิบัติ

3. ความคิดที่จำเป็น (Necessary thinking) เป็นความคิดที่สำคัญเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นที่ต้องการ

4. ความคิดไร้ประโยชน์ (Waste thinking) เป็นความคิดที่เปล่าประโยชน์ ไร้ประโยชน์ เปรียบเสมือนขยะในความคิด

นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญ กล่าวว่า จิตของมนุษย์เป็นเหมือนก้อนหินลอยน้ำ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) จิตสำนึกหรือความรู้ตัว เป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำมี 5 เปอร์เซ็นต์ และ 2) จิตใต้สำนึก เป็นส่วนใต้น้ำที่มีมากถึง 95 เปอร์เซ็นต์ มาจากการสะสมประสบการณ์ชีวิต ความคิด ความรู้สึกเอาไว้ทั้งลบและบวก แต่คนเรามักจำเรื่องลบเอาไว้มากกว่า ตัวอย่าง เช่น คนไทยเลี้ยงลูกด้วยการตำหนิ กลัวขมแล้วหลง หรือไม่ก็ขมไม่เป็น มักนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ หรือคำว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง สิ่งเหล่านี้จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อเติบโตขึ้น เวลาเราคิดถึงอะไรก็คิดตลอดเวลา และรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความรักไม่เพียงพอ แม้จะอยู่กับผู้คนมากมาย แต่ประสบการณ์ชีวิตทำให้รู้สึกว่ามีความรักตนเองน้อย จึงหงา ว่าเหว ไม่เชื่อมั่น ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งหมดนี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญและที่มาของความคิดเชิงลบในที่สุด

ความคิดเชิงบวก หรือการมองโลกในแง่ดี จะทำให้เกิดความสุขทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้มีอารมณ์ขัน แม้จะเผชิญสถานการณ์อันเลวร้าย ส่วนความคิดเชิงลบเป็นเสมือนมะเร็งร้าย ดังนั้นควรคิดแต่สิ่งที่ดีจำเป็นสำหรับชีวิต โดยการตั้งเป้าหมายว่าในแต่ละวันที่เราจะทำอะไรบ้าง เมื่อตั้งเป้าหมายแล้วเราก็ควรตั้งใจทำให้ได้ตามที่ตั้งไว้

หลักการมองโลกเชิงบวก

ก่อนที่จะเรียนรู้ถึงวิธีการคิดเชิงบวก ทุกคนลองถามตัวเองดูก่อนว่าอยากเป็นคนที่มีความสุขมากแค่ไหนไหม หรือกำลังมีความทุกข์เพราะความคิดของตัวเองตลอดเวลาหรือเปล่า หากคำตอบคือ "ใช่" นั่นคือหัวใจสำคัญของ

การฝึกฝน เพราะ "ความตั้งใจ" เท่านั้นที่จะทำให้การฝึกหัดวิธีคิดกลายเป็นผลสำเร็จได้ หลักในการมองโลกเชิงบวก เปรียบเสมือนบันได 5 ขั้น ดังนี้

บันไดขั้นที่ 1 : มองตัวเองว่าดี การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน ขั้นตอนนี้เพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

1.1 หาข้อดีของตนเอง ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง (ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจเป็นความดีเล็กๆน้อยๆ เช่น พากันแก่ข้ามถนน ช่วยลูกนกที่ตกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตัวเอง

1.2 ถ่อมตัว การมองเห็นความดีของตนเองนั้นมิใช่เพื่อบอกตัวเองให้เกิดความพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อข่มหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นอีกคุณสมบัติหนึ่งที่พึงจะมีควบคู่กัน

1.3 สำรวจจุดอ่อนของตนเอง เมื่อเรายอมรับได้ว่านั่นคือข้อบกพร่องของเราจริงๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด

1.4 เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่นๆที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้น โดยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อๆว่าอยากจะทำอะไรดีๆเพิ่มขึ้นบ้าง แล้วค่อยๆฝึกฝนไปที่ละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นว่าดี เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์แบบ ย่อมมีข้อบกพร่องเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป ดังนั้น การมีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึงการอยู่ร่วมกัน โดยเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ โดยไม่ใช่การเสแสร้ง แต่มองเห็นความดีของเขาจริงๆ

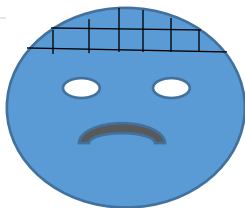
บันไดขั้นที่ 3 : มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆขึ้น ลองมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถนำมาพิจารณาได้ว่าในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือ จะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระ แล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ ช่วยเหลืองานการกุศล เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกตัวเอง ความคิดเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดีๆอยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่งแม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ นักจิตวิทยาบอกว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องราวร้าย จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่า ขอบคุณ เพราะนั่นคือบททดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากมีคนด่าว่าเรา แทนที่จะได้ตอบ การกล่าวคำว่าขอบคุณ จะช่วยลดทอนที่ความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจ และอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตัวเองได้โดยที่เราไม่ต้องพูดอะไรสักคำ

หลังจากนั้น sister Sally ให้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความคิด แบ่งผู้เข้าอบรมเป็น 2 กลุ่มๆละ 4 คน โดยสมมติ กลุ่มที่ 1 เป็นชานา และกลุ่มที่ 2 เป็นช่างตัดผม แต่ละอาชีพให้ใช้คำพูดที่แสดงถึงความคิด 4 อย่าง คือความคิดเชิงบวก ความคิดเชิงลบ ความคิดจำเป็น และความคิดไร้ประโยชน์ แล้วให้เพื่อนๆ อีกกลุ่มทายว่า ใครเป็น ความคิดชนิดใดในความคิดทั้ง 4 ผลจากการฝึกทุกคนสามารถใช้คำพูดที่แสดงถึงความคิดทั้ง 4 ได้อย่างชัดเจน และถูกต้อง

และ sister Sally กล่าวถึง สมอมนุษย์ว่า เปรียบเสมือนกล่องในความคิด ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1



รูปที่ 2

ในรูปที่ 1 เราจะมึกล่องในสมองที่บรรจุความคิดลงในกล่อง ว่า คนในครอบครัวหรือคนที่เรารู้จักต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ในความคิดของเรา โดยเอาความคิดและเรื่องราวต่างๆ ใส่ไว้ในกล่อง จะทำให้เกิดความทุกข์ ความเครียด ตามรูปที่ 1 สิ่งที่ถูกต้องคือ ควรเปลี่ยนเป็นรอยยิ้มตามรูปที่ 2 คือ เปิดใจให้ยอมรับ สิ่งที่เขาเป็น เนื่องจากไม่มีใครดีไปทั้งหมด หรือไม่ดีไปทั้งหมด การยอมรับในสิ่งที่เราเป็นหรือเขาเป็นจะทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขในการดำเนินชีวิต คำที่ควรหลีกเลี่ยงในดิคชันนารีคือคำว่า ความคาดหวัง ทุกคนต้องไม่คาดหวังคนอื่นว่าเขาต้องเป็นแบบไหน ควรเปิดใจหรือมีหัวใจที่เปิดกว้าง แม้กระทั่งตัวเองก็ต้องยอมรับไม่คาดหวังเช่นกัน

ในหลักการคิดเชิงบวก ควรต้องนึกถึงตัวเองทางบวกก่อน ถึงจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ที่สำคัญควรมีความเชื่อหรือความคิดว่าไม่มีสถานการณ์ใดที่สามารถทำร้ายเราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น เราต้องเชื่อมั่นว่าเราต้องทำได้ แม้สถานการณ์จะแย่มากเพียงไรก็ตาม ขอให้มีความเชื่อหรือความคิดที่ดีว่าเราสามารถทำให้ดีขึ้นได้ ตัวอย่าง เช่นกรณีคนที่ป่วยเป็นโรคโปลิโอ ไม่สามารถเดินได้เขาก็มีความคิด มีความมุ่งมั่นว่าเขาจะกระโดดได้ ซึ่งต่อมาเขาก็ทำได้จริงๆ

การบรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง **Spiritual tool** หรือ เครื่องมือในการฝึกทางจิตวิญญาณ : โดยวิทยากร Gina ซึ่ง เป็นพยาบาลวิชาชีพรับผิดชอบในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (palliative care) สรุปสาระสำคัญ ดังนี้

การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงจิตวิญญาณหรือเพื่อให้จิตวิญญาณสงบ มีความสุข มีพลังในตัว มีความรัก ช่วย เพิ่มความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

1.Meditation : การทำสมาธิ จะช่วยให้จิตวิญญาณเกิดความ สงบ (peace) เกิดความคิด (thinking) และความมั่นคง (stability) เมื่อภายในสงบก็จะสามารถค้นหาคุณสมบัติที่ดีที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์ได้ ความสงบ ทำให้มีการตรวจสอบความคิดว่าเป็นประเภทใด และสามารถเชื่อมโยงกับแหล่งแห่งพลังทางจิตดั้งเดิมของ ตนเอง หรือ เชื่อมโยงกับบาบาได้

2.Visualization : จินตภาพหรือการมองเห็นภาพ เมื่อมีความขัดแย้งถ้าเรามองเห็นภาพว่าจะเกิด อะไรขึ้นก็จะสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้

3.Reflection : การสะท้อนกลับ เป็นสิ่งที่เราใช้กันอยู่ทุกวัน โดยเรียนรู้จากสิ่งที่ทำพลาดไป การ สะท้อนจะทำให้เกิดการแก้ไขหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น

4.Listening : การฟัง ต้องฟังด้วยหัวใจ โดยการนั่ง มองตาผู้พูดจะทำให้เกิดการสนองตอบที่ดี ไม่ ตัดสินผู้พูดจากหน้าตา การแต่งกาย

5.Appreciation : การชื่นชมหรือชมเชย แก่ผู้ที่ปฏิบัติดี

6.Creativity : การสร้างสรรค์วิธีใหม่ๆในการแก้ปัญหา เช่น การนำนวัตกรรมมาใช้

7.Play : การเล่น ช่วยทำให้เกิดความสนุกสนาน และยังช่วยให้เราสามารถฝึกสมาธิได้ เช่น แก้อี

ดนตรี



การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย ในด้านจิตตานามัย ซึ่งเป็นการฝึกจิตหรือฟื้นฟูจิต
วิญญาณ เพื่อให้จิตเข้มแข็ง มีพลังและเกิดความสุขสบาย โดยการทำสมาธิ จะช่วยทำให้ร่างกายมีความต้านทาน
โรคเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น อีกทั้งการคิดทางบวกหรือการมองโลกในแง่ดี จะทำให้เกิดความสุขทั้ง
ตนเองและผู้อื่น ทำให้มีอารมณ์ขันแม้จะเผชิญสถานการณ์อันเลวร้าย โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาลซึ่งเป็นวิชาชีพที่
ต้องเกี่ยวข้องหรือมีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ ที่หลากหลายทั้งเชื้อชาติและวัฒนธรรม ดังนั้นการที่เรา ใช้
หลักการคิดเชิงบวก ด้วยการนึกถึงตัวเองทางบวกก่อน ถึงจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ที่สำคัญเราต้องมีความเชื่อหรือ
ความคิดว่าไม่มีสถานการณ์ใดที่สามารถทำร้ายเราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น เราต้องเชื่อมั่นว่าเราต้องทำได้
จึงจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน

.....