

# พลังคิดบวก (จากจิตที่บริสุทธิ์) : พยาบาลสร้างได้

พลตรี ธารา พูนประชา

ผู้อำนวยการสถาบันพยาธิวิทยา

ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า

# พลังคิดบวก : Positive Thinking

- 1. พลังคิดบวกคืออะไร : รู้เหตุปัจจัย และผล
- 2. ข้อดี คุณประโยชน์ เสน่ห์ (สิ่งที่ชวนหลงใหล : **Attractive** : อัสสาทะ) คืออะไร มีอยู่อย่างไร
- 3. ข้อเสียโทษภัย ส่วนร้าย เลว (อาทินวะ) มีอะไรและอย่างไร
- 4. นิสสรณะ : อูบาย เทคนิค วิธีการ ที่จะกำจัดส่วนที่เป็นโทษภัย ให้เหลือแต่ส่วนที่เป็นคุณประโยชน์ คืออะไร ทำได้อย่างไร
  - อูบาย เทคนิค วิธีการ ที่จะเป็นอิสรภาพ ไม่ตกเป็นทาส ไม่ตกอยู่ในอำนาจ คืออะไร ทำได้อย่างไร

หลักการรู้โลก รู้ทุกสิ่ง

# 1. พลังคิดบวกคืออะไร : รู้เหตุปัจจัย และผล

- การมองโลกในด้านดี ที่เป็นประโยชน์ สร้างกำลังใจ ชีวิตเดินต่อไปได้
- สุข-ทุกข์ ใจเราเป็นผู้เลือก เกิดที่ใจ ดับที่ใจ
- โลกนี้ ชีวิตนี้ มีทั้งด้านดีและไม่ดี(เลว) พอใจและไม่พอใจ
- จงพอใจในเพียงพอ ด้วยใจที่พอเพียง พอเพียงเพื่อพอใจ
- งานพยาบาลเป็นงานบริการที่สนองความพอใจ ความคาดหวังของผู้ใช้บริการ  
: การบริการที่เกินความคาดหมาย
- คิดบวกจากจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่เป็นกุศล เป็นผู้ให้ที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นที่พึ่งของผู้อื่น : หลักสูตรความมั่นคงภายใน (จิตใจ)
- คิดบวกเริ่มเกิดเมื่อมองข้ามตนเอง ไปที่คนอื่น สังคม ประเทศชาติ : อย่าถามว่าตนเองจะได้อะไร แต่เราจะให้อะไรต่อองค์กร สังคม ประเทศชาติ

# 1. พลังคิดบวกคืออะไร : รู้เหตุปัจจัยและผล

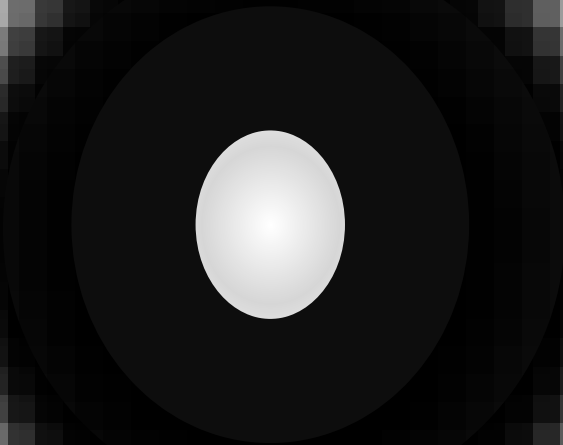
- การมองโลกในด้านดี ที่เป็นประโยชน์ สร้างกำลังใจ ชีวิตเดินต่อไปได้
- สุข-ทุกข์ ใจเราเป็นผู้เลือก เกิดที่ใจ ดับที่ใจ
- โลกนี้ ชีวิตนี้ มีทั้งด้านดีและไม่ดี(เลว) พอใจและไม่พอใจ
- จงพอใจในเพียงพอ ด้วยใจที่พอเพียง พอเพียงเพื่อพอใจ
- งานพยาบาลเป็นงานบริการที่สนองความพอใจ ความคาดหวังของผู้ใช้บริการ : การบริการที่เกินความคาดหมาย
- คิดบวกจากจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่เป็นกุศล เป็นผู้ให้ที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นที่พึ่งของผู้อื่น : หลักสูตรความมั่นคงภายใน (จิตใจ)
- คิดบวกเริ่มเกิดเมื่อมองข้ามตนเอง ไปที่คนอื่น สังคม ประเทศชาติ : อย่าถามว่าตนเองจะได้อะไร แต่เราจะให้อะไรต่อองค์กร สังคม ประเทศชาติ

# การสร้างพลังคิดบวก : เกิดจากการคิดเป็นผู้ให้

- ความรัก ปราบปรามดี : ต่อดตนเอง ครอบครัว ที่ทำงาน สังคม ประเทศชาติ
- รอยยิ้ม จากภายใน ด้วยใจบริสุทธิ์ ไร้แรงเสียดสี
- เมตตา กรุณา
- เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน
- คำชม VS ตำหนิ ตำทอ ผรุสวาท
- ให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น นักสร้างแรงบันดาลใจ
- ขอบคุณ
- ให้อภัยและขอโทษ

จิตปุถุชน

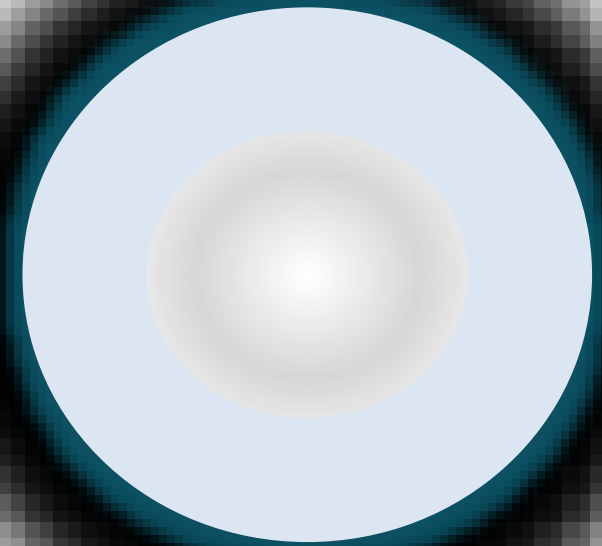
จิตผู้โลภ โกรธ หลง



กิเลส : รากะ โทสะ  
โมหะ(หลงคิด)

จิตพุทธะ

จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน



สติ สัมปชัญญะ : สัมมาสติ  
สัมมาสมาธิ ปัญญา

# เมฆหมอกแห่งจิตใจ เหนือโคลนของจิต ชีวิตมัวหมอง

- เมฆหมอกแห่งจิตใจ : ทำให้จิตมัวหมอง มีดดำ สกปรก การสั่งสมกิเลส (ราคะ โทสะ โมหะ) ตัณหา (ความอยาก ไม่ปรารถนา)
- อุจจาระและเหนือกโคลนของจิตใจ เกิดเป็นสนิมในจิตใจ กัดกร่อนจิตใจ
- จิตรก : จัดระเบียบ มีที่เก็บปฏิญญาแห่งจิตใจ ทำความสะอาดจิตใจ
- จิตกำพัว ไร้ที่พึ่ง : ความมั่นคงภายในของจิตใจ ภูมิต้านทานชีวิต การปลุกวัคซีนให้ชีวิตและจิตใจ
- การออกกำลังจิต : จิตใจแข็งแรง พึ่งตนเองได้ และเป็นที่พึ่งของผู้อื่น เป็นผู้สามารถให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นได้

# จิตบริสุทธิ์ : ทำจิตใจให้ผ่องใส : จิตพุทธะ

- วิชาชีวิตที่ควรรู้ มุ่งสู่ปัญญาที่ควรมี
- วิชาชีวิต : เรียนรู้เองจากประสบการณ์ตรง รู้วิชาที่ปกปิด
- ปัญญาทางโลก กับ ทางธรรม : สุตมยปัญญา (การอ่าน พูด ท่อง ฟัง เขียน) จินตมยปัญญา (ความคิดพิจารณา โยนิโสณมสิการ) ภาวนามยปัญญา (การเจริญความรู้สึกรู้ตัวทั้งจากภายในและภายนอก)
- ปริญญาทางโลก (โลก) : วัตถุประสงค์ (ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ) วิทยาศาสตร์วิทยาการที่ทันสมัย เพื่อความความสะดวกสบาย สนองและสั่งสมกิเลสตัณหา (ความไม่อึดในอารมณ์) ความอยากที่ไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อสร้างอัตตา ความเป็นตัวตน



# ปริญญาทางธรรม : ปริญญาใจ : วิปัสสนापริญญา

- ญาตปริญญา ตีรณปริญญา ปหานปริญญา
- วัตถุประสงค์ เพื่อ การประสบความสำเร็จในการควบคุมจิตใจได้ จนสามารถถ่ายถอนความเห็นผิด หรือสามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่นว่า

สิ่งนั้นเป็นของเรา                      ด้วย                      ตัณหา

สิ่งนั้นเป็นเรา                              ด้วย                      มานะ

สิ่งนั้นเป็นอัตตาเรา                      ด้วย                      ทิฏฐิ

ความสามารถในการทำลาย **ตัณหา มานะ และทิฏฐิ** ในจิตใจตนเองได้

**ตัณหา มานะ และทิฏฐิ** เป็น อัตตาที่เกิดตามอายตนะภายนอก/ภายใน ผัสสะ เวทนา และตัณหา อันเป็นเหตุเกิดแห่งวิภวาทะทุกข์

# รู้มายาแห่งเวทนา

สุขเวทนา

ทุกขเวทนา

อทุกขมสุขเวทนา

ราคานุสัย

ปฏิมานุสัย

อวิชาานุสัย

ที่นอนเนื่องอยู่ในจิต อันเป็นเหตุแห่งวิภูฏะทุกข์

ละสุข

บรรเทาทุกข์

ถอนอวิชา

# พลังคิดบวก :เสน่ห์ (Attractive) ข้อดี คุณสมบัติ

- 1. การให้กำลังใจตนเอง รู้จักวิธีสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น
- 2. เป็นผู้มีความมั่นคงภายใน (จิตใจ) ทำให้จิตมีที่พึ่ง รู้จักวิธีการบริหารจิตใจตนเองและผู้อื่น กำจัดต่อมท้อถอยและท้อแท้ (ความคิด)
- 3. ทำให้สามารถฝ่าฟันก้าวข้ามวิกฤตของชีวิต ช่วงเวลาที่เลวร้าย เพราะเกิดแค่ชั่วคราว (คิดบวก สุขในปัจจุบันขณะ ทำสมาธิ)
- 4. ชีวิตสามารถดำเนินหรือเดินต่อไปได้ เรียนรู้จะล้ม(เหลว)และลุกให้เป็น เพื่อก้าวเดินต่อไป จงอย่านำความล้มเหลวและความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เพียงเสี้ยววินาทีของชีวิต มาเป็นตัวกำหนดอนาคตและชีวิตอีกยาวนานของตนเอง อย่าให้คำพูดลบๆ ของคนอื่น มามีอิทธิพลคอยบงการชีวิตเรา

# พลังคิดบวก :เสน่ห์ (Attractive) ข้อดี คุณสมบัติ

- 4. เป็นพลังเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณ โลกเปลี่ยนเมื่อความคิดคุณเปลี่ยน จงเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงและเป็นสถาปนิกผู้ออกแบบชีวิตตนเอง คิดใหญ่ไม่คิดเล็ก คิดเป็นผู้ให้ต่อองค์กร สังคม ประเทศชาติ และโลก
- 5. ทำให้เกิดนวัตกรรม วิทยาการ เทคโนโลยีที่ทันสมัย : เครื่องบิน, หลอดไฟ, KFC และอื่นๆ
- 6. ทำให้คุณเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะ “ทุกๆ ครั้งที่คุณพยายาม อาจไม่ประสบความสำเร็จ แต่ทุกๆ ความสำเร็จของผู้คน ต้องมีความพยายามเป็นองค์ประกอบพื้นฐานเสมอ”

# การประสบความสำเร็จในชีวิต

1. รู้หรือมีเป้าหมายหรือภาพรวมของชีวิต (ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว) แผนชีวิต เข้มทิศชีวิต

ภาพความฝัน : การใช้ชีวิตที่ฉันชอบ งานที่รัก ครอบครัวที่อบอุ่น

2. ภูมิใจตนเอง : การคุยกับตัวเองเงียบๆ มองภาพรวมของชีวิตตน:

การทำงานที่ใช้ การได้ใช้ชีวิตที่ชอบ ที่สามารถตอบโจทย์ชีวิตตน

การเงินเท่าไรที่ทำให้ชีวิตเรามีทางเลือก

สุขภาพ เวลา ความสัมพันธ์ ที่ปรารถนา

3. การรู้จักจัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำ เพื่อบรรลุ

เป้าหมายชีวิต จงทำในวันที่ไม่เร่งด่วน มีกำลังกายที่จะลงมือทำ

4. ลงมือทำ **Do it now** มองหาโอกาสใหม่ๆ

# พลังคิดบวก : ข้อเสีย โทษภัย

- 1. พลังคิดบวกเกิดจากจิตที่บริสุทธิ์ เป็นกุศล คิดดี เป็นผู้ให้ มีความรักและเมตตา เอื้อเฟื้อเกื้อกูล **VS** ความโง่ ถูกหลอกหลวงได้ง่าย ฆาตกรรม (มิจนาซีพ คนไม่ดี)
- 2. ทำร้ายบุคคลใกล้ชิด (spoil people) พ่อแม่รังแกลูก

# พลังคิดบวก : นิสสรณะ : เทคนิควิถีการใช้

## ปัญหาของพลังคิดบวก

คืออะไร : การมองโลกในด้านดี สร้างกำลังใจให้ตนเอง ชีวิตเดินต่อไปได้

คิดอย่างไร : คิดบวกจากจิตที่บริสุทธิ์ เป็นกุศล เป็นผู้ให้ที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นที่พึ่งของผู้อื่น

คิดแล้วเกิดประโยชน์ ไม่เกิดโทษภัย และตกเป็นทาสของความคิดนั้น :

## คิดบวกให้ถูกคน สถานที่ โอกาส และ เวลา

ในทุกๆ วิกฤตของชีวิต มีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ จงตั้งสติมองหาโอกาสให้พบ เมื่อคุณฝ่าฟันก้าวข้ามวิกฤตนั้นไปได้ คุณจะขอบคุณที่พบวิกฤตนั้น ทำให้คุณมีภูมิต้านทานวิกฤตแห่งชีวิต มีจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง

การสร้างพลังคิดบวก : เกิดจากการคิดเป็นผู้ให้  
ให้สิ่งใด ได้สิ่งนั้น  
หว่านสิ่งใด ได้สิ่งนั้น  
ปลูกสิ่งใด ได้สิ่งนั้น  
อยากได้สิ่งใด จงหว่านและปลูกสิ่งนั้น

- จงหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความรัก ความปรารถนาดี ไม่ตรีจิต ด้วยรอยยิ้มสดใสจากใจที่บริสุทธิ์ มีจิตที่เมตตา กรุณา เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน
- ให้คำชม คำพูดที่ให้กำลังใจผู้คน
- ขอบขอบคุณทุกครั้งที่มีโอกาส ให้อภัยทุกครั้งเมื่อจิตถูกกระทำ และขอโทษทุกเวลาเมื่อเราทำผิด



# จงหมั่นดูแลตัวรักของผู้คน ด้วย 5 ภาษารัก

- 1. กายสัมผัส : การกอด จูบ รอยยิ้ม สายตา
- 2. การทำบางสิ่งบางอย่าง : ช่วยทำงานบ้าน งานเล็กๆน้อยๆ ทำสิ่งไม่คาดฝัน (surprise) เช่น วันเกิด ครบรอบแต่งงาน พาไปเที่ยว
- 3. ให้ของขวัญ
- 4. ให้คำพูดชมเชย คำพูดที่ให้กำลังใจ กล่าวขอบคุณ และ ขอโทษ
- 5. ให้เวลา : ทำกิจกรรมร่วมกัน : เล่นกีฬา picnic ดู TV

การให้ภัยต่อกัน นี้ก็ถึงความดีความประทับใจของผู้คน โดยเฉพาะคนที่คุณกำลังโกรธ (อกุศลเข้าสิงจิต ทำแล้วสะใจ)

ขอขอบคุณพระมงกุฎที่เป็นแดนเกิด เป็นที่  
เติบโตในวิชาชีพ เป็นที่พึ่งยามเจ็บป่วย เป็นที่จากเมื่อ  
ถึงกาลและวาระสุดท้ายของชีวิต

ขอขอบคุณผู้ร่วมงาน นางฟ้าในชุดขาว ที่สรร  
สร้างควมมีชีวิตให้พระมงกุฎ

พระมงกุฎจะก้าวไกล ด้วยพลังใจที่คิดบวก

พระมงกุฎจะเป็นบ้าน ด้วยพยาบาลที่คิดบวก