

ผ่อนคลายด้วยจินตนาการ

พัสมณท์ คุ่มทวีพร

ความหมาย:

การใช้จินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย คือ การจินตนาการจนกระทั่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าการที่จินตนาการนั้นเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เนื่องจากมีการรับรู้สัมผัสต่างๆ ในเหตุการณ์ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น รู้สึกว่าได้กลิ่นหอมของดอกไม้ รู้สึกว่าได้ยินเสียงใบไม้ไหวไปตามแรงลม รู้สึกว่าได้สัมผัสถึงความเย็นของหยาดน้ำค้างตามใบหญ้า รู้สึกว่าได้สัมผัสถึงความอบอุ่นของแสงแดดยามเช้า ฯลฯ จึงเกิดอารมณ์เป็นสุข สงบ และสบายเสมือนได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ ทำให้เกิดความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีพลังเพื่อชัชชณะต่อความเครียดในชีวิต

วิธีปฏิบัติ:

ตัวอย่างการใช้จินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย มีดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ เป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงรบกวน
2. นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายแขนขาและทุกส่วนของร่างกาย
3. ค่อย ๆ หลับตาลงพร้อมทั้งสูดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ 3-5 ครั้ง ทุกครั้งในขณะที่ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกให้ปล่อยภาระ ความทุกข์ โรคภัยต่างๆ และความเครียดทั้งหลายไปกับลมหายใจออกนั้นด้วย
4. เริ่มผ่อนคลายทีละส่วน โดยเริ่มจากศีรษะและคอ ตามด้วยไหล่ แขนทั้งสองข้าง หน้าอก ท้อง และบริเวณหลัง ความรู้สึกผ่อนคลายค่อย ๆ ไหลลงไปที่ต้นขา และปลายขา จนถึงเท้าทั้งสองข้าง ทุกส่วนของร่างกายจึงผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์เสมือนทั้งร่างกายไม่มีน้ำหนักสามารถล่องลอยไปอย่างอิสระ ให้ประคองไว้แต่การรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่สม่ำเสมอ สงบ และเป็นสุข
5. ขณะที่หลับตาอยู่ให้จินตนาการภาพตนเองกำลังเดินช้า ๆ ไปตามทางเดินที่ทอดยาว ทั้งสองข้างทางเป็นต้นหญ้าเขียวขุ่มและดอกไม้หลากสี มีผีเสื้อหลายตัวบินวนไปมา รู้สึกว่าได้สัมผัสถึงกลิ่นหอมของดอกไม้ ทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุขและผ่อนคลาย ข้างหน้านั้นมีต้นไม้ใหญ่ค่อย ๆ เดินช้าสบายๆ เข้าไปหยุดยืน แล้วเอนพิงตัวกับต้นไม้ นั่น มองเห็นแสงแดดที่สาดส่องผ่านใบไม้ลงมาสัมผัสกับตัวทำให้รู้สึกอบอุ่น ได้ยินเสียงใบไม้ที่กระทบกันตามแรงลม และกลิ่นหอมของดอกไม้ พร้อมกับรู้สึกถึงความเย็นที่เกิดจากกระแสลมที่สัมผัสผิวกาย มองเห็นใบไม้เล็ก ๆ ที่ปลิวไปตามแรงลม ความเครียดในจิตใจค่อยๆ หลุดลอยจากตัวเสมือนใบไม้เหล่านั้นลอยไปตามสายลม

.....

รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล nspkt@mahidol.ac.th

6. สัมผัสการรับรู้กับความรู้สึกนี้ต่อไป เพื่อจดจำความรู้สึกที่ผ่อนคลาย อบอุ่นและมีมีความสุขนี้ และ

บอกกับตนเองว่ากำลังผ่อนคลาย กำลังสบายอย่างที่สุด

7. หายใจเข้าออกช้าๆ เริ่มนับ 1-5 ให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ด้วยความรู้สึกที่สดชื่นสบายเสมือนได้ผ่านพักผ่อนมาอย่างเต็มที่ เข้มแข็ง และพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อชัยชนะต่ออุปสรรคทุกอย่าง

เอกสารอ้างอิง

พัสมณฑ์ คุ่มทวีพร (2553). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง การป้องกันและการดูแลผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: ฮายานูสะกราฟฟิค.