สรุปรายงานการประชุมสัมมนาวิชาการ
เรื่อง ปลุกพลังชีวิตคิดบวกด้วยพลังสมอง & จิตใต้สำนึก
เคล็ดลับการพัฒนาศักยภาพพยาบาล(ภาคสมบูรณ์)

โดย

นางกันยาลักษณ์ เตชะพงศ์วรชัย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๕ ห้วยขวาง

วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ ถึงวันศุกร์ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
ณ ห้องประชุมใหญ่ชั้น ๑๐ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
จัดโดย วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก สมาคมพยาบาลทหารบก
และกองการพยาบาลโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

สรุปรายงานการประชุมสัมมนาวิชาการ
เรื่อง ปลุกพลังชีวิตคิดบวกด้วยพลังสมอง & จิตใต้สำนึก
เคล็ดลับการพัฒนาศักยภาพพยาบาล(ภาคสมบูรณ์)
วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ ถึงวันศุกร์ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
ณ ห้องประชุมใหญ่ชั้น ๑๐ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
จัดโดย วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก สมาคมพยาบาลทหารบก
และกองการพยาบาลโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

อาจารย์เพ็ญจันทร์ แสนประสาน ได้กล่าวถึงการ**การพัฒนาศักยภาพพยาบาล**ด้วยการคิดเชิงบวกและการพัฒนาในตัวตน ด้วยความฉลาดทางอารมณ์ และด้วยหลักการของ Satir Model คือ ในเรื่องความเชื่อพื้นฐาน เกี่ยวกับ คน การปรับตัว การเปลี่ยนแปลง

<u>ความเชื่อเกี่ยวกับคน</u> เชื่อว่าคนส่วนใหญ่ทำดีที่สุดเท่าที่ทำได้ในเวลานั้น คนเป็นเจ้าของอารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์ที่ดี ตั้งอยู่บนพื้นฐานคุณค่าเท่าเทียมกัน

<u>ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว</u> ทุกคนมีขุมทรัพย์ที่อยู่ภายในสามารถนำมาใช้ในการปรับตัว ปัญหาไม่ใช่ปัญหาแต่การปรับตัวต่างหากที่เป็นปัญหา

<u>ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง</u> การเปลี่ยนแปลงภายนอกจำกัด แต่ภายในจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเปลี่ยนอดีตไม่ได้ แต่สามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่จะมีมาในอนาคตได้

แนวคิดของ Satir นี้นำมาใช้บำบัดอาการทางจิตโดยมีเป้าหมาย สร้างความมีคุณค่าของคน ช่วยให้เขาเป็นคนเลือกตัดสินใจเอง เป็นคนมีความรับผิดชอบ ความสอดคล้องกลมกลืนกับความรู้สึกอารมณ์ตัวตนและจักรวาล คนจะมีพฤติกรรมเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดในเรื่องของพฤติกรรม คำพูด อารมณ์เด่น การมองตนเอง และข้อดีต่างๆ นอกจากนี้อาจารย์เพ็ญจันทร์ ยังได้กล่าวถึงการปรับปรุงบุคลิกภาพ ให้เป็นคนใจกว้าง ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น เป็นตัวของตัวเอง แสวงหาคำแนะนำ และลงมือทำจนกว่าจะถูกต้อง

อาจารย์พินิจ คชภักดี กล่าวถึงแนวทางการดูแลและส่งเสริมสุขภาพสมอง พลังสมอง อาหารและกลไกทางชีวภาพกับการพัมนาตนเอง ในเรื่องที่สำคัญที่พยาบาลควรรู้ โดยสมองเน้นส่วนที่ควบคุมกิจกรรมทุกอย่าง โดยมีส่วนของ Prefrontal สำคัญที่สุด ถือเป็น CEO ของสมอง หลักการส่งเสริมสุขภาพของสมองจึงสำคัญ และมีวิธีการดังนี้

๑. อย่าอยู่กับที่ หาวิธีที่จะเพิ่มประสบการ์ใหม่
๒. ทำสิ่งที่ท้าทายสมอง
๓. จดบันทึกและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์
๔. เรียนภาษา หรือดนตรี
๕. ออกกำลังกาย
๖. อาหาร

ความเครียด และวิตกกังวลอย่างรุนแรงยาวนานเรื้อรัง จะบั่นทอนการทำงานของสมอง ความจำ และอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข

อาจารย์วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์ ได้กล่าวถึงพลังทางสมองและจิตใต้สำนึกโดยพัฒนามาจากศาสตร์ NLP (Neuro Linguistic Programming) ผนวกกับการทำงานของจิตตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาเรียกว่า PMB Methods ซึ่งหมายถึงร่างกาย (Physical body & Movement) จิตใจ (mind) และสมอง (Brain) มาใช้ในการพัฒนาศักยภาพ ในการสร้างความสุขและความสำเร็จ

<u>ร่างกาย (Physical body & Movement)</u>

๑. สุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ร่างกายจะแข็งแรงต้องประกอบด้วย อาหาร อากาศ การออกกำลังกาย และการพักผ่อน และสุขภาพจิตที่ดีต้องมีสมาธิ สงบ

๒. การเคลื่อนไหว ต้องรวดเร็ว กระฉับกระเฉง สมองจะตื่นตัว กล้ามเนื้อจะแข็งแรง จิตใจจะเต็มไปด้วยพลัง

๓. ร่างกาย ท่าทาง เช่นสบตาคน ยิ้มบ่อยๆ

๔. การเลือกแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม

<u>จิตใจ</u> (mind)

๑. พลังความคิด ให้ระมัดระวังความคิด หากเราเลือกคิดสิ่งที่ดี จินตนาการความสุข เราจะได้ฝัน และเป็นตัวกำหนดอารมณ์สุขภาพและความสุขทุกรูปแบบ

๒. การจดจ่อ การมีใจจดจ่อต่อสิ่งใด เราจะเข้าได้ถึงสิ่งนั้น

๓. การแปลความ ถ้าเราเลือกแปลความในแง่มุมที่ดี เราก็จะมีความทุกข์น้อยลงความสุขมากขึ้น

๔. ความเชื่อ จะเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้ชีวิตเราเป็นไปตามนั้น ควรสร้างความเชื่อที่จะทำให้ตนเองมีความสุข เลิกเชื่อสิ่งที่จะทำให้ตนเองมีความทุกข์

๕. ญาณรู้ ซึ่งจะต้องฝึกและพัฒนา จะส่งผลให้สุขได้

<u>สมอง</u> (Brain)

๑. สมองของเรามีศักยภาพอย่างมหัศจรรย์

๒. การพัฒนาสมองต้องเริ่มจากช้าไปหาเร็ว

๓. การทำซ้ำๆ จนเกิดเยื่อบุในกระแสไฟฟ้าในสมองทับซ้อนกัน

วันศุกร์ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

อาจารย์วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์ ได้กล่าวถึงความรู้เกี่ยวกับจิตว่า จิตเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง การทำงานผ่านความคิด ทำให้เกิดอาการปรุงแต่งกลายเป็นความคิด คนที่คิดมากเพราะไม่ฝึกจิต จิตจะเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก จิตที่เกิดแต่ละขณะ จะรับอารมณ์ได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น และจิตจะเป็นตู้เซฟ คอยกักเก็บความคิดการกระทำไว้ จะเกิดผลลัพธ์ในเวลาต่อมา โดยเฉพาะจิตใต้สำนึกจะสืบต่อไป ไม่แก่ไม่ตาย เป็นพลังที่ได้กักเก็บข้อมูลความคิดและการกระทำ เพื่อนำตัวเราเดินทางไกลไปพจญกับสิ่งที่เราคิดและกระทำ และจิตนี้ฝึกได้จะมีพลัง มีฤทธิ์เดช ก่อเกิดญาณรู้ และมีความสามารถพิเศษ

การโปรแกรมถ้อยคำลงสู่จิตใต้สำนึก ทุกครั้งที่เราคิดหรือพูด ระบบประสาทจะบันทึกและสื่อความไปยังจิตใต้สำนึก คอยสั่งร่างกายและจิตทำงาน ภาษาที่ดีจะส่งเสริมเกิดพลังและเป็นประโยชน์เอนกอนันต์ การใช้ภาษาที่ทำให้อารมณ์ตกต่ำ ตัวเราและผู้ฟังก็ตกต่ำไปด้วย ถ้อยคำจึงเป็นเครื่องมือทรงพลังช่วยสร้างสรรค์ให้ชีวิตมีประสบความสำเร็จ จงใช้คำพูดที่ดีๆ พูดซ้ำๆ ปลุกความเชื่อมั่น ความกระตือรือร้น ทำให้รู้สึกตื่นตัว เช่น เอ่ยชื่อตนเองว่า “นาง กันยาลักษณ์ เตชะพงศ์วรชัย ยอดเยี่ยมสดใส โชคดี มีพลัง” ตระโกนดังๆ ซ้ำๆ ทุกวัน เป็นต้น

นอกจากนี้ อาจารย์วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์ ยังได้ให้เทคนิค การสร้างพลังดึงดูด ๗ ขั้นตอนดังนี้

๑. จดจ่อเป้าหมายที่ต้องการ โดยหาเวลาวันละ ๑๐ นาที คิดเรื่องนั้นๆ และจินตนาการให้เห็นภาพตนเองประสบความสำเร็จ

๒. การสะกดจิตตนเองโดย

๒.๑ ปลุกพลังตนเอง ๓๐ วัน การปลุกพลังช่วงที่ดีมี ๓ ช่วง คือ

- ช่วงเหนื่อยที่สุด ให้บอกตนเองว่า ฉันอยากได้สิ่งนั้นใน วัน เดือน ปี นั้นๆ ให้ได้ พูดซ้ำๆ
- ช่วงง่วงที่สุด ให้ดูภาพสิ่งที่ต้องการ จิตใต้สำนึกจะพยายามทำงานและพยายามจำภาพ (ห้ามเปิดทีวีเพราะทีวีจะดูดพลัง)
- ดูภาพแห่งความสำเร็จ หลังจากหลับแล้ว ๒ ชั่วโมงให้ตื่นมาดู ใช้เวลา ๕ วินาที แล้วหลับต่อ

๒.๒ การเขียนเป้าหมาย ลอกเป้าหมายที่ต้องการ ๑๐ เที่ยว ขณะลอกห้ามลุกไปไหน ให้ทำทุกวัน เป็นเวลา ๒๑ วัน

๓. ชำระความคิด คำพูด การกระทำ สร้างความเชื่อ ขจัดความสงสัย เช่น คนโชคดี เพราะเชื่อว่าตนเองโชคดี ฝึกควบคุมความหงุดหงิด บ่น นินทา โกรธ เครียดกลัว วิตกกังวล สงสัย ให้ยิ้ม ให้อภัย และยอมรับ นึกถึงสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเพราะเราเชื่อและศรัทธา

๔. สร้างความเชื่อ ขจัดความสงสัย โดยพูดบ่อยๆ สะกดจิตตนเองบ่อยๆ อยากได้อะไร สิ่งนั้นจะต้องได้

๕. หลีกเลี่ยงการถูกสะกดจิตจากสิ่งแวดล้อม เช่น ทีวี, คน ถ้ามีความฝันอันยิ่งใหญ่ อย่าเล่าให้คนไม่มีศรัทธาฟัง จะขัดพลังเรา อย่าอยู่ท่ามกลางคนขาดศักยภาพ ควรหาเพื่อนใหม่ๆ จะพบกับคนที่มีศักยภาพ จะทำให้ท่านประสบความสำเร็จได้

๖. การปล่อยวาง

๗. สำนึกคุณและฉลองความสำเร็จ เช่น ขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่าง ขอบคุณกระเป๋าสตางค์ ขอบคุณรถ ขอบคุณสำนักอนามัย เป็นต้น

การปลุกพลังจิตคิดบวก ต้องมีความเชื่อ ศรัทธา ฝึกฝนจิตให้คิดบวก ตลอดจนการลงโปรแกรมด้วยถ้อยคำสร้างสรรค์ พลังตนเอง ก็จะนำไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการได้

กันยาลักษณ์ เตชะพงศ์วรชัย
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ