

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบเฮอริแมนนิติกหรือการศึกษาการแปลความหมายของปรากฏการณ์เรื่องประสบการณ์ของผู้ป่วยเรื้อรังที่ใช้พลังจักรวาลในการดูแลสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายและอธิบายการรับรู้ประสบการณ์ของผู้ป่วยเรื้อรังที่ใช้พลังจักรวาลในการดูแลสุขภาพ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังจำนวน 10 ราย มีคุณสมบัติเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่มีระยะการดำเนินของโรคตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้พลังจักรวาลในการดูแลสุขภาพจนสามารถรับรู้พลังจักรวาลมีผลต่อการดูแลสุขภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมกราคม 2546 ถึงเดือนมีนาคม 2547 โดยการติดตามสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การบันทึกภาคสนามและการบันทึกเทป หลังเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งรายวันและทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดโดยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลของโคไลซ์ซี ซึ่งผลการวิจัยสามารถแบ่งประสบการณ์ของผู้ป่วยเรื้อรังที่ใช้พลังจักรวาลในการดูแลสุขภาพได้ 3 ระยะเวลาคือ

ระยะที่ 1 *รับรู้ว่าเป็นโรค เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต จึงคิดจะเยียวยา* โดยระยะนี้เริ่มตั้งแต่รับรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค โดยรับรู้ใน 3 ลักษณะคือ 1) ร่างกายทำงานผิดปกติ 2) พฤติกรรมการดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง และ 3) เป็นเพราะกฎแห่งกรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตใน 4 ลักษณะคือ 1) ทำงานไม่ได้ตามปกติ 2) มีชีวิตอยู่กับความทุกข์ทรมาน 3) สัมพันธภาพกับผู้อื่นน้อยลง และ 4) เชื่อด้านจิตวิญญาณมากขึ้น จากนั้นจึงได้แสวงหาหนทางรักษาโดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เข้ารับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นวิธีแรก เมื่ออาการไม่ทุเลาจึงแสวงหารักษาทางการแพทย์ทางเลือก แต่มีบางรายที่เลือกรักษาทางการแพทย์ทางเลือกเป็นวิธีแรกก่อนจึงจะรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน "พลังจักรวาล" เป็นการบำบัดเยียวยาทางการแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่งที่ผู้ป่วยเรื้อรังได้นำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยมีจุดเปลี่ยนที่ทำให้ตัดสินใจนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพมี 5 ประการคือ 1) การเป็นโรคที่รักษาไม่หาย 2) ทดลองตามที่ผู้อื่นแนะนำ 3) เชื่อในวิชาและศรัทธาในผู้บำบัดเยียวยา 4) ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และ 5) เชื่อในกฎแห่งกรรม

ระยะที่ 2 *รับรู้พลังจักรวาล ทดลองใช้ดู เมื่อโรคที่เป็นอยู่อาจหายได้* โดยระยะนี้แบ่งการรับรู้เป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ๆ คือ

ขั้นตอนที่ 1 *รับรู้มา เชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง* โดยในขั้นตอนนี้ได้รับรู้ถึงความหมายของพลังจักรวาลใน 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ ความหมายทั่วไป และความหมายเชิงเปรียบเทียบ

โดยความหมายทั่วไปรับรู้ 2 ลักษณะคือ 1) เป็นพลังจิต และ 2) เป็นพลังธรรมชาติ ส่วนความหมายเชิงเปรียบเทียบรับรู้ 5 ลักษณะ คือ 1) เป็นสิ่งมหัศจรรย์น่าทึ่ง 2) เหมือนการสแกนภาพ 3) เหมือนการเอกซเรย์ 4) เหมือนการฉายแสง และ 5) เหมือนการเปิดทีวีด้วยรีโมท

ขั้นตอนที่ 2 ทดลองดู ให้ผู้อื่นเยียวยาให้ ขั้นตอนนี้ได้รับรู้ถึงวิธีการบำบัดเยียวยาด้วยพลังจักรวาล โดยเริ่มจาก 1) ต้องได้รับการกระตุ้นจักระ 2) ใช้มือเป็นตัวส่งผ่านพลัง 3) ใช้จิตสั่งให้หายป่วย 4) กำหนดสีเข้าไปบำบัดเยียวยา และ 5) ขับพลังแผ่ออกจากร่างกาย เมื่อได้รับการบำบัดเยียวยาจึงได้รับรู้ถึงลักษณะของพลังจักรวาลได้ 5 ลักษณะ คือ 1) เป็นความร้อนแผ่ไปบริเวณที่เป็นโรค 2) เป็นความอุ่นที่อยู่กับที่ 3) เหมือนลมที่ไหลเวียนในร่างกาย 4) มีแสงและสีวิ่งออกมารอบๆ ตัว และ 5) ไม่มีตัวตน ไม่สามารถรับรู้ได้ ส่วนการรับรู้คุณลักษณะของผู้บำบัดเยียวยารับรู้ได้ 4 ลักษณะ คือ 1) ต้องประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม 2) ต้องมีความเมตตาและตั้งใจจริง 3) ต้องเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ และ 4) ต้องมีบุคลิกภาพสงบนิ่ง

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกปฏิบัติ บำบัดเยียวยาตนเอง ขั้นตอนนี้ได้รับรู้ถึงวิธีการบำบัดเยียวยาตนเองใน 3 ลักษณะคือ 1) ใช้สมาธิดึงพลังจักรวาลลงสู่ศีรษะ 2) กำหนดสีบำบัดเยียวยาตนเอง และ 3) ใช้พลังปรารถนาระบายพลังเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งขั้นตอนนี้รับรู้ร่วมกับแนวทางการปฏิบัติในการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนซึ่งรับรู้ใน 6 ลักษณะคือ 1) ตื่นขึ้นมาทำจิตให้เป็นกุศล 2) ฝึกโยคะ อัดจักระ นั่งสมาธิ รับพลังจักรวาล 3) ตักบาตร กรวดน้ำ อุทิศส่วนบุญกุศล 4) ดูแลร่างกายให้แข็งแรง 5) บำบัดเยียวยาตนเองเมื่อเจ็บป่วย และ 6) สวดมนต์ แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร ส่วนการรับรู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพรับรู้ใน 6 ลักษณะด้วยกันคือ 1) ต้องมีความเชื่อความศรัทธา 2) ต้องมีพลังสมาธิ 3) ต้องอยู่กับธรรมชาติ 4) หมั่นสร้างบุญ ละเว้นบาป 5) เจ้ากรรมนายเวรอโหสิกรรมให้ และ 6) ไม่มีพลังแผ่อยู่ในร่างกาย นอกจากนี้ยังรับรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคในการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพรับรู้ใน 6 ลักษณะคือ 1) จิตไม่สงบ 2) เจ้ากรรมนายเวรไม่อโหสิกรรมให้ 3) มีพลังแผ่ในร่างกาย 4) ถูกมองว่ามกมาย 5) ต้องมีผู้อื่นเยียวยาให้ และ 6) ไม่มีเวลา ซึ่งในขั้นตอนนี้มีผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติบำบัดเยียวยาตนเองแต่ให้ผู้อื่นบำบัดเยียวยาให้ เมื่อไม่มีผู้บำบัดเยียวยาจึงได้หยุดใช้พลังจักรวาลในการดูแลสุขภาพ

ระยะที่ 3 ชีวิตในปัจจุบัน ให้อยู่เป็นเนืองนิตย์ จึงมีชีวิตที่ลงตัว ระยะนี้หลังจากได้นำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ได้รับรู้ถึงผลของการใช้พลังจักรวาลใน 7 ลักษณะคือ 1) จิตใจสงบนิ่งไม่เครียด 2) ใส่ใจในบุญกุศลมากขึ้น 3) เชื่อในกฎแห่งกรรม 4) แม้โรคจะไม่หายแต่ร่างกายแข็งแรง 5) ได้เจอกัลยาณมิตร 6) โรคร้ายหายสนิท และ

7) เห็นสังขรณ์ของชีวิต โดยระยะนี้รับรู้ถึงชีวิตในปัจจุบันว่าเป็นชีวิตที่มีความลงตัวใน 4 ลักษณะ คือ 1) มีความสมดุลของกายและจิต 2) เมื่อเจ็บป่วยไม่ต้องง้อยา 3) มีชีวิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง และ 4) ใช้พลังป้องกันตนเอง ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 รายรับรู้ว่าเป็นชีวิตในปัจจุบันว่าเป็นชีวิตที่ลงตัว โดยผู้ให้ข้อมูล 8 รายยังคงใช้พลังจักรวาลบำบัดเยียวยาตนเองอย่างสม่ำเสมอหรือใช้เป็นครั้งคราวเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย ส่วนอีก 2 รายได้หยุดใช้ไปเนื่องจากไม่มีผู้บำบัดเยียวยาให้

ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดหลายประการที่ส่งผลให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความล่าช้า ดังนี้

1. ปัญหาในการให้นิยามศัพท์ การให้นิยามกว้างเกินไป เช่น นิยามคำว่าผู้ป่วยเรื้อรัง ซึ่งมีหลายโรคด้วยกัน ไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นโรคใดโรคหนึ่งโดยเฉพาะ ส่งผลให้ตัวแปรมีลักษณะเปิดกว้าง ไม่สามารถระบุเฉพาะเจาะจงลงไปได้

2. การให้นิยามคำว่าพลังจักรวาลซึ่งมีการเรียกในชื่ออื่นด้วย เช่น พลังกายทิพย์หรือพลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพ เมื่อได้ไปพูดคุยกับผู้ทำการสอนได้รับการปฏิเสธว่าไม่ใช่พลังจักรวาล แต่ถ้าสอบถามตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าเป็นพลังเดียวกัน

3. การกำหนดสถานที่ศึกษา เป็นศูนย์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและภูมิปัญญาตะวันออก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา ซึ่งเปิดทำการบำบัดเยียวยาเฉพาะวันพฤหัสบดี วันศุกร์ และวันเสาร์ เวลา 10.00-12.00 น. จำนวนผู้มารับการบำบัดเฉลี่ยประมาณ 5-10 คน/วัน และเป็นผู้มารับการบำบัดเดิมๆ และบางครั้งมาไม่ต่อเนื่อง ต่อมาได้เปิดทำการบำบัดเยียวยาเฉพาะวันเสาร์เพียงวันเดียว ส่วนที่ศูนย์พลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพวัดศรีทวี จังหวัดนครศรีธรรมราช เพิ่งเริ่มก่อตั้งได้ไม่นาน จึงต้องให้เวลากับผู้ให้ข้อมูลที่มารับการบำบัด และประกอบกับการกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูล จะต้องเป็นผู้ที่ใช้พลังจักรวาลจนรู้ว่าพลังจักรวาลมีผลต่อการดูแลสุขภาพ ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาช่วงหนึ่ง จากผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลใช้ระยะเวลาในการรับรู้เฉลี่ยประมาณ 1 เดือน จึงทำให้จำนวนผู้ให้ข้อมูลมีน้อย

4. ระยะเวลาในการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพนั้นใช้เวลาในการเรียนรู้เป็นเวลานานในการติดตามความต่อเนื่องในการนำมาใช้ ผู้วิจัยจึงต้องให้เวลาผู้ให้ข้อมูลในการนำไปใช้ซึ่งต้องใช้เวลาในการติดตามประมาณ 1-4 เดือน

5. ในการทำงานวิจัยมาสนับสนุนผลการศึกษา พบว่ามีงานวิจัยเกี่ยวกับพลังจักรวาลน้อยมากทั้งในประเทศและต่างประเทศ ส่วนใหญ่เป็นแค่จดหมายของผู้ป่วยที่เขียนมาเล่าประสบการณ์

การนำพลังจักรวาลมาใช้ในการบำบัดเยียวยาโรคที่เป็นอยู่ ผู้วิจัยจึงต้องตีความตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลเป็นส่วนใหญ่

6. ผู้วิจัยเกรงว่าจะไม่มีความเป็นกลางพอในการวิจัย เนื่องจากต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในการให้การบำบัด ทำให้เกิดความรู้สึกสับสนจนเกิดความขัดแย้งระหว่างมุมมองของผู้ป่วยและผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยต้องมีความเป็นกลางไม่เข้าข้างฝ่ายใด

ประสบการณ์และการเรียนรู้ที่เกิดจากการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ในเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับพลังจักรวาล โดยการเข้ารับการอบรมพลังจักรวาลระดับปฐมจักรระ จาก พลตรีนายแพทย์ ประกิจ ปัญจมาลา เป็นเวลา 3 วัน มีการฝึกปฏิบัติในการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพ และได้เข้าไปขอคำแนะนำจากผู้บำบัดเยียวยาที่คลินิกพลังจักรวาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จ. สงขลา โดยเข้าไปมีส่วนร่วมในการให้การบำบัดและอำนวยความสะดวกในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลมารับการบำบัดเยียวยาที่คลินิกพลังจักรวาลทุกวันพฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ เวลา 10.00-12.00 น. นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รับการอบรมวิชาพลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพของคุณย่าเยาวเรศ บุนนาค ระดับปฐมจักรระ และระดับพัฒนาจักรระ ซึ่งมีที่มาเดียวกันกับพลังจักรวาลแต่เรียกชื่อตามแต่ละสำนัก

2. ผู้วิจัยได้นำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและได้มาใช้กับบุคคลในครอบครัว เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดไหล่ ซึ่งได้ผลดี โดยเฉพาะในช่วงนี้ที่กำลังทำวิจัย บ่อยครั้งที่ผู้วิจัยรู้สึกเครียด และท้อแท้ ก็ได้ใช้พลังจักรวาลมาบำบัดเยียวยาโดยการจับจักรระ 7 และจักรระ 6 กำหนดสีน้ำเงินเพื่อให้เกิดความสงบ และสีม่วงเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาในการทำงานวิจัยครั้งนี้พบว่าได้ผลทุกครั้ง ซึ่งผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติทุกวันโดยตื่นนอนเข้าฝึกโยคะ อดจักรระ และนั่งสมาธิรับพลังจักรวาล รู้สึกถึงร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย รู้สึกสดชื่น ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสขึ้น

3. ผู้วิจัยได้เรียนรู้ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพแบบเฮอริแมนนิวติกหรือการศึกษาการแปลความหมายของปรากฏการณ์ ดังนี้

3.1 ควรมีการเลือกผู้ให้ข้อมูลไว้หลายคน เพื่อว่าจะได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลที่ได้ติดต่อไว้เกิดเหตุขัดข้องและไม่เหมาะกับการให้ข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยต้องเตรียมพร้อมเสมอสำหรับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด และถ้าเป็นไปได้ควรมีผู้ช่วยวิจัยคอยช่วยเหลือ เช่น ในกรณีผู้วิจัยไม่ถนัดในงานเทคนิค เช่น การถ่ายภาพ เป็นต้น

3.3 กรณีผู้วิจัยมีปัญหาส่วนตัว ไม่ควรออกไปทำการเก็บข้อมูล เพราะอาจทำให้การเก็บข้อมูลไม่ได้ผล โดยเฉพาะในเรื่องสภาพจิตใจ ต้องทิ้งปัญหาส่วนตัวและมีอารมณ์ที่ดีอยู่เสมอ

3.4 ผู้วิจัยควรมีสมาคมงานไว้ บันทึกเรื่องราวต่างๆ ไว้อย่างมีระบบจะได้ไม่สับสนในการเลือกใช้ข้อมูล และนำมาใช้ได้ทันเวลา ไม่เสียเวลาค้นหา

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ในการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาพบว่าไม่ใช่ทุกคนนำมาใช้แล้วจะได้ผลเหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนตามปรัชญา ความเชื่อของวิชาพลังจักรวาล ซึ่งต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในเรื่องการดูแลสุขภาพในเรื่องของปัจจัย 4 และการบริหารร่างกาย ส่วนจิตต้องบริหารจัดการให้มีพลังแข็งแรงในเรื่องของสมาธิ การรักษาศีล การสร้างบุญกุศล ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม เพื่อเป็นการสร้างบุญกุศลเพิ่มขึ้น และได้อุทิศส่วนบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวร ดังนั้นผู้ที่นำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ต้องมีความเชื่อ ความศรัทธาและปฏิบัติตามหลักการของพลังจักรวาลอย่างเคร่งครัด

2. จากการศึกษาพบว่าคนที่ผู้ป่วยเรื้อรังจะมีชีวิตที่ลงตัวได้นั้น จะปฏิบัติตัวตามแนวทางการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพจนเป็นนิสัยอยู่ในชีวิตประจำวัน จนฝังลึกอยู่ในจิตวิญญาณ ปรับจิตใจจนยอมรับกับความเป็นจริงของชีวิตในเรื่องของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบ เกิดความสมดุลกันระหว่างกายกับจิต จึงทำให้ชีวิตในปัจจุบันมีชีวิตที่มีความลงตัว ดังนั้นในการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพต้องมีความเพียร ความอดทน และหมั่นสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองทุกครั้งหลังจากได้รับการบำบัดเยียวยา เพื่อจะได้นำมาประเมินผล และปรับปรุงแก้ไขในการนำพลังจักรวาลมาใช้ในครั้งต่อไป

3. ในส่วนของการจัดสถานที่ในการให้การบำบัดเยียวยาด้วยพลังจักรวาล เนื่องจากสถานที่ที่เข้าไปศึกษา ได้มีการนำการแพทย์ทางเลือกอื่นเข้ามาให้การบำบัดเยียวยาร่วมด้วย บางครั้งมีผู้มารับการบำบัดจำนวนมาก ทำให้เกิดความพลุกพล่าน มีเสียงดังรบกวนขณะรับการบำบัด และจากการศึกษาพบว่าบรรยากาศเป็นสิ่งสำคัญในการรับรู้พลังจักรวาล จึงควรจัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ มีเสียงหรือสิ่งอื่นมารบกวนให้น้อยที่สุด

4. ในส่วนของผู้บำบัดเยียวยา ก่อนที่จะเริ่มทำการบำบัดเยียวยาให้ผู้อื่น บางครั้งผู้ให้ข้อมูลรับรู้รับพลังได้น้อย เมื่อรับรู้ว่าคุณให้การบำบัดเยียวยาอย่างไม่เสร็จสิ้นภาระกิจส่วนตัว ดังนั้นผู้ให้การบำบัดจึงควรระงับเรื่องส่วนตัวให้เรียบร้อย ไม่ว่าจะเรื่องในครอบครัวหรือเรื่องการทำงาน ไม่ควรใช้

โทรศัพท์ หรือพูดคุยเสียงดังในขณะที่ทำการบำบัดเหยียวยา เพราะทำให้ผู้มารับการบำบัดมีความเชื่อ
ถือลดน้อยลง และไม่มีสมาธิในการดึงหรือรับพลังจักรวาลเข้ามาบำบัดเหยียวยาร่างกาย

5. จากผลการศึกษาบางครั้งพบว่า เมื่อผู้มารับการบำบัดเหยียวยาสวมใส่เสื้อผ้าสีดำ ทำให้
รับรู้ว่าจะรับพลังได้น้อย จึงควรแนะนำว่าไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าสีดำเมื่อมารับการบำบัดเหยียวยา ทั้งนี้
เพื่อให้การนำพลังจักรวาลมาใช้ได้ผลดีที่สุด

6. การนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพ จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลที่ไม่ได้เข้า
รับการอบรมเพื่อฝึกบำบัดเหยียวยาตนเองต้องมีผู้อื่นบำบัดเหยียวยาให้ทุกครั้ง และเมื่อพบว่าไม่มีผู้
บำบัดเหยียวยาให้ทำให้ได้หยุดใช้ไป ดังนั้นจึงแนะนำผู้ที่มารับการบำบัดเหยียวยาว่าควรเรียนรู้วิธีการ
นำพลังจักรวาลมาใช้บำบัดเหยียวยาตนเองเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความชำนาญ
สามารถนำไปใช้ในการบำบัดเหยียวยาตนเองได้

7. จากการศึกษาพบว่า พลังจักรวาลช่วยให้ผู้ป่วยเรื้อรังพ้นจากความทุกข์ทรมานจากการ
เจ็บป่วย ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเรื้อรังนำพลังจักรวาลมาเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ
สุขภาพตนเอง และพยาบาลควรฝึกทักษะในการบำบัดเหยียวยาผู้ป่วยด้วยพลังจักรวาล เพื่อให้ผู้
ป่วยลดความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยได้

8. ควรจัดให้มีเครือข่ายสำหรับผู้ป่วยที่ใช้พลังจักรวาลในลักษณะของกลุ่มช่วยเหลือตน
เอง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเอง และได้ทำ
กิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

9. ควรมีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อฝึกทักษะการนำพลังจักรวาลมาใช้ในการดูแลสุขภาพ
ภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้พ้นจากความทุกข์ทรมาน และนอกจากนี้เป็นการช่วยลด
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยเรื้อรังได้อีกทางหนึ่งด้วย