



## เอกสารคำสอน

รายวิชา 2750280 การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2559

## คำนำ

เอกสารคำสอนรายวิชา 2750280 การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลที่จัดทำขึ้นนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนรายวิชาดังกล่าวได้ใช้ประกอบการเรียนเพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความหมายของคุณภาพชีวิต ขอบเขตของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มโนทัศน์และหลักการสำคัญของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างพลังบุคคล ได้แก่ การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับแนวคิดเรื่องอำนาจ เป้าหมายและแนวทางการจัดศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก ได้แก่ การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การส่งเสริมภาพพจน์ตนเองเชิงบวกสำหรับผู้เรียน การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติทั้งส่วนบุคคลและกลุ่ม การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และการให้ความรัก

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ผู้มีความสนใจในการศึกษานอกระบบโรงเรียนทุกท่าน

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญภาพ	ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลกับคุณภาพชีวิต	4
บทที่ 3 แนวคิดเรื่องอำนาจกับการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล	14
บทที่ 4 เป้าหมายและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	32
บทที่ 5 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย	52
บทที่ 6 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การส่งเสริมภาพพจน์ตนเองเชิงบวกสำหรับผู้เรียน	63
บทที่ 7 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติทั้งส่วนบุคคลและกลุ่ม	77
บทที่ 8 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้	94
บทที่ 9 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การให้ความรัก	103
บทที่ 10 แนวโน้มของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล	109

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 11 บทสรุป	127
บรรณานุกรม	130

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal Love)	7
ภาพที่ 2.2 กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก	10
ภาพที่ 3.1 ศูนย์และปัญญา 3 ฐาน	20
ภาพที่ 3.2 กงล้อ 4 ทิศ	22
ภาพที่ 4.1 ทำโยคะพื้นฐานต่างๆ	39
ภาพที่ 4.2 ทำเต็นรำเกาชิกิ (Kaoshikii	45
ภาพที่ 6.1 ที่มาของความทุกข์และความสุขของคนเรา	67
ภาพที่ 7.1 หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	79
ภาพที่ 7.2 เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	80
ภาพที่ 7.3 กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Direct education	89

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงลักษณะที่มาก และน้อยไปของบุคคลแต่ละทิศ	26
ตารางที่ 6.1 ภาพพจน์ต่อตนเอง	72

## บทที่ 1

### บทนำ

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นรูปแบบการการศึกษาที่หน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคธุรกิจ และองค์กรพัฒนาเอกชนหรือองค์กรไม่มุ่งหวังกำไรจัดให้แก่ประชาชน เจ้าหน้าที่ หรือกลุ่มประชากรเป้าหมายโดยเฉพาะผู้ใหญ่ที่ไม่ได้อยู่ในระบบการศึกษา ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเชื่อว่าการศึกษาและพัฒนาเป็นสิ่งที่ต้องทำต่อเนื่องตลอดชีวิต แม้ในหมู่ผู้ใหญ่ที่ได้เรียนจบการศึกษาในระบบมาแล้วก็ตาม

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลนั้น ไม่ใช่แค่การเน้นที่การให้ข้อมูล ข่าวสาร วิธีการคิดวิเคราะห์ หรือการฝึกทักษะเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความเท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข้อมูล กลยุทธ์และเทคโนโลยี โดยมุ่งที่การพัฒนาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้สามารถแข่งขันกับคู่แข่งและเพิ่มผลผลิต ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มผลกำไรสูงสุด ดังที่ภาคธุรกิจจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนในรูปแบบของการจัดฝึกอบรมให้แก่พนักงาน หรือไม่ใช่เพียงการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยมีเป้าหมายในการพัฒนาหรือแก้ปัญหาสังคมและคุณภาพชีวิตของประชาชนตามแนวความคิดและนโยบายที่รัฐได้กำหนดไว้แล้ว ดังที่เจ้าหน้าที่ราชการหรือสถาบันการศึกษาต่าง ๆ มักจัดให้กลุ่มเป้าหมาย ในประเด็นตามที่สถาบันหรือองค์กรนั้น ๆ คิดว่ากลุ่มเป้าหมายควรจะได้รับรู้ เพื่อมุ่งพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรหรือพัฒนาความรู้ให้แก่เจ้าหน้าที่ของรัฐและกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง แต่การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลนั้นเป็นการจัดหรือส่งเสริมการศึกษาสำหรับผู้ที่ยอยู่นอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในมิติต่างๆ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจและเป็นการสร้างพลังอำนาจภายในตนเพื่อให้มองเห็นถึงความสามารถของตนเองในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ โดยคุณภาพชีวิตนั้นเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างมีหลักการ และบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้ เพื่อดำเนินชีวิตไปอย่างสงบตามอัตภาพ ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่จะตัดสินว่าบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่ ต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สติปัญญา การดำเนินชีวิตในทางชอบธรรม มีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง สามารถปรับตนให้กับสภาพของสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนอำนาจภายใน คือ ศักยภาพภายในที่บุคคลมีอยู่ หรือหากไม่มีก็สามารถพัฒนาขึ้นมาได้ เรานำมาใช้เพื่อเผชิญกับความกลัว ความไม่ยุติธรรม หรืออุปสรรค

ต่าง ๆ และตอบโต้กับสถานการณ์นั้น ๆ อย่างสันติวิธี หรือใช้ในการดำเนินชีวิตที่ติงาม เช่น สติปัญญา ความมุ่งมั่น ความสงบ ความกรุณา ความเมตตา ความมั่นใจ การให้อภัย ความอดทน ความรัก ความซื่อสัตย์ และความหนักแน่น เป็นต้นอีกทั้งยังเป็นการศึกษาที่ นอกจากนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลยังต้องสร้างจิตสำนึกและเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายขบวนการเปลี่ยนแปลงสังคม เพื่อให้สามารถท้าทายและเรียกร้องให้รัฐและสถาบันภาคธุรกิจเปลี่ยนแปลงแนวคิด นโยบาย และวิธีการพัฒนาที่ก่อให้เกิดปัญหาการเอารอดเอาเปรียบต่อชนชั้นล่าง เพื่อนำไปสู่ความยุติธรรมและสันติภาพของสังคมได้

ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดที่เป็นความเชื่อพื้นฐานว่าการเรียนรู้และการแก้ปัญหาของบุคคลต้องเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมสูงสุด ซึ่งส่งผลให้ต้องเรียนรู้หลักการและกระบวนการที่เน้นการมีส่วนร่วมที่ทุกคนช่วยกันคิดและหาทางออก อย่างเคารพในความ เป็นเพื่อนมนุษย์ที่จะร่วมทางการเรียนรู้และให้ความสำคัญกับผู้เรียน ด้วยเหตุนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลจึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดอำนาจภายในและอำนาจร่วมซึ่งเป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการ

สำหรับเอกสารคำสอนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลฉบับนี้นั้น ประกอบไปด้วยเนื้อหาทั้งในเชิงแนวคิดและกระบวนการ ซึ่งมี 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 จะกล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล ได้แก่ บทที่ 2 การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลกับคุณภาพชีวิต บทที่ 3 แนวคิดเรื่องอำนาจกับการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล และบทที่ 4 เป้าหมายและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ส่วนที่ 2 เป็นหลักการและแนวทางในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เป็นการจัดการศึกษาที่เน้นแนวทางทางบวก ได้แก่ บทที่ 5 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย บทที่ 6 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การส่งเสริมภาพพจน์ตนเองเชิงบวกสำหรับผู้เรียน บทที่ 7 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติทั้งส่วนบุคคลและ



กลุ่ม บทที่ 8 การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ บทที่ 9  
การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การให้ความรัก

ส่วนที่ 3 จะเป็นการกล่าวถึงแนวโน้มและบทสรุปของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการ  
เสริมสร้างพลังบุคคล ประกอบไปด้วย บทที่ 10 แนวโน้มของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการ  
เสริมสร้างพลังบุคคล บทที่ 11 บทสรุป

## บทที่ 2

### การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลกับคุณภาพชีวิต

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลควรมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งผนวกไปถึงสติและปัญญาด้วย อย่างเป็นองค์รวมโดยไม่แยกขาดจากกัน

คุณภาพชีวิตนั้นเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างมีหลักการ และบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้ เพื่อดำเนินชีวิตไปอย่างสงบตามอัตภาพ ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่จะตัดสินว่าบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่ ต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สติปัญญา การดำเนินชีวิตในทางชอบธรรม มีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เป็นแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจนำมาใช้เป็นหลักการในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล โดย P.R. Sarkar หรือ Shrii Prabhat Rainjan Sarkar หรือ Shrii Shrii Anandamurti นักคิดชาวอินเดีย เป็นผู้นำเสนอแนวคิดนี้จนเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีขอบเขตการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ที่ไม่มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แต่จะพัฒนามนุษย์ในทุก ๆ ส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ กล่าวคือจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไป พร้อม ๆ กัน

#### ความหมายของคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต” มีหน่วยงานและบุคคลทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวถึงความหมายไว้หลายท่าน ซึ่งให้ความหมายทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม ดังนี้

ศิริ ฮามสุโพธ (2543 เห็นว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสามารถดำรงชีวิตที่ชอบธรรมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและค่านิยม ตลอดจนจน

แสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ คุณภาพชีวิตแบ่งเป็น 3 ประการ คือ

1. ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐาน

2. ทางด้านจิตใจ คือ บุคคลต้องมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัวและสังคมสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

3. ทางด้านสังคม คือ บุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐานและค่านิยมของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข

सानิต ศิริวิศิษฐ์กุล (2550 เห็นว่าคุณภาพชีวิตคือระดับการมีชีวิตที่มีความสุข มีความพึงพอใจทั้งทางด้านวัตถุ และจิตใจ รวมทั้ง ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

UNESCO (1993 ได้ให้คำนิยามของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ และได้ให้ความหมายของโครงการเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตว่าเป็นโครงการที่มีเป้าหมาย เพื่อช่วยให้ผู้เรียนและชุมชนได้รับความรู้ เจตคติ ค่านิยม และทักษะที่จำเป็นเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิต ทั้งในลักษณะของปัจเจกบุคคล และในฐานะที่เป็นสมาชิกของชุมชน

Wallace (as cited in UNESCO, 1993 ได้ให้ความหมายว่าคุณภาพชีวิต เป็นสภาพทั้งหลายซึ่งนำมาซึ่งความพึงพอใจแก่บุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

Fradier (as cited in UNESCO, 1993 ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตที่กว้าง โดยให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิตเป็นความสัมพันธ์ทุกด้านระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่บุคคลอาศัยอยู่ แต่ละด้านจะมีลักษณะและการสนองตอบความต้องการเฉพาะของบุคคล

จากความหมายของคุณภาพชีวิตที่หน่วยงานและบุคคลได้เสนอแนะไว้ สามารถสรุปความหมายของคุณภาพชีวิตได้ว่า คุณภาพชีวิต จะหมายถึงสภาวะของการมีระดับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง โดยสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้

อย่างมีความสุข ในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สภาพสังคมวัฒนธรรม สภาพร่างกาย และสภาพจิตใจ

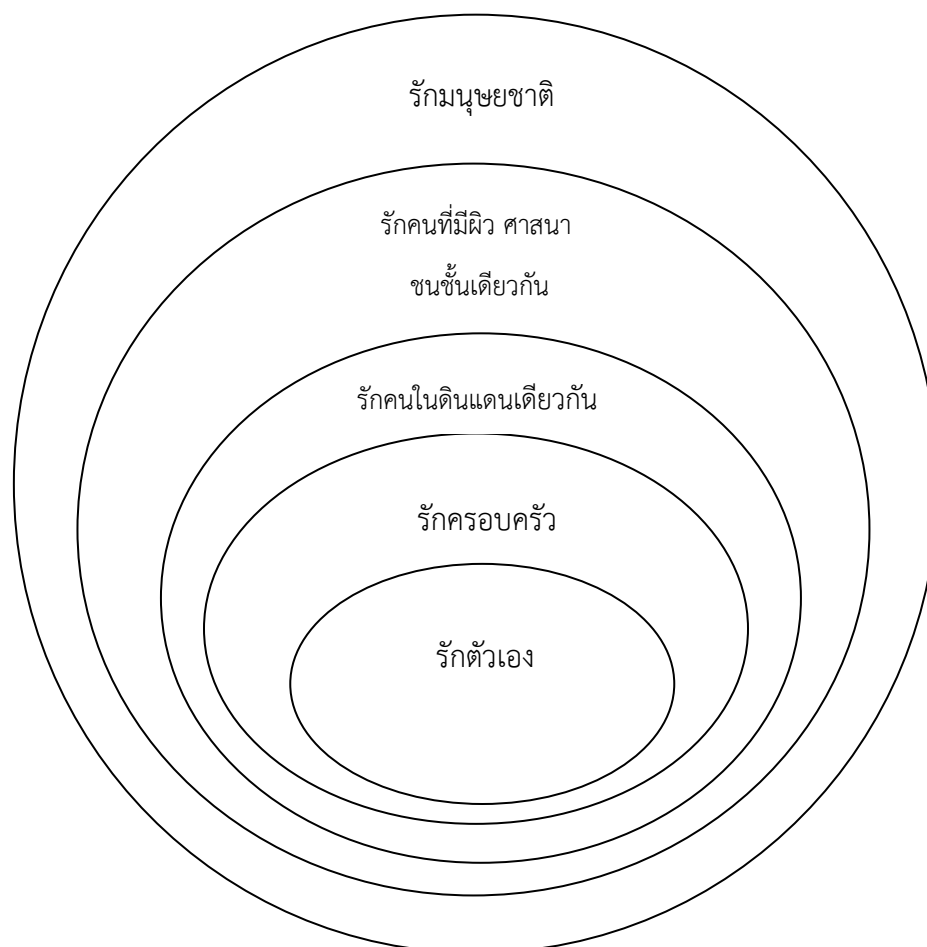
## **ขอบเขตของคุณภาพชีวิตในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล**

ในที่นี้จะกล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เป็นแนวคิดหนึ่ง ที่นำมาใช้เป็นหลักการในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล โดยเป็นการพัฒนามนุษย์ที่ไม่มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แต่จะพัฒนามนุษย์ในทุก ๆ ส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ กล่าวคือจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน

ในปี 2525 P.R. Sarkar หรือ Shrii Prabhat Rainjan Sarkar หรือ Shrii Shrii Anandamurti นักคิดชาวอินเดียที่สนใจและฝึกสมาธิมาตั้งแต่เล็ก ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับสังคม และภราดรภาพสากล ชื่อว่า นีโอฮิวแมนนิส โดยเชื่อว่าทุกๆ สิ่งในจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ พืช และวัตถุต่างๆ ล้วนเป็นสมาชิกของครอบครัวใหญ่หนึ่งเดียวกัน ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างกันจึงควรเป็นไปอย่างเกื้อกูลกัน ซึ่งแตกต่างจากความเชื่อของนักมนุษยนิยมทั่วไป ที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เท่านั้นเท่านั้นที่มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน (สุदारตน์ กิตติวงศากุล, 2549)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นว่าสรรพสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลก ไม่ว่าจะเป็นคนต่างเชื้อชาติ ต่างภาษา ต่างศาสนา ต่างผิวพรรณ ตลอดจนถึงบรรดาสัตว์ พืช แม้แต่วัตถุสิ่งของต่างๆ ล้วนเป็นพี่น้องร่วมครอบครัวร่วมจักรวาลเดียวกัน ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลมีจุดเริ่มมาจากสิ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งจนไม่สามารถแยกจากกันได้ เป้าหมายประการหนึ่งของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสก็คือ การที่จะฝึกตนให้มีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวสากลด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เพื่อว่าชีวิตของมนุษย์ทั้งส่วนปัจเจกชนและส่วนสังคมจะมีปัญหาน้อยที่สุด ซึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การถ่ายทอดความรู้สึกที่สวยงามเต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal Love) มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป (วิล องค์กรันต์คุณ, 2531 และ ศตพร วิไลรัตน์, 2532) สู่การมีสปิริต ( Spirit) ที่สูงขึ้น สปิริต หมายถึงจิตใจที่เปิดกว้าง มีเมตตากรุณาให้กับทุกสิ่งโดยไม่แบ่งแยกว่าเป็นพวกเขา พวกเขา

วรรณะเขา วรรณะเรา เชื่อชาติเขา เชื่อชาติเรา เป็นจิตใจที่ได้รับการพัฒนาแล้วจนอ่อนโยนเปิดกว้างมี  
 น้ำใจให้กับคนรอบข้างในวงที่กว้างขึ้น มีความรักความเมตตาให้กับคนและทุกสรรพสิ่งในวงที่กว้างขึ้น  
 ดังภาพ



ภาพที่ 2.1 ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal Love)

ที่มา: เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542)

ยิ่งรัศมีของวงกลมแผ่กว้างออกไปเท่าใด คนๆ นั้นก็จะมีการพัฒนาทางจิต หรือมีสปีริตสูงชั้น  
 ความมีน้ำใจความสงบสุขทางจิตใจก็มีมากขึ้นตามไปด้วย

นีโอฮิวแมนนิส ไม่ใช่ลัทธิหรือศาสนาใด ๆ นีโอฮิวแมนนิส เป็นเพียงศาสตร์ หรือวิชา หรือแนวคิด ที่ว่าด้วยเรื่องของการประพุดิตนในกรอบของคุณธรรมและศีลธรรม รวมทั้งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นเพียงแนวคิดที่มีประสิทธิภาพยิ่งของนักปราชญ์ชาวอินเดียผู้ยิ่งใหญ่ผู้หนึ่ง ที่เน้นให้เราเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ของคนให้มากยิ่งขึ้น และรู้จักวิธีการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเพื่อนำศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวคนเราออกมาใช้ให้ได้มากที่สุด

Anandamitra (1991) และ Sarkar (2004) ได้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบขั้นนอกสุดของคนเราเรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายใน และต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมีสามระดับใหญ่ ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

## 1. ด้านร่างกาย

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ร่างกายของคนนั้นนอกจากจะประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในอย่างที่รู้จักกันดีแล้ว ภายในร่างกายยังมีระบบการทำงานที่ค่อนข้างซับซ้อน โดยต่อมต่าง ๆ อีกที่มักเรียกว่า ต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ควบคุมการเจริญเติบโต ควบคุมการย่อยอาหาร ควบคุมการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ฯลฯ ถ้าต่อมเหล่านี้ทำงานไม่เป็นปกติ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะทำงานไม่เป็นปกติอีกด้วย

## 2. ด้านจิตใจ

จิตใจแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 2.1 จิตสำนึก (Conscious mind)

จิตสำนึกเป็นจิตใจระดับแรกสุดของคนเรา ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้ารอบ ๆ ตัว โดยผ่านทางประสาทสัมผัส และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประการแรก ประการที่สองคือ การแสดงความต้องการหรือรังเกียจ หมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น ประการที่สามคือ การลงมือกระทำ หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนต่าง ๆ

ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า จิตสำนึกนั้นจะมีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำการต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่ว ๆ ได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ กล่าวง่าย ๆ ก็คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักจะช่วยให้คนเรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยนั่นเอง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542 ได้กล่าว เพิ่มเติมถึงจิตสำนึกว่าเป็นจิตใจที่มีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำการต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่ว ๆ ไปได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ หรือพูดง่าย ๆ ได้ว่า จิตสำนึกของเรามีหน้าที่หลักที่จะช่วยให้เรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยและรักษาชาติพันธุ์ของมนุษย์ จึงกล่าวได้ว่า จิตสำนึกของคนเรามีหน้าที่ 3 ประการคือ

1 การรับรู้ความรู้สึก (Sensing หมายถึง การที่ประสาทสัมผัส ทั้ง 5 ของเราที่รับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอกต่าง ๆ ได้แก่ ตา ประมาณ 75-90% หู ประมาณ 10-15% จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประมาณ 2-5%

2 ความต้องการ (Desire หรือความรังเกียจ (Aversion หมายถึง ความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น

3 การลงมือกระทำ (Action หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนของเรา ได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย ให้ทำงานเพื่อที่จะได้ในสิ่งที่เราต้องการ

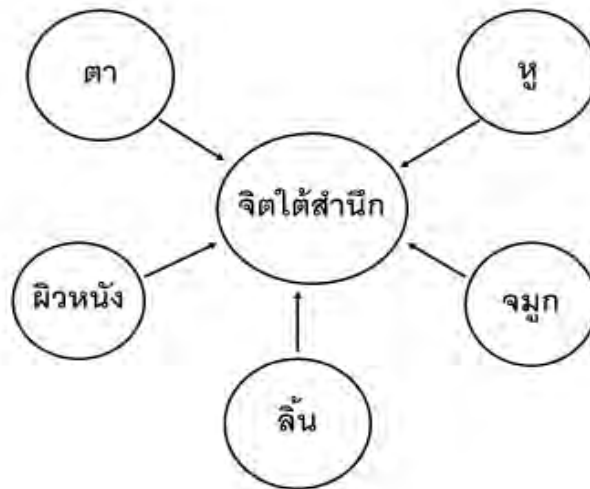
จิตสำนึกมีลักษณะที่สำคัญคือ ความอยากต่าง ๆ ของคนเรา อยากไดโนนได้นี้อย่างไม่มีวันจบสิ้น ดังนั้น ถ้าเราลองย้อนกลับมาดูการกระทำของตัวเองที่ผ่านมาตลอดชีวิตของเราก็มีรูปแบบที่สอดคล้องกับจิตสำนึก โดยมีความรู้สึกต่อสิ่งเร้าจากโลกภายนอกที่เกิดความต้องการหรือไม่ต้องการสิ่งเร้านั้น และลงมือกระทำเพื่อที่จะบรรลุความต้องการหรือไม่ต้องการนั้น

## 2.2 จิตใต้สำนึก (Subconscious mind

จิตใต้สำนึกเป็นจิตใจระดับที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้ง และความทรงจำของมนุษย์ ความรู้ ความคิด ความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง จิตจะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสังคม จิตจะพยายามรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และนำข้อมูลมาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง

หน้าที่ที่สำคัญของจิตใต้สำนึก คือ ทำหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ประสบมาในชีวิตและควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย

จิตใต้สำนึกจะทำการบันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่เราประสบพบมา เมื่อมีการสัมผัสต่าง ๆ กระตุ้นจากภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง โดยเฉพาะการได้เห็นทางตาและการได้ยินทางหู ดังภาพ



ภาพที่ 2.2 กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก

ที่มา: Anandamitra (1991)

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงจิตใต้สำนึกไว้ว่า จิตใต้สำนึกคือ ความทรงจำและความคิดที่ลึกซึ้งของเรา ซึ่งมีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึก (ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งเร้าภายนอก ดังนั้นความรู้ ความคิดของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เองเช่น ความรู้ที่เกิดจากความจำ (Intellectual ความรู้ที่เกิดจากการวิเคราะห์ทางเหตุผล ( Analytic Reasoning ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Thought การคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ( Problem-Solving ในชีวิตประจำวัน และการแก้ไขปัญหาของสังคม จิตใต้สำนึกนี้จะทำหน้าที่คล้ายกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และยิ่งกว่านั้น ความรู้ที่ค่อนข้างลึกซึ้งทางปรัชญาและ



ศาสนาต่าง ๆ ที่กำลังวุ่นวายขัดแย้งและเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ทุกวันนี้ก็ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นจากระดับจิตใต้สำนึกของผู้นำทางศาสนาและปรัชญาที่แตกต่างกันนั่นเอง

กล่าวได้ว่า จิตใต้สำนึกมีอำนาจยิ่งใหญ่และหน้าที่ควบคุมการทำงานของจิตสำนึกของคนเราอยู่ตลอดเวลา โดยจิตสำนึกหรือประสาทสัมผัสทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ) ของคนเรามีหน้าที่หลักในการรับรู้ นึกคิด และสั่งการ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ซึ่งสามารถเปรียบคนได้กับเครื่องคอมพิวเตอร์แต่ละเครื่อง ซึ่งได้รับข้อมูลที่ผ่านจิตสำนึกเข้ามาแตกต่างกันและข้อมูลเหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของเราทั้งสิ้น

### 2.3 จิตเหนือสำนึก (Superconscious mind)

ตั้งแต่โบราณกาลมาจนถึงปัจจุบัน นักปราชญ์ได้กล่าวถึง “จิตสำนึกที่ยิ่งใหญ่” หรือ “Cosmic mind” ซึ่งเป็นแหล่งที่เก็บรวบรวมความรู้ทุกอย่างของอดีต ปัจจุบัน อนาคต ผสมผสานกันเป็นเนื้อเดียวจนไม่สามารถบอกได้ว่าเริ่มมาจากที่ใด และจะไปสิ้นสุดลงที่ใด ซึ่งจิตเหนือสำนึกของเราก็มีคุณสมบัติคล้ายกับ Cosmic mind ที่นักปราชญ์โบราณได้กล่าวไว้ ดังนั้นคนที่มีการพัฒนาจิตใจจนละเอียดอ่อนลึกซึ้งจนทะลุผ่านจิตใจระดับแรกๆ (จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ของเราแล้ว จะเข้าถึงจิตใจอันละเอียดอ่อนที่เรียกว่าจิตเหนือสำนึก ที่จะทำให้เกิดความหยั่งรู้ด้วยตนเองต่างๆ ทั้งนี้จิตเหนือสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

2.3.1 จิตเหนือสำนึกระดับแรก หรือ Supramental mind ที่เป็นศูนย์แห่งความรู้เองทั้งหลายทั้งปวงทั้งความคิดสร้างสรรค์และการหยั่งรู้ของมนุษย์

2.3.2 จิตเหนือสำนึกระดับที่สอง หรือ Subminal mind เป็นจิตระดับของการมองเห็นความจริงของโลกและชีวิต และการไม่ยึดติด

2.3.3 จิตเหนือสำนึกระดับที่สาม หรือ Subtle causal mind เป็นจิตที่ร่ำร้องหาความสุขที่แท้จริง เป็นจิตแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เปรียบได้กับประตูสุดท้ายก่อนที่เราก้าวเข้าสู่สภาวะที่สมบูรณ์ที่สุดของมนุษย์หรือทางพุทธศาสนาเรียกว่านิพพาน

โดยสรุปแล้วขอบเขตของคุณภาพชีวิตในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นความสำคัญในการพัฒนาส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ ทั้ง

ด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วยจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ไปพร้อม ๆ กัน มากกว่าพัฒนาด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ

## บทสรุป

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลมีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ประกอบไปด้วยหลายมิติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งนักศึกษานอกระบบโรงเรียนต้องเรียนรู้และให้ความสำคัญในการส่งเสริมทุกมิติไปพร้อม ๆ กัน เนื่องจากทั้งสองมิตินี้มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน และเป็นฐานให้แกกันและกัน นอกจากนี้การมีจิตใจที่ดียังส่งผลต่อการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาในมิติดังกล่าวต่อไป

## คำถามท้ายบท

1. ในมุมมองของนิสิต คุณภาพชีวิตคืออะไร
2. ขอบเขตคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสม์ด้านไหนบ้าง จงอธิบาย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542). คุณธรรม 2000. กรุงเทพมหานคร: พี.ที.พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542). อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.

วิไล องค์กรันต์คุณ. (2531). การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษา ออกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ศตพร วิไลรัตน์. (2532). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวความคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษานอกโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543 . ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- สุดารัตน์ กิตติวงศากุล. (2549). การติดตามผลผู้ผ่านการอบรมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- सानิต ศิริวิศิษฐ์กุล. (2550). รายงานวิจัย เรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษา muslim ที่ศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.

### ภาษาอังกฤษ

- Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1991). Beyond the superconscious mind. 5<sup>th</sup> ed. Manila: Ananda Marga Publications.
- Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. (2004). Yogic treatments and natural remedies. 3<sup>rd</sup> ed. Kolkata: Ananda Marga Publications.
- UNESCO. (1993). Quality of life improvement programmes. Bangkok: UNESCO Regional Office.

### บทที่ 3

#### แนวคิดเรื่องอำนาจกับการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลเป็นการจัดการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับบุคคลให้เรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และนำศักยภาพที่ตนมีออกมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อตนเอง บุคคลอื่น และสังคม อำนาจถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล เพราะอำนาจมีความสำคัญในการพัฒนา มนุษย์และสังคม ไม่ว่าจะเป็นในระดับบุคคล กลุ่มคน หรือโครงสร้าง อำนาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้คนเราสามารถคิด รู้สึก พูดหรือแสดงออกซึ่งความคิดและความรู้สึกผ่านการกระทำอันเป็นประโยชน์ต่อตน กลุ่มของตน บุคคลอื่น หรือกลุ่มอื่น หากปราศจากอำนาจ ไม่เพียงเราจะสูญเสียการควบคุมชีวิตของเราเองเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการสูญเสียโอกาสที่จะบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดที่มนุษย์สามารถพัฒนาได้ตั้งนั้น นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญประการแรกที่เกี่ยวข้องกับการเสริมพลังของบุคคล ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับอำนาจ ซึ่งประกอบไปด้วยแหล่งที่มาของอำนาจ ประเภทของอำนาจโดยจำแนกตามการใช้อำนาจ และแนวทางในการเรียนรู้อำนาจภายในของตนเองเพื่อสร้างอำนาจร่วมตามแนวคิดกมล 4 ทิศ

#### ที่มาของอำนาจ

คนเราได้อำนาจมาจากหลายแหล่งทั้งจากแหล่งภายนอกและภายในตัวเราเอง แหล่งอำนาจบางอย่าง บุคคลหรือกลุ่มมีมาแต่กำเนิด บางส่วนมาจากการสืบทอดจากบรรพบุรุษ และหลายส่วนมาจากการเสาะหาและพัฒนาหรือสร้างขึ้นมา แหล่งอำนาจมีอิทธิพลต่อชีวิตอย่างมาก เพราะเป็นตัวกำหนดพื้นที่ ตำแหน่ง หรือสถานภาพของบุคคลหรือกลุ่มคนในสถาบัน ชุมชน หรือสังคมที่ตนอาศัยอยู่ เราพอจะจัดแบ่งหมวดหมู่ของแหล่งที่มาอำนาจได้ดังนี้ คือ (Lakey, 2010; Starhawk, 1997; Starhawk, 2011

1. แหล่งอำนาจที่มีมาแต่กำเนิด ได้แก่ เพศ ลักษณะทางกายภาพ รูปร่างหน้าตา สีผิว ความสมบูรณ์ของร่างกาย และชาติพันธุ์ เป็นต้น

2. แหล่งอำนาจที่มาจากการสืบทอดจากบรรพบุรุษ เช่น ชาติตระกูล วัฒนธรรม-ประเพณี วิถีชีวิต สถานภาพทางสังคม ทรัพย์สิน ความคิดความเชื่อ เป็นต้น

3. แหล่งอำนาจที่มาจากการพัฒนาหรือสร้างขึ้นเอง เช่น ตำแหน่งหน้าที่ ระดับการศึกษา อาชีพ ถิ่นที่อยู่ ฐานะทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม ความคิดความเชื่อ ศาสนา ชนชั้น ความสัมพันธ์ อาวุธ ข้อมูลเทคโนโลยี ความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญ พรรคพวก สถานภาพทางกฎหมาย สัญชาติ ความเป็นส่วนหนึ่งของสถาบันทางสังคมหรือกลุ่ม สภาพความเข้มแข็งมั่นคงทางจิตใจ สติปัญญา และความดี เป็นต้น

การที่บุคคลหรือกลุ่มมีแหล่งอำนาจมาก ๆ นั้นไม่ใช่ปัญหาโดยตัวเอง การมีแหล่งอำนาจไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวหรือเป็นเรื่องเสียหาย สิ่งที่สำคัญยิ่งและมักจะสร้างปัญหาตามมา คือ วิธีการใช้แหล่งอำนาจที่เรามีอยู่ บุคคลหรือกลุ่มมีแหล่งอำนาจมากเท่าใด บุคคลนั้นหรือกลุ่มนั้นก็จะมีอำนาจมีโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากร ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และสิทธิพิเศษในสังคมมากขึ้นเท่านั้น บุคคลหรือกลุ่มที่มีแหล่งอำนาจน้อยก็จะมีโอกาสเข้าถึงทรัพยากร และยิ่งไปกว่านั้นคือจะถูกกดขี่และถูกเอารัดเอาเปรียบ เช่น หากบุคคลหนึ่งเป็นเพศชายที่รักเพศตรงข้าม สีผิวขาว มีการศึกษาสูง มาจากตระกูลที่ร่ำรวย เขาย่อมมีโอกาสเข้าถึงการใช้อำนาจและสิทธิพิเศษในสังคมได้มาก จึงทำให้เขามีตำแหน่งหน้าที่ในด้านการเมืองและสังคมได้โดยไม่ต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัวมากนัก แต่หากอีกบุคคลหนึ่งเป็นเพศหญิง มีชาติพันธุ์ชนเผ่า มีการศึกษาต่ำ และเป็นหม้าย หรือเป็นผู้หญิงรักผู้หญิง เธอจะมีชีวิตที่ลำบาก ไม่มีโอกาสเข้าถึงตำแหน่งและสถานะที่จะใช้อำนาจเพื่อพัฒนาและสร้างประโยชน์แก่ตนเอง และยิ่งอาจจะถูกเอารัดเอาเปรียบและถูกลวนลามทางเพศอีกด้วย ทั้งนี้ไม่ว่าเธอจะเป็นคนขยันมากหรือฉลาดมากเพียงใดก็ตาม

ในโครงสร้างสังคมแบบครอบงำ การมีอำนาจนำมาซึ่งการได้รับสิทธิพิเศษจากระบบต่าง ๆ ในสังคม สิทธิพิเศษ หมายถึง การเข้าถึงทรัพยากรและการมีอำนาจ เพราะระบบและโครงสร้างในสังคมนั้นสร้างช่องทางสนับสนุนหรือค้ำจุนให้กลุ่มหรือบุคคลได้รับสิทธิพิเศษนั้น ๆ จากอัตลักษณ์ ซึ่งหมายถึงความเป็นตัวตนของบุคคลหรือกลุ่มคนทั้งที่เป็นนามธรรม และรูปธรรม เช่น เพศ สีผิว และความคิดความเชื่อ หรือแหล่งอำนาจที่เขามี ตัวอย่างเช่น ประเด็นเรื่องสิทธิพิเศษของความเป็นเพศชายที่สังคมส่วนใหญ่ในโลกให้คุณค่า อัตลักษณ์ความเป็นเพศชาย (ทั้งด้านสรีระ เช่น ผู้ชายแข็งแรงและบริสุทธิ์ ซึ่งส่งผลไปสู่คุณภาพความเป็นชาย และในด้านคุณภาพ เช่น มีความเป็นผู้ นำ มีเกียรติ และศักดิ์ศรี

มากกว่าความเป็นเพศหญิง ดังนั้น คนที่เกิดมาเป็นเพศชายจะมีสถานภาพ อำนาจ และสิทธิพิเศษมากกว่าผู้หญิง อำนาจและสิทธิพิเศษดังกล่าวได้มาโดยไม่ต้องเรียกร้องหรือทำงานหนัก เพื่อแลกกับสิทธิเหล่านั้น และยังสามารถเข้าไปกำหนดนโยบาย ผลประโยชน์ และปกป้องสิทธิต่าง ๆ เพื่อกลุ่มของตนเอง (กลุ่มผู้ชายด้วยกัน ตัวอย่างเช่น การที่ผู้ชายสามารถบวชเป็นพระภิกษุ และสามารถกำหนดนโยบายของคณะสงฆ์ไม่ให้ผู้หญิงบวชเป็นภิกษุณี หรือการได้รับเลือกให้เป็นผู้นำในระดับต่าง ๆ เพราะเป็นผู้ชาย เป็นต้น

สิทธิพิเศษนี้ ต่างจากประโยชน์หรือกำไร ซึ่งหมายถึงผลพลอยได้จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์หนึ่ง ๆ เป็นเรื่อง ๆ ไป โดยไม่ได้เกิดจากระบบหรือโครงสร้างสังคมสร้างขึ้นหรือค้ำจุน กลุ่มบางกลุ่มในสังคมอาจได้ประโยชน์จากสถานการณ์บางสถานการณ์ เพราะอัตลักษณ์ของกลุ่มนั้น ๆ แต่ไม่มีระบบหรือโครงสร้างในสังคมให้ช่องทางพวกเขาเข้าถึงทรัพยากรหรืออำนาจในสังคม เช่น ประโยชน์อันหนึ่งที่ผู้หญิงหลายคนได้รับจากวัฒนธรรมความเป็นเพศของไทย คือ การที่ไม่ถูกคาดหวังให้แบกของหนัก ประโยชน์อันนี้ทำให้ผู้หญิงหลายคนไม่ต้องลำบากกายและได้รับความสะดวกสบายทางกาย และพวกเขาสามารถคาดหวังให้ผู้ชายแบกของหนักที่เธอไม่ต้องการทำได้ (ผู้หญิงหลายคนทำงานนี้เองด้วยสาเหตุต่าง ๆ กัน แต่สังคมไทยไม่มีระบบหรือโครงสร้างที่อนุญาตหรือมีช่องทางให้ผู้หญิงมีอำนาจหรือสิทธิพิเศษในการกำหนดนโยบาย เช่น ให้ค่าจ้างแรงงานเท่าเทียมผู้ชาย ออกกฎหมายปกป้องสิทธิผู้หญิง หรือยกเลิกกฎหมายและวัฒนธรรมที่กดขี่ผู้หญิง หรือให้อำนาจตัดสินใจเรื่องการใช้ทรัพยากรชุมชน เพราะไม่มีผู้หญิงอยู่ในโครงสร้างนั้น ๆ เช่น ในระบบของเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต. เป็นต้น

## ประเภทของอำนาจ

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าการที่บุคคลหรือกลุ่มมีแหล่งอำนาจมาก ๆ นั้นไม่ใช่ปัญหาโดยตัวของมันเอง การมีแหล่งอำนาจไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวหรือเป็นเรื่องเสียหาย สิ่งที่สำคัญยิ่งและมักจะสร้างปัญหาตามมา คือ การใช้อำนาจที่เรามีอยู่ ซึ่งในส่วนนี้นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจเพื่อเป็นฐานคิดในการทำงานภายในองค์กร การประสานร่วมกับฝ่ายอื่นๆ และการทำงานร่วมกับภาคประชาชน

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องอำนาจของ Lakey (2010 ; Starhawk (1997 ; Starhawk (2011 พบว่าได้จำแนกประเภทของการใช้อำนาจไว้ดังนี้

## 1. อำนาจเหนือกว่า (Power Over)

อำนาจเหนือกว่า หมายถึง การที่บุคคล หรือกลุ่มคน หรือสถาบัน ใช้แหล่งอำนาจที่ตนมีอยู่ เช่น เพศ ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่ สถานภาพ เงินทอง ข้อมูล กฎหมายหรือกฎระเบียบ พวกพ้อง เครือญาติ ฯลฯ ในการสั่งการ ควบคุม เอาเปรียบ แสวงหาประโยชน์ กดขี่ ตัดสินใจแทน หรือให้คุณค่า และความหมายประสบการณ์แก่อีกบุคคลหนึ่ง หรืออีกกลุ่มบุคคลหนึ่ง

ตัวอย่างการใช้อำนาจเหนือกว่า เช่น ครูใช้แหล่งอำนาจของการเป็นครูกำหนดให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม สามียใช้แหล่งอำนาจด้านความเป็นเพศชายหรือเศรษฐกิจควบคุมการใช้เงินในครอบครัว พ่อแม่ใช้แหล่งอำนาจด้านวัย การเงิน และความสัมพันธ์ตัดสินใจเรื่องการศึกษาให้ลูก เจ้าหน้าที่ราชการใช้แหล่งอำนาจในตำแหน่งหน้าที่แสวงหาประโยชน์หรือคอร์รัปชัน หน่วยงานรัฐใช้แหล่งอำนาจความเป็นรัฐ ตัดสินใจดำเนินโครงการสาธารณะโดยไม่มีกระบวนการตัดสินใจร่วมกับประชาชนในพื้นที่ โรงงานหรือบุคคลใช้แหล่งอำนาจด้านการเงินหรือการถือสัญชาติตามกฎหมายเอาเปรียบค่าจ้างจากแรงงานต่างชาติ การที่คนในเมืองใช้แหล่งอำนาจทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และระดับการศึกษาให้ความหมายประสบการณ์วิถีชีวิตของคนชนเผ่าว่าไม่พัฒนา ล้าหลัง หรือการที่กลุ่มคนรักต่างเพศใช้แหล่งอำนาจจากการที่เป็นคนกลุ่มใหญ่ในสังคมตัดสินหรือให้ความหมายประสบการณ์เพศสัมพันธ์ของกลุ่มคนรักเพศเดียวกันว่าเป็นกลุ่มคนผิดปกติทางเพศหรือเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นต้น

กรณีการใช้อำนาจเหนือกว่าที่ให้ผลทางบวก เช่น เหตุฉุกเฉิน หรือการปกป้องผลประโยชน์ของอีกฝ่ายที่มีวุฒิภาวะและประสบการณ์น้อยกว่าเพื่อปกป้องคุ้มครองผลประโยชน์ของเขา เช่น พ่อแม่ตัดสินใจให้หรือห้ามลูกไม่ให้ทำอะไรบางอย่างเมื่อพวกเขาอายุน้อย ขาดประสบการณ์ และไม่รู้เท่าทัน ซึ่งอาจกระทำในสิ่งที่ส่งผลร้ายต่อชีวิตพวกเขา เป็นต้น

## 2. อำนาจร่วม (Power Sharing / Shared Power)

อำนาจร่วม หมายถึง การที่บุคคล หรือกลุ่มบุคคล หรือสถาบัน ใช้แหล่งอำนาจที่ตนมีอยู่ เช่น เงิน ทรัพย์สิน ตำแหน่งหน้าที่ อายุ ประสบการณ์ เพศ ความรู้ เวลา พวกพ้อง ฯลฯ เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล สนับสนุน ตัดสินใจร่วมกับอีกบุคคลหนึ่ง หรืออีกกลุ่มบุคคลหนึ่ง

ตัวอย่างของการใช้อำนาจร่วม เช่น ครูร่วมกับผู้เรียนกำหนดกติกาและทิศทางการเรียนรู้ร่วมกัน รวมทั้งใช้กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมกัน สามียภรรยาหรือพ่อแม่ลูกตัดสินใจเรื่องสำคัญร่วมกันในครอบครัว สมาชิกองค์กรตัดสินใจร่วมกันในการดำเนินโครงการใหม่ การรับฟังความทุกข์ของเพื่อนโดย

ไม่ตัดสินถูกผิดหรือหาทางออกให้เขา หัวหน้าสนับสนุนให้สมาชิกไปเข้าอบรมพัฒนาศักยภาพ และการทำประชาพิจารณ์โครงการของรัฐบาล เป็นต้น

### 3. อำนาจภายใน (Power Within)

อำนาจภายใน คือ ศักยภาพภายในที่บุคคลหรือกลุ่มมีอยู่ หรือหากไม่มีก็สามารถพัฒนาขึ้นมาได้ เรานำมาใช้เพื่อเผชิญกับความกลัว ความไม่ยุติธรรม หรืออุปสรรคต่าง ๆ และตอบโต้กับสถานการณ์นั้น ๆ อย่างสันติวิธี หรือใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม อำนาจภายในเป็นสิ่งที่เรามีแล้วไม่มีใครแย่งชิงไปจากเราได้

ตัวอย่างของอำนาจภายใน ได้แก่ สติปัญญา ความมุ่งมั่น ความมั่นใจ ความกล้าหาญ การปล่อยวาง ความสงบ ความกรุณา ความเมตตา ความสามัคคี ความหวัง คุณธรรม ความมั่นใจ การให้อภัย ความอดทน ความรัก ความซื่อสัตย์ และความหนักแน่น เป็นต้น

ตัวอย่างการใช้อำนาจภายใน ได้แก่

คุณพิมพ์ใจ อินทามูล ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ติดเชื้อมาเกือบยี่สิบปีและไม่ได้กินยาต้านไวรัส ได้ฟื้นอำนาจภายในจากการปฏิบัติธรรม และนำมาใช้เพื่อต่อสู้กับการถูกรังเกียจ และการเลือกปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ และการทำงานเพื่อสังคมอย่างกว้างขวาง

องซาน ชู จี อดีตผู้นำขบวนการประชาธิปไตยในพม่าใช้อำนาจภายในหลายประการในการยืนหยัดต่อสู้เพื่อเรียกร้องให้รัฐบาลเผด็จการทหารคืนอำนาจประชาธิปไตยให้แก่ประชาชน แม้ตนเองจะถูกคุมขังให้อยู่แต่ภายในบ้านมาเป็นเวลาหลายสิบปี

ชาวบ้านแม่มูนมันยีน และอีกหลายๆ กลุ่มใช้อำนาจภายในเรียกร้องให้หน่วยงานรัฐรับผิดชอบผลกระทบที่พวกเขาได้รับจากการดำเนินโครงการพัฒนาของรัฐและการสร้างเขื่อนปากมูล ไม่ว่าจะอยู่ในระดับบุคคลและกลุ่ม

เราใช้อำนาจภายในเพื่อรับมือกับความรุนแรง ความไม่ยุติธรรม และตอบโต้เหตุการณ์นั้น ๆ โดยสันติวิธีเพื่อทำให้สังคมเกิดสันติภาพและความยุติธรรม การที่สมาชิกแต่ละคนมีอำนาจภายในจะช่วยให้กลุ่มสามารถใช้อำนาจร่วมได้ และสามารถท้าทายหรือรับมือกับการใช้อำนาจเหนือกว่าของกลุ่มคนและสถาบันที่มีแหล่งอำนาจมากกว่า เพราะสมาชิกมีความมั่นคงภายในเพียงพอที่จะแสดงความคิดเห็นและยืนหยัด เพื่อเรียกร้องสิทธิของตนเองโดยสันติวิธี การมีอำนาจภายในยังช่วยให้กลุ่มมีความพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ยุ่งยาก ความขัดแย้งภายในกลุ่ม และอาการหมดไฟที่อาจจะเกิดขึ้นได้



การใช้อำนาจเหนือกว่าเป็นการทำลายอำนาจภายในของทั้งผู้ที่ใช้อำนาจและผู้ที่ถูกใช้อำนาจ และปิดกั้นโอกาสในการสร้างวัฒนธรรมการใช้อำนาจร่วมในทุกระดับตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน องค์กร สถาบันหรือสังคมระดับใหญ่ เพราะการใช้อำนาจเหนือกว่าทำให้คนที่ถูกใช้อำนาจเกิดความกลัว ความโกรธ ความไม่พอใจ ความรู้สึกต่ำต้อย ขาดความมั่นใจ และการสยบยอม ส่วนบุคคลหรือกลุ่มคนที่เป็นผู้ใช้อำนาจก็จะเกิดความโลภ ความหลงในอำนาจ ความเห็นแก่ตัว และนิยมใช้ความรุนแรง ขาดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และไม่พัฒนาสติปัญญามาใช้ในการแก้ปัญหา

เฟรเร (2559 ; Starhawk (1997 ; Starhawk (2011 เห็น ตรงกันว่าโลกของเราถูกรอบงำด้วยการใช้อำนาจเหนือกว่าในทุกมิติ ตั้งแต่ความสัมพันธ์ในระดับครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ความสัมพันธ์ในระดับชุมชน ประเทศชาติ และระดับโลก ไม่ว่าจะเป็นมิติในด้านการเมือง การศึกษา ระบบเศรษฐกิจ การทหาร ระบบการปกครองโดยรัฐ และรวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ซึ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุหลักของความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงความขัดแย้งและสงครามที่เกิดขึ้นตั้งแต่ยุคโบราณและขยายตัวเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในศตวรรษนี้

วิธีเดียวที่จะลดความรุนแรงและเปลี่ยนแปลงสังคมให้เกิดสันติภาพและความยุติธรรมก็คือ การสร้างอำนาจภายในให้เกิดขึ้นในหมู่ประชาชน โดยเฉพาะในหมู่คนชายขอบกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มผู้หญิง กลุ่มคนรากหญ้า กลุ่มชาติพันธุ์ กลุ่มคนยากจน กลุ่มต่อสู้เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมและสิทธิมนุษยชน กลุ่มเกย์ เลสเบี้ยน กลุ่มแปลงเพศ และกลุ่มข้ามเพศ (Transsexuals and Transgender เป็นต้น

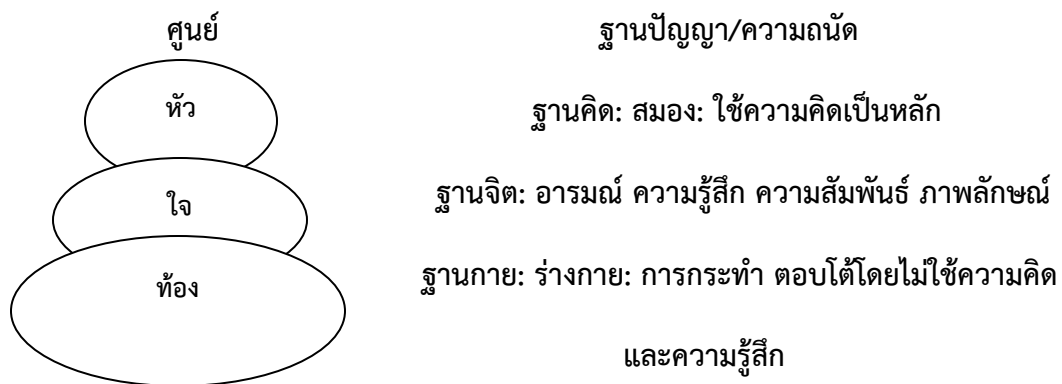
นักสตรีนิยมเรียกวัฒนธรรมการใช้อำนาจเหนือกว่าอีกอย่างว่า **วัฒนธรรมครอบงำ** (Dominant culture หรือ **วัฒนธรรมชายเป็นใหญ่** (Male dominant culture/Patriarchy อันหมายถึงการที่คนกลุ่มหนึ่งในสังคม (เช่น ผู้ชายรักเพศตรงข้าม เป็นผู้มีอำนาจในการตัดสินใจใน สถาบันต่าง ๆ ของสังคม แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ผู้หญิงที่มีแหล่งอำนาจจะไม่ใช้อำนาจเหนือกว่ากับผู้อื่น หรือเมื่อผู้หญิงรวมกันเป็นกลุ่มหรือองค์กรจะไม่มีการบริหารหรือปกครองแบบอำนาจเหนือกว่า เพราะผู้หญิงก็เติบโตและรับเอาวัฒนธรรมครอบงำเข้ามาเป็นวิถีชีวิตด้วยเช่นกัน แต่ที่เรียกกันว่า วัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ เพราะในระดับโครงสร้างของสังคมนั้น เราจะเห็นว่าทุก ๆ สถาบันล้วนแต่มีผู้ชายกุมอำนาจในระดับการตัดสินใจทั้งสิ้น (เฟรเร, 2559; Lakey, 2010; Starhawk, 1997; Starhawk, 2011

ขบวนการเรียกร้องสิทธิของคนกลุ่มน้อย กลุ่มคนชายขอบหรือขบวนการเปลี่ยนแปลงสังคมทั่วโลก คือ กระบวนการต่อต้านการใช้อำนาจเหนือกว่าของรัฐ สถาบัน หรือกลุ่มคนที่มีอำนาจและสิทธิในสังคม **สร้างและฟื้นฟูอำนาจภายใน**ของคนกลุ่มน้อยหรือคนชายขอบกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มผู้ติดเชื้อ กลุ่ม

ผู้หญิง กลุ่มชนเผ่า กลุ่มคนพิการ กลุ่มแรงงานนอกระบบ กลุ่มแรงงานเกษตรกร และกรรมกรโรงงาน กลุ่มเกย์ เลสเบียน และกลุ่มอื่น ๆ รวมถึงเรียกร้องให้รัฐ สถาบันต่าง ๆ และสังคมทั่วไปใช้อำนาจร่วมในความสัมพันธ์ทุกระดับ

### แนวทางการเรียนรู้อำนาจภายในเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจร่วมตามแนวคิดกงล้อ 4 ทิศ

ในชีวิตของมนุษย์นั้นมีโลก 3 โลก ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต คือ โลกส่วนตัว โลกของความสัมพันธ์ และโลกของการทำงานอาชีพ ประเด็นสำคัญคือ เรานำพาสามโลกนี้ไปด้วยสิ่งใดในตัวเรา



ภาพที่ 3.1 ศูนย์และปัญญา 3 ฐาน

ที่มา: วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2554)

ปัญญาฐานกายไม่ใช่ร่างกายแข็งแรงเป็นนักกีฬา แต่หมายถึง กายที่สามารถบ่งบอกความรู้สึกหรือรู้ (Sensing) ถึงเวทนาต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เฉพาะตอนที่เจ็บหนัก หรือสบายมาก ๆ เท่านั้น ฐานกาย หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ สติสัมปะชัญญะ นั่นเอง เป็นการรู้ตัวทั่วพร้อม

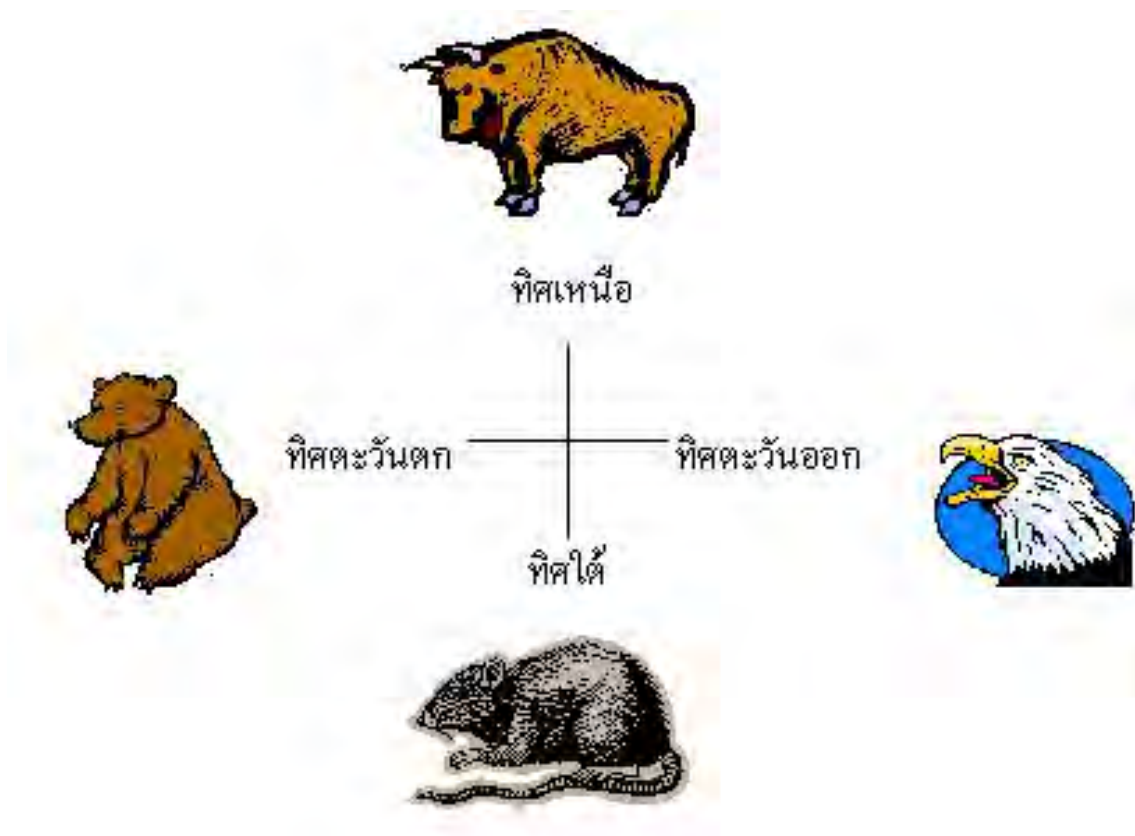
ปัญญาฐานใจ คือ ความฉลาดด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Feeling แยกแยะจิตใจที่เป็นกุศลและอกุศลได้ ไม่ใช่ศิลปินที่เก่งเรื่องอารมณ์ แต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ปล่อยตัวปล่อยใจ หลงไปกับวัตถุนิยม หรือกิเลสต่าง ๆ ฐานใจ หรืออีกนัยหนึ่ง คือ EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง

ปัญญาฐานคิด คือการใช้สมองคิดเรื่องต่าง ๆ หากคิดในขณะที่จิตใจมืดปกติจะกลายเป็นความคิดที่เจืออึดตา เจือกิเลส เป็นความคิดที่ผลิออกมาตอนที่จิตเกิดอาการ จิตไม่สงบ จิตมืดปกติ จิตไม่เป็นกลางนั่นเอง

เมื่อในตัวมนุษย์มีศูนย์ 3 ศูนย์ ปัญญาหรือความถนัด 3 ฐาน ประเด็นสำคัญคือเราใช้ศูนย์หรือฐานปัญญาฐานใดเป็นตัวขับเคลื่อนชีวิตเราเป็นหลักใหญ่ ซึ่งศูนย์หรือฐานปัญญานี้เป็นอำนาจภายในที่เป็นศักยภาพภายในที่บุคคลหรือมีอยู่ และสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ เรานำมาใช้เพื่อเผชิญกับความกลัว ความไม่ยุติธรรม หรืออุปสรรคต่าง ๆ และตอบโต้กับสถานการณ์นั้น ๆ อย่างสันติวิธี หรือใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม อย่างไรก็ตามลักษณะบางอย่างเป็นตัวลวดทอนอำนาจภายใน ซึ่งบุคคลนั้นต้องเรียนรู้เท่าทันเพื่อปรับและพัฒนาตนเอง

ปรัชญาของกลุ่มชนพื้นเมืองทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เช่น ชาวปกากะญอ ทางภาคเหนือของประเทศไทย ชนเผ่าอินเดียนแดงทางทวีปอเมริกาเหนือและใต้ และชาวเผ่าเคลติก ประเทศสกอตแลนด์ เป็นต้น มักจะมีความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์กับธรรมชาติเสมอ ๆ ไม่ว่าจะเป็นผืนแผ่นดิน แม่น้ำ ภูเขา และอะไรก็ตามจะไม่เป็นตัวแทนชีวิตได้ดีไปกว่าสัตว์พันธุ์ต่างๆในธรรมชาติ เพื่อการบอกเล่าอุปนิสัยใจคอ คุณลักษณะต่าง ๆ ของคน

ศาสตร์ในการศึกษาทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์เพื่อเรียนรู้อำนาจภายในตนเอง และสิ่งที่ลวดทอนอำนาจภายในในปัจจุบันมีหลายรูปแบบมาก ที่เราเห็นกันในปัจจุบัน เช่น นพลักษณ์ (แอนเนีย แกรม ส่วนแนวคิดที่จะนำเสนอ ณ ที่นี้ชื่อแท้จริงคือ กงล้อสี่ทิศ (Celtic Wheel) เจ้าของทฤษฎีดั้งเดิมคือชนเผ่าเคลติก แถบสกอตแลนด์ ที่ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์โดยเทียบกับลักษณะนิสัยของสัตว์สี่ชนิดและทิศสี่ทิศ ซึ่งเป็นการเรียนรู้เพื่อเข้าใจตัวเอง ผู้อื่น ทั้งจุดแข็งและจุดปรับปรุง และความสัมพันธ์ต่อกัน โดยได้กำหนดบุคลิกภาพมนุษย์ออกมาเป็น 4 แบบ คือ กระตือรือร้น หนูหมี และเหยี่ยว เหตุที่ใช้ชื่อว่ากงล้อ นั้นหมายความว่า ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมทั้งสี่แบบสามารถหมุนเวียนได้ ไม่ตายตัว ในหนึ่งคนมีลักษณะทั้งสี่แบบ แต่จะมีแบบเดียวที่โดดเด่นเป็นพิเศษ



ภาพที่ 3.2 กงล้อ 4 ทิศ

ที่มา: <http://oknation.nationtv.tv/blog/mint/2007/06/21/entry-1>

ในแต่ละทิศมีรายละเอียดของลักษณะอำนาจภายในหรือจุดแข็ง และลักษณะที่ลดทอนอำนาจภายในของบุคคลหรือจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงและเฝ้าระวัง ดังนี้ (วรภัทร์ ภูเจริญ และฉานเดช พ่วงจีน, 2553; เสมสิกขาลัย, 2551; Hope and Timmel, 2014)

### 1. ทิศเหนือ: กระทิง

เป็นผู้มีหาปณิธาน นิยมใช้ฐานกาย จะไม่คิดมากมายเท่าหมี่หรือเหยี่ยว เพราะคิดแต่เป้าหมายความสำเร็จ ชอบลงมือทำ ส่วนใหญ่มักมีบาดแผลเต็มตัวตั้งแต่เด็ก ๆ มักเป็นคนธาตุไฟ เป็นผู้นำเน้นผลลัพธ์ กิเลสที่มักมี คือ โทสจริต ขี้โมโห หงุดหงิดง่าย ใจร้อน วู่วาม อารมณ์รุนแรง โผงผาง เจ้าอารมณ์ อยู่ได้ด้วยแรงบันดาลใจ ความไวใจ โดยไม่ยกยอปอปั้น

ลักษณะอำนาจภายใน เป้าหมายชัด ไม่ซับซ้อน ความกระตือรือร้นสูง มุ่งมั่นในการทำ ลงมือทำ ไม่ลังเล ทำอะไรรวดเร็วเด็ดขาด ชอบทำ (ไม่ชอบอ่าน ตอบสนองเร็ว มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง คิดตัดสินใจเร็ว กล้าเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย พร้อมทั้งจะเผชิญและยอมรับความผิดพลาด ทำทุกอย่างเต็มที่เต็มความสามารถ มีพลังในการทำงาน ขยัน มีความเป็นผู้นำในตัวเอง รักอิสระ ตรงไปตรงมา ซื่อตรงต่อความรู้สึก รักพวกพ้อง รักความยุติธรรม เปิดเผย ไม่เสแสร้ง ไม่ย่อท้อ ยืนยันสิทธิของตนและกลุ่ม ให้มีความสำคัญกับเวลา

ลักษณะที่ลดทอนอำนาจภายในของบุคคล งานได้ผลคนเสียหาย ยึดถือตัวเองเป็นใหญ่ เพราะเชื่อว่าสิ่งที่เราคิดถูกต้องแล้ว ใจร้อน ขี้โมโห อารมณ์ร้อนและรุนแรง ชอบสั่งชอบควบคุมคนอื่น แต่ไม่ต้องการถูกสั่งถูกควบคุม ไม่สนใจความรู้สึกคนอื่น ตัดสินใจแทนคนอื่น พูดตรงโดยไม่สนใจผู้ฟัง ควบคุมตัวเองไม่ค่อยอยู่ โต้เถียงทันทีเมื่อถูกวิจารณ์ ใช้สัญชาตญาณตัดสินใจ ไม่สนใจความถูกต้อง ไม่รอบคอบ ไม่กลัวสูญเสียความสัมพันธ์ กดดันผู้อื่น

## 2. ทิศใต้: หนู

เป็นผู้มีมหาเมตตา นิยมใช้ฐานใจ เน้นความรัก แต่ก็เต็มไปด้วยความกลัว จึงสะสมอาหารของกินต่าง ๆ สะสมเพื่อน กลัวคนอื่นจะโกรธ จึงชอบ “เกรงใจ” และเกรงใจอย่างไรเหตุผล จนทำให้กระตือรือร้น และหมี โกรธได้เรื่อย ๆ มักเป็นคนธาตุน้ำ เป็นผู้นำเน้นความสัมพันธ์และการไกล่เกลี่ย กิเลสที่มักมีคือ ราคะจริต รักสวยรักงาม ละมุนละไม ชอบสิ่งที่สวยๆ เสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ สัมผัสที่นุ่มละมุน และจิตใจจะยึดเกาะกับสิ่งเหล่านั้นได้เป็นเวลานานๆ อยู่ได้ด้วยการชื่นชมพวกเขาบ่อยๆ ไม่ทอดทิ้ง

ลักษณะอำนาจภายใน สนใจความรู้สึกของคนอื่น ดูแลเอาใจใส่คนรอบข้าง สัมผัสความรู้สึกของคนอื่นได้เร็ว ชอบที่จะสร้างความสุขให้กับคนรอบข้าง เชื่อว่าสัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งสำคัญ ปรับตัวเข้าหาคนอื่นได้ง่าย ชอบที่จะเข้ามาประสานความสุขให้กับคนรอบข้าง ช่วยเหลือและห่วงใยความรู้สึกของคนรอบข้าง ต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง มองโลกในแง่ดี มีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างประนีประนอม รับผิดชอบให้กำลังใจ เป็นที่พึ่งที่พิทักษ์ ชื่อ ไว้วางใจคน (บนพื้นฐานของการเปิดเผยจริงใจ อ่อนโยน เปิดโอกาสให้คนมีส่วนร่วมในการทำงาน เป็นผู้ประสานกลุ่ม เป็นนักไกล่เกลี่ยที่ดี รักสันติ ปิดทองหลังพระ รักคน ไม่หักหน้าใคร แบ่งปัน

ลักษณะที่ลดทอนอำนาจภายในของบุคคล เกรงใจคนอื่นมากเกินไป เอาคนอื่นเป็นที่ตั้งมากเกินไป ไม่ชอบนำ การยอมรับของคนรอบข้างมีอิทธิพลกับตัวเองมากเกินไป ไม่เชื่อมั่นศรัทธาในตัวเอง เชื่อคนอื่นและไว้ใจคนง่าย ใจอ่อน เกือบกด ซ้ำแล้ว ไม่กล้าแสดงความรู้สึกหรือยืนยันสิทธิของตัวเอง ลังเล วิดกกังวล ลำบากใจเมื่ออยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง ไม่กล้าปฏิเสธหรือเห็นแย้งเมื่อคิดต่าง ทำเพื่อคนอื่นมาก ชอบนินทา ยิ่งงี้ก็ได้

### 3. ทิศตะวันตก: หมี่

เป็นผู้มีมหาจรรยา นิยมใช้ฐานคิด แต่เป็นแบบคิดลึก (ตรงข้ามกับเหยี่ยว ลงรายละเอียด วางระบบ แบบแผนระยะยาว คิดมากเกินไปจนดูเหมือนจะเฉื่อยชา แต่ถ้าเรื่องใดที่ชอบก็จะคึกคัก มีชีวิตชีวา จนลืมครอบครัวยุ่ง่าย ๆ แต่โดยปกติจะให้ความสำคัญกับครอบครัวมาก ๆ หมี่เป็นนักจัดระเบียบ กลัวความผิดพลาดจนไม่กล้าเสี่ยง ไม่ลงทุนทำอะไรแปลก ๆ ใหม่ คัดค้านแนวคิดแบบใหม่ ๆ เสมอ มักจะขัดคอพวกเหยี่ยวเป็นประจำ มักเป็นคนธาตุดิน เป็นผู้นำนักคิดและวางแผน นักหลักการ กิเลสที่มักมีคือ สัทธาจริต หลงในความเชื่อตนเอง อยู่ได้ด้วยสิ่งที่จึงยอมรับสิ่งที่เขาชอบ และทำบ่อยๆ ฟังคำตักเตือนจากเขา

ลักษณะอำนาจภายใน ใฝ่รู้ เป็นนักเก็บข้อมูล รอบคอบ วางแผนลงรายละเอียด มีหลักการ-ขั้นตอน สุขุม รอบคอบ นักวิเคราะห์ ยึดตรรกะ/ ความเหมาะสม เอาจริงเอาจัง ทำอะไรได้อย่างต่อเนื่องและลงลึก มีความภูมิใจในตัวเอง ความสุขอยู่ที่ความสำเร็จในหน้าที่ เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างควรจะต้องดีที่สุดในที่สุด คิดทบทวนอย่างมากเมื่อเกิดความผิดพลาดเพื่อหาเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้น หรือหาทางออก มีความรับผิดชอบสูง ทำทุกสิ่งทุกอย่างเต็มที่จนกว่าจะสำเร็จ จริงจังในการทำงาน การทำทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องมีเหตุผลมารองรับรักษากติกาและคำพูด ตัดสินถูกผิดตามหลักการ เปลี่ยนแปลงได้เมื่อเหตุผลที่ดีมีการคำนวณการเปรียบเทียบ ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องชัดเจน มีคำตอบบนพื้นฐานของเหตุผล มีโลกส่วนตัว รักษาผลประโยชน์ รักแล้วรักเลย

ลักษณะที่ลดทอนอำนาจภายในของบุคคล คือ มีปัญหาในเรื่องการจริงจังกับงาน และความคาดหวังสูง ทำให้เกิดความเครียด มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน เชื่อมมั่นในหลักการของตัวเองจนถึงขั้นยึดมั่นในหลักการ เชื่อหรือยอมรับผู้อื่นยาก ไม่ค่อยฟังผู้อื่น เอาแต่เหตุผลของตัวเอง ขาดการยืดหยุ่น เปิดรับสิ่งใหม่ๆ ได้ยาก การตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวจะตอบสนองเน้นที่ด้านเหตุผล เกือบอารมณ์ความรู้สึก ไม่ยอมแสดงออก มีโลกส่วนตัวสูง รู้สึกอึดอัดกับการเข้าสังคม ปรับตัวได้ยาก ไม่มีความยืดหยุ่นมี

กฎเกณฑ์ มีกรอบที่ตายตัว เชื่อมมั่นในกฎเกณฑ์ของตัวเองมากจนกลายเป็นการกีดกันคนรอบข้าง คิดในกรอบ ติดอดีต คิดนาน ตัดสินใจช้า เย็นชา เก็บตัว ไม่ยุ่งกับใคร มองข้ามเรื่องความรู้สึก คาดหวังสูง ไม่สูงลิ้งกับใคร กลัวความล้มเหลวและผิดพลาด

#### 4. ทิศตะวันออก: เขี้ยว

เป็นผู้มีมหาปัญญา นิยมใช้ฐานคิด จะคิดแบบกว้าง ๆ แต่ไม่ละเอียด เชื่อมโยงองค์ความรู้และประเด็นต่าง ๆ ชอบเทคโนโลยีใหม่ ๆ คิดไปไกลในอนาคต เนื่องจากเป็นนักคิด จึงขาดฐานกาย ไม่ชอบลงมือทำ และขาดฐานใจ คือ ไม่ค่อยมีอารมณ์ ไม่ค่อยแค้นความรู้สึกใคร บางทีก็พูดมากโดยไม่รู้ตัวว่าคนฟังเริ่มเบื่อแล้ว บางทีเปลี่ยนแปลงแผนจนคนรอบตัวเบื่อก่อนหน้า มักเป็นคนธาตุลม เปลี่ยนแปลงง่าย จับต้องยาก เป็นผู้นำมองอนาคตที่มักมีคือวิกฤต ฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนี้ที่เรื่องนั้นที่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่สามารถยึดเกาะกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานๆ ไม่มั่นคง อยู่ได้ด้วยการใช้อิสระ

ลักษณะอำนาจภายใน มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ มีการคิดหาวิธีการแปลกใหม่อยู่เสมอ เชื่อว่าของเก่าน่าเบื่อ การค้นหาสิ่งใหม่ ๆ เป็นเรื่องน่าสนุกท้าทาย สนใจในสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ไม่ยึดติดกับความสำเร็จ สนใจการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย คิดหาวิธีการหรือเป้าหมายใหม่ๆ ได้เสมอ มองข้ามรายละเอียดบางอย่าง มีวิธีการที่หลากหลายในการทำงาน คิดได้เร็ว แก้ปัญหาได้เร็ว มีไหวพริบในการแก้ปัญหา ไม่กลัวที่จะเผชิญปัญหา มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติที่ดี การคิดทดลองจะเกิดทักษะในการทำงานมากขึ้น สามารถ ทำอะไรหลายเรื่องในเวลาเดียวกันได้ เชื่อว่าส่วนต่างๆ ที่ตัวเองสัมผัสเป็นส่วนที่ดีที่สุดของสิ่งนั้นแล้ว มีความสามารถในการเชื่อมโยงและดัดแปลงสิ่งต่างๆ ได้ดี มองการณ์ไกล (มองเห็นเป้าหมายในอนาคต มีไหวพริบ ชอบทดลอง ประดิษฐ์ คิดค้น มีโครงการใหม่ๆ เสมอ ยึดหยุ่นสูง ไม่ยึดติด รักการเรียนรู้ พุดเก่ง ชอบสอน ชอบอธิบาย ชอบภาพกว้าง ไม่โกรธง่าย ชอบทางเลือก ชอบเทคโนโลยี ชอบบทกวีและศิลปะ เชื่อมโยงความคิด ทันสมัย

ลักษณะที่ลดทอนอำนาจภายในของบุคคล การทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันทำให้ทำอะไรบางอย่างผิดพลาด หรือเกิดผลไม่สมบูรณ์ได้ มีปัญหาเรื่องการสื่อสารกับคนรอบข้าง ความคิดเร็ว คนอื่นตามไม่ทัน เบื่อง่าย เปลี่ยนแปลงหรือละทิ้งสิ่งเก่าไปได้ง่าย คิดมากแต่ไม่ค่อยทำ สมาธิสั้น ขาดความอดทนรอบคอบ ไม่ลงรายละเอียด รู้ไม่ลึก ทำตัวแบบเปิด ไม่อยู่กับปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับความคิดมากกว่าข้อมูล บางครั้งมุ่งแต่งงานจนตกอยู่ในภาวะที่ท่วมท้นและล้มเหลว ช่วงแรกจะกระตือรือร้น ช่วงหลังหมดไฟ เพื่อนๆ ตามความคิดไม่ทัน รู้แต่ไม่ทำ ชอบสั่งคนอื่นให้ทำ ฟุ้งซ่าน คิดมาก

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าลักษณะของสัตว์ 4 ทิศ มีลักษณะที่มากและน้อยไปของบุคคลแต่ละทิศ ดังนี้

	ลักษณะที่มากไป	ลักษณะที่น้อยไป
กระตัง	มุ่งมั่นมากไป ก็คือ ดันทุรัง	ขาดความผ่อนคลาย โอนอ่อนผ่อนตาม
	จริงจังมากไป ก็คือ พุดขวานผ่าซาก	ขาดคำพูดหวานหูคำพูดถนอมน้ำใจ
เหยี่ยว	รอบรู้มากมาย ก็คือ รู้กว้างแต่ไม่ลึก	ขาดความรอบคอบและรายละเอียด
	สร้างทฤษฎีใหม่ โมเดลใหม่ ก็คือ ทำเอาคนอื่น ๆ คิดตามไม่ทัน	ขาดการวางแผน การทำซ้ำ
	พุดเก่ง ก็คือ ไม่ฟังใคร ชี้ไม้	ขาดการรับฟังเหตุผล
หนู	เห็นใจห่วงใยผู้คนมากไป ก็คือ วุ่นวาย ยัดเยียด เอาใจมากไป ไม่เข้าประเด็น	ขาดการสื่อสาร และการยืนยันที่ ตรงประเด็น
	เข้าใจอารมณ์และความรู้สึก ก็คือ ไม่เด็ดขาด ไม่ตัดสินใจ ไม่ฟังธง	ขาดความกล้าเผชิญ ความมุ่งมั่น แรงบันดาลใจ
หมี	รอบคอบ ละเอียด ถี่ถ้วน ก็คือ เรื่อง มาก วุ่นวาย เสียเวลา ชี้ระแวง	ขาดความเชื่อมโยง มองการณ์ไกล และวิสัยทัศน์
	สามารถทำซ้ำ ๆ ทำตามขั้นตอนได้ ผลคือ ไม่พลิกแพลง ชักช้าไม่ทัน กาล	ขาดความยืดหยุ่น และคิดนอก กรอบไม่ได้

ตารางที่ 3.1 แสดงลักษณะที่มากและน้อยไปของบุคคลแต่ละทิศ



จากรายละเอียดของลักษณะอำนาจภายในหรือจุดแข็ง และลักษณะที่ลดทอนอำนาจภายในของบุคคลหรือจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงและเฝ้าระวัง ดังกล่าว มีข้อเสนอแนะในการพัฒนาตนเองและการทำงานร่วมกันของบุคคลตามแนวคิดกมล 4 ทิศ ดังนี้ (วรภัทร์ ภูเจริญ และฉานเดช พวงจีน, 2553; เสมสิกขาลัย, 2551

### 1. ทิศเหนือ: กระทิง

ควรฝึกพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา ต้องพยายามให้มีสติและลดความเร็วลง ทำอะไรให้ช้าลง มองความงดงามรอบตัวบ้าง มีสติอยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้น ค่อยๆ ทำงานที่ละขั้นตอน มองรายละเอียดบ้าง ลองฝึกเดินช้าและฝึกสติกับการรู้สึกตัวในการกระทำเพิ่มขึ้น เช่น วาดภาพ ร้อยพวงมาลัย รำมวยจีน เป็นต้น เพื่อผ่อนคลายและช้าลงอยู่กับธรรมชาติเพื่อมองเห็นความงามในรายละเอียดมากขึ้น ตั้งเป้าหมายในทางที่ดีและถูก ฝึกการให้ด้วยการทำงานจิตอาสา ช่วยคนอ่อนแอและด้อยโอกาส มองข้อดีของลูกน้องแต่ละทิศ (หนูเตือนเราด้วยความเมตตา เขี่ยยมองอนาคตให้เรา หมิช่วยเตือนเราว่าอย่ารีบร้อนทำ คิดให้ดีกว่า ไม่ด่วนสรุปคนหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที มีความสุขชื่นชมกับสิ่งที่ได้ทำ อย่าเพิ่งรีบร้อนไปทำงานใหม่ทันที หมั่นศึกษาธรรมะฝึกและฝึกตนเองเพื่อลดจุดอ่อนในตนเอง

แนวทางการทำงานร่วมกับชาวกระทิง คือหากต้องการแนะนำชาวกระทิง ให้พูดอย่างตรงไปตรงมาและมีท่าทีที่นุ่มนวลและเป็นมิตร (บางครั้งชาวกระทิงอาจตอบสนองทันที จึงควรให้เวลาเขาจัดการความรู้สึกภายใน และคน ๆ นั้นต้องพิสูจน์ตนเองด้วยการกระทำ

### 2. ทิศใต้: หนู

คนเป็นหนู ควรฝึกการใช้ฐานกาย เช่น ชกมวย ศิลปะป้องกันตัว เป็นต้น เพื่อเอาอารมณ์ค้างคาที่รับมาออกไป ฝึกการกล้าเผชิญ ยอมรับความจริง ต้องพยายามเอาสิ่งดีในตนเอง มาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น คนอื่นอาจไม่มีโอกาสรู้ตัวตนของเรา เรียนรู้คบกระทิงเพื่อการสร้างแรงบันดาลใจและเพิ่มความกล้าหาญที่จะยืนยันความถูกต้องต่อผู้อื่น ส่วนเพื่อน ๆ ควรใช้เวลาหนูในการตัดสินใจ เพราะหนูมักจะเรียกร้องว่า “ขอคิดดูก่อน” ในการที่จะรับปาก กล้าที่จะขัดแย้ง ยืนยันสิทธิของตนบ้าง สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง เอาคนอื่นเป็นที่ตั้งให้น้อยลง ชื่นชมตัวเองมากขึ้น ให้กำลังใจตัวเองมากขึ้น เอาใจใส่

ความรู้สึกตัวเองมากขึ้น ค้นหาสิ่งที่เราต้องการที่แท้จริง และเรียนรู้การแสดงออกที่แท้จริง (การปฏิเสธ ไม่ได้ทำให้ความสัมพันธ์เสียเสมอไป หากเสียไปก็สามารถฟื้นกลับมาใหม่ได้

แนวทางการทำงานร่วมกับชาวหนู คือ ให้ความและสังเกตข้อเสนอแนะบางอย่างของชาวหนูหรือทำที่บางอย่างซึ่งจะมีความหมายแฝงอยู่ โดยอาจใช้คำถามกลับไปว่าติดขัดส่วนใด แต่ต้องไม่ทำให้เขารู้สึกว่ากดดัน พยายามใช้บรรยากาศที่ไม่เป็นทางการเข้าช่วย และปรับทำที่บางอย่างของเราไม่ให้เขารู้สึกกดดัน

### 3. ทิศตะวันตก: หมี่

คนเป็นหมี่ ควรเดินทางไกลไปที่แปลกๆ เห็นโลกกว้าง ควรสัมผัสด้วยหัวใจให้มากขึ้น ไม่ละเลยเสียงจากภายใน บางเรื่องไม่จำเป็นต้องอาศัยความรู้หรืออิงหลักเหตุผลและอธิบายไม่ได้ คิดออกนอกกรอบบ้างจะดีขึ้น ถ้าระมัดระวังเกินไป อาจเข้าไป ต้องเปลี่ยนทัศนคติ ต้องคิดว่าความสุขของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป อย่าเอาตนเองไปกะเกณฑ์ว่าควรเป็นอย่างไรอย่างนี้ ควรปล่อยวาง ด้วยการปฏิบัติธรรม ลดความเครียดในการใช้ชีวิตลง เข้าวงสนทนา (Dialogue กับคนที่คิดต่าง เรียนรู้ที่จะคบเหยี่ยว เพื่อเปิดมุมมอง เปิดรับสุนทรียภาพในชีวิตเพื่อลดความแข็งกระด้างของเหตุผลในชีวิตลงได้ด้วยการทำงานศิลปะและเล่นดนตรี รับรู้ความรู้สึกของตนเอง พร้อมเปิดใจเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบด้าน เปิดรับความรู้สึกของคนอื่น จะช่วยให้เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกมากขึ้น ลดการตอบสนองต่อโลกและชีวิตด้วยเหตุผลบ้าง ลดการวิเคราะห์ ในชีวิตมีความจริงด้านอื่น ๆ อีก เช่น ความงาม สังเกตรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้คนรอบข้างให้มากขึ้น ลดความคาดหวังความสมบูรณ์แบบ แล้วเรียนรู้จากการทำจริง

แนวทางการทำงานร่วมกับชาวหมี่ คือ ให้เข้าใจเวลาที่หมี่จะขอเวลาในการทำงานและตัดสินใจ โดยกำหนดวันเวลาที่ชัดเจน มาขอคำปรึกษาโดยมีข้อมูลพื้นฐานและเหตุผลประกอบ

### 4. ทิศตะวันออก: เหยี่ยว

คนเป็นเหยี่ยว ควรศึกษาอะไรจากอาจารย์คนเดียวอย่าเปลี่ยนอาจารย์บ่อย หากคนมาช่วยทำให้ออกแรง (ใช้ฐานกาย และเหงื่อออก ถ้าทำงานคู่กับคนเป็นหมี่จะดีมาก ลองลงมือทำและอ่านหนังสือให้จบ และลงลึกในรายละเอียดในบางอย่างที่เราทำ พยายามค้นพบความสุขจากการลงมือทำ ไม่ใช่แค่เพียงความคิด พยายามอยู่กับการทำที่ละอย่างให้แล้วเสร็จก่อนทำสิ่งอื่น ลองหาเหตุผลและข้อมูลให้มากขึ้น

ลองอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับขณะปัจจุบันของชีวิต ค้นหาความจริงจากการกระทำบ้าง ลดการอยู่ในโลกของจินตนาการของตัวเองลง ลดความเร็วในการสื่อสารลงเพื่อให้คนอื่นสามารถตามเราทัน มีสติในการทำงานมากขึ้น ลงลึกในรายละเอียดในการทำงานบ้าง รู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง เรียนรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อการแก้ไขต้นตอของปัญหา ฟังคนอื่น (ใช้ฐานใจ เพื่อจะได้แคร์ คนอื่นเป็น แนวทางการทำงานร่วมกับชาวเหี้ยม คือ อย่าคาดหวังเรื่องงานที่ต้องลงรายละเอียดของชาวเหี้ยม ให้พื้นที่และความเป็นอิสระในการทำงาน

**ข้อแนะนำสำหรับทุกทิศ** คือ อยู่กับภายใน มองตัวเอง เรียนรู้ เติบโตและพัฒนาพฤติกรรมต่างๆ ให้ดีขึ้น และลดความยุ่งเหยิงของชีวิตลง เพื่อใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้น

## บทสรุป

ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล ประเด็นความเข้าใจในเรื่องอำนาจและการใช้อำนาจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะอำนาจเป็นทั้งที่มาของกระบวนการในการจัดหรือดำเนินการจัดการศึกษาและเป็นเป้าหมายในการจัดการศึกษาด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังเป็นการบ่งบอกว่านักการศึกษาอกระบบโรงเรียนนี้มีพื้นฐานความคิดจากอะไรและมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดอะไรขึ้นในหมู่ผู้เข้าร่วมทำงานหรือร่วมกิจกรรม เนื่องจากแนวความคิด หลักการ และเป้าหมายของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนนี้เป็นไปเพื่อสร้างความยุติธรรมและสันติภาพในสังคม ดังนั้น ตัวนักการศึกษาอกระบบโรงเรียน และเทคนิควิธีการที่ใช้ในการทำงานทั้งหมดต้องแสดงให้เห็นว่าได้ทำให้เกิดสันติภาพและความยุติธรรมขึ้นในหมู่ผู้เข้าร่วม และเนื่องจากกลุ่มผู้เข้าร่วมหลายครั้งที่นักการศึกษาอกระบบโรงเรียนทำงานด้วยมักเป็นกลุ่มคนชายขอบที่ได้รับผลกระทบจากโครงสร้างสังคมที่ไม่ยุติธรรม นักการศึกษาอกระบบโรงเรียนจึงมีหน้าที่โดยตรงในการนำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการฟื้นฟูอำนาจภายใน สนับสนุนให้มีการใช้อำนาจร่วมในหมู่ผู้เข้าร่วม ทำทนายผู้เข้าร่วมเมื่อมีการใช้อำนาจเหนือกว่า และตัวนักการศึกษาอกระบบโรงเรียนเองจะต้องใช้อำนาจร่วมกับผู้เข้าร่วมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กรณีของการใช้อำนาจเหนือกว่าของนักการศึกษาอกระบบโรงเรียนต้องตั้งอยู่บนเจตนาที่จะให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้เติบโต มิใช่การแสดงอำนาจว่าตนเองเหนือกว่า หรือเพื่อความสะดวกสบายในการดำเนินงานของตนเอง

การใช้อำนาจที่ได้มานั้น ไม่ว่าจะเป็อำนาจเหนือกว่าหรืออำนาจร่วม นักการศึกษาในระบบโรงเรียนต้องเรียนรู้โดยใช้อำนาจภายในด้านความดี คุณธรรม ศีลธรรม ความเกื้อกูล ความมั่นคงภายในสติและปัญญา เพื่อควบคุมดูแลการใช้อำนาจที่มีอยู่อย่างเหมาะสมและถูกต้องตามครรลองครองธรรม

นักการศึกษาในระบบโรงเรียนมิใช่เพียงผู้สอนหรือให้อย่างสั่งการ แต่ต้องเป็นผู้จัดกระบวนการที่มีลักษณะสอดคล้องกับลักษณะของผู้นำเพื่อประสานพลังกลุ่มที่เน้นการใช้อำนาจร่วม เน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่ม เป็นผู้มีความสามารถที่จะทำให้เกิดการประสานพลังจากคนทั้งหลายในชุมชนหรือองค์กร เพื่อให้แต่ละคนได้ฟื้นฟูหรือพัฒนาอำนาจภายในของตน ได้แสดงศักยภาพของตน มาร่วมคิดสร้างสรรค์ ร่วมมือทำงาน เพื่อนำไปสู่จุดหมายที่ตั้งตามต้องการ ท่ามกลางบรรยากาศการทำงานที่เป็นกัลยาณมิตรและเป็นสุขในชุมชนหรือองค์กร

### คำถามท้ายบท

1. จงยกตัวอย่างอำนาจที่นิสิตมี และแหล่งที่มาของอำนาจที่นิสิตได้มานั้น
2. จงอธิบายและยกตัวอย่างแหล่งที่มาของอำนาจที่ผู้นำทางการศึกษาในระบบโรงเรียนได้มา
3. จงยกตัวอย่างการใช้อำนาจที่นิสิตมี
4. จงอธิบายและยกตัวอย่างการใช้อำนาจที่นักการศึกษาในระบบโรงเรียนได้มา
5. ใคร่ครวญตนเองโดยภาพรวมนานิสิตเป็นคนลักษณะทิศไหนเพียง 1 ทิศ โดยพิจารณาในขณะที่โหมดตัวจริง คือผ่นคลาย รู้สึกปลอดภัย ไม่กดดัน ไม่ใช่ในขณะที่เป็นโหมดตัวปลอมที่อยู่สภาวะเอาตัวรอด ต่อสู้ รู้สึกไม่ปลอดภัย
6. จากทิศที่นิสิตเลือกในคำถามข้อ 1 เพียง 1 ทิศ นิสิตคิดว่าตนเองมีลักษณะอำนาจภายในที่เป็นลักษณะเด่น ที่เป็นจุดแข็ง 2 ข้อ และลักษณะที่ลดทอนอำนาจภายในของบุคคลที่เป็นจุดควรปรับปรุง 2 ข้อ คืออะไร แรงขับหรือแรงจูงใจที่ทำให้เราเป็นเช่นนั้นคืออะไร และประสบการณ์ของผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองหรือผู้อื่นที่เกิดจากการที่เราเป็นเช่นนั้นคืออะไร
7. นิสิตมีประสบการณ์ในการปรับปรุงแก้ไขลักษณะที่ลดทอนอำนาจภายในของบุคคลจากคำถามในข้อ 2 ให้ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมได้อย่างไร

8. นิสิตคิดว่าจะผสมผสานความต่างจากคนที่ม่ีลักษณะต่างกันแบบ 4 ทิศให้มีพลังร่วมได้อย่างไร

---

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

เฟรเร, เปาโล. (2559. การศึกษาของผู้ถูกกดขี่. แปลโดย ภาคิน นิมมานนรวงศ์, นลัท ตั้งพรพิพัฒน์ และ

วิจักขณ์ พานิช. กรุงเทพมหานคร: ปลากระโดด.

วรภัทร์ ภูเจริญ และฉานเดช พ่วงจิ้น. (2553. ผู้นำ 4 ทิศ ศาสตร์แห่งการค้นหาตนเอง.

กรุงเทพมหานคร: อริยชน.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2554. เอกสารคำสอนรายวิชา 2750834 การเรียนรู้นอกระบบโรงเรียน

บนฐานของจิตตปัญญาศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสมสิกขาลัย. (2551. เอกสารสรุปการฝึกอบรม งาน พลังกลุ่มและความสุข. กรุงเทพมหานคร:

เสมสิกขาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

Hope, Anne, and Timmel, Sally. (2014). Training for transformation in practice. Rugby,

UK: Practical Action Publishing.

Lakey, George. (2010. Facilitating group learning: Strategies for success with adult

learners. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint.

Starhawk. (1997). Dreaming the dark: Magic, sex, and politics. Boston: Beacon Press.

Starhawk. (2011). The empowerment manual: A guide for collaborative group.

Gabriola, BC: New Society Publishers.

## บทที่ 4

### เป้าหมายและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-humanist เป็นแนวคิด ของศรีพระบาทเรนจัน สักการ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar หรือศรีศรีอนันดามูรติ ( Shrii Shrii Anandamurti นักคิดชาวอินเดีย มีพื้นฐานจากหลักโยคะศาสตร์ที่พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยนำเอาหลักการทางจิตวิทยา ของตะวันตกมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นหลักการหนึ่งที่มีเป้าหมายเน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญา บริสุทธิ์ ที่เรียกว่า intuition หรือภาวนามยปัญญา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ เป็นความรู้ที่ เกิดขึ้นเองในใจ โดยมีได้เกิดจากการคิดด้วยเหตุผล เป็นความรู้ที่สำคัญที่ควรจะมีให้มากขึ้น ความรู้ ชนิดนี้เกิดจากการถอนความคิดจากช่องหรือกรอบมาอยู่ที่ความเป็นกลาง มาสัมผัสกับความจริง หากไม่ สัมผัสกับความจริง ปัญญาก็ไม่เกิด ปัญญาสูงสุดจะเกิดได้โดยการสัมผัสกับความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง เราจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งหมายถึง กระทำให้ความคิดหยุดไปสงบไป เป็นเครื่องมือให้เกิดปัญญา และ เมื่อได้มีปัญญาที่บริสุทธิ์ มีระดับจิตสำนึกที่สูงขึ้นแล้ว เราก็จะพยายามยกระดับจิตสำนึกของกลุ่ม ซึ่งการ ยกระดับจิตสำนึกของกลุ่มจะเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การแก้ปัญหาได้ พลังจิตสำนึกนี้เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ ที่จะ สามารถแก้ปัญหาชีวิตและสังคมได้ สำหรับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นการที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดปัญญา บริสุทธิ์ เกิดขึ้นโดยจะสอนให้ผู้ศึกษามีการฝึกอาสนะและสมาธิแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตก มาอธิบายกลไกของจิตว่า จะเข้าสู่ความสงบจนเกิดปัญญานันบริสุทธิ์ได้อย่างไร

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เห็นว่าแท้จริงแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีความรัก มีความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายใน แต่สิ่งที่เห็นอยู่ในปัจจุบันพบว่า ในสังคมมนุษย์ มีจิตใจหยาบกระด้างขึ้น โหดร้ายมากขึ้น และชอบที่จะสร้างปัญหาต่าง ๆ ในโลกมากขึ้น เช่น การ ช่มเหล่งแก๊งค์ผู้อ่อนแอกว่า การก่อสงคราม ฯลฯ เนื่องมาจากมนุษย์รู้จักตนเองน้อยเกินไป และมีความสนใจให้กับวัตถุนอกตัวมากเกินไป จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมีอุดมคติ ที่ว่าจะมุ่งมั่นเพื่อการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อการหลุดพ้นส่วนตน (นิพพาน และเพื่อ สร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวม

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส เน้นว่าสรรพสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนมนุษย์ ต่างชาติ ภาษา ศิวพรรณ ศาสนา ตลอดจนถึงบรรดาสัตว์ พืช หรือแม้แต่วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ล้วนเป็นพี่น้องร่วมครอบครัวร่วมจักรวาลเดียวกัน ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลมีจุดเริ่มมาจากสิ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เป้าหมายประการหนึ่งของหลักการนี้โอฮิวแมนนิสก็คือ การที่จะฝึกตนให้มีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวสากลนี้ ด้วยความรักและเมตตาอันบริสุทธิ์ให้ได้ เพื่อว่าชีวิตของมนุษย์ทั้งส่วนปัจเจกชน และทั้งส่วนสังคมจะมีปัญหาน้อยที่สุด ซึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การถ่ายทอดความรู้สึกที่สวยงาม เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตโดยทั่ว ๆ ไป

เป้าหมายของแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดงามส่วนร่วมต่อไป ซึ่งมีเป้าหมายดังนี้ (Anandamitra, 1987; Anandamitra, 1991; Inayatullah and Fitzgerald, 1999; Sarkar,2004)

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit)
2. การมีจิตใจมั่นคง (Mentally Strong) ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตสำนึกและ จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก โดยประกอบด้วยการพัฒนาในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้
  - 2.1 การควบคุมความคิดและการกระทำตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรมและคุณธรรม การมีระเบียบวินัย
  - 2.2 การมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์
  - 2.3 การมีความเห็นคุณค่าในตนเอง
3. การพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritually Elevated มีความรักความเมตตา หรือความรักไร้จำแนก (Universal Love) เป็นการพัฒนาจิตเหนือสำนึกขั้นสูงสุด

การพัฒนามนุษย์ต้องการพัฒนาให้ถึงเป้าหมายทั้ง 3 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนกนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์มีการพัฒนาร่างกายให้

สวยงามแข็งแรง มีความคิด จินตนาการ แต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาแล้ว ความสงบสุขในโลกก็ยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

## เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นจะเป็นการพัฒนาให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสังคมต่อไป การพัฒนามนุษย์จะไม่มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แต่จะพัฒนามนุษย์ทั้งด้านวิชาการ วิชาชีพ และทุก ๆ ส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ (จะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน

Anandamitra (1991) และ Sarkar (2004) ได้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสว่า มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของพวกเราเรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายใน และต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมีสามระดับใหญ่ ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ โดยในแต่ละส่วนของมนุษย์จะมีการพัฒนาดังนี้ คือ ร่างกายจะใช้การรับประทานอาหารที่ถูกต้องและการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกิจกรรมในการพัฒนา ส่วนจิตสำนึกจะใช้การมีจริยธรรมในการพัฒนา การพัฒนาจิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกจะใช้ การทำสมาธิเป็นกิจกรรม

สำหรับเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แต่ละด้านมีรายละเอียดดังนี้ (วิล โองศ์อนันต์คุณ, 2531; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542; Anandamitra, 1991; Sarkar, 2004

### 1. เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

ร่างกายของคนนั้นนอกจากจะประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในอย่างที่เราคุ้นกันดีแล้ว ภายในร่างกายยังมีระบบการทำงานที่ค่อนข้างซับซ้อน โดยต่อม (Glands ต่าง ๆ อีกที่มักเรียกว่าต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland ซึ่งมีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนมีอิทธิพลอย่างมากใน



การควบคุมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ควบคุมการเจริญเติบโต ควบคุมการย่อยอาหาร ควบคุมการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ฯลฯ ถ้าต่อมเหล่านี้ทำงานไม่เป็นปกติ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะทำงานไม่เป็นปกติอีกด้วย

## 2. เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตสำนึก

จิตสำนึก (Conscious Mind เป็นจิตใจระดับแรกสุดของคนเรา ทำหน้าที่เกี่ยวกับ การรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้ารอบ ๆ ตัว โดยผ่านทางประสาทสัมผัส และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประการแรก ประการที่สองคือ การแสดงความต้องการหรือรังเกียจ หมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น ประการที่สามคือ การลงมือกระทำ หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนต่าง ๆ ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า จิตสำนึกนั้นจะมีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำการต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่ว ๆ ไปได้แก่ การกิน การนอน การขับถ่าย การสืบพันธุ์ กล่าวง่าย ๆ ก็คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักจะช่วยให้คนเรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัย รวมทั้งควบคุมไม่ให้มนุษย์ทำตามอำเภอใจหรือตามสัญชาตญาณจนมากเกินไป

การพัฒนาจิตสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น จะต้องพยายามบังคับระงับหักห้ามตนเองให้เลิกกระทำการต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณเหล่านี้ โดยไม่ควรปฏิเสธความต้องการตามธรรมชาติเหล่านี้ แต่ควรหาทางควบคุมและระบายออกให้ถูกทาง

## 3. เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind เป็นจิตใจระดับที่ระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีองค์ประกอบ 2 ประการคือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้ง และความทรงจำของมนุษย์ ความรู้ ความคิด ความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง จิตจะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสังคม จิตจะพยายามรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และนำข้อมูลมาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง หน้าที่ที่สำคัญของจิตใต้สำนึกคือทำหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ประสบมาในชีวิตและควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย

จิตใต้สำนึกคือความทรงจำและความคิดที่ลึกซึ้งของคนเรา ซึ่งมีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึก (ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งเร้าภายนอก ดังนั้นความรู้ ความคิดของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึก นี้เอง

เช่น ความรู้ที่เกิดจากความจำ (Intellectual ความรู้ที่เกิดจากการวิเคราะห์ทางเหตุผล ( Analytic Reasoning ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ( Scientific Thought การคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ( Problem-Solving ในชีวิตประจำวัน และการแก้ไขปัญหาของสังคม จิตใต้สำนึกนี้จะทำหน้าที่คล้ายกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และยิ่งกว่านั้น ความรู้ที่ค่อนข้างลึกซึ้งซึ่งทางปรัชญาและศาสนาต่าง ๆ ที่กำลังวุ่นวายขัดแย้งและเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ทุกวันนี้ก็ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นจากระดับจิตใต้สำนึกของผู้นำทางศาสนาและปรัชญาที่แตกต่างกันนั่นเอง

กล่าวได้ว่า จิตใต้สำนึกมีอำนาจยิ่งใหญ่และหน้าที่ควบคุมการทำงานของจิตสำนึกของคนเราอยู่ตลอดเวลา โดยจิตสำนึกหรือประสาทสัมผัสทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ) ของคนเรามีหน้าที่หลักในการรับรู้ นึกคิด และสั่งการ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ซึ่งสามารถเปรียบคนได้กับเครื่องคอมพิวเตอร์แต่ละเครื่อง ซึ่งได้รับข้อมูลที่ผ่านจิตสำนึกเข้ามาแตกต่างกันและข้อมูลเหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของเราทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามจิตใต้สำนึกนั้นไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้รับการบันทึกนั้นว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ดังนั้น ถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็น ได้ฟังในสิ่งที่ดูอย่างสม่าเสมอ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกและสะสมสิ่งที่ดีนั้นไว้ แล้วผลักดันให้เราะนั้นแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้าง ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดีบ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ไม่ดีนั้นไว้เช่นกัน และจะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเองและคนอื่น ๆ แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึกจะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม

#### 4. เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตเหนือสำนึก

จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

##### 4.1 จิตเหนือสำนึกระดับแรก: แหล่งความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์

สภาวะสร้างสรรค์ของมนุษย์เกิดจากการเชื่อมโยงความคิดต่าง ๆ ที่เดิมไม่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเลย มารวมเข้าเป็นความคิดเดียวที่แปลกใหม่ ซึ่งเรียกการคิดแบบนี้ว่า การคิดเชิงเทียบเคียง (Metaphoric Thinking การคิดเชิงเทียบเคียงเป็นการคิดที่ล้ำค่าของมนุษย์ มักจะเกิดขึ้นในขณะที่จิตใจของคนเราสบายหรือผ่อนคลายมากที่สุด ซึ่งจิตใจของคนเราจะไม่ทำงานภายใต้อำนาจของจิตสำนึก และ

จิตใต้สำนึก ผู้ที่รู้จักผ่อนคลายจิตใจของตนเอง มักจะเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ

#### 4.2 จิตเหนือสำนึกระดับที่สอง: การหยั่งรู้เอง

เป็นระดับของจิตใจที่มั่นคง มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น มีความหยั่งรู้เองมากขึ้น และจิตใจสงบเยือกเย็นมีความสุขมากขึ้น มีสมาธิ (Concentration) และยังสามารถใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าเดิม

#### 4.3 จิตเหนือสำนึกระดับที่สาม: ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

เป็นจิตระดับสูงสุดที่ไม่มีการแบ่งแยก มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะมองโลก มองผู้ร่วมงาน ด้วยสายตาแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

### แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

#### 1. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาร่างกาย

การพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์และแข็งแรง หลักการนีโอฮิวแมนนิส จะใช้การรับประทาน อาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งนอกจากจะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังทำให้มีจิตใจที่เยือกเย็นและสงบด้วย อาหารประเภทที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีจิตใจเยือกเย็นและสงบ เช่น ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่วและเมล็ดธัญพืช นมและผลิตภัณฑ์จากนม ฯลฯ โดยไม่สนับสนุนการรับประทานอาหารจากเนื้อสัตว์ สิ่งเสพติดต่าง ๆ ฯลฯ

ในด้านการออกกำลังกายนั้น หลักการนีโอฮิวแมนนิสไม่เห็นด้วยที่จะออกกำลังกายเพียงเพื่อมุ่งการพัฒนากำลัง การบริหารกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของร่างกายเท่านั้น ผลที่ได้เพียงเท่านั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน การออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบ จะต้องมีการบริหารทั้งอวัยวะภายในและภายนอก ซึ่งรวมถึงต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายและยังมีผลต่อจิตใจด้วย

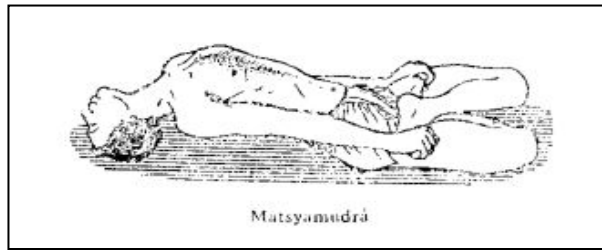
การออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกายที่เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน เป็นการบริหารที่เรียกว่า “อาสนะ” (Asana เรียกเป็นภาษาอังกฤษ ได้ว่า ( Easy Posture ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวล ช้า ๆ ควบคู่ไปกับการหายใจลึก ๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วง ๆ ซึ่งอาสนะเหล่านี้ นอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาเป็นปกติแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายอย่างดียิ่ง ช่วยรักษาความยืดหยุ่น คล่องตัว และความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายด้วย การบริหารร่างกายด้วยท่าอาสนะแตกต่างจากการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังและความรุนแรงอย่างสิ้นเชิง อาสนะเป็นท่าออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายยิ่งขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องแทบไม่ใช้พลังงานในร่างกายเลย แต่จะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าและมีพลังงานเพิ่มขึ้น ผู้ที่ทำอาสนะเป็นประจำจึงมีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจร่าเริงเบิกบาน (Acyutananda, 2003; Anandamitra, 1991; Sarkar, 2004

การทำอาสนะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ เพราะการทำอาสนะทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนซึ่งส่งผลให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบของจิตใจ เช่น การฝึกท่ากระท่าย หรือ Hare pose ที่ศีรษะของผู้ฝึกจะก้มลงต่ำถึงพื้นช้าแล้วช้าเล่า เป็นการบริหารต่อมไพบีเนียลอยู่ตลอดเวลา การทำท่ากระท่ายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เราเป็นคนอดกลั้นสูง และมีความสงบในจิตใจมากขึ้น

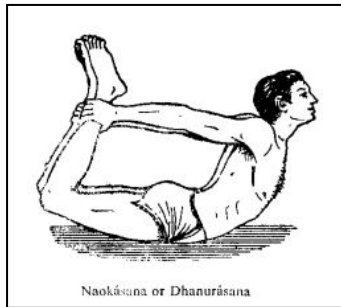
ตัวอย่างของอาสนะพื้นฐานตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีดังภาพที่ 4.1



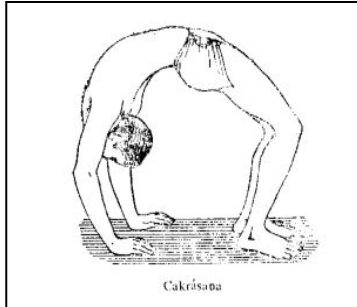
Ukaala Paschimottāsana



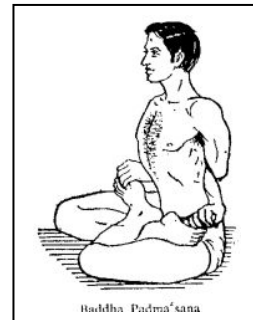
Matsyāmudrā



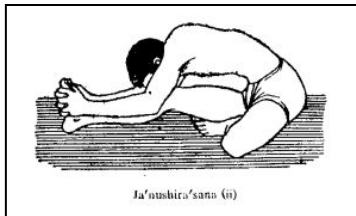
Naokāsana or Dhanurāsana



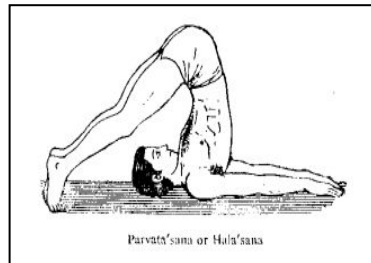
Cakrāsana



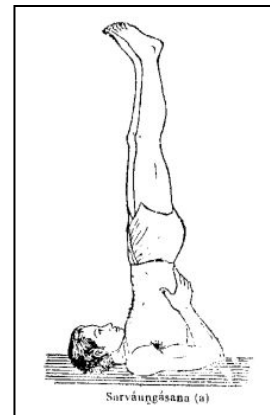
Baddha Padmāsana



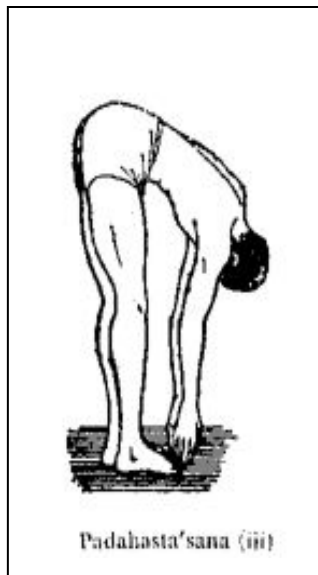
Ja'oushira'sana (ii)



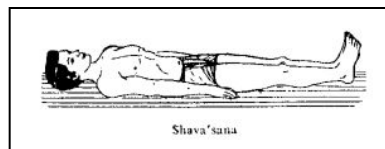
Parvatāsana or Halāsana



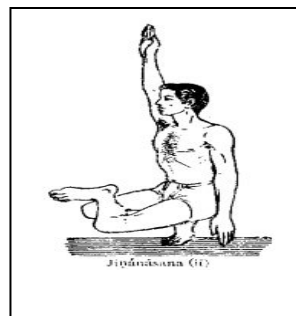
Sarvāṅgāsana (a)



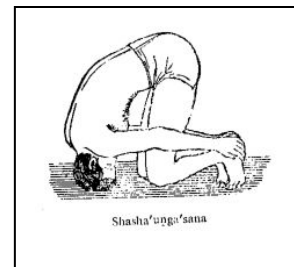
Padahastāsana (iii)



Shavāsana



Jyōtishkāsanā (ii)



Shashā'ṅgāsana

ภาพที่ 4.1 ท่าโยคะพื้นฐานต่างๆ

ที่มา: Acyutananda (2003)

## 2. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาจิตสำนึก

การพัฒนาจิตสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นจะต้องพยายามบังคับระงับ หักห้ามตนเองให้เลิกกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณเหล่านี้ โดยไม่ควรปฏิเสธความต้องการตามธรรมชาติเหล่านี้ แต่ควรหาทางควบคุมและระบายออกให้ถูกทาง ในที่นี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะใช้จริยธรรมเป็นสิ่งควบคุมการกระทำดังกล่าวมา กล่าวคือ แบ่งจริยธรรมเป็นสองส่วน คือ ส่วนแรกคือหลักยามะ (Yama ที่เป็นหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย (สิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต มี 5 ข้อ คือ อหิงสา สัตยา อัศเตยะ พรหมจรรย์ และปริคคหะ และส่วนที่สอง คือหลักนियามะ (Niyama ที่เป็นหลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนเอง มี 5 ข้อ คือ เสาจะ สันโดษ ตบะ สวาธยายะ และอิศวรประนิธาน โดยมีรายละเอียด ดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2550; Anandamurti, 1991

### ส่วนที่ 1 ยามะ (Yama : หลักในการปฏิบัติตนกับสรรพสิ่งทั้งหลาย

#### 1 อหิงสา ( Ahimsa: Kindness

อหิงสา หมายถึง การไม่มีเจตนาทำให้เกิดความเจ็บปวดต่อผู้ใด ทั้งจากความคิด คำพูด และการกระทำ ผู้นำควรฝึกตนเองให้มีสติเพื่อปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับหลักการนี้อยู่ตลอดเวลาโดยระมัดระวังความคิด คำพูด และการกระทำ ที่จะไม่ไปสร้างความเจ็บปวดให้แก่ผู้อื่นโดยไม่จำเป็น

#### 2 สัตยา ( Satya : Honesty

สัตยา หมายถึง การคิดและการใช้คำพูดที่เจตนาจะทำให้ผู้อื่นได้รับ ประโยชน์และมีความสุข เป็นการใช้วาจาที่ไพเราะ (ปิยวาจา ที่เป็นประโยชน์และมีความสุขแก่ผู้ฟังและผู้พูด เมื่อไรก็ตามที่เรามีเจตนาที่จะพูดให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข เราจะพบว่าจิตใจของเราจะพลอยมีความสุขไปด้วย ดังนั้น สัตยาจึงมิได้หมายถึงการพูดความจริงเสมอไป คำพูดด้านลบที่จะส่งผลเสียต่อจิตใจของผู้ฟัง เช่น โง่ เชื้อ เชย ไม่ได้เรื่อง ฯลฯ แม้ว่าเราจะรู้สึกว่าเป็นความจริง เราก็ไม่ควรพูดในบางสถานการณ์ของชีวิต การเจียบ การไม่พูด หรือการใช้คำพูดที่บิดเบือนความจริงไปบ้างเพื่อสวัสดิภาพ ความปลอดภัย และความสุขของผู้อื่นเราก็ควรทำ ผู้นำควรหลีกเลี่ยงคำพูดอหิงสาทั้งหลายที่ทำให้เกิดผลร้ายต่อผู้อื่นและตนเอง เช่น คำพูดแสดงใจ คำพูดด้านลบ คำพูดหยาบคาย คำพูดที่ไม่ให้เกียรติผู้อื่น คำพูดซ้ำเติม คำพูดล้อเลียน คำพูด ดูถูกหรือสบประมาท คำพูดเสียดสีแค้น ฯลฯ ดังนั้นใน

สถานการณ์ใดของชีวิตที่คำพูดของไม่สร้างความเดือดร้อนหรือเสียหายให้แก่ผู้ใดผู้หนึ่งต้องพูดความจริงเสมอ

### 3 อัสเตยะ (Asteya: Responsibility)

อัสเตยะ หมายถึง การไม่นำสิ่งของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง ชีวิตของเราคงไม่มีความสุขถ้าบุคคลอื่นมาก้าวล่วงสมบัติส่วนตัวที่เป็นสิทธิของเราโดยชอบธรรม และผู้อื่นคงมีความรู้สึกเช่นเดียวกันกับเรา ดังนั้นเราจึงไม่ควรทำให้ผู้อื่นไม่มีความสุขด้วยการไปก้าวล่วงสมบัติส่วนตัวที่เป็นสิทธิโดยชอบธรรมของผู้อื่นด้วยเช่นกัน ตัวอย่างของการนำของผู้อื่นมาเป็นของเรา เช่น การคิดที่จะลักขโมยทรัพย์สินของผู้อื่น การลักทรัพย์สินของผู้อื่น การคิดที่จะทำให้ผู้อื่นสูญเสียโอกาสที่ตนเองควรจะได้รับ การทำให้ผู้อื่นสูญเสียโอกาสที่ตนเองควรจะได้รับ ฯลฯ

### 4 พรหมจรรย์ (Brahmacarya: Unity)

พรหมจรรย์ หมายถึง การระลึกถึงสิ่งที่ตั้งม ยิ่งใหญ่ บริสุทธิ์ ที่มีอยู่ลึกๆ ในทุกสรรพสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องอยู่ตลอดเวลา คนเราเมื่อทำอะไรหรือคิดจะทำอะไรในชีวิตประจำวัน เรามักจะรู้สึกว่าสิ่งที่เราต้องไปเกี่ยวข้องด้วยเป็นเพียงวัตถุที่ปรากฏให้เราเห็นได้ด้วยตาเปล่าเท่านั้น เหตุผลก็คือเรากำลังอยู่ในโลกที่มีความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุอย่างสูง หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เรากำลังอยู่ในโลกของวัตถุที่ความสำเร็จหรือความสุขต่างๆ มักจะวัดกันในรูปของวัตถุที่ปรากฏออกมาให้เห็นด้วยประสาทสัมผัสที่ห้าของคนเราเท่านั้น เช่น หน้าตา ทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่ง หน้าทีการงาน วุฒิการศึกษา ฐานะ เชื้อชาติ ฯลฯ โดยขาดความตระหนักหรือลึ้มคิดไปว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเริ่มต้นจากสิ่งเดียวกัน (นักฟิสิกส์สมัยใหม่เรียกจุดเริ่มต้นของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลว่าคลื่นคอสมิกหรือคลื่นจักรวาล ซึ่งเป็นสิ่งที่ตั้งม มีความเป็นประภัสสรอยู่ในตัว ดังนั้นทุกสรรพสิ่งในจักรวาลจะมีความตั้งมลึกๆ แฝงอยู่ในตัวด้วยกันทั้งสิ้น ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้จะทำให้จิตใจของคนเราอ่อนโยนขึ้นและมีความรู้สึกแบ่งแยกพวกเขา พวกเขา คนจน คนรวย พวกฉัน พวกเธอ ลดน้อยลงเรื่อยๆ เป้าหมายของการฝึกปฏิบัติคุณธรรมข้อนี้คือ ให้ปฏิบัติต่อทุกสรรพสิ่งที่เราไปเกี่ยวข้องด้วยความรู้สึกด้านบวก รู้จักให้เกียรติตนเอง ให้เกียรติผู้อื่น ให้เกียรติทุกสรรพสิ่งเหมือนกับว่าทุกสรรพสิ่งเป็นความตั้งมที่ปรากฏออกมาในรูปของวัตถุที่แตกต่างกัน ผู้ที่ปฏิบัติตามคุณธรรมข้อนี้จะกลายเป็นคนที่อ่อนน้อมถ่อมตน น่ารัก พุดจาไพเราะ ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น ลดตัวตนของตนเองลง ลดความรู้สึกแบ่งแยกความเป็นพวกเขาและพวกเราลง และเห็นคุณค่าของ

สรรพสิ่งต่างๆ มากขึ้น จะมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับมวลมนุษย์ สัตว์ และสรรพสิ่งทั้งหลายมากขึ้น

## 5 ปรีคหะ ( Aparigraha: Simplicity

ปรีคหะ หมายถึง การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย ลุ่มหลงกับความสะดวกสบายทางวัตถุต่างๆ มากเกินไป วิธีการดำเนินชีวิตแบบนี้จะทำให้คนเรารู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ อย่างประหยัดตามความจำเป็นของชีวิต และรู้จักแบ่งปันส่วนเกินของชีวิตให้แก่ผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การดำรงชีวิตของคนเรายังต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมทั้งทรัพย์สินสำรองส่วนหนึ่งที่มาพอใช้ในยามเจ็บป่วยหรือเมื่อเข้าสู่ วัชชรา ดังนั้นการมีทรัพย์สินสำรองที่ไม่มากเกินไปถือว่าไม่ผิดคุณธรรมในข้อนี้

## ส่วนที่ 2 นียามะ (Niyama : หลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนเอง

### 1 เชาจะ ( Shaoca: Cleanliness

เชาจะ หมายถึง การรักษาความสะอาดหรือความบริสุทธิ์ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็นสองด้าน คือ การรักษาความสะอาดภายนอกและการรักษาความสะอาดภายใน การใช้น้ำ สบู่ หรือเครื่องช่วยทำความสะอาดต่างๆ ที่จะทำให้ร่างกาย เสื้อผ้า หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราสะอาด ปราศจากเชื้อโรค เป็นระเบียบไม่รกรุงรัง พร้อมทั้งจะนำมาใช้เป็นประโยชน์ เรียกว่าการรักษาความสะอาดภายนอก ส่วนการรักษาความสะอาดภายในได้แก่ การทำให้จิตใจสะอาดด้วยการทำสมาธิ (Meditation ให้มีจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่อยู่เสมอ การทำสมาธิเปรียบเสมือนการอาบน้ำทำความสะอาดให้กับจิตใจของตัวเรานั้นเอง อีกวิธีหนึ่งนอกเหนือจากการทำสมาธิคือการช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาคส่วนเกินของชีวิตให้ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

### 2 สันโดษ ( Santosa: Acceptance

สันโดษ หมายถึง ความพยายามในการรักษาสภาวะความไร้กังวล ความสบาย และความสงบของจิตใจ หรือในอีกความหมายหนึ่งก็คือความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ความสบายใจหรือความสงบทางจิตใจไม่สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าเราปล่อยให้จิตใจตกเป็นทาสของวัตถุและการไขว่คว้าหาวัตถุต่างๆ มาเป็นเป็นเจ้าของอย่างไม่มีที่สิ้นสุด คนเรานั้นถ้าไม่รู้จักควบคุมจิตใจของตนให้ดี ความต้องการทางวัตถุของคนเราจะมีเพิ่มมากขึ้นในทุกด้านอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ความลุ่มหลงทางวัตถุที่มากจนเกินไป



เช่นนี้ จะทำให้ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ เป็นเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต จิตใจจะหมกมุ่นและครุ่นคิดถึงแต่ การแสวงหาทรัพย์สินให้มากขึ้นอยู่ร่ำไป ผลที่ตามมาคือไม่มีเวลาดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง จะอ่อนแอลงเรื่อยๆ มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น ดังนั้นผู้นำจึงต้องไม่ปล่อยให้จิตใจลุ่มหลงไปกับ ความต้องการทางวัตถุมากจนเกินไป โดยรู้จักพึงพอใจในวัตถุที่ได้จากการประกอบอาชีพสุจริตที่ไม่ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีการแบ่งเวลาในแต่ละวันให้กับการดูแลร่างกายและจิตใจให้เพียงพอ เรา สามารถควบคุมจิตใจให้อยู่เหนือความต้องการทางวัตถุได้ด้วยวิธีการสองวิธี ดังนี้คือ การบอกตัวเองอยู่ เสมอ (Autosuggestion ถึงความสำคัญของร่างกายและจิตใจของตนเองว่ามีค่าเหนือกว่าทรัพย์สินมัตติ นอกตัวมากมายนัก และการได้ยินได้ฟังจากคนหรือสิ่งรอบข้าง (Outersuggestion ถึงความสำคัญของ ร่างกายและจิตใจของคนเรา ซึ่งผลที่จะตามมาก็คือ เราจะมีเวลาให้กับการพัฒนาร่างกายและจิตใจในแต่ละ วันมากขึ้น ทำให้มีชีวิตที่เรียบง่ายขึ้น ลดความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยลง มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น และลด ความต้องการส่วนเกินต่างๆ ของชีวิตได้ดีขึ้น

### 3 ตบะ ( Tapah: Sacrifice

ตบะ หมายถึง การที่จะต้องได้รับความเหนื่อยยากหรือลำบากในการรับใช้ช่วยเหลือ ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งใดเป็นการตอบแทน ถ้าผู้ปฏิบัติช่วยเหลือผู้อื่นแต่ตนเองไม่ลำบากหรือเหนื่อยยาก เช่น มหาเศรษฐีที่ร่ำรวยระดับพันล้านบริจาคเงินสองสามพันบาทแก่ผู้ยากไร้ ก็ไม่อาจเรียกได้ว่าเป็นการ ปฏิบัติคุณธรรมข้อนี้ คุณธรรมข้อนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องเอาตนเองเข้าช่วยรับปัญหาและได้รับความทุกข์ระทม บางประการในขณะที่ช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขในชีวิตมากขึ้น เช่น การดูแลผู้เจ็บป่วยและคนชรา การช่วย ปกป้องอันตรายให้แก่ผู้อื่น การลงมือสร้างที่อยู่อาศัยให้แก่ผู้ยากไร้ ฯลฯ แต่ก่อนที่เราจะช่วยเหลือใคร จะต้องศึกษาให้แน่ใจเสียก่อนว่าคนที่เราจะช่วยต้องการความช่วยเหลือและเหมาะที่เราจะช่วยจริงๆ ดังนั้นหลักประการหนึ่งของการปฏิบัติคุณธรรมข้อนี้คือ เราควรช่วยเหลือคนที่อ่อนด้อยกว่าเราในด้าน ต่างๆ ก่อนที่เราจะช่วยเหลือคนที่มีความพร้อมมากกว่าเราหรือเหนือกว่าเรา

### 4 สวธยายะ ( Savadhyaya: Understanding

สวธยายะ หมายถึง ความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องที่จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนเราให้เปิด กว้างมากขึ้น มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่สูงขึ้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากการอ่านหนังสือ ฟังเทป ศึกษา จากสื่อต่างๆ แต่ที่สำคัญที่สุดได้แก่การที่เราได้อยู่ใกล้ชิด ได้พูดคุยกับบุคคลที่มีความรักความเมตตาที่ ยิ่งใหญ่ในจิตใจ

## 5 อิศวรปริธาน ( Ishvara Pranidhana: Spirituality)

อิศวรปริธาน หมายถึง การพัฒนาจิตใจหรือการทำสมาธิของเราให้มีคลื่นสมองที่ต่ำลงจนเข้าสู่จักรวาล หรือกล่าวง่าย ๆ ก็คือการนำคลื่นจักรวาลมาเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต การปรับคลื่นสมองของเราให้ต่ำลงจนใกล้คลื่นจักรวาล เป็นการควบคุมจิตใจของเราโดยตรง เมื่อคลื่นสมองของเราต่ำลง จิตใจของเราจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีจิตใจที่สงบขึ้น อารมณ์ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น มีจิตใจที่เปิดกว้างมากขึ้น มีความรักความเมตตาในวงที่กว้างขึ้น มีน้ำใจที่คิดจะช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น การทำสมาธิวิธีนี้จะเริ่มจากการทำจิตใจให้สงบจากการคิดถึงสิ่งเร้าที่ด้านวัตถุ นอกตัวเราด้วยการคิดว่าตัวเราเองอยู่ตามลำพังในโลกนี้ ต่อจากนั้นให้ถอดถอนความรู้สึกที่ว่าฉันคือตัวฉัน โดยจดจ่อกับตำแหน่งบางตำแหน่งในร่างกาย (จักรรา พร้อม ๆ กับภวานาคำมันตรา ( Mantra ผู้ฝึกควรจดจ่อกับคำภวานาและความหมายอยู่ในใจเท่านั้น (มันตราคือคำที่เราภวานาไว้ในใจที่มีความหมายว่า ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มีอยู่ในทุกหนแห่ง การทำสมาธิภวานาวิธีนี้สามารถทำตามลำพังหรือทำร่วมกันเป็นกลุ่มก็ได้ การทำเป็นกลุ่มจะทำให้เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่าภิจิตแห่งความรักขึ้น คือพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่เกิดจากการทำสมาธิภวานาของแต่ละคนจะเกิดการรวมตัวกันขึ้นเป็นพลังแห่งความบริสุทธิ์ที่ยิ่งใหญ่ที่จะส่งผลให้เกิดความสงบ ความสันติสุขแก่สังคมใหญ่โดยรวม เราควรมีเวลาทำสมาธิตามลำพังเพื่อให้คลื่นสมองต่ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

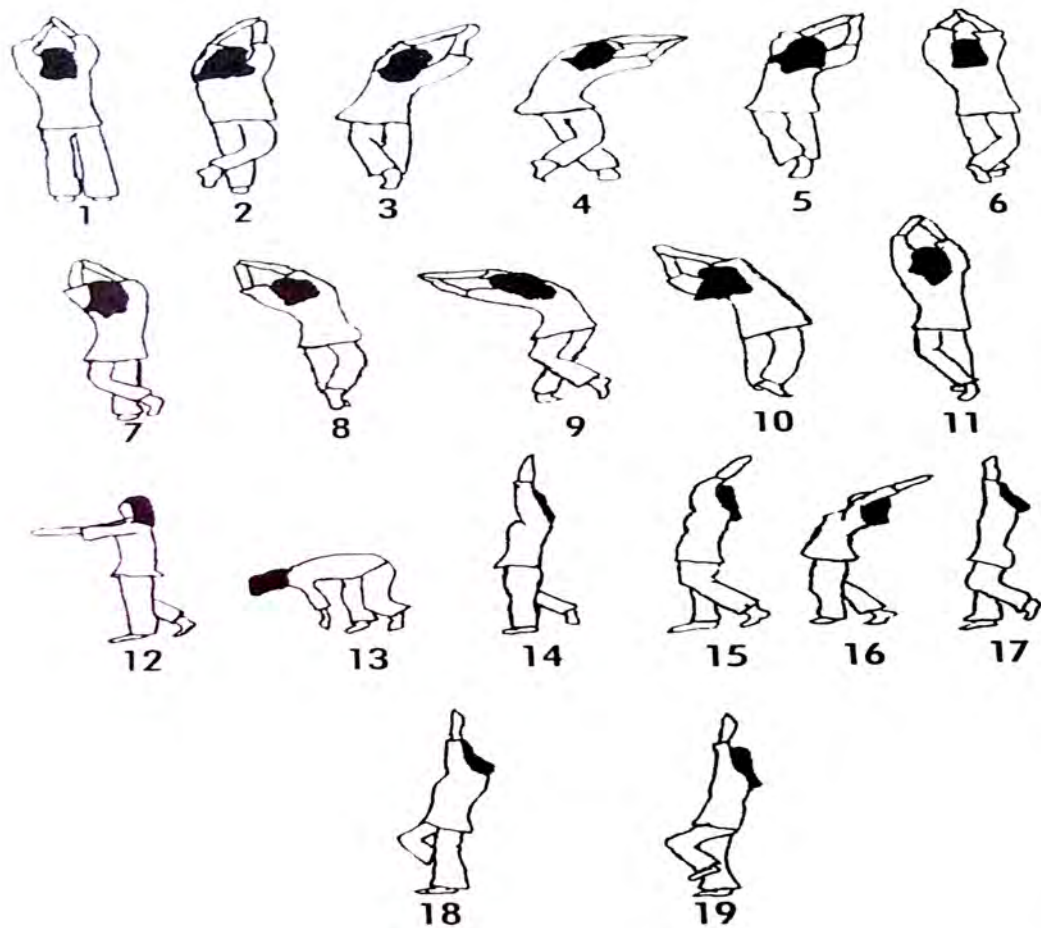
### 3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาจิตใต้สำนึก

สำหรับการพัฒนาจิตใต้สำนึก เพื่อให้จิตใต้สำนึกรับความคิดหรือข้อมูลที่ดีและถูกต้อง หลักการนีโอฮิวแมนนิสจะใช้วิธีการผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติเพื่อให้เกิดสมาธิการผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดภาวะแห่งการรับรู้โดยใช้การฝึกอาสนะ เพลงบรรเลง และจินตนาการ การฝึกจินตนาการ เพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง และการฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

พลังสติหรือพลังสมาธิ (Power of Concentration หมายถึง สภาวะที่จิตใจของเราเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่จะต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำ ภารกิจใด ๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด ความจริงแล้วเราทุกคนก็มีสติด้วยกันทุกคนจะต่างกันก็คือ การได้รับการฝึกมามากน้อยต่างกัน บางคนได้รับการฝึกฝนมาน้อยก็จะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีสติ คนที่มีสติสูงจะสามารถควบคุมทุกอริยาบถของชีวิตได้อย่างเหมาะสม สติจึงเปรียบเสมือนเป็นหางเสือของชีวิตที่คอยควบคุมชีวิตของคนเรา

ให้เดินไปตามทิศทางที่มุ่งหมายได้อย่างรวดเร็ว แน่นอน มั่นคง การฝึกสติ จึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาของทุกเรื่องในชีวิตของเรา (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้เสนอการฝึกสติที่ได้ผลรวดเร็วก็คือ การฝึกท่าเต้นรำเกาชิกิ (Kaoshikii ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นโดย Sarkar ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเต้นเกาชิกิจะประกอบด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และ ไปข้างหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เต้นรำผู้เต้นจะต้องมีสติอย่างสูงเพราะจะต้องควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือและเท้า (Anandamitra, 1991; Anandamitra, 1991; Acyutananda, 2003 ดังภาพที่ 4.2



ภาพที่ 4.2 ท่าเต้นรำเกาชิกิ (Kaoshikii)

ที่มา: Acyutananda (2003)

การผ่อนคลายเพื่อให้เกิด ภาวะ ทรานซ์ (Trance มีความเกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตนเอง ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ต่อตนเองในจิตใต้สำนึกจะต้องพิจารณาถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เห็นว่า ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538 สภาวะที่ผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจนั้นตามหลักการวิทยาศาสตร์ พิจารณาได้จากภาพ ของ คลื่นสมอง โดยวัดจากเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electroencephalogram) ในสภาวะที่ร่างกายและ จิตใจของคนเราสงบ ผ่อนคลายสมองจะส่งคลื่นชนิดหนึ่งออกมา เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha Wave จะ มีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่มีจังหวะช้า ในสภาวะที่คนเราส่งคลื่นนี้ออกมาจะ มีจิตใจเยือกเย็น แต่มีความตื่นตัว พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมใด ๆ ของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ในสภาวะ คลื่นสมองต่ำเช่นนี้เอง เป็นสภาวะที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จิตใต้สำนึกของคนเราจะมีสภาพคล้ายเป็น ฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลง ภาพพจน์ของ ตนเองจึงเป็นไปได้ง่ายและรวดเร็วที่สุด ในสภาวะที่สมองของคนเราส่งคลื่นอัลฟาออกมา และ เราเรียกสภาวะที่สมองส่งคลื่นสมองต่ำ ๆ ออกมานี้ว่า ภาวะ ทรานซ์ (Trance (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540

การทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะประกอบไปด้วยการ ผีอกอาสนะ การจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการโดยการผีอกอาสนะ ตามแนวคิดนี โอฮิวแมนนิสนั้น เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่งซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะศาสตร์ ต้องกระทำให้สัมพันธ์ กับการหายใจ มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยนผสมกับการสูดลมหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่ง ของร่างกายช่วงเวลาหนึ่ง ทำให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทผ่อนคลายยิ่งขึ้น ทำให้คลื่นสมองของ คนเราค่อย ๆ ปรับความถี่ช้าลง ๆ ราบเรียบมากขึ้นเป็นคลื่นอัลฟา (Anandamitra, 1991

หลังจากการทำอาสนะแล้ว เราจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก โดย การจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ซ้ำ ๆ เป็นเพลง ที่มีลักษณะเฉพาะที่เมื่อฟังแล้วทำให้รู้สึกสงบและสบายใจ เช่น เพลงของคิทาโร่ ราชาลิส เสียงเพลงจะ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย ส่วนการจินตนาการเป็นการไม่ให้สิ่งเร้าต่าง ๆ มารบกวน ขณะ ผ่อนคลายเป็นการจินตนาการว่า เรากำลังอยู่ในที่ที่สงบเงียบ ห่างไกลจากความอึดอัดที่ กวนวายต่าง ๆ

จินตนาการจะทำให้เราสามารถจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายได้เร็วขึ้น (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2545

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองนั้นตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะต้องกระทำในขณะที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย โดยหลังจากที่จูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการแล้ว จะทำการบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใจสำนึกโดยการฝึก การใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และการฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง

การใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและการจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเอง (Self image โดยใช้คำพูดด้านบวก โดยผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงจะนึกถึงตนเองในสิ่งที่ดี ๆ เช่น “ฉันเป็นคนดีที่มีความสามารถ” “ฉันเป็นคนที่มีเชื้อมั่นในตนเอง” “ฉันเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก” ช่วงระยะเวลาหนึ่ง นอกจากนี้ การใช้จินตนาการเห็นภาพสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตให้ชัดเจน จะช่วยทำให้ภาพพจน์ของเรา ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการ แนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับที่สาร์การ์ (Sarkar อ้างถึงในเกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534 กล่าวถึง อานุภาพของความคิดของมนุษย์ไว้ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น (As you think, so you become.” ซึ่งในปัจจุบันแนวคิดนี้เป็นที่ยอมรับว่า จิตสำนึกของคนเราสามารถจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสิ่งที่เราคิดถึงได้ฝังถึง หรือให้ความสนใจอย่างแรงกล้าต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๆ ได้ ดังนั้น การใช้จินตนาการ (Visualization และการย้ำคิดถึง (Affirmation จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงจิตใจของคนเราไปสู่สิ่งที่ใฝ่ถึงอยู่เสมอได้ ทำให้มองชีวิตของตนเอง ผู้อื่น กิจกรรมต่าง ๆ และโลกในแง่ที่ดีมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534; Anandamitra, 1991

#### 4. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึก

การพัฒนาจิตเหนือสำนึกเริ่มต้นจากการหยุดการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก โดยใช้กระบวนการทำสมาธิ (Meditation กระบวนการนี้เริ่มจากการนั่งสมาธิอย่างเงียบ ๆ สองมือประสานวางอยู่บนตัก หลังขาทั้งสองข้างแล้วจินตนาการว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ในบรรยากาศที่สงบเงียบ อวัยวะทุกส่วนจะไม่มีการทำงานใด ๆ เลย จิตสำนึกที่ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะเหล่านี้จะถูกพักการทำงานไปทันทีที่หน้าทีต่อไปของผู้ทำสมาธิ คือ การหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึก ซึ่งทำหน้าที่สะสมข้อมูล ความจำ การหาเหตุผล ถ้อยคำโดยการท่องคำมนตรา (Mantra อยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะหายใจเข้าออก

ซึ่งจะเป็นผลทำให้ความคิดที่วุ่นวายที่มักเกิดจากจิตใต้สำนึกสงบลง และพลังจิตอันมหาศาลที่เกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ท่อง จะค่อย ๆ ยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึก

การท่องมนตราอย่างนุ่มนวลและมีจังหวะอยู่ในใจ จะทำให้คลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตสำนึกที่ตื่นตัวตามปกติที่เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta wave ซึ่งมีความถี่รวดเร็วไม่สม่ำเสมอ สงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha wave ที่มีจังหวะช้าและแน่นอนกว่า ซึ่งจะทำให้ผู้ทำสมาธิเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็นของจิตใจ เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิ จะค่อย ๆ นุ่มนวลขึ้นจนกลายเป็นคลื่นเธต้า (Theta wave ที่มีพลังจิตอันมหาศาล ในสภาวะที่กำลังเข้าสู่จิตเหนือสำนึกนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่า เป็นสภาวะที่คนเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้เอง ความสามารถในการสื่อสารทางจิตและมีความสงบทางจิตใจสูงสุด เมื่อผู้ทำสมาธิมีจิตใจสงบมากขึ้น คลื่นสมองของเขาจะช้าลงจนกลายเป็นคลื่นเดลต้า คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิเหมือนกับหยุดนิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนจะหยุดการเคลื่อนไหว ความรู้สึกแบ่งแยกจากสรรพสิ่งในจักรวาลจะหมดไป คลื่นสมองจะค่อย ๆ สั่นช้าลง มีพลังงานสูงขึ้นจนสามารถรวมตัวกับคลื่นของจักรวาล (Cosmic wave ที่มี พลังงานมหาศาล

## บทสรุป

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสม์มีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้สมบูรณ์ด้วยตนเอง ทั้งร่างกาย จิตใจที่มีระดับจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก โดยใช้กระบวนการทางด้านโยคะศาสตร์ที่เป็นองค์รวมและเชื่อมโยงกัน การพัฒนาด้านร่างกายจะใช้เรื่องของการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติที่เป็นพืช ผัก และธัญพืช และการบริการกายโดยใช้ท่าอาสนะ การพัฒนาจิตสำนึกจะใช้การฝึกสติโดยใช้ท่าเต็นรำที่เรียกว่าเกาซิกิ และการปฏิบัติตนตามหลักยามะ นิยามะ รวม 10 ข้อปฏิบัติ ส่วนการพัฒนาจิตใต้สำนึก จะใช้วิธีการผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติเพื่อให้เกิดสมาธิการผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดภวังค์แห่งการรับรู้โดยใช้การฝึกอาสนะ เพลงบรรเลง และจินตนาการ การฝึกจินตนาการ เพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง และการฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สำหรับการพัฒนาจิตเหนือสำนึกทั้งความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ และความรักไร้จำแนก จะใช้กระบวนการทำสมาธิ

---

## คำถามท้ายบท

1. เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีกี่ด้าน จงอธิบายมาพอสังเขป
  2. แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างไร จงอธิบาย
- 

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2534. วิถีแห่งพุทธะ: วิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540. Self esteem: พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542. อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2550. เท่าทันทุนนิยม. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- วิไล องค์กรันต์คุณ. (2531 . การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2538 . ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรี ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษา

นอกโรงเรียนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2545 . การพัฒนารูปแบบการเสริมอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของ

สตีเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัด

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา

นอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

Acyutananda, Avadhuta Acarya. (2003). Ananda marga spiritual and social practices.

2<sup>nd</sup> ed. Kolkata: Ananda Marga Publications.

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1987). Neo-humanist education: Education for a new

world. Calcutta: Ananda Marga Women's Welfare Section.

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1991). Beyond the superconscious mind. 5<sup>th</sup> ed.

Manila: Ananda Marga Publications.

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1991). Yoga for health. 3<sup>rd</sup> ed. Manila:

Ananda Marga Publications.

Anandamurti, Shrii Shrii. (1991). A guide to human conduct. Manila: Ananda Marga

Publications.

Inayatullah, Sohail, and Fitzgerald, Jennifer. (1999). Transcending boundaries: Prabhat

Rainjan Sarkar's theories of individual and social transformation. Maleny, Qld.:

Gurukula Press.



Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. (2004). Yogic treatments and natural remedies. 3<sup>rd</sup> ed.  
Kolkata: Ananda Marga Publications.

## บทที่ 5

### การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก:

#### การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย

"เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งของมนุษย์โลกที่จะต้องทราบถึงการทำงานของคลื่นสมองเพื่อนำคลื่นอัลฟาและคลื่นที่มีความถี่ต่ำกว่าคลื่นอัลฟาในสมองของคนเรามาเสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์ให้ยิ่งใหญ่ ซึ่งจะนำมาซึ่งสันติสุขอันยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติ และสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาล"

(Anandamurti, 1998)

นักจิตวิทยาการศึกษาในปัจจุบันได้ยอมรับแล้วว่า อารมณ์และความรู้สึกของคนเรามีผลต่อการเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง คนเราจะมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้สูงสุดเมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ปราศจากความตึงเครียด และปราศจากความวิตกกังวล ดังที่ Anandamurti หรือ Sarkar ผู้นำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสผู้มีชื่อเสียงได้กล่าวไว้ว่า “คนเราจะเกิดการเรียนรู้และใช้ศักยภาพของตัวเองได้สูงที่สุดเมื่อสบายใจและมีความสุข ซึ่งเราอาจจะเรียกสภาวะของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดนี้ว่า สภาวะคลื่นสมองต่ำ” (Inayatullah, Bussey, and Milojevic, 2006) สมองของมนุษย์นี้ประกอบด้วยเซลล์ประสาทนับล้าน ๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งอาจเรียกได้ว่า **คลื่นสมอง** ซึ่งคลื่นที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะแปรผันตามสภาวะจิตใจของคนเรา เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเครื่องวัดกระแสคลื่นของสมอง (EEG มาต่อกับศีรษะของมนุษย์ เครื่องมือนี้จะแสดงให้เห็นกระแสคลื่นของสมองออกมาในลักษณะของกราฟ ซึ่งพอแบ่งออกได้เป็นลักษณะใหญ่ ๆ คือ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551; Anandamitra, 1991; Inayatullah, Bussey, and Milojevic, 2006)

1. คลื่นเบต้า มีความถี่ของคลื่นสมองอยู่ระหว่าง 13-40 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีความเครียดสูง ในสภาวะนี้คนเราจะรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ช้า

2. คลื่นอัลฟา มีความถี่ของคลื่นสมองอยู่ระหว่าง 8-13 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบ อารมณ์ดี ในสภาวะนี้คนเราจะมีความจำดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว

นักวิทยาศาสตร์ที่ทำการค้นคว้าเกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ได้ค้นพบว่า มีปัจจัยหลาย ๆ ประการที่มีอิทธิพลต่อคลื่นสมองของคนเรา เช่น เสียงเพลง, คนรอบข้าง, อาหารที่รับประทาน, การออกกำลังกาย, คำพูด, การฝึกโยคะ และการทำสมาธิ เป็นต้น

ดังนั้น ผู้เรียนที่ได้เรียนรู้เรียนอยู่ในบรรยากาศที่ช่วยให้มีคลื่นสมองต่ำ เช่น ได้เรียนรู้จากคุณพ่อคุณแม่ ครูอาจารย์ที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม และเป็นมิตร ได้รับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ (ลดอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ๆ และอาหารรสจัด ได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ ได้รับการยกย่องชมเชยที่เหมาะสม ได้ฝึกโยคะและทำสมาธิ และได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ในขณะที่เปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ที่จะทำให้คลื่นสมองต่ำ จะเรียนรู้ข้อมูลในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

## ประเภทของคลื่นสมอง

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ว่า ในภาวะที่จิตปลอดโปร่งเป็นอิสระจะเป็นจิตที่เรียนรู้ได้ดีที่สุด มีความจำที่ดีที่สุด อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการศึกษาเป็นอย่างมาก (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2535; เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2551; Anandamitra, 1987; Inayatullah, Bussey, and Milojevic, 2006) ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะมีความเกี่ยวเนื่องกับคลื่นสมอง โดยนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบเกี่ยวกับคลื่นต่าง ๆ ในตัวมนุษย์ว่า สมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์สมองนับล้าน ๆ เซลล์ที่สร้างกระแสไฟฟ้าเล็ก ๆ ขึ้น ซึ่งเมื่อรวมกันทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือคลื่นสมอง โดยจะเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึก ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของคลื่นสมองได้ดังนี้ (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2542; เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2542; Anandamurti, 1998)

1. คลื่นเบต้า (Beta wave เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตสำนึกตื่นตัว มีความถี่ประมาณ 13 หรือมากกว่า 13 รอบต่อวินาที มีจังหวะที่ไม่แน่นอน ดังนั้นคลื่นเบต้าจึงเกิดจากจิตใจที่วุ่นวายสับสนของคนเรา

2. คลื่นอัลฟา (Alpha wave เป็นคลื่นสมองที่เกิดในสภาพของจิตใจที่สงบ และมีความตื่นตัว อยู่เสมอ มีความถี่ประมาณ 8 รอบต่อวินาที โดยคลื่นสมองนี้จะมีจังหวะที่แน่นอน มีขนาดใหญ่กว่าและมี พลังงานสูงกว่าคลื่นเบต้า ในสภาวะเช่นนี้จิตใจจะสงบและมีความสุข แต่มีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำ กิจการงานใด ๆ สูง

3. คลื่นเทตต้า (Theta wave เป็นคลื่นสมองที่มีจังหวะช้าลง ๆ และมีพลังงานสูงขึ้น ๆ มี ความถี่ประมาณ 4 รอบต่อวินาที โดยในขณะที่สมองส่งคลื่นเทตต้า คนเราจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิด ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากตัวเอง และเกิดความปิติสุขอย่างท่วมท้น

4. คลื่นเดลต้า (Delta wave มีความถี่ประมาณ 1 รอบต่อวินาที ในขณะที่พลังงานจะเพิ่ม สูงขึ้นพร้อมกับความปิติสุขจะเกิดขึ้นอย่างท่วมท้น จนในที่สุดคลื่นสมองของเราดูเหมือนกับว่าหยุดนิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนหยุดการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับจิตใจของเราดูเหมือนจะหยุดการ ทำงานอย่างสิ้นเชิง ความรู้สึกแบ่งแยกว่าตัวฉันหรือพวกฉันจากสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาลไม่มีเหลืออยู่ ต่อกันอีกแล้ว

5. คลื่นคอสมิก (Cosmic wave หรือคลื่นของจักรวาล เป็นคลื่นสมองที่สั้นซ้ำแต่ละเยียด่อ อน มีพลังงานสูงขึ้นจนรวมตัวกันเข้ากับคลื่นของจักรวาลที่มีพลังงานมหาศาลที่สุด

### ผลของการมีคลื่นสมองสูงและคลื่นสมองต่ำ

ในอดีตจนถึงปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับคลื่นสมองของคนเราที่สามารถวัด ออกมาได้แตกต่างกันมากในช่วงเวลาที่เรานอนหลับ ตื่น จิตใจสงบ จิตใจวุ่นวาย ช่วงที่มีสมาธิสูง ช่วงที่ จิตใจสับสน ช่วงที่มีความคิดสร้างสรรค์สูง หรือแม้แต่นในช่วงที่คนเรามีร่างกายที่แข็งแรงหรืออ่อนแอ นั้นก็คือ คนเราจะส่งคลื่นสมองออกมาแตกต่างกันตามสภาวะของจิตใจ เช่น ตื่นตกใจ เยือกเย็น สงบ กลัว เครียด วิตกกังวล สบายใจ ฯลฯ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (อ้างถึงใน รัชนี อมาตยกุล, 2552) ได้กล่าวถึงเรื่องคลื่นสมองและ ความสำคัญของคลื่นสมองว่าเคยรู้สึกหรือไม่ว่าบางวันเราลงมือทำอะไรจะดีไปหมด จะอ่านหนังสือก็

อ่านรู้เรื่อง จะทำอะไรก็ได้แม่นยำ จะตีเทนนิสก็ตีได้ดี ขณะที่ในบางวันเราทำอะไรก็ไม่ค่อยประสบผลสำเร็จ นั่นคือช่วงเวลาที่เรามีคลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองที่เรานิ่งสงบและมีสมาธิสูงสุด

เรื่องของคลื่นสมองนี้ จากการศึกษาของเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542 เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2555) Anandamurti (1998 และ Singh (1998 สามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ว่า เมื่อเรามีคลื่นสมองต่ำลงเราจะรู้สึกได้เลยว่าเราอยากจะทำสิ่งดีๆ ให้แก่ชีวิตมากขึ้น เช่น อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขมากขึ้น พุดจาไฟเราะขึ้น มีสติยั้งคิดสูงขึ้น ฯลฯ และรู้สึกว่าไม่อยากทำสิ่งที่ไม่ดี เช่น จะไม่ค่อยโกรธ โกรธยากขึ้น พุดด้านลบให้แก่ผู้อื่นได้ยากขึ้น ลดความอยากบุหรี เหล้า รวมทั้งอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารรสจัดต่าง ๆ ฯลฯ

คลื่นเบต้าจะถูกส่งออกมาจากสมองของเราด้วยความถี่ระหว่าง 13-40 รอบต่อวินาที ขณะที่จิตใจของเราอยู่ภายใต้ความกดดัน มีอาการเกร็งและมีความเครียด เช่น ในขณะที่เราจอดรถติดไฟแดงเป็นคันแรกและจอดติดมาเป็นเวลานาน เมื่อสัญญาณไฟเปลี่ยนเป็นสีเขียว เราเข้าเกียร์หนึ่งไม่ได้ เราได้ยินเสียงรถคันหลังกดแตรดังไปหมด หรือในขณะที่เรากำลังแข่งขันเทนนิส กำลังตีลู่ออกกับคู่แข่งที่มีฝีมืออ่อนกว่ามากและใครๆ ก็คิดว่าเราต้องชนะ เราเหลือบไปเห็นคุณพ่อกำลังจ้องเขม็งมาที่เราอย่างเคร่งเครียด เราเริ่มลนลาน ลังเล ทำอะไรไม่ถูก

คลื่นอัลฟาจะถูกส่งออกมาจากสมองในขณะที่เรามีความสงบทางจิตใจสูง มีความปิติสุขในจิตใจอย่างล้นเหลือ เช่น ในขณะที่นอนหลับสนิท ในขณะที่ทำสมาธิระดับลึก (Trance) ฯลฯ ช่วงที่เราสบายใจนี้คลื่นสมองของคนเราส่งคลื่นที่มีพลังสูง กว้าง ลึก ช้า สงบ ออกมา เราจะเกิดการผ่อนคลายอย่างลึกล้ำ สมองซีกซ้ายและซีกขวาของเราจะทำงานอย่างสมดุล ทุกภารกิจที่เราทำจะไหลลื่น ง่ายตาย ง่ายต่อเนื้อ ความถี่ของคลื่นสมองจะอยู่ในระหว่าง 8-13 รอบต่อวินาที ในวงการกีฬาเรียกสภาวะนี้ว่า “In the zone” หรือ “เข้าโซน” ซึ่งเป็นสภาวะที่นักกีฬาเล่นกีฬาชนิดนั้นๆ ได้ยอดเยี่ยมที่สุด ร่างกายและจิตใจจะมีการผ่อนคลายสูง ไม่มีความวิตกกังวลหรือความเครียดใดๆ เลย ทุกอย่างจะไหลลื่นเป็นไปอย่างที่ใจปรารถนา ร่างกายจะผ่อนคลาย เบาสบาย เล่นอย่างไรก็ไม่เหนื่อย เมตตาโบลีซิมในร่างกายจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ความดันโลหิตจะลดลง ลมหายใจก็จะลึก ช้า และ สม่่าเสมอ การเต้นของหัวใจจะช้าลง ระบบการย่อยอาหาร ระบบการทำงานของอวัยวะภายในของร่างกายจะทำงานได้อย่างดี

ขณะสมองส่งคลื่นอัลฟาออกมานี้เราจะทำภารกิจที่ดีๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ความจำจะดีขึ้น ความคิดสร้างสรรค์จะสูงขึ้น ความคิดด้านบวกจะสูงขึ้น ความคิด และจินตนาการต่างๆ

จะมีพลังอย่างสูง และที่สำคัญที่สุดผู้ที่เข้าถึงสภาวะนี้หรือเข้าใกล้สภาวะนี้สักช่วงระยะเวลา 10-15 นาที ต่อเนื่องกัน 7-14 วัน ชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นโดยที่ตัวเองแทบจะไม่มีรู้สึกตัว เช่น มีความสุขกับการนอนหัวค่ำ ตื่นแต่เช้ามากขึ้น อยากรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น อยากออกกำลังกายมากขึ้น มีความสุขกับการทำสมาธิมากขึ้น เมื่อเข้าถึงคลื่นอัลฟา เวลา 15-30 นาทีที่เราทำสมาธิจะผ่านไปเร็วมาก เราอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้นและอยากทำอะไรที่ดีๆ ให้แก่ตัวเองและผู้อื่นอย่างมีความสุขมากขึ้น

ส่วนคลื่นเดลต้า นั้น เมื่อผู้ทำสมาธิมีจิตใจสงบขึ้น มีจิตใจจดจ่อมากขึ้น คลื่นสมองของเขาจะช้าลงจนกลายเป็นคลื่นเดลต้า ระดับพลังงานของคลื่นเดลต้าเพิ่มขึ้น พร้อมกับปิติสุขในจิตใจที่เพิ่มมากขึ้น จนดูเหมือนกับว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเส้นตรง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนจะหยุดการเคลื่อนไหว ความรู้สึกแบ่งแยกว่าเป็นตัวฉัน หรือ พวกฉัน จากสรรพสิ่งต่างๆ ในจักรวาลไม่มีเหลืออยู่อีกต่อไปแล้ว ในพรึบตาตัวเอง ผู้ทำสมาธิจะเข้าสู่สภาวะความเป็นพุทธะ คลื่นสมองจะลดลงเหลือ 1 รอบต่อวินาที ที่เรียกว่าคลื่นจักรวาลหรือคลื่นคอสมิก

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีคลื่นสมองต่ำเพื่อส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย

จากการศึกษา งานของ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542 ; เกียรติวรรณ อมาตยกุล และคณะ (2555); รัชณี อมาตยกุล (2552 ; วิไล องค์กรันต์คุณ (2531 ; Anandamitra (1991); Anandamurti (1998) สามารถอธิบายถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีคลื่นสมองต่ำเพื่อส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ได้ดังนี้

### 1. การทำสมาธิ

การพัฒนาจิตใจหรือการทำสมาธิของคนเราจะทำให้เรามีคลื่นสมองที่ต่ำลงจนเข้าสู่คลื่นจักรวาลหรือพูดง่ายๆได้ว่าหมายถึงการนำคลื่นจักรวาลมาเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต การปรับคลื่นสมองของเราให้ต่ำลงจนเข้าใกล้คลื่นจักรวาล เป็นการควบคุมจิตใจของเราโดยตรง เมื่อคลื่นสมองของเราต่ำลงจิตใจของเราจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีจิตใจที่สงบขึ้น อารมณ์ดีขึ้น เยือกเย็นขึ้น มีความสุขมากขึ้น มีจิตใจที่เปิดกว้างมากขึ้น มีความรักความเมตตาในวงที่กว้างขึ้น มีน้ำใจที่คิดจะช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น

การทำสมาธิแบบนี้โอฮิวแมนนิสนี้จะเริ่มจากการทำจิตใจให้สงบจากการคิดถึงสิ่งเร้าด้านวัตถุ นอกตัว ด้วยการคิดว่าตัวเองอยู่ตามลำพังในโลกนี้ ต่อจากนั้นให้ถอดถอนความรู้สึกที่ว่า ฉันคือตัวฉันโดยจดจ่อกับตำแหน่งบางตำแหน่งในร่างกาย พร้อมๆ กับภาวนาคำมันตรา (Mantra) บาบานัม เควาลัม ผู้ฝึกควรจดจ่อกับคำภาวนา และความหมายของคำภาวนาอยู่ในใจเท่านั้น มันตรา คือ คำที่เราภาวนาไว้ในใจที่มีความหมายว่า ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง การทำสมาธิภาวนาวิธีนี้สามารถทำตามลำพังหรือทำร่วมกันเป็นกลุ่มก็ได้ การทำสมาธิภาวนาร่วมกันเป็นกลุ่มจะทำให้เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า อภิจิตแห่งความรักขึ้น นั่นคือ พลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่เกิดจากการทำสมาธิภาวนาของแต่ละคนจะเกิดรวมตัวกันขึ้นเป็นพลังแห่งความสงบ พลังแห่งความบริสุทธิ์ที่ยิ่งใหญ่ที่จะส่งผลให้เกิดความสงบ ความสันติสุขแก่สังคมใหญ่โดยรวม

วิธีการทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 7 ขั้นตอนเป็นดังนี้

ขั้นที่ 1 เปิดเพลงที่จะทำให้คลื่นสมองต่ำ เพลงที่น่าใช้คือเพลงในชุดของ Awakening ของ Kamala และ Peter Sprague เพื่อสร้างบรรยากาศ ปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปกับเสียงเพลง 2-3 นาที เพียงแค่เราฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองเราก็ต่ำลงแล้วโดยไม่ต้องใช้เทคนิคอื่นใดเลย ในทำนองเดียวกันแค่เราฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองสูงขึ้น เช่น เพลงที่มีจังหวะรุนแรงทั้งหลาย เราก็มีคลื่นสมองสูงขึ้นโดยอัตโนมัติ

ขั้นที่ 2 นั่งสบายๆ บนเก้าอี้ ไม่กอดอก ไม่ไขว่ห้าง

ขั้นที่ 3 หายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ให้เต็มปอด เวลาหายใจเข้าให้หายใจเข้าลึกจนนับถึงแปด เวลาหายใจออกให้หายใจออกจนสุดนับถึงแปด หายใจเข้าออกเช่นนี้ประมาณ 10-12 รอบ

ขั้นที่ 4 สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย เริ่มตั้งแต่ใบหน้า สั่งให้หน้าผากของเราผ่อนคลาย ลูกตา อวัยวะภายใน แก้ม ปาก คาง คอ ไหล่ หน้าอก แขน มือ นิ้ว และไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้า ระหว่างที่สั่งจิตของเรา เราจะหายใจลึก ช้า สม่่าเสมอ ขั้นตอนนี้เราอาจใช้เวลา 5-10 นาที เราควรทำอย่างช้า ๆ และผ่อนคลาย

ขั้นที่ 5 จินตนาการว่าเราไปนั่งอยู่ในที่ที่เป็นธรรมชาติที่สวยงามเช่น ในท้องทุ่งที่สวยงาม ชายทะเล บนภูเขา ล้อมรอบด้วยต้นไม้และลำธาร

ขั้นที่ 6 ปล่อยให้จิตใจของเราอยู่ในสภาวะอัลฟา 5-10 นาที

ขั้นที่ 7 เมื่อต้องการกลับสู่สภาวะปกติ บอกกับตัวเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ เมื่อนับถึงสิบเราจะตื่นขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับได้รับการพักผ่อนมานานๆ จะกลายเป็นคนที่อารมณ์ดี เยือกเย็น เมื่อนับถึงสิบเราก็จะลืมตาขึ้นและทำภารกิจต่างๆ ของชีวิตด้วยคลื่นสมองที่ต่ำลง

การทำสมาธิแบบนี้โออิวิแมนนิสอย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที จะทำให้เราเกิดความมุ่งมั่น ความมีระเบียบวินัย มีจิตใจอ่อนโยน และมีคลื่นสมองที่ต่ำลงอย่างรวดเร็ว

## 2. การทำอาสนะ (Asana)

การทำอาสนะทุกวันอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละครั้ง จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง สวยงาม มีการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสูง ฮอร์โมนส์ต่างๆ ในร่างกายจะถูกปรับให้สมดุล ซึ่งทำให้อารมณ์ของผู้ฝึกเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีผู้ฝึกอาสนะหลาย ๆ คนเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของตัวเองอย่างชัดเจนเพียงฝึกด้วยท่าเต็นรำเกาซิกิเพียงวันละ 10 นาที เช้า 5 นาที และเย็นอีก 5 นาที และตามด้วยท่านอนตาย (Dead posture) อีก 2-3 นาที

## 3. อาหารที่เรารับประทาน

ผู้ที่ฝึกการผ่อนคลายอย่างล้ำลึก ด้วยอาสนะและสมาธิแบบนี้โออิวิแมนนิส มักจะรู้สึกว่ามันเสียการรับประทานอาหารของตัวเองจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นทีละน้อย เช่น อยากรจะทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น ความอยากที่จะทานเนื้อสัตว์ใหญ่ ๆ ลดน้อยลง ความอยากบุหรี่และเหล้าจะลดน้อยลงไปเป็นอย่างมาก ดังนั้นตรรกะที่เห็นชัดเจนของผู้ที่คลื่นสมองต่ำลงก็คือ การเปลี่ยนแปลงนิสัยการรับประทานอาหาร

## 4. คนรอบข้างที่เราอยู่ด้วย

แนวคิดนี้โออิวิแมนนิส นี้เชื่อว่า เราอยู่ใกล้ใคร เราก็จะเป็นอย่างนั้น ดังนั้น เราจึงควรเลือกสังคมที่เราจะอยู่ เลือกเพื่อนสนิท คบคนที่เป็นคนดี คนที่มีคลื่นสมองต่ำ เราจะได้เป็นเช่นนั้นด้วย หรือถ้าเลือกไม่ได้ก็ต้องหาทางเปลี่ยนคนรอบ ๆ ตัวให้มีแนวคิดในการดำเนินชีวิตคล้าย ๆ กับเรา คลื่นสมองของคนรอบข้างมีผลต่อคลื่นสมองของตัวเองเป็นอย่างมาก ถ้าเราได้อยู่ใกล้คนที่คลื่นสมองสูง คลื่นสมองของเราก็จะสูงตามไปด้วย ถ้าเราได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่คลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองของเราก็จะต่ำไปด้วย คลื่นสมองของคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู จะมีผลต่อคลื่นสมองของเด็ก ๆ และผู้เรียนเป็นอย่างมาก



## 5. สถานที่ที่เราอยู่

เมื่อเข้าไปในที่ที่ต่างกัน สมอของเราก็จะส่งคลื่นที่ต่างกันออกมา สถานที่ที่เราอยู่มีผลต่อคลื่นสมอของเรา เปรียบเทียบว่าเมื่อเราเข้าไปในผ้าที่ผู้คนกำลังทำกิจกรรมกันอย่างสับสนวุ่นวาย กับเวลาเราเข้าไปฟังพระสวดในวัด คลื่นสมอของเราย่อมแตกต่างกันแน่นอน ดังนั้นเราควรเลือกที่จะไปเฉพาะสถานที่ที่ทำให้เรามีคลื่นสมอต่ำ และพยายามหลีกเลี่ยงสถานที่ที่โคจรทั้งหลาย

## 6. คำพูดที่เราใช้และเราได้ยิน

ผู้ที่มีคลื่นสมอต่ำ จะตระหนักถึงความสำคัญของคำพูด จะพูดน้อยลง รับฟังมากขึ้น จะเลือกพูดเฉพาะคำพูดที่สร้างสรรค์ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเท่านั้น

## บทสรุป

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การพัฒนาตนเองทั้งระดับร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน และต้องพิจารณาถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมในการพัฒนาตน ซึ่งตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เห็นว่าช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย โดยสภาวะที่ผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจนั้นตามหลักการวิทยาศาสตร์ พิจารณาได้จากภาพ ของคลื่นสมอ โดยวัดจากเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electroencephalogram) ในสภาวะที่ร่างกายและจิตใจของคนเราสงบ ผ่อนคลายสมอจะส่งคลื่นชนิดหนึ่งออกมา เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha wave) จะมีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่มีจังหวะช้า ในสภาวะที่คนเราส่งคลื่นชนิดนี้ออกมาจะมีจิตใจเยือกเย็น แต่มีความตื่นตัว พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมใด ๆ ของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ในสภาวะคลื่นสมอต่ำเช่นนี้เอง เป็นสภาวะที่สมบูรณ์แบบที่สุดในการพัฒนาตนเองทุกระดับดังที่กล่าวมา ในสภาวะที่สมอของคนเราส่งคลื่นอัลฟาออกมา และเราเรียกสภาวะที่สมอส่งคลื่นสมอต่ำ ๆ ออกมานี้ว่า ภาวะแห่งการรับรู้ (Trance)

การมีคลื่นสมอต่ำจากระดับคลื่นอัลฟาจนถึงคลื่นคอสมิกจะทำให้ร่างกายและจิตใจจะมีการผ่อนคลายสูง ไม่มีความวิตกกังวลหรือความเครียดใดๆ เลย ทุกอย่างจะไหลลื่นเป็นไปอย่างที่ใจปรารถนา ร่างกายจะผ่อนคลาย เบาลสบาย เมตตาโบลีซึมในร่างกายจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ความดันโลหิต

จะลดลง ลมหายใจก็จะลึก ช้า และ สม่่าเสมอ การเต้นของหัวใจจะช้าลง ระบบการย่อยอาหาร ระบบการทำงานของอวัยวะภายในของร่างกายจะทำงานได้อย่างดี เราจะทำภาระกิจที่ดีที่สุด ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ความจำดีขึ้น ความคิดสร้างสรรค์จะสูงขึ้น ความคิดด้านบวกจะสูงขึ้น ความคิด และจินตนาการต่าง ๆ จะมีพลังอย่างสูง และเมื่อมีจิตใจสงบขึ้น มีจิตใจจดจ่อมากขึ้น คลื่นสมองของเขาจะช้าลงจนกลายเป็นคลื่นเดลต้า พร้อมกับปิติสุขในจิตใจที่เพิ่มมากขึ้น จนดูเหมือนกับว่าทุกอย่างหยุดนิ่งเป็นเส้นตรง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนจะหยุดการเคลื่อนไหว ความรู้สึกแบ่งแยกกว่าเป็นตัวฉัน หรือพวกฉัน จากสรรพสิ่งต่างๆ ในจักรวาลไม่มีเหลืออยู่อีกต่อไปแล้ว ในพรึบตานั่นเอง ผู้ทำสมาธิจะเข้าสู่สภาวะความเป็นพุทธะ ที่เรียกว่าคลื่นจักรวาลหรือคลื่นคอสมิก

ทั้งนี้การทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายหรือการทำให้คลื่นสมองต่ำตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะประกอบไปด้วยปัจจัยหลายประการ คือ การทำสมาธิ การทำอาสนะ การรับประทานที่เป็นธรรมชาติโดยปราศจากเนื้อสัตว์ การอยู่กับคนที่มีคลื่นสมองต่ำ การอยู่ในสถานที่ที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ และการรับฟังและพูดโดยใช้คำพูดเชิงบวก รวมทั้งการอ่านหนังสือหรือสื่อที่เป็นเชิงบวก

## คำถามท้ายบท

1. การทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถทำได้อย่างไรบ้าง จงอธิบาย
2. จากการศึกษาเรื่องการจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย นิสิตคิดว่านิสิตจะนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียนหรือนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้อย่างไรบ้าง

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2535. สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542. อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7.  
กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542. สมาธิ 2000. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2551. ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:  
ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล และคณะ. (2555. รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอด  
ชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อส่งเสริมการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืน.  
กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชณี อมาตยกุล. (2552. การประยุกต์ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการบริหารโรงเรียน: กรณีศึกษา  
โรงเรียนอมาตยกุล. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิไล องค์กรนันต์คุณ. (2531 . การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1991). Beyond the superconscious mind. 5<sup>th</sup> ed.  
Manila: Ananda Marga Publications.

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1987) Neo-humanist education: Education for a new  
world. Calcutta: Ananda Marga Women's Welfare Section.

Anandamurti, Shrii Shrii. (1998. Yoga psychology. 3<sup>rd</sup> ed. Calcutta: Ananda Marga  
Publications.

Inayatullah, Sohail, Bussey, Marcus, and Milojevic, Ivana. (2006). Neohumanist educational futures: Liberating the pedagogical intellect. New Taipei City: Tamkang University Press.

Singh, J. (1998). Biopsychology: A new science of body, mind and soul. West Bengal: Gurukula Publications.

## บทที่ 6

### การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก:

### การส่งเสริมภาพพจน์ตนเองเชิงบวกสำหรับผู้เรียน

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเชื่อว่าภาพพจน์ของตัวเองหรือความรู้สึกที่มีต่อตัวเองเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิต

รัชนี อมาตยกุล (2552 ได้กล่าวถึง การทดลองที่สถาบันทางทะเลวูดส์โฮล (Woods Hole Oceanographic Institute) โดยมีการศึกษาพฤติกรรมของปลาซึ่งจะทำให้เห็นถึงพลังที่ยิ่งใหญ่ในเรื่องของความเชื่อและสิ่งที่ฝังอยู่ในใจได้เป็นอย่างดี ได้ทดลองปล่อยปลา 2 ชนิดลงไปคนละข้างของบ่อที่กั้นด้วยกระจกใส โดยจะขอเรียกปลาทั้ง 2 ชนิดว่า ปลาสีขาวย และปลาสีดำ

ปลาสีขาวยเป็นปลาพันธุ์ที่มีขนาดใหญ่ที่ชอบกินปลาสีดำซึ่งเป็นปลาพันธุ์เล็กเป็นอาหารอยู่เสมอ ลองมาดูกันว่าหลังจากปล่อยปลาทั้งสองชนิดลงในบ่อแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ขณะที่ปลาสีขาวยাত্রงรีไปที่ปลาสีดำเพื่อจะกินปลาสีดำเป็นอาหารปลาสีขาวยก็ชนกระจกอย่างแรง หลังจากนั้นปลาสีขาวยก็พยายามอีกหลายครั้งและก็ว่ายชนกระจกทุกครั้งไป ในรอบ 1 สัปดาห์ปลาสีขาวยใช้ความพยายามอีกหลายครั้งที่จะว่ายมากินปลาสีดำแต่ก็พบกับความเจ็บปวดทุกครั้งไปและก็หยุดไล่ล่าปลาสีดำไปในที่สุด

หลังจากนั้นเราดึงกระจกใสออก ปลาสีขาวยซึ่งเคยเจ็บตัวจากการว่ายชนกระจกจะเรียนรู้และจะว่ายอยู่ในอาณาเขตเดิมที่เคยถูกกั้นไว้ตลอดชีวิต ปลาสีขาวยอมให้ตายโดยไม่ยอมว่ายเลยขอบเขตที่เคยกั้นไว้ด้วยกระจกโดยเด็ดขาดแม้ว่าจะมองเห็นปลาสีดำซึ่งเป็นเหยื่ออันโอชะว่ายไปมาอยู่ตรงหน้า ปลาสีขาวยเรียนรู้ขอบเขตของตัวเอง และมีความเชื่อฝังใจในความเชื่อเดิมจน ไม่เคยนึกว่าสถานการณ์ต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ว่าไม่สามารถว่ายออกไปจากขอบเขตได้

ชีวิตของคนเราโดยส่วนใหญ่ก็เป็นอย่างปลาสีขาวย แม้ความเชื่อของคนเราอาจไม่ได้ถูกจำกัดด้วยกระจกใส แต่ความเชื่อของเราอาจถูกจำกัดโดยคุณครู คุณพ่อ คุณแม่ พี่เลี้ยง เพื่อนๆ หรือคนรอบข้างที่ใช้คำพูดและการกระทำต่างๆ ไม่ว่าจะด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจที่จะจำกัดศักยภาพของเรามาตั้งแต่เล็ก

ถ้าเด็กคนหนึ่งถูกคุณครูตราหน้าว่าเป็นคนที่ไม่มีทักษะทางด้านคณิตศาสตร์ตั้งแต่เรียนอยู่ชั้น ป.2 คุณครูพูดซ้ำหลายครั้งว่าเด็กคนนั้นอ่อนคณิตศาสตร์ ทำยที่สุดเด็กคนนั้นก็จะไม่ชอบวิชาคณิตศาสตร์เอาเสียเลยและอ่อนวิชาคณิตศาสตร์เป็นอย่างมาก

เด็กอีกคนหนึ่งอาจไม่ยอมวาดรูปอะไรทั้งสิ้นนับตั้งแต่ได้ยินคุณครูศิลปะบอกว่าแกวาดรูปไม่ได้เรื่อง

บางคนถูกคุณพ่อคุณแม่ห้ามไม่ให้แตะต้องเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดตั้งแต่เล็กเพราะกลัวว่าจะเป็นอันตรายหรือกลัวว่าเครื่องจะเสีย แม้จะโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้วคนคนนั้นก็ยังพยายามหลีกเลี่ยงและอยู่ให้ไกลเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท

คนเราถูกเลี้ยงมาแตกต่างกัน คนที่ถูกเลี้ยงดูมาแบบปลาสีขาก็จะมีแต่ความกลัวและไม่กล้าทำอะไรทดลองทำอะไรใหม่ๆ ส่วนคนที่ถูกเลี้ยงดูมาแบบตรงกันข้าม เกิดมาไม่เคยได้ยินใครบอกว่าอะไรเป็นเรื่องยากเลย และไม่เคยมีใครมาปิดกั้นศักยภาพเลย ก็จะมีสมองที่เปิด กล้า และเชื่อมั่นที่จะทำอะไรๆ

ความเชื่อโดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่ง ถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้เราก็ทำได้แม้ว่าเรื่องนั้นจะยากเย็นแสนเข็ญเพียงใดก็ตาม แต่เชื่อว่าเราทำไม่ได้เราก็ทำไม่ได้แม้ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องง่ายเพียงใดก็ตาม

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่าภาพพจน์ของตัวเองหรือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี่จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเราทุกคน เพราะความรู้สึกนี้จะติดตัวเราไปตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะอยู่ในห้องน้ำ ในห้องนอน ในห้องสอบ หรือสถานที่ใดก็ตาม

### ความหมายของภาพพจน์ของตนเอง

มีนักการศึกษาได้กล่าวถึงความหมายของภาพพจน์ของตนเอง ไว้ดังนี้

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545 กล่าวว่า ภาพพจน์ของตนเอง ( Self image หรือ Self concept คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตนเอง ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ความรู้สึกที่เรามีต่อตนเองนี้ คือ ความเชื่อฝังใจที่ยังลึกลงไปในชีวิตได้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่า ตัวเราเป็นคนอย่างไร

เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล (2551 เห็นว่า ภาพพจน์ของตนเอง คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ซึ่งอาจจะตรงหรือแตกต่างจากความรู้สึกที่คนอื่น ๆ รู้สึกต่อตัวเรา เราแต่ละคนจะมีภาพพจน์ของตัวเอง ซึ่งอาจจะเป็นด้านบวก เช่น รู้สึกว่าตัวเองเก่ง เป็นคนมีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองดูดี มีความเชื่อมั่น ผลที่ตามมาคือ จะเป็นคนที่มั่นใจพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ หรืออาจมีภาพพจน์ด้านลบต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่เก่ง เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองไม่สวย ไม่สง่า ไม่มีความเชื่อมั่น เมื่อพบปัญหาใดก็มักท้อแท้ตั้งแต่แรก รู้สึกว่าตนเองไม่มั่นใจ คงไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเองและได้ค้นพบความจริงที่น่าสนใจยิ่งกว่า คือ ภาพพจน์ที่เรามีต่อตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และภาพพจน์ที่เรามีต่อตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี (เป็นบวก ขึ้นจะทำให้เรามีความเชื่อมั่นสูงขึ้น กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น พร้อมทั้งจะยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้การรับรู้และเรียนรู้ของเรานั้นดีขึ้นไปด้วย

สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ (2553 กล่าวว่า ภาพพจน์ของตัวเอง (Self image หรือ Self concept เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ คือ ความเชื่อที่ฝังใจที่หยั่งลึกลงไปในจิตใจสำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร โดยทุก ๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทัศนคติรวมทั้งความสามารถด้านต่าง ๆ ของคนเรา มีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเอง และภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้

โดยสรุปแล้ว ภาพพจน์ของตัวเอง คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี่จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเราทุกคน และความรู้สึกนี้จะติดตัวเราไปตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม

### **ความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจสำนึกกับภาพพจน์ของตนเอง**

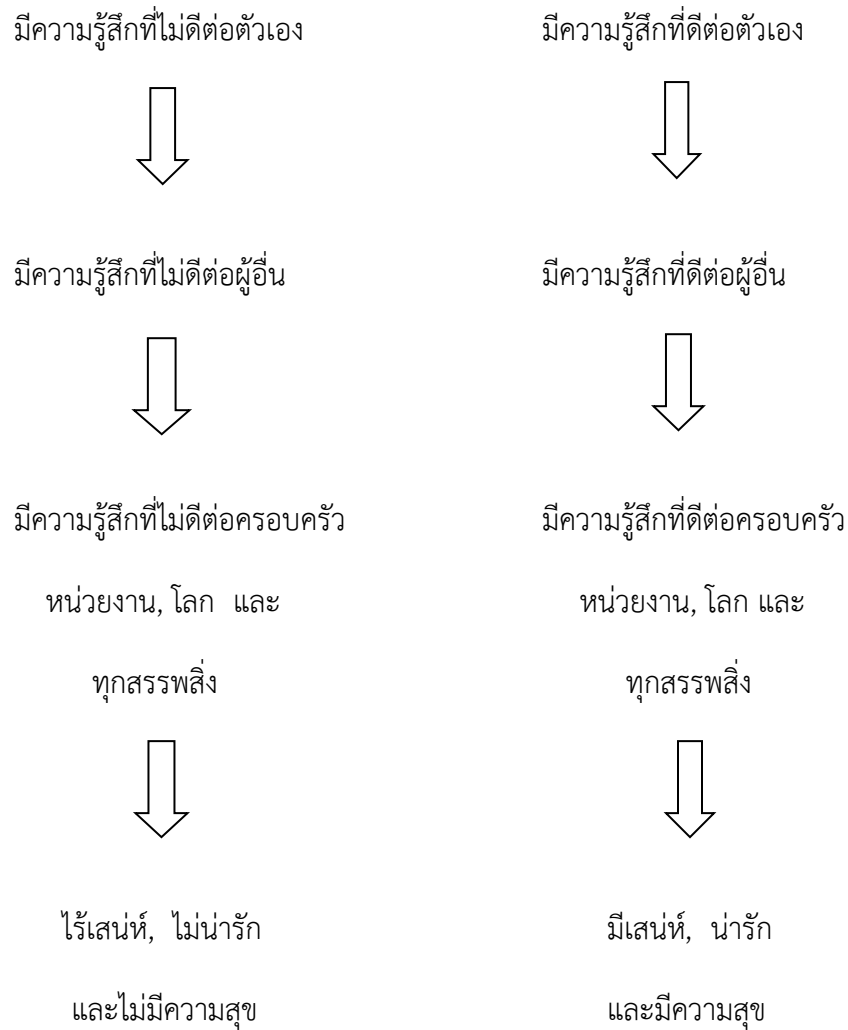
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่าภาพพจน์ของตนเองหรือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี่จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเราทุกคน เพราะความรู้สึกนี้จะติดตัวเราไปตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะอยู่ในห้องน้ำ ในห้องนอน ในห้องสอบ หรือสถานที่ใดก็ตาม ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2545

ภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก	ภาพพจน์ต่อตนเองด้านลบ
เป็นคนเก่ง	เป็นคนที่ไม่เก่ง
เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ	เป็นคนล้มเหลว
เป็นคนฉลาด	เป็นคนโง่
เป็นคนที่มีความเชื่อมั่น	เป็นคนไม่เอาไหน
เป็นคนสวย	เป็นคนไม่สวย

### ตารางที่ 6.1 ภาพพจน์ต่อตนเอง

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า จิตใจของมนุษย์นั้น มี 3 ระดับ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งจิตใจแต่ละระดับจะทำหน้าที่แตกต่างกันออกไป ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเองนี้ คือความเชื่อฝังใจที่ยังลึกกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเราเป็นคนอย่างไร ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเราเองนี้เรามักจะถูกปลูกฝังโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของเรา เช่น จากพฤติกรรมของคนรอบข้างที่แสดงกับเรา ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิต ฯลฯ ความคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับตัวของเราเองนี้จะเป็นดังภาพปรากฏอยู่ในจิตใต้สำนึกของตัวเราเองอยู่ตลอดเวลา บางคนมีภาพเป็นเงาสีดำซึ่งหมายถึงภาพพจน์ของตนเองด้านลบ หรือเงาสีขาวซึ่งหมายถึงภาพพจน์ของตนเองด้านบวก ติดตัวไปเสมอและในทุกๆ ที่ ภาพพจน์ของตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์หรือความสุขของคนเราตามขั้นตอนดังนี้





ภาพที่ 6.1 ที่มาของความทุกข์และความสุขของคนเรา

สรพล สุขทรศนีย์ (2542 กล่าวว่า พลังของจิตใต้สำนึกมีอำนาจมากมหาศาลและมีคุณค่าอันอนันต์ จะทำงานลับ ๆ คอยควบคุมระบบประสาททั้งมวล ระบบฮอร์โมนของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ซึ่งระบบเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับกับที่ เมอร์ฟี (2552 กล่าวว่าไว้ว่า สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึกจะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม ซึ่งแนวความคิดเหล่านี้สอดคล้องกับ Sarkar (1984 ที่

กล่าวถึงระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกว่า มีหน้าที่บันทึกข้อมูลที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 แล้วผลักดันให้บุคคลนั้น ๆ แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้

ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกดังกล่าวนี้เอง ที่มีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อตนเองได้ ดังที่สโรล สุขทรศนีย์ (2542 กล่าวว่า ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึก ซึ่งมีหน้าที่ดังกล่าว ทำให้สามารถแบ่งบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสถานะเป็นลบ กับบุคคลที่มีจิตใต้สำนึกมีสถานะเป็นบวก

บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสถานะเป็นลบ จะมีพฤติกรรมตลอดจนบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในทางลบ เช่น ขาดความเชื่อมั่น หวาดกลัว มักจะมีข้อแก้ตัวโดยหาเหตุผลมาสนับสนุน เพื่ออธิบายว่า ตนเองไม่มีความสามารถ มีความหวาดระแวง วิตกกังวล ผลที่ตามมาอาจทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้ยาก และทำให้การติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นไปอย่างไม่มีความสุขเท่าที่ควร บางคนมักแสดงออกมาในทางดื้อรั้น เอาแต่ใจตนเอง

บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสถานะเป็นบวก จะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในทางบวก เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก เห็นคุณค่าในตนเอง มีกำลังใจดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สุขุมรอบคอบ มีวิจารณ์ญาณที่ดี

จึงกล่าวได้ว่า ข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกนี้เอง เป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของตัวเราเอง รวมทั้งทัศนคติ อุปนิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรา

จากความสำคัญของจิตใต้สำนึกดังกล่าว หากเราสามารถควบคุมได้แม้เพียงบางส่วน ก็เท่ากับควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะได้รู้จักวิธีควบคุมและปรับจิตใต้สำนึกให้เป็นบวก หรือถ้าสภาพเดิมเป็นบวกอยู่แล้ว ก็ทำเพื่อเพิ่มให้เป็นบวกมากขึ้น เพื่อนำเอาพลังอันมากมายของจิตใต้สำนึกมาใช้ให้เป็นประโยชน์

นอกจากภาพพจน์ของตนเองจะมีผลต่อจิตใจและทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสยังเชื่อว่าการมีภาพพจน์ของตนเองด้านบวกจะทำให้คนเราใช้ชีวิตอย่างพอเพียงไม่ฟุ้งเฟ้อ รู้จักแบ่งปันส่วนเกินของชีวิต เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลให้กับคนรอบข้างได้ตามสมควร เพราะคนที่มีความพจน์ต่อตนเองบวกจะเห็นคุณค่าของตัวเองหรือมี Self Esteem สูง ยิ่งมีภาพพจน์ของตนเอง

บวกเท่าใดคนเราก็จะเห็นคุณค่าของตัวเองสูงขึ้นเท่านั้น และความต้องการทางวัตถุที่หรูหรา ฟุ่มเฟือย จนเกินความจำเป็นของชีวิตก็จะลดน้อยลงไป

สมมุติว่ามีคนอยู่ 2 คนชื่อคุณเอ และคุณบี คุณเอเป็นคนที่เห็นคุณค่าของตัวเองมาก ให้คุณค่าของตัวเองเปรียบเป็นเงินได้ 30,000 บาท คุณบีเป็นคนที่เห็นคุณค่าของตัวเองน้อย ให้คุณค่าของตัวเองเปรียบเป็นเงินได้ 300 บาท ลองนึกดูว่าถ้าคุณเอใช้กระเป๋าราคา 300 บาท รวมคุณค่าในตัวคุณเอ  $30,000 + 300 = 30,300$  บาท ถ้าคุณบีต้องการมีคุณค่าเท่ากับคุณเอ คุณบีจะต้องถือกระเป๋าราคาใบละเท่าใด? คำตอบก็คือ  $30,300 - 300 = 30,000$  บาท ยิ่งคนบางคนที่เห็นคุณค่าของตัวเองน้อยมากๆ จนถึงกับติดลบเป็นจำนวนมากๆ แล้ว ความต้องการทางวัตถุภายนอกเพื่อเชิดชูตัวเองก็จะมีสูงขึ้นไปตามลำดับ

คนที่มีภาพพจน์ของตนเองด้านบวกหรือเห็นคุณค่าของตัวเองสูงจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่น มีความต้องการทางวัตถุน้อย พึงพอใจในสิ่งที่มีตัวเองมีสูง ไม่ชอบที่จะไปเปรียบเทียบกับผู้ใด

## แนวทางในการส่งเสริมภาพพจน์ตนเองเชิงบวก

แนวทางการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกให้กับตนเองและคนรอบข้างที่ง่ายที่สุด และทำได้ด้วยตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ คือการใช้คำพูดดีๆ และคำพูดด้านบวก และการใช้วิธีการผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะแห่งการรับรู้ โดยใช้การฝึกอาสนะ เพลงบรรเลงและจินตนาการ การฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง และการฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

### 1. การใช้คำพูดดีๆ และคำพูดด้านบวก

แม้คนเราจะมี 5 ประสาทสัมผัส แต่คนเราก็เรียนรู้ผ่านการได้ยิน และการมองเห็นมากที่สุด ดังนั้น สิ่งที่คนเราเห็น และได้ยิน จึงมีอิทธิพลสูงและส่งผลต่อชีวิตของคนเรามาก วิธีการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกให้กับตนเองและคนรอบข้างที่ง่ายที่สุด คือ การใช้คำพูดดีๆ และคำพูดด้านบวก แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสอธิบายเหตุผลและเสนอคำพูดด้านบวกไว้ดังนี้ (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2546

## สาเหตุที่ต้องพูดดีๆ และพูดบวกแบบนี้โออิวิแมนนิส

- 1 การพูดแบบนี้โอทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว คนในที่ทำงาน ผู้บังคับบัญชา
- 2 การพูดแบบนี้โอทำให้เราได้รับความเคารพนับถือ มิตรภาพ ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง
- 3 คำพูดแบบนี้โอเป็นเครื่องหมายรับประกันความน่ารักและความมีมนุษยสัมพันธ์ของผู้พูด โดยที่เมื่อเราปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างไรแล้ว ผู้อื่นก็มักจะปฏิบัติต่อเราในทำนองเดียวกัน ถ้าเราให้เกียรติคนอื่น คนอื่นก็มักจะให้เกียรติเรา
- 4 เมื่อเราใช้คำพูดแบบนี้โอ จะแสดงออกถึงความเคารพที่เรามีต่อผู้อื่น พร้อมๆ กับเป็นการแสดงให้เห็นว่าเราเคารพตัวเองของเราเองเช่นกัน ซึ่งในที่สุดตัวเราเองก็จะรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าสูงขึ้นตัว

## การพูดแบบนี้โออิวิแมนนิสกับวัยเด็ก

คำพูดมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อจิตใจของคนเรา โดยเฉพาะคำพูดที่เราได้ยินตั้งแต่ยังเล็กๆ สิ่งแรกๆ ที่เราสัมผัสได้เมื่อเราเกิดขึ้นมาในโลกได้แก่คำพูดของคนที่เกิดก่อนเรา ที่คอยบอกว่า เราคืออะไร เราเหมือนอะไร ดังนั้นเราจะเป็นคนดีมีคุณค่าหรือไม่อย่างไร จิตใจของเราจะดี หรือไม่ดี จึงขึ้นกับสิ่งที่เราได้ยินมาแต่เล็กแต่น้อย คำพูดจึงเป็นเสมือนเมล็ดที่ปลูกฝังไว้ในจิตใจของเรา เมล็ดของคำพูดนี้ จะเริ่มเติบโตหยั่งรากลึกไปในจิตใจ คำพูดที่เราได้ยินเสมอๆ จะกลายเป็นทัศนคติและความเชื่อ ที่หยั่งลึกลงในจิตใจของเรานั้นเอง ถ้าพ่อ แม่ พี่เลี้ยง คุณครู ของเรา พร่ำพูดอยู่เสมอว่า เราเป็นคนฉลาด เราก็จะเชื่อว่าเราเป็นคนฉลาด ถ้าพ่อแม่ของเราพร่ำพูดอยู่เสมอว่า เราเป็นคนโง่ เราก็จะเชื่อและฝังใจว่าเราเป็นคนโง่ เราไม่เก่ง ถ้าพ่อแม่บอกกับเราว่าเราเป็นคนสวยน่ารัก เราก็จะมองตัวเองว่าเป็นคนสวยและน่ารัก คำพูดจึงมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของคนเราเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะกับเด็กเล็กๆ พ่อแม่ ครู พี่เลี้ยง จึงควรหลีกเลี่ยงคำพูดด้านลบต่างๆ เช่น โง่ กง ไม่ได้เรื่อง ดื้อ ชี้อย ไอคิวต่ำ ไม่ฉลาดเลย และหันไปใช้คำพูดด้านบวกแทน ได้แก่ เก่ง น่ารัก ดี ยอดเยี่ยม เข้มแข็ง พูดเพราะ เด็กๆ ที่เติบโตมาท่ามกลางคำพูดด้านบวกต่างๆ ก็ะกลายเป็นคนที่เชื่อมั่นในตัวเอง มีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเอง มีความรู้สึกดีๆ ให้กับตัวเอง และคนรอบข้าง

## การพูดแบบนีโอกับตัวเอง

คำพูดดีๆ กับตัวเอง เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งต่อคนเรา ถ้าเราไม่สามารถพูดแบบนีโอกับตัวเองได้ เรา ย่อมไม่สามารถที่จะพูดนีโอกับคนรอบข้างได้ การพูดอย่างนีโอจึงควรเริ่มต้นด้วยการพูดดีๆ กับตัวเอง ก่อน ในระยะแรกอาจรู้สึกติดขัด ไม่เคยชิน แต่ถ้าฝึกพูดบ่อยๆ โดยเริ่มพูดแบบนีโอกับตัวเองที่หน้า กระจกก่อนที่จะหิวผมเพียง 10-20 วินาที เราก็มักจะเคยชินเป็นนิสัยไปในที่สุด เวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะ พูดบวกกับตัวเองคือเวลาก่อนนอน และ เวลาที่ตื่นนอนใหม่ๆ เพราะเวลานั้นเป็นช่วงที่จิตใจสำนึกของ คนเราทำงานดีที่สุด การพูดแบบนีโอเสมอๆ จะทำให้ภาพพจน์ของเราเปลี่ยนไปในทางบวกเมื่อเรา รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เราก็มักจะรู้สึกดีกับคนรอบข้างมากขึ้นด้วย และเราก็มักจะขยายไปสู่รู้สึกดีกับโลก กับ ชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ปลายในที่สุดก็จะกลายเป็นคนประเภท I am OK, You are OK. คำพูดที่ ควรพูดกับตัวเองเสมอๆ ได้แก่

- 1 ฉันเป็นคนยอดเยี่ยม
- 2 ฉันเป็นคนที่กำลังหาญและเข้มแข็ง
- 3 ฉันมีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่น
- 4 ฉันทำงานได้สบายมาก
- 5 ฉันมีความสามารถ และเก่ง

2. การใช้วิธีการผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิด ภาวะแห่งการรับรู้ โดยใช้การฝึกอาสนะ เพลงบรรเลงและจินตนาการ การฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็น ภาพที่ดีของตนเอง และการฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง

พลังสติหรือพลังสมาธิ (Power of concentration หมายถึง สภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่ง เดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำ ภารกิจใด ๆ ในชีวิต เป็นไปได้สูงสุด ความจริงแล้วเราทุกคนก็มีสติด้วยกันทุกคนจะต่างกันก็คือ การได้รับการฝึกมามากน้อย ต่างกัน บางคนได้รับการฝึกฝนมาน้อยก็จะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีสติ คนที่มีสติสูงจะสามารถควบคุมทุก อิริยาบถของชีวิตได้อย่างเหมาะสม สติจึงเปรียบเสมือนเป็นหางเสือของชีวิตที่คอยควบคุมชีวิตของคนเรา

ให้เดินไปตามทิศทางที่มุ่งหมายได้อย่างรวดเร็ว แน่นอน มั่นคง การฝึกสติ จึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาของทุกเรื่องในชีวิตของเรา (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้เสนอการฝึกสติที่ได้ผลรวดเร็วก็คือ การฝึกท่าเต็นรำเกาชิกิ (Kaoshikii ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นโดย Sarkar ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเต็นเกาชิกิจะประกอบด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และ ไปข้างหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เต็นรำผู้เต็นจะต้องมีสติอย่างสูงเพราะจะต้องควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือและเท้า (Anandamitra, 1991)

การผ่อนคลายเพื่อให้เกิด ภาวะ ฌาน ฌาน ฌาน (Trance มีความเกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตนเอง ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ต่อตนเองในจิตใต้สำนึกจะต้องพิจารณาถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เห็นว่า ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย สภาวะที่ผ่อนคลายของร่างกาย และจิตใจนั้นตามหลักการวิทยาศาสตร์ พิจารณาได้จากภาพ ของคลื่นสมอง โดยวัดจากเครื่องมือที่ เรียกว่า EEG (Electroencephalogram) (วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2545 ในสภาวะที่ร่างกายและ จิตใจของคนเราสงบ ผ่อนคลายสมองจะส่งคลื่นชนิดหนึ่งออกมา เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha wave จะ มีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่มีจังหวะช้า ในสภาวะที่คนเราส่งคลื่นชนิดนี้ออกมาจะมีจิตใจเยือกเย็น แต่มีความตื่นตัว พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมใด ๆ ของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540; James, 1987 ในสภาวะคลื่นสมองต่ำเช่นนี้เอง เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ แบบที่สุดที่จิตใต้สำนึกของคนเราจะมีสภาพคล้ายเป็นฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามา ได้อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลง ภาพพจน์ของตนเองจึงเป็นไปได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วที่สุดใน สภาวะที่สมองของคนเราส่งคลื่นอัลฟาออกมา และเราเรียกสภาวะที่สมองส่งคลื่นสมองต่ำ ๆ ออกมานี้ว่า ภาวะ ฌาน ฌาน ฌาน (Trance (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

การทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะประกอบไปด้วยการ ฝึกอาสนะ การจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการโดยการฝึกอาสนะ ตามแนวคิดนี โอฮิวแมนนิสนั้น เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่งซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะศาสตร์ ต้องกระทำให้สัมพันธ์ กับการหายใจ มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยนผสมกับการสูดลมหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่ง

ของร่างกายช่วงเวลาหนึ่ง ทำให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทผ่อนคลายยิ่งขึ้น ทำให้คลื่นสมองของคนเราค่อย ๆ ปรับความถี่ช้าลง ๆ ราบเรียบมากขึ้นเป็นคลื่นอัลฟา (Anandamitra, 1991

หลังจากการทำอาสนะแล้ว เราจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก โดยการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ซ้ำ ๆ เป็นเพลงที่มีลักษณะเฉพาะที่เมื่อฟังแล้วทำให้รู้สึกสงบและสบายใจ เช่น เพลงของคิทาโร่ ราชาลิส เสียงเพลงจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย ส่วนการจินตนาการเป็นการไม่ทำให้สิ่งเร้าต่าง ๆ มารบกวน ขณะผ่อนคลายเป็นการจินตนาการว่า เรากำลังอยู่ในที่ที่สงบเงียบ ห่างไกลจากความอึดอัด วุ่นวายต่าง ๆ จินตนาการจะทำให้เราสามารถจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายได้เร็วขึ้น (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2545

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองนั้นตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะต้องกระทำในขณะที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย โดยหลังจากที่จูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการแล้ว จะทำการบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใจสำนึกโดยการฝึก การใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และการฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง

การใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและการจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเอง (Self image โดยใช้คำพูดด้านบวก โดยผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงจะนึกถึงตนเองในสิ่งที่ดี ๆ เช่น “ฉันเป็นคนดีที่มีความสามารถ” “ฉันเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก” ช่วงระยะเวลาหนึ่ง นอกจากนี้ การใช้จินตนาการเห็นภาพสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตให้ชัดเจน จะช่วยทำให้ภาพพจน์ของเรา ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการ แนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับที่สาร์การ์ (Sarkar อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล และคณะ, 2555 กล่าวถึง อานุภาพของความคิดของมนุษย์ไว้ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น (As you think, so you become. ” ซึ่งในปัจจุบันแนวคิดนี้เป็นที่ยอมรับว่า จิตสำนึกของคนเราสามารถจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสิ่งที่เราคิดถึงได้ฝืนถึง หรือให้ความสนใจอย่างแรงกล้าต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๆ ได้ ดังนั้น การใช้จินตนาการ (Visualization และการย้ำคิดถึง (Affirmation จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงจิตใจของคนเราไปสู่สิ่งที่ฝืนถึงอยู่เสมอได้ ทำให้มองชีวิตของตนเอง ผู้อื่น กิจกรรมต่าง ๆ และโลกในแง่ที่ดีมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

## บทสรุป

ภาพพจน์ของตัวเอง คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี่จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเราทุกคน และความรู้สึกนี้จะติดตัวเราไปตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานที่ใดก็ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเชื่อว่า ภาพพจน์ของตนเองหรือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี่จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเราทุกคน

ภาพพจน์ของตนเองนี้ คือความเชื่อฝังใจที่ยังลึกกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเราเป็นคนอย่างไร ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองนี้เรามักจะถูกปลูกฝังโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของเรา จากพฤติกรรมของคนรอบข้างที่แสดงกับเรา ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิต ฯลฯ ความคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับตัวของเราเองนี่จะเป็นดังภาพปรากฏอยู่ในจิตใต้สำนึกของตัวเองอยู่ตลอดเวลา บางคนมีภาพเป็นเงาสีดำซึ่งหมายถึงภาพพจน์ของตนเองด้านลบ หรือเงาสีขาวซึ่งหมายถึงภาพพจน์ของตนเองด้านบวก ติดตัวไปเสมอและในทุกๆ ที่ ภาพพจน์ของตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์หรือความสุขของคนเราที่มีในการดำเนินชีวิต

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเห็นว่าภาพพจน์ที่เรามีต่อตัวเองในทางลบสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งจะ ทำให้เรามีความเชื่อมั่นสูงขึ้น กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น พร้อมทั้งจะยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น โดยวิธีการที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง คือ การใช้คำพูดดีๆ และคำพูดด้านบวก และการใช้วิธีการผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะแห่งการรับรู้ โดยใช้การฝึก อาสนะ เพลงบรรเลงและจินตนาการ การฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง และการฝึกการใช้ คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง

## คำถามท้ายบท

1. นิสิตคิดว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง จงอธิบายมาอย่างน้อย 10 ข้อ
2. นิสิตจะนำหลักการส่งเสริมภาพพจน์ตนเองเชิงบวกสำหรับผู้เรียน ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างไรบ้าง จงอธิบาย



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). Self esteem: พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). คิด-ทำด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2546). พูดอย่างนี้โอ. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2551). ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล และคณะ. (2555). รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อส่งเสริมการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เมอร์ฟี, โจเซฟ. (2552). พลังความเชื่อมั่นตนเอง. แปลโดย ทศยุทธ. กรุงเทพมหานคร: เรือนบุญ. รัชนี อมาตยกุล. (2552). การประยุกต์ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการบริหารโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนอมาตยกุล. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2545). การพัฒนารูปแบบการเสริมอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของ สตีเฟน อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สรพล สุขทรศนีย์. (2542). มิติแห่งจิตใต้สำนึก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ยู-บอส.

สุธีรา นิमितนิวัฒน์. (2553). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิว

แมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน. วิทยานิพนธ์ดุขฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน  
ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

### **ภาษาอังกฤษ**

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1991). Beyond the superconscious Mind. 5<sup>th</sup> ed.

Manila: Ananda Marga Publications.

Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. (1984). Idea and ideology. 6<sup>th</sup> ed. Calcutta: Ananda Marga

Publications.

## บทที่ 7

### การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก:

#### การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติทั้งส่วนบุคคลและกลุ่ม

Sarkar (as cited in Muni, 1990 ผู้ก่อกำเนิดแนวคิดนีโอฮิวแมนนิ ส กล่าวถึงว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของเรา ดังภาพ

ความคิด → การกระทำ → อุปนิสัย → คุณลักษณะ → ชะตาชีวิต

และแนวคิดนี้ ยังเห็นว่า การพัฒนาตนเองนั้น ร้อยละ 95 เน้นที่การปฏิบัติ อีกร้อยละ 5 เป็นทฤษฎีหรือแนวคิด (Sarkar, cited in Prasiidananada, n.d.

ดังนั้นในการจัดการศึกษาเพื่อให้เกิดพลังของการเรียนรู้ควรจะเน้นทั้งการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติทั้งในส่วนบุคคลและกลุ่มที่เน้นการมีส่วนร่วม

#### ความหมายของการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ

การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝนมีพื้นฐานจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning เป็นการเรียนรู้ที่บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้นเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Action Learning มีการฝึกหัดปฏิบัติจริง จนกระทั่งสามารถปฏิบัติซ้ำในสิ่งที่คาดหวังให้เรียนรู้ได้และเกิดความชำนาญ (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2543

Kolb (1984 อธิบายว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ 2 มิติ คือ การรับรู้ (Perception และการจัดกระบวนการข้อมูล (Processing โดยกระบวนการเรียนรู้เป็นผลมาจากวิธีการ หรือช่องทางที่บุคคลรับรู้แล้วจัดกระบวนการสิ่งที่ได้รับรู้นั้น วิธีการที่บุคคลรับรู้ มี 2 ประเภท คือ หนึ่งผ่านประสบการณ์รูปธรรม หรือประสบการณ์ตรง (Concrete experience และสองผ่านความคิดรวบยอดหรือประสบการณ์ที่เป็นนามธรรม (Abstract conceptualization

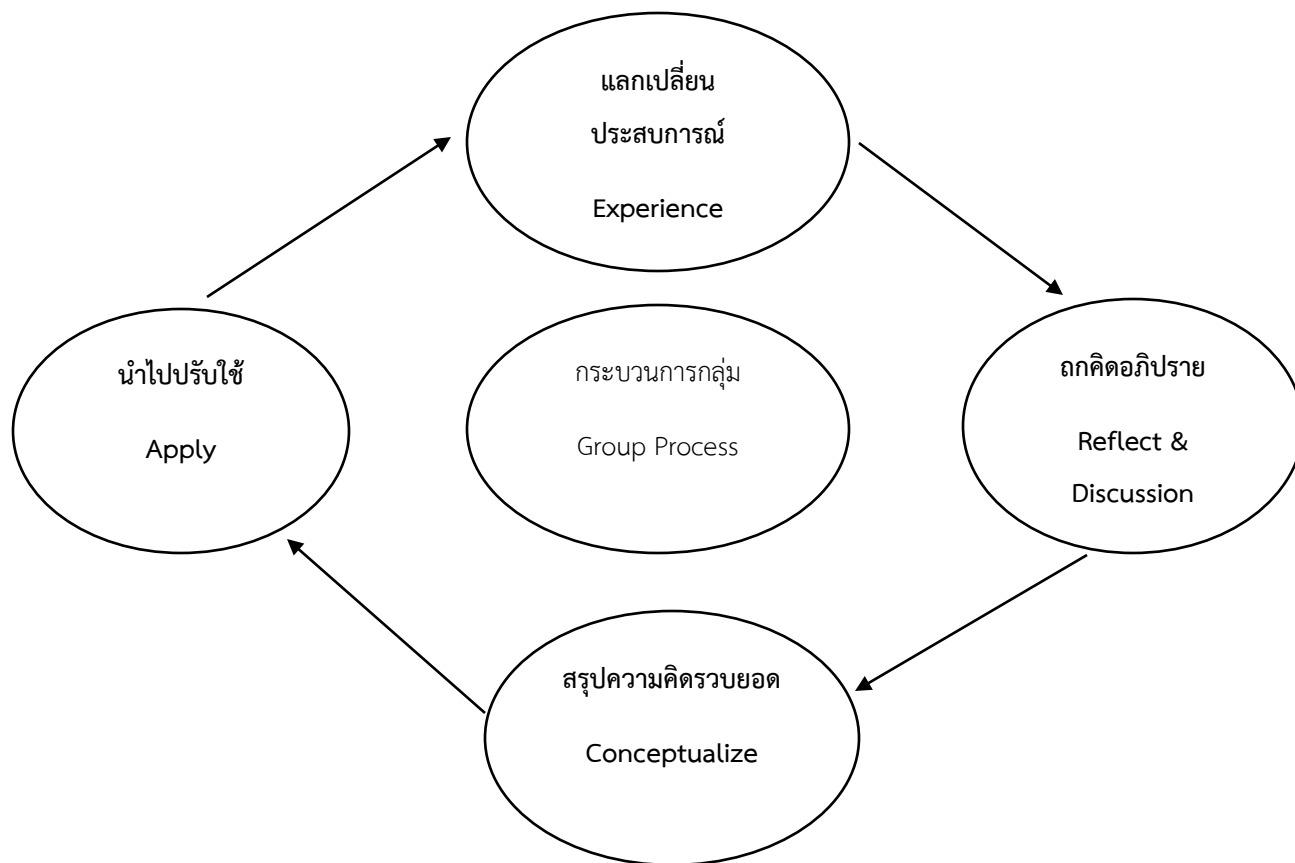
Kolb (1984 พบว่า กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลบางคนเป็นกระบวนการที่เกิดจากลงมือปฏิบัติ (Active experimentation) ทัศนคติการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจนเป็นประสบการณ์ตรง หรือรูปธรรม เป็นผู้เรียนที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Dynamic learners) การเรียนรู้ของผู้เรียนแบบนี้ เกิดจากการเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำจนเป็นประสบการณ์รูปธรรม คำถามนำทางคือ “ถ้า” (if สมองซึก ซ้ายจะวิเคราะห์ถึงความสำคัญ และความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในชีวิตจริง สมองซึกขวาจะค้นหาแนวทาง การขยายผลการเรียนรู้ ผู้เรียนแบบนี้ ประสงค์ที่จะค้นหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และนำผลการเรียนรู้มาสู่ชีวิตจริง มีความกระตือรือร้นที่จะสังเคราะห์ความรู้ และทักษะจากการเรียนในแง่มุมมองที่ตนเองได้ค้นพบเข้ากับสถานการณ์อื่น ๆ ของตนเองและผู้อื่น ถึงแม้ว่าการทำอย่างนั้นจะมีความซับซ้อนเพียงใดก็ตาม

### การเสริมสร้างพลังกลุ่มในการเรียนรู้

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างพลังกลุ่มในการเรียนรู้นั้นต้องเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่ม เป็นผู้มีความสามารถที่จะทำให้เกิดการประสานพลังจากคนทั้งหลายในชุมชนหรือองค์กร เพื่อให้แต่ละคนได้แสดงศักยภาพของตน มาร่วมคิดสร้างสรรค์ ร่วมมือทำงาน เพื่อนำไปสู่จุดหมายที่ดีงามตามต้องการ ท่ามกลางบรรยากาศการทำงานที่เป็นกัลยาณมิตรและเป็นสุขในชุมชนหรือองค์กร ดังนั้นผู้นำทางการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยควรมีความรู้และความใจเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ถือว่าเป็นแนวทาง ทางออกที่เหมาะสมสำหรับสังคมไทย ในการให้ความรู้กับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะสำหรับองค์กรหรือชุมชน หรือผู้ที่ต้องเข้าร่วมทำงานกับชุมชน ต้องคำนึงถึงลักษณะสำคัญบางประการอยู่เสมอ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ (จริยา วิไลวรรณ, 2550

1. เป็นการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ซึ่งแตกต่างไปจากเด็กนักเรียน ทั้งในด้านวัย ภายนอก และความคิดจิตใจ รวมทั้งบริบทในชีวิตของผู้เรียนมีมากมายหลากหลาย
2. เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นั่นคือ ร่วมกันเรียนรู้ และ เรียนรู้ซึ่งกันและกัน
3. อยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ยืดหยุ่น ไม่เคร่งครัด อึดอัด เกินไป
4. การใช้เครื่องมือและเทคนิคที่เหมาะสมเพื่อสร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นสิ่งสำคัญ โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีหลักการ ดังภาพที่ 7.1

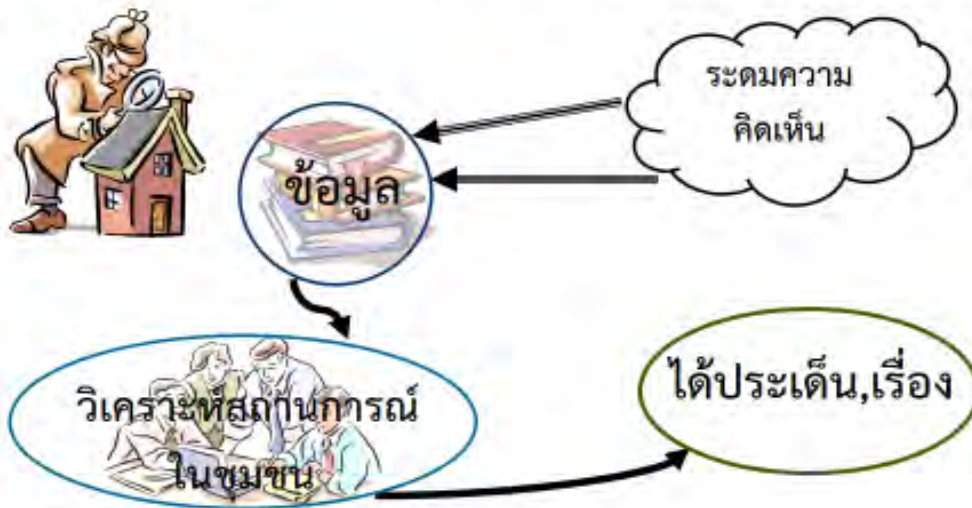


ภาพที่ 7.1 หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม  
ที่มา: จริญญา วิไลวรรณ (2550)

โดยเส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีดังนี้

## เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1



## เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

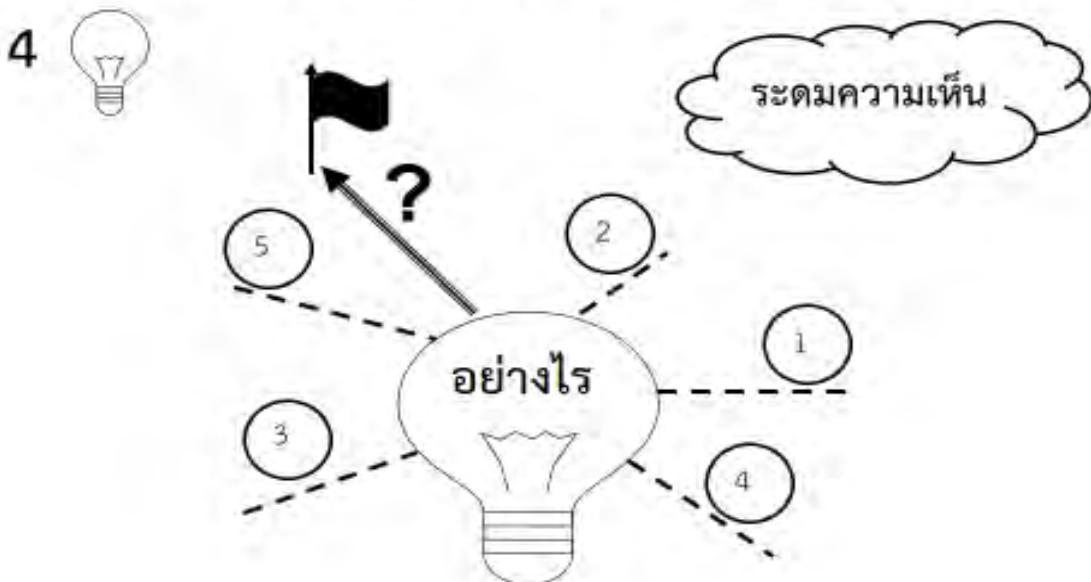
2



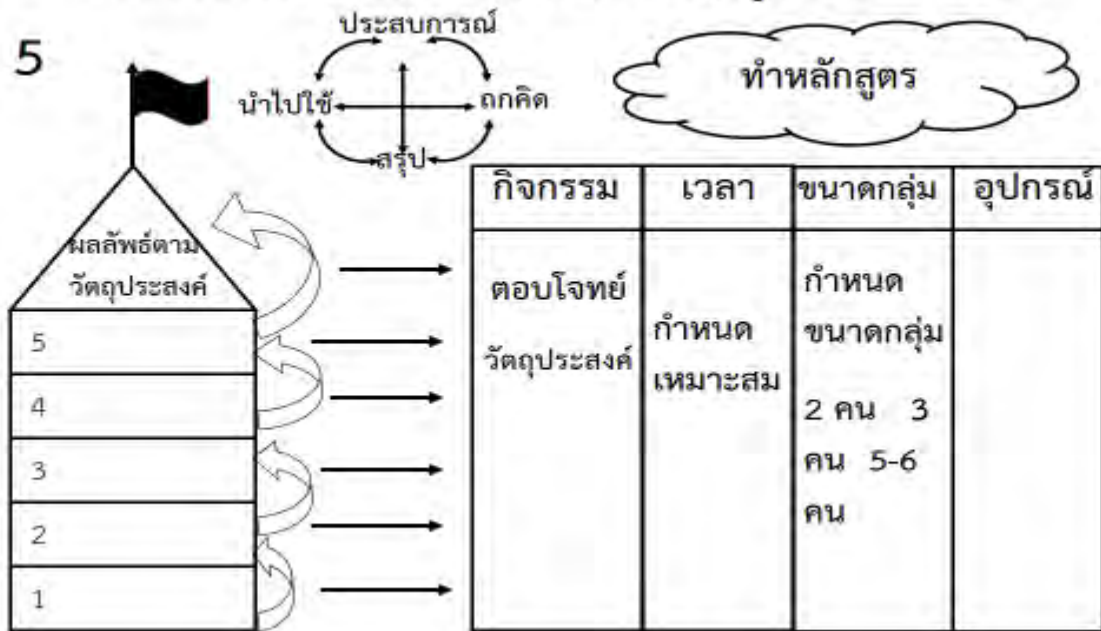
เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



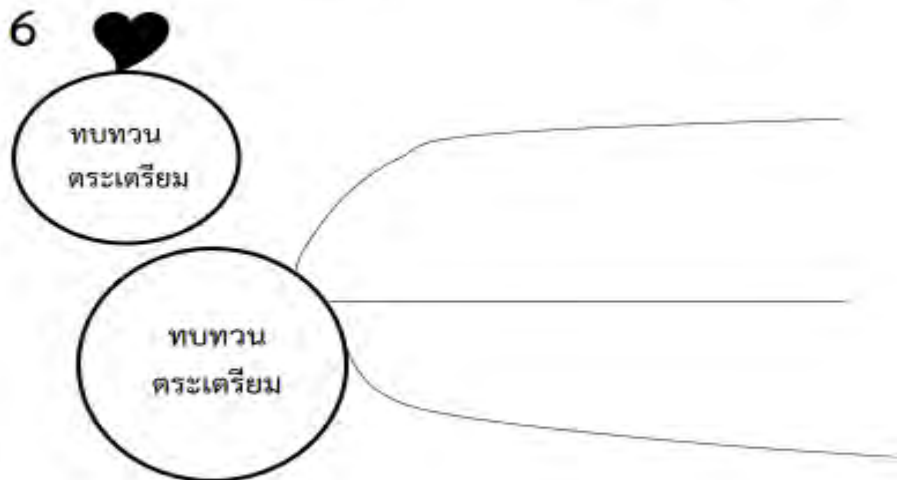
เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



### เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

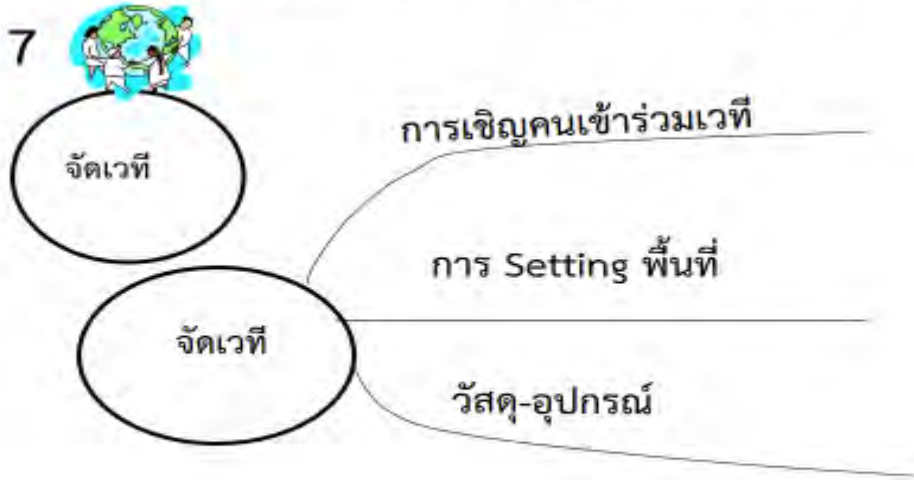


### เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม





## เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



## เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



ภาพที่ 7.2 เส้นทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ที่มา: จริญญา วิไลวรรณ (2550)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นแนวคิดการเรียนรู้ที่เชื่อมั่นและเคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคล เชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อมั่นว่าทุกคนเป็นผู้มีประสบการณ์ที่สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันได้ และเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว องค์กร หรือชุมชน เป็นเรื่อง que ทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการจัดการโดยใช้ฐานประสบการณ์ที่ตนมีมาร่วมกันแก้ไข ด้วยเหตุนี้บทบาทของผู้จัดการเรียนรู้ต้องเปลี่ยนแปลงไปจากผู้สอน ผู้ฝึกอบรม ผู้การเป็นกระบวนการ หรือวิทยากรกระบวนการ หรือผู้อำนวยการเรียนรู้ (Facilitator) โดยในที่นี้จะขอใช้คำว่า “กระบวนการ” เป็นหลัก

**กระบวนการ (Facilitator)** คือ คนกลางที่ช่วยจัดและดำเนินการพบปะ ประชุมอบรมให้เกิดการคิดที่เป็นระบบ มีอิสระทางความคิดและสามารถสื่อสารทำความเข้าใจกันอย่างตรงไปตรงมา ด้วยการใช้เทคนิคและกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นหัวใจสำคัญ นอกจากนี้กระบวนการยังช่วยสร้างเสริมบรรยากาศแห่งมิตรภาพ ความร่วมมือที่จริงใจ จริงจัง และขจัดอุปสรรคทางวัฒนธรรมที่ทำให้การคิดและการสื่อสารขาดประสิทธิภาพ (จริยา วิไลวรรณ, 2550)

ด้วยบทบาทของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ทำให้ในแวดวงของการจัดเวทีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรียกบุคคลในกรณีนี้ในหลากหลายชื่อแตกต่างกันไป อาทิ วิทยากรกระบวนการ วิทยากรรูปแบบใหม่ ครูแนวใหม่ ผู้นำเวทีเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นต้น

ทั้งนี้ก็มีผู้แสดงความคิดเห็นอธิบายมุมมองที่มีต่อ “กระบวนการ” อย่างมากมาย ดังนี้ (จริยา วิไลวรรณ, 2550; อวยพร เชื้อนแก้ว, 2551)

กระบวนการเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวก คอยช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสนับสนุนให้คนได้เกิดการเรียนรู้

กระบวนการเป็นผู้ช่วยทำให้คนพร้อมที่จะดึงพลังความสามารถของตนที่มีอยู่ออกมาร่วมกับผู้อื่น

กระบวนการเป็นผู้จัดกระบวนการที่เหมาะสมก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

กระบวนการเป็นผู้คอยกระตุ้นให้คนได้ร่วมคิด ร่วมทำ อย่างเป็นระบบ

กระบวนการเป็นคนกลางผู้ดำเนินการให้คนได้สื่อสารกันอย่างมีอิสระทางความคิด

กระบวนการเป็นผู้ช่วยให้คนได้ค้นพบศักยภาพของตนเองและได้พัฒนาไปอย่างเต็มที่

กระบวนการเป็นผู้ช่วยให้คนสามารถจัดการเรื่องของตนได้ด้วยตนเอง

กระบวนการเป็นผู้คอยตั้งคำถามให้กลุ่มได้คิดแล้วแลกเปลี่ยนมุมมอง ประสบการณ์กันและกัน

กระบวนการเป็นสถาปนิกของเวทีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

กระบวนการเป็นผู้สร้างโอกาสแห่งการเรียนรู้ร่วมกันในทุกระดับ

อาจกล่าวโดยสรุปว่า กระบวนการ คือ ผู้ดำเนินการให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อดึงศักยภาพ และประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการเรียนรู้ออกมาแบ่งปันกันเพื่อการพัฒนาตนเองและกลุ่ม

ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้ความหมาย บทบาทหน้าที่ ของกระบวนการต่างไปจากกระบวนการเรียนและการจัดการเรียนรู้แบบเดิม กล่าวคือ **ประการแรก** กระบวนการไม่ใช่ผู้สอน ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ และไม่ใช่ผู้มีคำตอบให้ผู้เข้าร่วมการเรียนรู้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ กระบวนการไม่ใช่ศูนย์กลางของกระบวนการเรียนรู้ และแม้จะเป็นผู้ออกแบบกิจกรรม แต่กิจกรรมที่จัดขึ้นต้องมีฐานมาจากสภาพและความต้องการของผู้ร่วมเรียนรู้เป็นที่ตั้ง เราจึงเรียกชื่อเขาหรือเธอว่า “กระบวนการ วิทยากรกระบวนการ หรือผู้อำนวยการเรียนรู้” แทนคำว่า ครู อาจารย์ วิทยากร หรือนักฝึกอบรม **ประการที่สอง** กระบวนการคือผู้เรียนไปพร้อมๆ กับผู้ร่วมการเรียนรู้ การจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ใช้ผู้เข้าร่วมการเรียนรู้เป็นที่ตั้ง แม้จะเป็นกิจกรรมเดียวกัน แต่ทำกับกลุ่มใหม่ผลที่ออกมาจะไม่เหมือนกัน เพราะกลุ่มผู้เรียนรู้มีความแตกต่างกันออกไป สิ่งนี้จะทำให้กระบวนการและผู้เรียนอยู่ในพื้นที่เรียนรู้ เกิดสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงและเติบโต

จากการศึกษาของ จริญญา วิไลวรรณ (2550 ; วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2554 ; อวยพร เชื้อนแก้ว (2551 พบว่าบทบาทหน้าที่ของกระบวนการมีความหลากหลาย ทั้งเป็นผู้ออกแบบการเรียนรู้ จัดกระบวนการเรียนรู้ อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ และเป็นเพื่อนร่วมทางการเรียนรู้กับผู้เรียนรู้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ออกแบบเวทีการเรียนรู้ได้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มผู้เรียนรู้
2. จัดเตรียมสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนรู้ พร้อมให้ผู้เรียนรู้ได้สื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน ด้วยความรู้สึกเป็นอิสระและปลอดภัย มีความไว้วางใจกัน

3. เป็นผู้สร้างบรรยากาศและโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน ก่อให้เกิดความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย ปลอดภัย มีความเอื้ออาทร พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือ เสียสละ ช่วยเหลือเกื้อกูล ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในกันและกัน

4. ออกแบบกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนรู้

5. ตั้งปัญหาหรือความท้าทาย และมีคำถามที่ตะเจี คม ชัด ท้าทาย ให้กลุ่มผู้เรียนรู้ได้ขบคิด และหาทางออกร่วมกัน โดยมองจากปัญหาที่ผู้เรียนรู้ประสบอยู่

6. คอยกระตุ้นให้เกิดการคิดเชิงลึก “คิดให้สุด” เกิดการสังเกตภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองร่วมกิจกรรม และเกิดการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและทางออก

7. ช่วยกลุ่มผู้เรียนรู้ได้ใช้สติปัญญาและความสามารถของตนให้มากที่สุด สร้างโอกาสให้ได้ค้นพบศักยภาพของตนเอง โดยไม่ชี้แนะ กระบวนการสามารถเพิ่มเติมความคิดตนเองได้หากกลุ่มหมดความคิดแล้ว

8. เป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกให้กลุ่มผู้เรียนรู้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สะท้อนประสบการณ์ ค้นหาคำตอบร่วมกัน และสื่อสารถ่ายทอดข้อมูลระหว่างกันของกลุ่ม โดยเฝ้าสังเกต คอยช่วยเหลือ สนับสนุน ให้กำลังใจ ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้ทุกคนมีความกระตือรือร้นอย่างเต็มที่อันจะช่วยให้มีพลังที่จะเรียนรู้ร่วมกัน

9. เป็นผู้กำกับทิศทางของกระบวนการเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่จั้งไว้ สามารถ “เห็น” และ “เข้าใจ” อย่างแจ่มชัดในภาพรวมความเคลื่อนไหวของกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ให้ความสำคัญต่อผู้เรียนรู้ โดยรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ความคิดเห็น ของผู้เรียนรู้ เพื่อพิจารณาตัดสินใจว่าควรที่จะดำเนินการหรือมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการอย่างไรต่อไป

10. เป็นผู้ดูแลกฎ กติกา เพื่อให้กระบวนการดำเนินไปอย่างราบรื่น

11. เป็นผู้ทำหน้าที่วิเคราะห์ เชื่อมโยง และสรุปความคิดทั้งหมดของกลุ่ม แล้วสะท้อนเป็นบทสรุปของการจัดการเรียนรู้

12. เป็นแบบของการปฏิบัติ เช่น การใช้อำนาจร่วม การฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

13. เป็นทั้งผู้ฝึก (Coach และผู้ร่วมเรียนรู้ (Learner) ไปด้วยกันกับกลุ่มผู้เรียนรู้

## แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ

การศึกษาผู้ใหญ่หรือการศึกษานอกระบบโรงเรียนพัฒนาขึ้นโดยนักการศึกษาผู้ใหญ่ที่มีชื่อเสียงหลายๆ ท่าน เช่น อติตประธานาธิบดีของประเทศแทนซาเนีย จูเลียส ไนยเรย์ มัลคัม โนลส์ และเปาโล แฟรเร นักการศึกษาเหล่านี้มีความเห็นพ้องกันในเรื่องการศึกษาหรือจิตวิทยาการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่หลายประการ คือ ผู้ใหญ่นั้นต่างจากเด็ก เพราะพวกเขาไม่ใช่แก้วน้ำที่ว่างเปล่า แต่เป็นแก้วน้ำที่เต็มไปด้วยสติปัญญา ทักษะ และความสามารถที่พัฒนามาจากประสบการณ์ชีวิตจริง ไม่ว่าผู้ใหญ่นั้นจะได้เข้าเรียนตามระบบการศึกษาแบบทางการหรือไม่ก็ตาม ผู้ใหญ่เป็นผู้มีประสบการณ์กว้างขวางเพราะเขาได้เรียนรู้จากชีวิตจริง จากเพื่อน และจากสิ่งแวดล้อม ผู้ใหญ่มีความสนใจและเรียนรู้ได้เร็ว หากสิ่งที่เรียนนั้นมีความสอดคล้องกับชีวิตของพวกเขา ผู้ใหญ่นั้นมีศักดิ์ศรี ดังนั้นเราจึงต้องให้ความเคารพและไม่ดูถูกเหยียดหยาม และผู้ใหญ่เรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อพวกเขามีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้

คุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งที่ยกถึงคุณภาพที่ดีของการศึกษาผู้ใหญ่คือเป็นการศึกษาที่ตั้งอยู่บนฐานของ การตั้งปัญหา (Problem posting ที่ผู้เรียนกำลังประสบอยู่ อันต่างไปจากระบบการศึกษาแบบฝากธนาคาร (Banking Process ที่ใช้วิธีการให้ความรู้ทีละเล็กทีละน้อยในบทเรียนแต่ละครั้ง วิธีการของระบบการศึกษาแบบฝากธนาคาร คือ การนำผู้เชี่ยวชาญจากข้างนอกชุมชนเข้าไปตัดสินว่าคนในชุมชนควรเรียนรู้เรื่องอะไร และทำอะไร อันเป็นการเรียนการสอนแบบดั้งเดิม (Freire, 1996

ประธานาธิบดีจูเลียส ไนยเรย์ (อ้างถึงใน กัสซาม, 2523 กล่าวเกี่ยวกับ บการศึกษาผู้ใหญ่ไว้ว่า สิ่งที่น่าพึงพอใจของการศึกษาผู้ใหญ่ คือ ผู้ใหญ่สามารถเลือกเรียนสิ่งที่ตนเองอยากเรียนได้ สิ่งนี้ต่างจากการเรียนรู้แบบเด็ก ที่เนื้อหาวิชาที่เรียนมักจะถูกครูกำหนดไว้แล้ว แต่ผู้ใหญ่ไม่ต้องถูกบังคับให้เรียนแบบเด็ก เพราะสามารถเลือกเรียนสิ่งที่ตนเองสนใจและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของตนเอง เช่น การทำนา การสร้างบ้าน การทำความเข้าใจปัญหาโครงสร้างสังคมของขบวนการคนจนหรือคนชายขอบเพื่อต่อสู้เรียกร้องด้านสิทธิ และการแก้ไขนโยบายของรัฐบาลที่มีผลกระทบต่อชีวิตและชุมชน เป็นต้น และแม้แต่ผู้ที่ไม่รู้หนังสือก็ไม่จำเป็นต้องเริ่มเรียนด้วยการเขียนการอ่าน แต่ใช้การอ่านการเขียนเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้เนื้อหาวิชาที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเขา

นักการศึกษาเหล่านี้เชื่อว่าเมื่อเราบอกเล่าทฤษฎี แนวความคิด หรือข้อมูล ผู้เรียนจะเรียนรู้เพียง 20% จากสิ่งที่เขาได้ยินมาทั้งหมด หากพวกเขาได้ยินข้อมูลและได้เห็นของจริงด้วยจะเกิดการเรียนรู้

ประมาณ 40% จากสิ่งที่ได้รับมา แต่หากเขาได้ลงมือทำ ได้ผ่านประสบการณ์เรื่องนั้นๆ ด้วยตนเอง จะเกิดการเรียนรู้ได้มากกว่า 80%

จากความเชื่อพื้นฐานดังกล่าว กระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่จึงเป็นกระบวนการที่ใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อดึงเอาความรู้ สติปัญญา และประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนออกมา เป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยและกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยน ถกเถียงในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเขา หรือไม่ก็สร้างสถานการณ์ให้ผู้เข้าร่วมอบรมคิด วิเคราะห์ และหาคำตอบให้แก่ปัญหาและสถานการณ์นั้นๆ

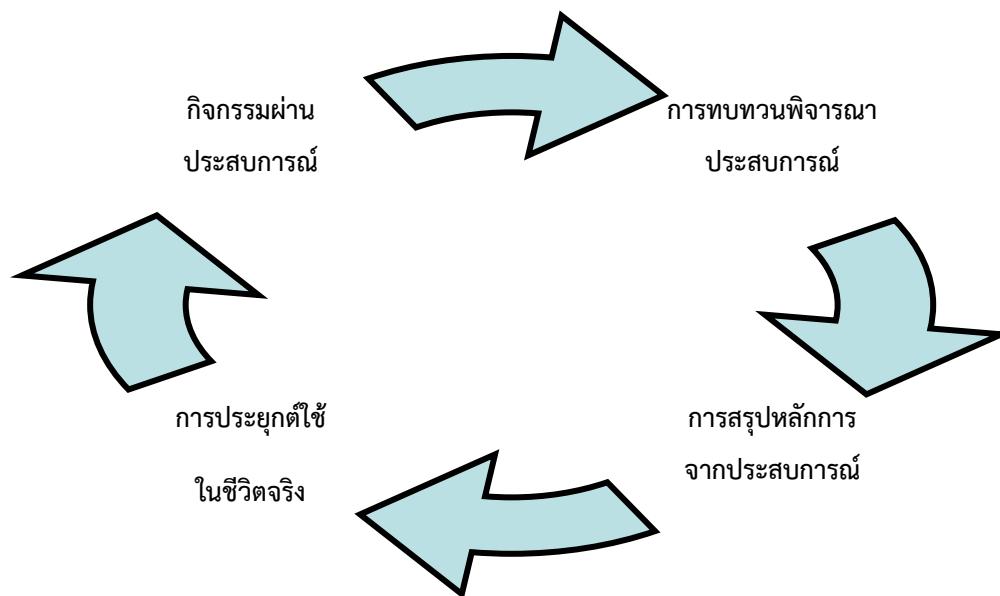
แต่เนื่องจากสังคมทั่วไปให้ความสำคัญกับการศึกษาในระบบเป็นหลัก ดังนั้นผู้ใหญ่ที่มีระดับการศึกษาในระบบทางการน้อย หรือไม่ได้รับการศึกษาในระบบเลย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มคนจนในชนบท คนชายขอบและชนกลุ่มน้อยต่างๆ หรือกลุ่มผู้ใช้แรงงาน มักจะถูกตัดสินว่าไม่มีความรู้ ไร้ความสามารถ ทำให้พวกเขาไม่ได้รับการยกย่อง ไม่ได้รับความสำคัญในสังคม ในระบบโครงสร้างวัฒนธรรม และค่านิยม ที่ดูถูกคนจนที่มีการศึกษาน้อยแบบนี้ ส่งผลให้กลุ่มคนเหล่านี้ส่วนใหญ่ขาดความมั่นใจ และถูกทำให้เชื่อว่าตนเองเป็นแก้วน้ำที่ว่างเปล่าดังคำตัดสินของสังคม หากเราจะจัดหรือให้การศึกษเพื่อการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียน ประการสำคัญคือ **เราจะต้องทลายความคิดและวิธีการสอนของระบบการศึกษาแบบเดิมที่มีอยู่ในตัวเราเองก่อน** การศึกษาเรียนรู้แบบผู้ใหญ่จะมีประสิทธิภาพที่สุด เมื่อตั้งอยู่บนฐานของการนำปัญหาหรือสถานการณ์ที่มาจากชีวิตจริงของพวกเขามาร่วมกัน **เรียนรู้ด้วยความเชื่อมั่นว่าผู้ใหญ่มีความสามารถและจะแก้ปัญหาหรือหาคำตอบของสถานการณ์ของเขาเองได้จริงๆ** ผู้อำนวยการเรียนรู้หรือวิทยากรที่เชื่อและสอนแบบเก่าจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อและวิธีการสอนที่เคยเชื่อและปฏิบัติแบบเดิม

ในขณะเดียวกันกระบวนการจะได้รับการท้าทายจากผู้เข้าร่วมอบรมซึ่งถูกสังคมทำให้เชื่อว่าตนเองเป็นแก้วน้ำที่ว่างเปล่า ดังนั้นพวกเขาจึงคาดหวังให้กระบวนการหาคำตอบให้ หรือแม้จะมีการถกเถียงแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้เรียนคนอื่นๆ พวกเขาก็ยังเชื่อว่ากระบวนการเป็นผู้มีคำตอบที่ถูกต้องให้กลุ่ม

ในความเป็นจริงนั้น ชีวิตส่วนใหญ่ของเราได้บทเรียนและสติปัญญาจากประสบการณ์ชีวิตของเราเอง ดังเช่นชาวไร่รู้ว่าควรต้องปลูกพืชชนิดไหนในฤดูอะไร ในสภาพดินอย่างไร เพราะว่าพวกเขาหรือบรรพบุรุษของพวกเขาได้ผ่านการลองผิดลองถูกมาหลายครั้งก่อนที่จะสรุปสูตรการปลูกพืชที่ดีที่สุด

แม้กระทั่งในการเรียนรู้ของเด็ก ความเชื่อนี้ก็จริงด้วยเช่นกัน เมื่อเราบอกเด็กอายุสามขวบว่าไฟเป็นสิ่งที่ร้อน อย่าเข้าใกล้ สิ่งที่เด็กเรียนรู้คือ ความคิดเรื่องไฟอันเป็นความรู้จากประสบการณ์ของผู้ใหญ่ แต่นี้ก็ยังไม่ใช่ความจริงจากประสบการณ์ของเขา ดังนั้นวันหนึ่งเด็กจึงยื่นมือไปจับไฟเพราะอยากรู้จริงๆ ว่ามันเป็นอย่างไร เพื่อทดสอบการเรียนรู้ของตนเองในเรื่องไฟโดยผ่านประสบการณ์ด้วยตนเอง เมื่อจับแล้วร้อน เด็กก็เกิดความรู้จริงๆ ว่า ความคิดเรื่องไฟเป็นสิ่งที่ร้อนนั้นคืออะไร

ศูนย์ฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Training for Change ซึ่งเป็นองค์กรพัฒนาเอกชนในเมืองฟิลาเดลเฟีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้สรุปกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยใช้คำว่า Direct education เป็นวงจร ดังภาพ 7.3



ภาพที่ 7.3 กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Direct education

ที่มา: Training for Change, 2017: online

ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้เรียนผ่านกิจกรรมที่กระบวนการจัดขึ้นหรือใช้ประสบการณ์จากชีวิตจริง

ขั้นตอนที่ 2 ให้ผู้เรียนทบทวนประสบการณ์นั้นๆ ทันที โดยตั้งคำถามต่อกลุ่มว่า

- รู้สึกอย่างไร

- เกิดอะไรขึ้นกับกลุ่ม กับคนบางคนในกลุ่ม
- กลุ่มหรือบางคนจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร

ขั้นตอนที่ 3 ให้ผู้เรียนสรุปหลักการทั่วไปจากการทบทวนพิจารณาประสบการณ์เพื่อสรุปเป็นแนวคิด หรือวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ โดยกระบวนการตั้งคำถามว่า

- คุณเข้าใจอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- คุณสรุปหลักการหรือวิธีการแก้ปัญหานี้ได้อย่างไรบ้าง

ขั้นตอนที่ 4 ประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในกิจกรรมใหม่ในช่วงเวลาของการจัดการเรียนรู้หรือการอบรมที่เหลือ หรือนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยกระบวนการตั้งคำถามว่า

- คุณจะนำเอาสติปัญญาที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้หรือการอบรมที่เหลืออย่างไร หรือนำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างไร

จากขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจะเห็นได้ว่า การตั้งคำถามของกระบวนการเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงนี้ เพราะเป็นการช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงสติปัญญาของพวกเขาเอง การถามจึงไม่ใช่ถามไปตามขั้นตอนจนครบสูตรที่ตั้งไว้ หรือเพราะถูกฝึกมาให้ถาม หรือถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ได้มีส่วนร่วมในการตอบหรือสรุปทบทวน แต่ในที่สุดกระบวนการจะมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดให้แก่ผู้เข้าร่วม ในการถามนั้นกระบวนการต้องมีกรอบหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าจะถามเพื่อตั้งสติปัญญาเรื่องอะไรออกมาจากกลุ่ม หรือเมื่อถามไปแล้วต้องรู้ว่าจะเลือกเจาะประเด็นไหนให้ลึกลงไปจนได้กลุ่มออกมา

เป้าหมายของการถามหรือการถามที่เจาะลึกลงไปเรื่อยๆ ในประเด็นหนึ่งประเด็นใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าในช่วงที่ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ทำกิจกรรมนั้นกระบวนการสังเกตเห็นว่ามีประเด็นอะไรเกิดขึ้นภายในกลุ่ม เช่น สังเกตเห็นประเด็นการขัดแย้งทางความคิดแล้วกลุ่มหาข้อตกลงไม่ได้ ประเด็นเรื่องการใช้อำนาจของคนที่มีอายุมากกว่า มีการศึกษาหรือตำแหน่งสูงกว่า หรือเรื่องเพื่อนในกลุ่มคนหนึ่งทำพลาดแล้วทำให้กลุ่มต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น เป็นต้น หากกระบวนการสังเกตเห็นประเด็นเหล่านี้ต้องจดบันทึกไว้ หลังจากที่ได้ถามความรู้สึก และถามผู้เข้าร่วมว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างแล้ว ไม่มีผู้ใดหยิบประเด็นที่เกิดขึ้นมาทำร้ายกันเอง กระบวนการอาจจะกระตุ้นถามว่า เราสังเกตเห็นประเด็นนี้ในกลุ่มตอน



ที่ทำกิจกรรม คนอื่นรู้สึกอย่างไร? คิดอย่างไร? และคิดว่าเกิดอะไรขึ้น? การถามเช่นนี้จะเป็นการผลักดันให้กลุ่มไปอยู่ในพื้นที่ท้าทาย หรือ พื้นที่การเรียนรู้ ซึ่งหลายคนอาจจะไม่กล้าพูดเพราะกลัวขัดแย้ง หรือกลัวเพื่อนเสียหน้า ภาระบกรต้องกระตุ้นว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มเห็นตนเอง และมองไปที่ปัญหานี้ให้เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมที่เราเติบโตมา เช่น วัฒนธรรมการใช้อำนาจ เป็นต้น และให้มองว่าพวกเราเป็นผลพวงของวัฒนธรรมดังกล่าว ไม่ได้มีลักษณะนิสัยเช่นนี้มาแต่กำเนิด และท้าทายผู้เข้าร่วมว่า น่าจะแก้ไขอย่างไรเพื่อจะไม่ให้เกิดลักษณะเช่นนั้นอีก หรือทำอะไรจึงจะเปลี่ยนพฤติกรรมหรือวัฒนธรรมเดิม ๆ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการตั้งคำถามต้องมีเป้าหมายให้กลุ่มหรือบุคคลเห็นตนเอง และหาวิธีการที่จะเปลี่ยนตัวเอง การระดมความคิดเพื่อจะเปลี่ยนตัวเองนี้เองที่เป็นปัญญาใหม่ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การตั้งคำถามจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก หากเราถามได้ลึกและท้าทายมากเท่าไร ผู้เข้าร่วมอบรมก็จะค้นหาสติปัญญาของตนเองและได้คำตอบมากขึ้นเท่านั้น

หลักการที่สำคัญที่สุดของการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง คือ การที่ผู้เรียนมีประสบการณ์ร่วมโดยตรงในกิจกรรม และดึงบทเรียน ข้อสรุป หรือสติปัญญาจากประสบการณ์ออกมา โดยภาระบกรทำหน้าที่ตั้งคำถาม หรือใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น กลุ่มย่อยในการดึงบทเรียนเพื่อสนับสนุนภาระบกรดังกล่าว

จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่นอันเป็นวิธีการการเรียนการสอนแบบดั้งเดิมที่กระทำผ่านรูปแบบการบรรยาย การอ่านหนังสือ หรือการท่องจำ เป็นต้น ลักษณะที่สำคัญที่สุดของการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง คือ ภาระบกรที่ผู้เรียนมีบทบาทร่วมอย่างกระตือรือร้นทั้งในช่วงการทำกิจกรรมและช่วงสรุปบทเรียน ไม่ใช่เป็นฝ่ายรับอย่างเดียวจากภาระบกร การที่คนเราจะฝึกทักษะใหม่หรือเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมใหม่ เขาจะต้องถูกท้าทายมีส่วนร่วมในกระบวนการทั้งหมดและอยู่ในบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

## บทสรุป

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมพลังให้มีความสำคัญกับการเรียนรู้ในเชิงปฏิบัติ ทั้งในระดับบุคคลและกลุ่ม โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยผ่านการลงมือทำแบบมีส่วนร่วมด้วยตนเอง ทั้งนี้ผู้มีส่วนสำคัญในการ

นำกระบวนการคือ กระบวนการ การเป็นกระบวนการมิใช่การดำเนินการตามรูปแบบขั้นตอนที่จดจำกันมา แต่เป็นการพัฒนาที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ **ศาสตร์** หมายถึง กระบวนการต้องมีความเชื่อ มีปรัชญาการเรียนรู้แบบองค์รวม ใช้หลักการความรู้ทางจิตวิทยา การสื่อสาร วิธีการคิดเชิงระบบในการทำงาน ส่วน **ศิลป์**นั้น หมายถึง ความสามารถในการปรับหรือพลิกแพลงสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้โดยที่ไม่คาดฝันได้ตลอดเวลา มีความยืดหยุ่น อ่อนตัวในการดำเนินกระบวนการ

นอกจากนี้กระบวนการควรคุณสมบัติภายในของการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ คือ มีจิตอาสา ที่จะทำประโยชน์ต่อส่วนรวม มีใจเปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อดทน อดกลั้น พร้อมรับมุมมองที่แตกต่างไปจากตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ มีสติ มั่นคง ปล่อยวาง รู้กว้าง รู้ลึก รู้ไกล กล้าหาญ และใส่ใจ รวมทั้งมีทักษะที่จำเป็นของกระบวนการในการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การรับฟังด้วยใจอย่างลึกซึ้ง การมีวิคิดหรือกระบวนการคิดเพื่อใช้เป็นเข็มทิศนำทางในการวางแผนและการสรุปทเรียน การจับประเด็น การสื่อสารที่เข้าใจง่ายและทรงพลัง และการตั้งคำถามที่ลึกลับและเชื่อมโยง

### คำถามท้ายบท

1. จงอธิบายความหมายของการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ
2. จงยกตัวอย่างและอธิบายบทบาทหน้าที่ที่จำเป็นของกระบวนการผู้จัดการเรียนรู้
3. จงยกตัวอย่างและอธิบายคุณสมบัติและทักษะของกระบวนการผู้จัดการเรียนรู้

### รายการอ้างอิง

#### ภาษาไทย

กัสซาม, ยูซุฟ โอ. (2523 . แทนชาเนีย: ปฏิวัติการศึกษาผู้ใหญ่. แปลโดย เกียรติชัย พงษ์พาณิชย์.

กรุงเทพมหานคร: บรรณกิจ.

จรียา วิไลวรรณ. (2550. คู่มือ “คุณ Fa” วิทยาการกระบวนการผู้สร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

(Facilitator. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จัดการความรู้เพื่อครอบครัวเข้มแข็ง สถาบันรักลูก  
บริษัท รักลูกแฟมิลีกรุ๊ป จำกัด.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2554 . การจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง. ใน รวมบทความทางวิชาการ

เรื่องความเป็นผู้นำทางการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. หน้า 88-109.

ณัฐลักษณ์ ศรีมีชัย (บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2543. การเรียนรู้ผู้ใหญ่กับการพัฒนาการเรียนรู้ในองค์กร. วารสารครุศาสตร์  
28 (มีนาคม-มิถุนายน : 92-104.

อวยพร เชื้อนแก้ว. การฝึกอบรมผู้อำนวยการเรียนรู้ คู่มือการทำงานกับผู้หญิงติดเชื้อเอชไอวี เล่มที่ 3.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิรักษ์ไทย, 2551.

### ภาษาอังกฤษ

Freire, Paulo. (1996 . Pedagogy of the oppressed. Ringwood: Penguin Books Australia  
Ltd.,

Training for Change. (2017). Glossary: A list of terms we use “experiential learning”

[Online]. Available from: <http://trainingforchange.org/glossary> [2017, January 5]

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall,  
Inc.

Muni, Narada. (1990). Bhagavan anandamurti: Ananda katha. 2<sup>nd</sup> ed. Katoomba, NSW:  
Sectorial Publication.

Prasiidananda, Avadhuta Ac. (n.d.). Method to achieve success in sadhana. n.p.

## บทที่ 8

### การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก:

#### การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสนั้น โดยธรรมชาติคนเราทุกคนต้องการที่จะได้รับการยอมรับ ได้รับการยกย่อง ได้รับการชมเชย ได้รับความสำเร็จ และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้รับความสนุกสนานและท้าทาย ดังนั้นการจัดการศึกษาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างรวดเร็วและมีความสุข ผู้สอนจะต้องรู้วิธีการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนอยากที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้สอนจึงมีหน้าที่โดยตรงในการจัดการศึกษาและกิจกรรมการเรียนรู้ให้สนุกและท้าทายความสามารถของผู้เรียนทุกคน (ถ้าการเรียนการสอนไม่สนุก ถือว่าเป็นความผิดของผู้สอน ผู้เรียนจะ ถูกกระตุ้นให้ใช้ความคิดให้มากขึ้นทำกิจกรรม ผู้สอนเป็นเพียงผู้นำทาง เป็นผู้ชี้ประเด็นและมุมมองที่น่าคิด ผู้เรียนทุกคนจะต้องได้รับการเอาใจใส่ ได้รับคำชมเชยและรอยยิ้ม การให้ความสำคัญและการให้กำลังใจจากผู้จัดกิจกรรม ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ไม่ได้ในการจัดการศึกษาและจัดกิจกรรม ยิ่งไปกว่านั้น ยังถือเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สอนโดยตรงที่จะทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย เพื่อที่จะสอนเรื่องต่าง ๆ ให้ผู้เรียนได้เข้าใจโดยง่าย (ถ้าผู้เรียนไม่เข้าใจ ทำไม่ได้ หรือสอบไม่ผ่าน ถือเป็นความผิดของผู้สอน (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2551; Anandamitra, 1987)

#### ความหมายของการจูงใจ

การจูงใจ หมายถึง การใช้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นเหตุสำคัญในการจูงใจบุคคล ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดออกมา เพื่อตอบสนองความต้องการ หรือเพื่อตัดสินใจกระทำ หรือไม่กระทำ สิ่งหนึ่งสิ่งใดของคุณบุคคล ส่วนความสำคัญของแรงจูงใจนั้น ทำให้เกิดความพร้อมในการเรียนและนำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้ (Dembo and Seli, 2011; Schunk, Meece and Pintrich, 2014

Dembo and Seli (2011) ได้แบ่งแรงจูงใจกว้าง ๆ ออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการ หรือ การแสดงพฤติกรรมบางอย่างตามความชอบของตัวเอง เพราะฉะนั้นบุคคลใดก็ตามที่มีแรงจูงใจภายใน ย่อมจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงาน และนักจิตวิทยาเชื่อว่า แรงจูงใจภายในมีความสำคัญมากกว่าแรงจูงใจภายนอก

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับการกระตุ้น จากภายนอก ทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทางและนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของบุคคลโดยทั่วไป นักจิตวิทยาเชื่อว่า การแสดงพฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากแรงจูงใจภายนอกเกือบทั้งสิ้น

นอกจากนี้ Dembo and Seli (2011) ได้อธิบายว่า แรงจูงใจประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจด้านความมั่นคง มักอยู่ในรูปของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ความมั่นคงในรูปของ จิตสำนึกนั้น ได้จากความต้องการความปลอดภัย ส่วนความมั่นคงในรูปของจิตใต้สำนึกนั้นเป็นสิ่งที่ได้ พัฒนามาตั้งแต่เด็ก โดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ที่จะทำให้บุคคลเป็นคนที่มีความมั่นใจหรือ อ่อนแอ

2. แรงจูงใจด้านสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และมีการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และได้รับการยกย่อง การที่บุคคลติดต่อ สัมพันธ์กันนั้น มิใช่เพื่อมิตรภาพอย่างเดียวเสมอไป หากแต่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ศรัทธา และเชื่อถือ

3. แรงจูงใจด้านชื่อเสียง แรงจูงใจด้านนี้มีมากขึ้นทุกทีในสังคมไทย โดยเฉพาะสังคมระดับชนชั้น กลาง ความต้องการด้านชื่อเสียงในระดับเพื่อนหรือในระดับชุมชนเท่านั้น แต่บางคนก็อาจแสวงหา ชื่อเสียงในระดับชาติหรือระดับโลก

4. แรงจูงใจด้านอำนาจ อำนาจเป็นศักยภาพแห่งอิทธิพลของบุคคล แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ อำนาจตามตำแหน่ง และอำนาจส่วนตัว เช่น บุคคลที่สามารถทำให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม เพราะตำแหน่ง หน้าที่นั้น แสดงว่า เป็นผู้ที่มีอำนาจตามตำแหน่ง ส่วนบุคคลที่สามารถทำให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ เนื่องจาก บุคลิกภาพและพฤติกรรม แสดงว่า เป็นผู้ที่มีอำนาจส่วนตัว แต่บางคนก็เป็นเจ้าของอำนาจทั้งสองประเภท

5. แรงจูงใจด้านความสามารถ ความสามารถ หมายถึง การควบคุมองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมทั้ง ทางกายภาพและสังคม ความรู้สึกด้านความสามารถเกี่ยวข้องกับอย่างใกล้ชิดกับมโนทัศน์ ด้านความ

คาดหวัง บุคคลจะมีความสามารถหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีต ถ้าความสำเร็จขึ้นอยู่กับความล้มเหลว ความรู้สึกด้านความสามารถจะมีแนวโน้มสูง ทำให้บุคคลมองโลกในแง่บวก และมองสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายน่าสนใจ และสามารถที่จะเอาชนะได้ แต่ถ้าความล้มเหลวขึ้นอยู่กับความสำเร็จแล้ว จะทำให้บุคคลมองโลกในทางลบ และบุคคลที่มีความรู้สึกด้านความสามารถต่ำ จะไม่มีเหตุจูงใจที่จะทำอะไร

สรุปได้ว่า แรงจูงใจของบุคคลสามารถแบ่งเป็นหลายลักษณะ แต่โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ แรงจูงใจภายใน เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจ ส่วนแรงจูงใจภายนอกเกิดจากภายนอกตัวบุคคล ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม ทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง

### แนวทางการส่งเสริมแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้ที่มีพลัง

การส่งเสริมแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้ที่มีพลังแม้ว่าจะมีลักษณะเป็นการสร้างแรงจูงใจภายนอกก็ตาม แต่แรงจูงใจที่สร้างขึ้นนี้อาจส่งผลในการปรับเปลี่ยนให้เกิดแรงจูงใจภายในด้วย ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ สถานการณ์ของการเรียนต่างๆ ได้เป็นอย่างดี การสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนนั้นมีระดับของความรับผิดชอบแบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับมหภาค (Macro Level) และระดับจุลภาค (Micro Level)

ในระดับมหภาคนั้นเน้นการสร้างระบบแบบแผนและองค์ประกอบหลักสำหรับการเรียนรู้เพื่อสร้างแรงจูงใจ โดยรวม โดยมีสถานศึกษาหรือสถาบันทำหน้าที่รับผิดชอบในการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียน ส่วนในระดับจุลภาคนั้นเป็นความรับผิดชอบของผู้สอนที่จัดการเรียนรู้ในห้องเรียนหรือพื้นที่เรียนรู้ เน้นการกระทำและกิจกรรมการเรียนการสอนหรือกิจกรรมการเรียนรู้ เทคนิคการสอนหรือเทคนิคการจัดการเรียนรู้ และการใช้สื่อหรือเทคโนโลยีทางการสอนหรือการเรียนรู้ เป็นต้น การสร้างแรงจูงใจในระดับมหภาคมีดังนี้ (Dembo and Seli, 2011; Schunk, Meece and Pintrich, 2014; Svinicki, 1999

**1. สร้างสิ่งแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่ดี** เป็นการสร้างบรรยากาศทางกายภาพในสถานศึกษา สถาบัน และในห้องเรียนหรือพื้นที่เรียนรู้ให้เหมือนกับภาคธุรกิจที่จัดหน้าร้านค้าของตนหรือจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ให้ความรู้สึกน่าสนใจเช่น การตกแต่งด้วยภาพ แผนภูมิและ กราฟฟิกต่างๆ การจัดวางอุปกรณ์ ฝึกให้เป็นທີ່สะดุดตาน่าสนใจ ขวนเชิญให้อยากเข้ามาใกล้ๆ สัมผัสจับต้อง และกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นในตัวผู้เรียน โดยมีพื้นฐานของความสะอาด ความเป็นระเบียบ มีคุณค่าและราคา ไม่ใช่เป็นที่รวมของขยะและของราคาถูๆ ในสายตาของผู้เรียน เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ ต้องอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้ สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ห้องเรียนปรับอากาศ มีความเงียบ สะอาดและแสงสว่างเหมาะสมกับการเรียน ผู้เรียนมีความสุขที่ได้มาเรียน และห้องเรียนที่เพียบพร้อมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียน

**2. จัดให้มีสิ่งตอบแทน** ในสถานการณ์ต่างๆ ไปของการเรียนนั้น ลำพังเพียงแค่แรงจูงใจภายในตัว ของผู้เรียนเองโดยไม่มีสิ่งตอบแทนในรูปของรางวัลจะทำให้โอกาสเกิดความสำเร็งมีน้อยลง นอกเสียจากว่าผู้เรียนจะแสวงหาความพอใจในการเรียนอยู่บนฐานของความเข้าใจที่ว่าเป้าหมายของการเรียน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์กับพวกเขาหรืออย่างน้อยก็ได้รับความสนุกสนานจากการได้พบเจอสิ่งใหม่ๆ จากการเรียน การให้รางวัลหรืออื่นๆ ที่แสดงถึงการมีคุณสมบัติของคนพิเศษ ล้วนเป็นสิ่งตอบแทนที่สร้างเสริมแรงจูงใจให้กับผู้เรียนในการเรียนรู้ทั้งสิ้น

**3. สร้างแรงจูงใจภายใน** แรงจูงใจภายในมีความคงทนและมีพลัง นอกจากนั้นยังเป็นการทำให้เกิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directive) มากกว่าแรงจูงใจภายนอก ผู้เรียนบางคนมีแรงจูงใจภายในน้อยต้องได้รับการกระตุ้นและเสริมแรงกันอยู่ตลอดเวลา การใช้สิ่งตอบแทนในรูปของรางวัลเป็นตัวกระตุ้นภายใต้หลักการของความเชื่อที่ว่าผู้เรียนจะเรียนได้ดีเมื่อมีความพึงพอใจในการเรียน ดังนั้นควรระวังให้มากในการใช้สิ่งตอบแทนหรือรางวัลซึ่งเป็นตัวกระตุ้นแรงจูงใจจากภายนอก ควรจะใช้เมื่อมีความจำเป็นเพราะอาจทำให้เกิดการถดถอยของแรงจูงใจภายในที่ผู้เรียนมีอยู่ได้ การสร้างแรงจูงใจภายในนั้น ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมต้องอดทนและใช้เวลาทำความเข้าใจกับผู้เรียนแต่ละคน เพื่อหาช่องทางของการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจภายในด้วยวิธีต่างๆ เช่น การนำเสนอเรื่องราวที่กระทบความรู้สึกอย่างรุนแรง หรือจัดแสดงตัวอย่างที่เป็นจริง รวมทั้งการจัดประสบการณ์ให้ได้พบเห็นหรือได้รับประสบการณ์ตรงจากผู้ที่ประสบความสำเร็จจากการเรียนและมีความก้าวหน้าในชีวิต เป็นต้น

**4. ทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมและต้องการจะเรียนรู้** การวางเงื่อนไขและสร้างสถานการณ์ของการเรียนในรูปแบบต่างๆ การใช้ยุทธวิธีการสอนที่ทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมและต้องการจะเรียนรู้เป็นความสามารถของผู้สอน การใช้ช่วงจังหวะ เวลา สถานการณ์ เหตุการณ์ ที่เป็นอยู่เป็นแรงกระตุ้นและสร้างความต้องการเรียนรู้จะทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างมาก และในกรณีที่ผู้เรียนยังไม่พร้อมที่จะเรียนให้ยุติการจัดเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ก่อน และสร้างความพร้อมให้เกิดขึ้นก่อนที่จะดำเนินการต่อไป บางครั้งการออกกฎหรือนโยบายการปฏิบัติตนในระหว่างเรียนให้กับผู้เรียนใช้เป็นแนวทางของการปฏิบัติตนในขณะที่เรียนรู้ สามารถสร้างความพร้อมและกระตุ้นแรงจูงใจได้

**5. ส่งเสริมให้มีการจัดทาและใช้สื่อการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา** สื่อการสอนและเทคโนโลยีการศึกษาที่ได้รับการออกแบบและมีการบริหารจัดการในการใช้อย่างดีจะสามารถกระตุ้นความสนใจและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ได้ โดยทั่วไปแล้วสื่อที่มีการออกแบบและเตรียมการสำหรับการใช้ไว้อย่างดีนั้นจะให้ความรู้ที่มีความหมายและน่าสนใจกับผู้เรียน เช่น สื่อคอมพิวเตอร์ สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อวิทยุโทรทัศน์ เป็นต้น หลักการสำคัญของการออกแบบสื่อที่ดีคือการใช้สื่อที่สามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ที่จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นสื่อที่สามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนได้ดั้นนั้นต้องสามารถทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ได้เข้าใจ ได้เห็นความแตกต่างทำให้เกิดการเปรียบเทียบความคิดหรือความรู้จากแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และสามารถบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายของการเรียนหรือสามารถ และสุดท้ายสื่อสามารถสนองความปรารถนาใฝ่รู้ในตัวของผู้เรียนได้อย่างครบถ้วน

อย่างไรก็ตาม ไม่มีแนวทางการส่งเสริมแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่ยั่งยืนได้นอกเสียจากการทำให้เป้าหมายของการเรียนรู้นั้นเป็นเป้าหมายที่อยู่บนฐานของความเป็นจริงและเป็นไปได้เท่านั้นจึงจะพอมีทางให้แรงจูงใจนั้นมีความคงทนและยั่งยืนจนสามารถบรรลุผลได้ และความสำเร็จเป็นแรงจูงใจที่มีพลังมากกว่าความล้มเหลว การใช้ความสำเร็จเป็นแรงจูงใจให้เข้าไปหาดีกว่าการใช้ความล้มเหลวเป็นแรงจูงใจให้ถอยห่าง โดยปกติแล้วคนส่วนมากจะตั้งความหวังไว้ในระดับกลางๆ มากกว่าความหวังที่ยากมากที่จะสำเร็จ หรือง่ายมากที่จะสำเร็จได้โดยไม่ต้องพยายามมากนักก็สำเร็จ ในสถานการณ์ของการเรียนมีบางครั้งที่นักผู้เรียนตั้งความหวังไว้เกินกว่าที่จะเป็นจริงได้โดยที่ไม่ทราบถึงการใช้ความรู้ ทักษะ และศักยภาพอื่นๆ ที่จำเป็นในการบรรลุความสำเร็จนั้น พวกเขาไม่รู้ว่าต้องรู้ อะไรบ้างจึงจะสำเร็จตามที่เขาต้องการ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องทำให้ผู้เรียนทราบถึงความเป็นไปได้และความเป็นจริงที่ผู้เรียนได้ตั้งเป้าหมายไว้ และผู้สอนต้องมีทักษะและความชำนาญในการประเมิน



ความสามารถและความพร้อมของผู้เรียนที่จะบรรลุถึงเป้าหมายที่เขาต้องการได้หรือไม่ ผู้สอนต้องบอกความจริงกับผู้เรียน นอกจากนั้น ควรช่วยสร้างเสริมความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการมุ่งสู่ความสำเร็จของผู้เรียนอีกด้วย สำหรับการสร้างแรงจูงใจการเรียนรู้ที่มีพลังในระดับจุลภาคนั้น เป็นความรับผิดชอบโดยตรงของผู้สอนในห้องเรียนหรือพื้นที่การเรียนรู้ เป็นการทำกิจกรรมในทุกช่วงเวลา การสอน เช่น ช่วงเวลาเริ่มต้น ระหว่างดำเนินการ และช่วงสุดท้ายของการสอน โดยใช้บทบาทของผู้สอนในการสร้างแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้ดังต่อไปนี้ (Dembo and Seli, 2011; Schunk, Meece and Pintrich, 2014; Svinicki, 1999)

**1. ลดความกังวลใจในตัวผู้เรียน** เนื่องจากในสถานการณ์ของการเรียนรู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความเชื่อ ซึ่งมักจะสร้างความวิตกกังวลใจให้กับผู้เรียน ในแง่หนึ่งนั้น การนำความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นเป็นการสร้างความเครียดในขณะที่เป็นการสร้างแรงจูงใจได้เช่นกัน ถ้าผู้เรียนเกิดความกังวลใจมากๆ ขาดสมาธิ จะทำให้การรับรู้สิ่งต่างๆ ที่ผู้สอนพยายามสอนหรือจัดการเรียนรู้ นั้นลดน้อยลง ผู้เรียนจะไม่สามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สอนต้องดำเนินการลดความกังวลใจของผู้เรียนลงเมื่อต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความเชื่อ โดยการพยายามชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงามในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความเชื่อไปสู่สิ่งใหม่ ผู้สอนต้องหลีกเลี่ยงการนำเสนอที่คลุมเครือหรือใช้วาจากรรมที่ขาดความมั่นใจที่จะถูกซึ่กัดให้ กับผู้เรียน เช่น คำพูดที่ว่า “ไม่เชื่ออย่าลบหลู่” เป็นการสร้างความสับสน วิตกกังวล ไม่มั่นใจ ไม่กล้าได้ แหย่หรือตอบโต้กับผู้สอน ไม่สร้างสรรค์หรือปิดทวงของการสืบค้นหาความจริงให้กับผู้เรียน

**2. ช่วยผู้เรียนตั้งเป้าหมายและให้คำติชม** การตั้งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้เป็นการแสดงถึง ความตั้งใจที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จ และจะกระตุ้นกระบวนการเรียนรู้ในตัวผู้เรียนในทุกๆ วัน และทุกครั้งที่มี การเรียน ผู้สอนต้องชี้แนะการกระทำที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายให้กับผู้เรียน รวมทั้งให้ความ ช่วยเหลือและให้โอกาสเพื่อผู้เรียนจะสามารถประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

**3. ให้ความร่วมมือกับผู้เรียนและยินดีกับความสำเร็จ** โดยปกติแล้วผู้เรียนจะมองหาคนช่วย เหลือให้ตนเองสามารถบรรลุความสำเร็จได้ นอกจากนั้นผู้เรียนยังมองหาคนอื่นๆ ที่จะนำมา เปรียบเทียบกับตนเองในด้านความสามารถ ความคิดเห็น และความรู้สึก การให้ความร่วมมือและแสดง ความยินดีของผู้สอนจะช่วยลดความวิตกกังวลได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการ ดำเนินการของผู้สอนในลักษณะนี้อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง การอิจฉา การแข่งขัน และพฤติกรรมอื่นๆ ที่มี

ความโน้มเอียงไปในทางลบหรือเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้สอนต้องระมัดระวังการให้ความร่วมมือ การช่วยเหลือผู้เรียนและการชื่นชมผู้เรียนแต่ละคนอย่างเหมาะสมด้วย

**4. บูรณาการเทคนิควิธีหลายๆ อย่างเพื่อการสร้างแรงจูงใจ** การสร้างแรงจูงใจนั้นไม่มีทฤษฎีหลักที่ใช้สำหรับสร้างแรงจูงใจ แต่อย่างไรก็ตามแรงจูงใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนรู้ การวางแผนเพื่อทำให้เกิดแรงจูงใจการเรียนรู้จำเป็นต้องมีการวางแผนอย่างรอบคอบและเชื่อมโยงเทคนิควิธีการต่างๆ เข้าด้วยกันในการจัดการเรียนรู้แต่ละครั้ง เพราะแรงจูงใจนั้นเกิดขึ้นจากหลายๆ ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกัน นอกจากนี้พฤติกรรมทางวาจา บุคลิกภาพ คุณวุฒิ ความรู้ความสามารถ รสนิยม อารมณ์ขันและมนุษยสัมพันธ์ของตัวผู้สอนเองมีส่วนอย่างมากในการสร้างแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้สำหรับผู้เรียน ถ้าผู้สอนรู้จักที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์แล้วจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนได้

**5. สร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้น** ความศรัทธามีความสำคัญสำหรับแรงจูงใจในการเรียนรู้ที่มีพลังของผู้เรียน การที่ผู้สอน มีประสบการณ์ มีผลงานต่างๆ เช่น งานเขียน วิจัย เป็นต้น จะสร้างความศรัทธาให้กับผู้เรียนได้มาก

## บทสรุป

การจูงใจเป็นการกระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ กัน หรือเป็นแรงขับ การที่คนแสดงพฤติกรรมอย่างใดนั้น เนื่องมาจากคนมีความต้องการ และการที่คนเรามีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มักเป็นเพราะว่าเขาขาดสิ่งนั้น ความต้องการจะเป็นแรงผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งนั้น ๆ มา เมื่อได้สิ่งที่สนองความต้องการแล้ว เราจะหยุดพฤติกรรมนั้น แต่เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการไม่สิ้นสุด จึงมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา

สำหรับแรงจูงใจทางการเรียนรู้เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ไม่ใช่เกิดตามกรรมพันธุ์ การฝึกฝนอบรม ตลอดจน สิ่งแวดล้อมจะมีผลโดยตรงต่อระดับแรงจูงใจของบุคคล

วิธีสร้างเสริมแรงจูงใจการเรียนรู้ที่มีพลังนั้น มีหลักปฏิบัติดังนี้คือ ประการแรก **ต้องรู้จักพึ่งตนเอง** ไม่ว่าจะทำอะไรถ้าไม่เกินความสามารถของตนแล้ว ควรจะเร่งรีบทำด้วยตนเอง ไม่ควรพึ่งพาคนอื่นตลอดเวลา ประการที่สอง **เป็นตัวของตัวเอง** มีความเชื่อมั่นและมีเหตุผล ในการทำงานทุกครั้ง ถ้า

ได้พิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วนอย่างมีเหตุผลแล้วก็ควรตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเองได้ ประการที่สาม **ใช้ความสามารถของตนเองในการทำงานให้เต็มที่เสมอ** เพื่อนำความสำเร็จ ความภาคภูมิใจมาสู่ตน ประการที่สี่ **ต้องกล้าเผชิญกับปัญหา** หรืออุปสรรคต่าง ๆ มุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาให้ได้ และพยายามให้ตนเองเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ ประการที่ห้า **พยายามแข่งขันกับตนเอง** โดยตั้งความคาดหวัง หรือเกณฑ์มาตรฐานของตนเองเอาไว้ และพยายามทำให้ได้ผลสำเร็จไม่ต่ำกว่าเกณฑ์นั้น ประการสุดท้าย คือ **ต้องรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย** โดยตั้งใจทำงานนั้นให้บรรลุผลสำเร็จ

---

### คำถามท้ายบท

1. ความหมายของการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้คืออะไร
  2. นิสิตมีแนวทางในการตั้งใจให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ที่มีพลังได้อย่างไรบ้าง จงอธิบาย
- 

### รายการอ้างอิง

#### ภาษาไทย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2551). ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:

ภาพพิมพ์.

#### ภาษาอังกฤษ

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1987) Neo-humanist education: Education for a new world. Calcutta: Ananda Marga Women's Welfare Section.

Dembo, Myron H., and Seli, Helena. (2011). Motivation and learning strategies for college success: A self-managemet approach. 3<sup>rd</sup> ed. New York: Routledge.

Schunk, Dale, Meece, Judith, and Pintrich, Paul. (2014). Motivation in education: Theory, research, and applications. 4<sup>th</sup> ed. Boston: Pearson.

Svinicki, Marilla D. (1999). "New Directions in Learning and Motivation." New Directions for Teaching and Learning 80 (Winter): 5-27. [Online]. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/tl.8001/epdf> [2017, April 3]

## บทที่ 9

### การจัดการศึกษาด้วยการเสริมสร้างพลังทางบวก: การให้ความรัก

แนวทางและวิธีการทางการศึกษาในปัจจุบันที่จะทำให้ผู้เรียนไม่ว่าจะเป็นวัยไหนก็ตามเก่ง ฉลาด แข็งแรง และมีจิตใจดีนั้น เราสามารถแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มตามความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ของผู้เรียน กลุ่มแรก ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ของการศึกษาในประเทศไทยคือ Negative Perfection อีกกลุ่มหนึ่งคือ Positive Perfection

การศึกษาแบบ Negative Perfection เป็นการจัดการศึกษาที่เราเห็นอยู่ทั่ว ๆ ไปทั้งในระดับอนุบาล ประถม มัธยม ตลอดไป จนถึงระดับอุดมศึกษาที่เป็นการศึกษาแบบในระบบ หรือแม้แต่การศึกษานอกระบบสำหรับผู้ที่ยอยู่นอกระบบโรงเรียน ที่พยายามทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการด้านลบ โดยจะเป็นความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม แนวทางดังกล่าวได้แก่ การใช้วิธีการเปรียบเทียบ หรือการใช้คำพูดเปรียบเทียบ การใช้คำพูดด้านลบ การหลอกให้กลัว การใช้ความรุนแรง และการยึดเยียดความรู้ก่อนเวลาอันสมควร (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551; รัชนี อมาตยกุล, 2552)

ในทางตรงข้าม การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ แนวทางในการทำให้เด็กเก่ง ฉลาด แข็งแรง มีความคิด มีน้ำใจ โดยใช้วิธีการด้านบวก ซึ่งได้แก่ การสร้างบรรยากาศให้คลื่อนสมองต่อการพัฒนาเซลล์สมองผู้เรียน การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับผู้เรียน การเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เรียนและการให้ความรัก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2555; รัชนี อมาตยกุล, 2552; Anandamitra, 1987 Anandanivedita, 1999)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามลำพังคนเดียวได้ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของมนุษย์จึงมีผลอย่างยิ่งต่อร่างกายและจิตใจของคนเรา ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนี้อาจจะเรียกอีกอย่างได้ว่าการให้ความรัก

การที่เราให้ความรักหรือให้พลังด้านบวก (Empower) นี้กับใคร ก็เหมือนกับว่าเราได้เติมเงินไว้ในบัญชีเงินฝากให้กับคนคนนั้น ความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนคนนั้นก็จะเป็นแบบแน่น ยิ่งฝากมาก ความสัมพันธ์นั้นก็จะเป็นแบบแน่นมากยิ่งขึ้นตามลำดับ

ในทางตรงกันข้ามการให้พลังด้านลบกับใครก็เหมือนกับว่าเราได้ถอนเงินจากบัญชีเงินฝากจากคนคนนั้น ความผูกพันที่เรามีกับคนคนนั้นก็จะเป็นลดน้อยลง จำนวนเงินที่เราฝากเข้าบัญชีไว้กับใครจึงขึ้นอยู่กับความคิด คำพูด และการกระทำต่างๆ ของเราโดยตรง และจำนวนเงินที่ฝากเข้าบัญชีนี้เองที่ทำให้เรารู้สึกได้ถึงความผูกพันที่เรามีต่อใครบางคนทีแม้ว่าจะไม่ได้เจอกันมาเป็นเวลานาน

## ความหมายของการให้ความรัก

การให้ความรักตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสคือการให้พลังด้านบวก (Empower ได้แก่ การคิดพูด และทำสิ่งใด ๆ ให้คนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากขึ้น ผ่านการกระทำ 5 อย่างได้แก่ ยิ้ม สบตา พูดทางบวกหรือชม สัมผัส ทักทายหรือสวัสดิ์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551

## พฤติกรรมการให้ความรักเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน

จากการศึกษาแนวคิดการจัดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจากงานเขียนและงานวิจัยของเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2535 ; เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2551 ; เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2555 ; รัชนี้ อมาตยกุล (2552 ; Anandamitra (1987); Anandanivedita (1999 สามารถสรุป พฤติกรรมการให้ความรักที่เป็นการเสริมพลังทางบวกอันนำไปสู่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ดังนี้

### 1. การยิ้ม

รอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของคนที่คิดด้านบวกทำด้านบวก การที่เรายิ้มให้กับใครก็หมายความว่าเราให้เกียรติ และมีความเคารพให้กับคนๆ นั้น คนทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง ผู้ชาย มีการศึกษามาก มีการศึกษาน้อย ร่ารวย ยากจน ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ต้องการที่จะได้รับเกียรติ ได้รับการยอมรับ ได้รับการเคารพจากผู้อื่นด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นการยิ้มให้กับใครจึงเป็นการเติมพลัง

ให้กับผู้อื่นและที่สำคัญที่สุดเราก็มักจะได้รับรอยยิ้มกลับคืน ดังคำกล่าวที่ว่า "รอยยิ้มหนึ่งเกิดขึ้นหลัง รอยยิ้มหนึ่งเสมอ" แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงสนับสนุนการยิ้มบ่อยๆ และยิ้มให้กับคนทุกคนที่ เราจะยิ้ม ให้ได้และในทุกสถานการณ์ของชีวิต

## 2. การสบตา

ดวงตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของดวงใจ ความรู้สึกต่างๆ ของเราสามารถส่งออกมาได้ทาง ดวงตา เมื่อมีใครมาสบตาเรา มองเราด้วยความรู้สึกที่ดี ชื่นชมในตัวเรา ให้เกียรติเรา หัวใจของเราจะ รู้สึกฟองโต รู้สึกอบอุ่น เชื่อมมั่น อยากรทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองและคนรอบข้าง สำหรับผู้เรียนเมื่อสามารถ สบสายตากับผู้สอนด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกัน ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความเป็นตัวของตัวเอง ความสดใส ในตัวของผู้สอน ก็จะเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ เพื่อที่จะเป็นการเพิ่มพลังให้กับตัวเองและผู้อื่น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเสนอให้ฝึกสบตากับคนที่เรากำลังพูดด้วยหรือคนที่เรากำลังฟังอยู่ให้เป็นนิสัยด้วยความรู้สึกที่ดีๆ อยู่เสมอ

## 3. การพูดทางบวก

การพูดทางบวกหรือชม ในความหมายที่ถูกต้องแล้วการพูดทางบวกหรือการชมใครหมายถึงการ พูดถึงส่วนที่ดีของ คนๆ นั้น คนเราทุกคนมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดี แต่ใครๆ ก็อยากได้ยินคนอื่นพูดถึง ส่วนที่ดีของเราทั้งนั้น คนที่ได้รับคำชมเสมอๆ จะเป็นคนที่เชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ เกิดพลังที่จะ ต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ตรงกันข้ามกับคนที่ได้ยินคำพูดด้านลบมาแต่เล็กแต่น้อย จะกลายเป็นคนที่ขาด ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนก้าวร้าวมองโลกมองชีวิตด้านลบ ดังนั้นถ้าเราต้องการให้พลังด้านบวก แก่ใคร ต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับใคร เราควรที่จะหมั่นการพูดทางบวกหรือชมคนผู้นั้นอยู่เสมอๆ ทั้ง ต่อหน้าและลับหลัง โดยหลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียน

## 4. การสัมผัส

การสัมผัสมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของคนเรา ดังที่นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งได้กล่าวไว้ ว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละสี่ครั้ง เพื่อการมีชีวิตรอด แปรครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่าง ปกติ และสิบสองครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ดังนั้น การสัมผัสก็จะช่วยให้เรากลายเป็นคนดี และมีความสุข

การสัมผัสเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ โดยพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ทั้งนี้เด็กๆ หรือผู้เรียนที่ได้รับการสัมผัส การกอดจากครูตั้งแต่เล็กจะรู้สึกอึดอัด มั่นใจในตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รัก ขณะที่เด็กที่ขาดการสัมผัสมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย เมื่อโตขึ้นไปอาจกลายเป็นวัยรุ่นที่เป็นปัญหาในสังคม ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ชอบไปเที่ยวกลางคืน เกเร แกล้งเพื่อน ก้าวร้าว คิดลบ ทำลบ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรไปจนถึงติดยาเสพติด

## 5. การทักทาย

เมื่ออุ้งมือทั้งสองข้างของคนเราประกบกันในท่าไหว้จะส่งพลังสูงส่ง การทักทายและการลากากันของคนเรามีได้หลายวิธีเช่น การจับมือ การโอบกอด การโค้งคำนับ ฯลฯ แต่ไม่มีวิธีใดที่จะเป็นการเพิ่มพลังด้านบวกให้กับตัวเองและผู้อื่นได้เท่ากับการสวัสดิด้วยการไหว้แบบชาวตะวันออก เราจะรู้สึกดีเมื่อมีใครมาสวัสดิ์เรา และเราก็ควรจะสวัสดิ์ตอบกลับทุกครั้ง การสวัสดิ์จนเคยชินเป็นนิสัยทำให้เราลดอัตตาของตัวเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่นและมีความเคารพให้กับตัวเองมากขึ้น การสวัสดิ์จึงเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งในการให้พลังด้านบวกแก่ผู้อื่นและตัวเราเอง

## บทสรุป

งานวิจัยใหม่ ๆ มากมายเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กได้สรุปผลการวิจัยไว้ว่า วัยรุ่นที่มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีอารมณ์ที่มั่นคง มีการมองโลกมองชีวิตในแง่ดี มีความสุข ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ได้รับความรักความอบอุ่นอย่างล้นเหลือในวัยต้นของชีวิต ดังที่แบรดเลย์ (อ้างถึงใน รัชนิ อมาตยกุล, 2552) นักมนุษยนิยมได้กล่าวไว้ว่า

ถ้าเพียงคุณสัมผัสฉันอย่างนุ่มนวลและอ่อนโยน

ถ้าเพียงแต่คุณมองตาฉันและยิ้มให้ฉัน

ถ้าเพียงแต่ฟังฉันพูดก่อนที่คุณจะชิงพูดเสียเองแล้ว

ฉันก็จะเติบโตได้ และงอกงามได้อย่างแท้จริง



ความรักความอบอุ่นที่เขาได้รับมาก็จะถ่ายทอดไปสู่คนรอบข้าง แทนจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะมีวัยรุ่นคนใดที่มีปัญหาหากเติบโตมาท่ามกลางรอยยิ้ม คำชมเชย คำพูดให้กำลังใจ ความเข้าใจ การให้อภัย การกอดการสัมผัสและความเป็นเพื่อนของคนในครอบครัวและจากที่โรงเรียน สัมผัสที่อบอุ่น รอยยิ้มที่อ่อนหวาน เสียงหัวเราะ และแววตาที่ทำให้กำลังใจจึงเปรียบเสมือนน้ำทิพย์ที่คอยขโลมใจให้คนเรามีพลังในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต

### คำถามท้ายบท

1. การทำให้ผู้เรียนฉลาด เก่ง ดี มีความสุข มีทั้งที่วิธีการที่เป็นแนวทางทางบวกและทางลบ นิสิตคิดว่าระบบการศึกษาในปัจจุบันใช้วิธีการแบบใดบ้าง
2. มนุษย์มีความต้องการเชิงสากลที่เหมือนกันประการหนึ่งคือ “ความรัก” นิสิตคิดว่าการกระทำหรือพฤติกรรมอะไรบ้างที่แสดงถึงการให้ความรัก

### รายการอ้างอิง

#### ภาษาไทย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2535). สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). คิด-ทำด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2551). ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:

ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล และคณะ. (2555). รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอด

ชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อส่งเสริมการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืน.

กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชณี อมาตยกุล. (2552). การประยุกต์ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการบริหารโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนอมาตยกุล. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

### ภาษาอังกฤษ

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1987). Neo-humanist education: Education for a new world. Calcutta: Ananda Marga Women's Welfare Section.

Anandanivedita, Avadhutika Acarya. (1999). Teach me to fly: Insights into early childhood neo-humanistic education. West Bengal: Gurugula Publications.

## บทที่ 10

### แนวโน้มของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนสามารถนำไปใช้ในการศึกษาในระบบโรงเรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งการจะทำให้เกิดได้อย่างเป็นรูปธรรมจะต้องมีเป้าหมายการพัฒนาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ การมีจิตใจดีและจิตใจที่เข้มแข็ง การมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ การมีจิตสาธารณะ การมีความรู้ด้านวิชาการและมีสัมมาชีพเลี้ยงตัวได้ โดยมีหลักการที่สำคัญที่นำมาใช้ในการจัดการศึกษาคือ การส่งเสริมให้มีค่านิยมที่ดี การเสริมสร้างภาพพจน์ทางบวก การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการใช้แนวคิดเพรัท (Prout: Progressive Utilization Theory) หรือทฤษฎีอรรถประโยชน์ก้าวหน้า ซึ่งเป็นทฤษฎีใหม่ของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีหลักการในการยกย่องมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เน้นการแบ่งปันทรัพยากรโลก เน้นการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

นอกจากนี้ในการการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลที่อยู่ในสภาพสังคมที่มีปัญหาที่ซับซ้อนขึ้นนั้นการใช้การจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างพลังบุคคล การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงนั้น มิใช่การเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผิวเผินที่ทำให้เกิดความรู้ความสามารถหรือทักษะที่ใช้ประกอบกิจการงานต่างๆ เท่านั้น แต่ต้องทำให้ผู้เรียนมีสติปัญญามากพอที่จะสามารถเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์ของชีวิต ทำให้หัวใจได้สัมผัสกับสุขหรือทุกข์ที่นำไปสู่ปัญญา แรงผลักดัน และการตัดสินใจที่เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ทำให้ผู้เรียนมีความเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง สามารถดำรงอยู่และทำงานร่วมกับคนอื่นได้ด้วยดีแม้จะมีความแตกต่างขัดแย้งกันก็ตาม ทั้งยังรู้เท่าทันโครงสร้างสังคมและธรรมชาติแวดล้อมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่วิกฤตการณ์หลายด้านที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต

## แนวโน้มของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคล

ยุคสมัยปัจจุบันและอนาคตที่โลกมีความเจริญด้วยเทคโนโลยีก้าวหน้าต่าง ๆ จนโลกทั้งโลกเชื่อมโยงกัน โดยสามารถติดต่อสื่อสารและเดินทางติดต่อถึงกันได้โดยรวดเร็วทั่วโลก มีการค้าขายเสรีและมีการเคลื่อนไหวของเงินตราด้วยความเร็วของแสง เกิดเป็นระบบโลกที่เป็นระบบซับซ้อน (Complex system) ขนาดใหญ่ที่มนุษย์ชาติไม่สามารถจัดการให้อยู่ในดุลยภาพได้ ทำให้สังคมมีอาการใหญ่ๆ ที่สำคัญ คือ แก๊ซความยากจนไม่ได้ ช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวยและระหว่างประเทศจนกับประเทศรวยกว้างขวางมากขึ้น มีการทำลายสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรงถึงขั้นบรรยากาศเกิดพยาธิสภาพทางสังคม เช่น ความเครียด ยาเสพติด พฤติกรรมเบี่ยงเบน และความรุนแรงและสงคราม

ทั้งห้าประการดังกล่าวเป็นโครงสร้างแห่งความรุนแรงที่สลับซับซ้อนและยากที่จะหาทางออกได้ ไม่มีทฤษฎีทางการเมืองหรือทางเศรษฐศาสตร์ใด ๆ หรือสถาบันทางศาสนา (เน้นคำว่าสถาบัน ซึ่งแตกต่างจากศาสนาธรรม ใด ๆ ที่จะทำให้นักชวยชาติออกจากวิกฤตการณ์ใหญ่ในครั้งนี้

ต้องย้อนกลับตั้งคำถามเกี่ยวกับการเรียนรู้ของมนุษย์ว่าทำไม ทั้ง ๆ ที่มนุษย์มีสมองซึ่งเป็นโครงสร้างที่วิจิตรที่สุดในจักรวาล มีศักยภาพที่จะเรียนรู้ให้บรรลุอะไรก็ได้ และก็รู้ว่าการศึกษามีความสำคัญ โฉนการศึกษาจึงไม่สามารถทำให้นักชวยมีปัญญาพอที่จะป้องกันวิกฤตและออกจากวิกฤตได้

ถ้ามองการศึกษาให้ดี ๆ จะเห็นว่า การศึกษาในระบบทั้งหมดมุ่งแต่การสร้างความรู้ ไม่ได้มุ่งสร้างปัญญา จึงไม่สามารถทำให้นักชวยพ้นวิกฤต หรือมีส่วนทำให้เกิดวิกฤตเสียเอง เพราะความรู้ที่ขาดปัญญาศาสตร์ก็จะเหมือนอาวุธที่นำไปทำหั่นกันในรูปแบบต่าง ๆ

การปฏิรูปหรือนวัตกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์จึงมีความจำเป็น ถ้ามนุษย์ชาติจะออกจากวิกฤตได้

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนสามารถนำไปใช้ในการศึกษาในระบบโรงเรียน ทั้งในระดับการศึกษาพื้นฐาน และระดับอุดมศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความมีจิตสาธารณะ และวิชาการ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ทุนในการดำเนินงานมาก และสามารถจัดให้กับผู้คนจำนวนมากในเวลาเดียวกัน ซึ่งทำให้เกิดความประหยัดในทุกๆ ด้าน เมื่อคนได้รับการพัฒนา

อย่างเป็นทางการรวมอย่างมีคุณภาพ ย่อมเป็นกำลังที่สำคัญต่อการพัฒนา ชุมชน สังคมและประเทศ จึงถือได้ว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ในทุกระดับเพื่อการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืน ซึ่งการนำการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ไปใช้ปฏิบัติ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2555

1. ปัจจัยเกื้อหนุน คือปัจจัยภายในได้แก่ ต้นทุนชีวิต จิตใจเข้มแข็ง มีความเชื่อ เช่น การมีระเบียบวินัยในตนเองและความสม่ำเสมอ และปัจจัยภายนอก คือ ภัยแล้ง ภัยน้ำท่วม ต้นแบบที่ดี ภัยแล้ง ภัยน้ำท่วม มีส่วนในการทำให้การฝึกปฏิบัติมีความสม่ำเสมอและมีผลกับการปฏิบัติ

2. กระบวนการนีโอฮิวแมนนิส คือการปฏิบัติตามข้อปฏิบัติ 16 ประการ ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Sixteen points เช่น การลดความร้อนของร่างกายด้วยน้ำ การอาบน้ำอย่างถูกต้อง การรับประทานอาหารที่มีพลังชีวิตสูง การอดอาหาร การทำสมาธิ และฝึกโยคะอาสนะ การมีเป้าหมายของชีวิตที่ชัดเจน การมีอุดมการณ์ของชีวิตที่ชัดเจน การปฏิบัติตัวตามหลักคุณธรรมยามะ-นียมะอย่างเคร่งครัด การทำสมาธิร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น การปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวนี้ต้องการผู้ที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อได้ประสบการณ์ใหม่อย่างเป็นรูปธรรม เช่น เรื่องการออกกำลังกายการทำอาสนะสมาธิ การรับประทานอาหารมังสวิรัต การทานอาหารที่มีพลังชีวิตสูง การอดอาหาร ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ต่อชีวิตและร่างกาย

3. หลักการนีโอฮิวแมนนิส การมีคลื่นสมองต่ำ การเสริมสร้างภาพพจน์ทางบวก การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

4. เป้าหมายในการพัฒนาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ การมีจิตใจดีและจิตใจที่เข้มแข็ง การมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ การมีจิตสาธารณะ การมีความรู้ด้านวิชาการและมีสัมมาชีพเลี้ยงตัวได้

อย่างไรก็ตามนอกจากองค์ประกอบข้างต้นแล้ว ในสภาวะของสังคมทั้งระดับครอบครัว ชุมชน สังคม และโลกของเราก็มีความซับซ้อนทั้งในเชิงปัจจัย สาเหตุ และปัญหาที่เกิดขึ้น การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อนำไปสู่การพัฒนาบุคคลและสังคมอย่างยั่งยืนต้องอาศัยการปฏิบัติที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองและสังคม การพัฒนาเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม โดยการยึดถือแนวคิดเพราร์ (Prout: Progressive Utilization Theory) หรือทฤษฎีอรรถประโยชน์ก้าวหน้า ที่เสนอโดย P.R. Sarkar ผู้นำของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นทฤษฎีใหม่ของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีหลักการในการยกย่องมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เน้นการแบ่งปันทรัพยากรโลก เน้นการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ลดการผลิต-บริโภค (Maheshvarananda, 2012; Sarkar, 1992) ดังนั้น

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อนำไปสู่การพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนจึงเป็นการพัฒนาที่มีความสมดุลของการพัฒนามนุษย์ เศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อประโยชน์ของคนรุ่นต่อไป โดยมุ่งพัฒนาคนตั้งแต่เกิดไปจนตลอดชีวิตให้เป็นไปตามศักยภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาเพื่อให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีสุขภาพดี ปรับตัวให้ดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสพัฒนาคนให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีคลื่นสมองต่ำมีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงเรียบง่าย ใช้ทรัพยากรโลกน้อยเท่าที่จำเป็น เมื่อคนพัฒนาตามลักษณะดังกล่าวนี้ สังคมโดยรวมย่อมได้รับการพัฒนาอย่างยั่งยืน เกิดเป็นสังคมมนุษยนิยมในอุดมคติ ดังเป้าหมายสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่กล่าวมาแล้ว คือ การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีจิตสาธารณะ มีความรู้ด้านวิชาการและมีสัมมาชีพเลี้ยงตัวได้ และเมื่อพัฒนาตนเองแล้ว หลังจากนั้นเราก็นำไปจัดให้กับคนในสังคมต่อไป ซึ่งการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสคือแนวคิดที่เอาไปจัดระเบียบในสังคมใหม่ให้มีการพัฒนาอย่างยั่งยืนและเป็นประโยชน์ต่อทุกสรรพสิ่งในโลกและสังคม

แนวทางในการนำการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนนั้น มีข้อเสนอดังนี้

1. การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นการมีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกัน มีบรรยากาศการเรียนการสอนที่เป็นกันเอง สร้างความสนุกสนาน และความรัก ความเมตตา ผู้เรียนเกิดความต้องการในความรู้และไม่ใช้การบังคับขู่เข็ญ ช่วยให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก กล้าเสนอความคิดเห็น และมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. ผู้สอนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เรียนการแสดงความรัก เอาใจใส่ ให้กำลังใจและสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียนด้วยคำพูดด้านบวก และจงใจ เป็นผู้มีจิตใจดี เมตตา มีจิตสาธารณะ เสียสละเพื่อส่วนรวม และเป็นผู้ฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ
3. ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุม และบังคับตนเองให้อยู่ในวิธีการปฏิบัติแบบนี้โอฮิวแมนนิสที่เน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เคร่งครัด

4. การดำเนินงานต้องอาศัยเครือข่ายการเรียนรู้ภาคส่วนต่างๆ อาทิ ครอบครัว ชุมชนและตัวผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติ เพื่อการขยายผลไปสู่การปฏิบัติด้วยตนเองจนเป็นนิสัย สามารถดำเนินชีวิตตามหลักการสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

5. เนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสควรพัฒนาไปสู่การเรียนรู้ในกิจกรรมต่างๆ และในส่วนรายวิชาต่างๆ แต่ระดับให้หลากหลายมากขึ้น ได้แก่ การเรียนรู้ของเด็กเล็ก การเรียนการสอนในระดับอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา เป็นต้น เพื่อพัฒนาผู้เรียนในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

6. การเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสควรได้รับการพัฒนาเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรสำหรับการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษา โดยการผสมผสานวัฒนธรรมที่หลากหลายมีความยืดหยุ่น ให้เสรีภาพและสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการ

7. การปรับปรุงแบบการนำเสนอสาระของการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ง่ายต่อการปฏิบัติของผู้คนทั่วไป โดยการจัดทำชุดความรู้ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายสามารถนำองค์ความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ทันที

8. ควรมีการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ไปใช้ในโรงเรียน รัฐบาลและเอกชน ทั่วประเทศ โดยเชื่อว่า ถ้าเด็กๆ ในโรงเรียนมีคลื่นสมองต่ำลงและมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด คำพูด และการกระทำไปในทิศทางที่ดีขึ้น ปัญหาต่างๆ ในสังคมและปัญหาต่างๆ ของเด็กและเยาวชนจะลดน้อยลงมาก

9. ควรมีการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปเป็นเนื้อหาสาระ และกระบวนการจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรอบรมต่างๆ ให้กับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายในองค์กรหรือหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน เช่น หลักสูตรอบรมวิชาของหลักสูตรการฝึกหัดครูทั่วประเทศ หลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาตนเอง หลักสูตรอบรมผู้ต้องโทษในสถานที่คุมขังทั่วประเทศ หลักสูตรการแก้ปัญหาเด็กนักเรียน นักศึกษาทำร้ายร่างกาย การยกพวกตีกัน หลักสูตรพัฒนาพนักงานในองค์กร และหลักสูตรพัฒนาผู้นำในองค์กร เป็นต้น

10. ควรมีการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปในการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรการดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงที่มีอยู่แล้วในทุกภาคทั่วประเทศ

เน้นการลดความฟุ่มเฟือย การลดการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและใช้ทรัพยากรเหล่านั้นอย่างประหยัด การลดการนำสินค้าอุปโภคและบริโภค

นอกจากนี้ การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลจะเกิดขึ้นได้ต้องคำนึงถึงโครงสร้างทางสังคม เช่น สถาบัน ความเชื่อ ระบบต่างๆ ที่กำหนดคุณค่าและความหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับ ข้อปฏิบัติ และนโยบายให้ผู้คนในสังคมทำตาม โครงสร้างสังคมเหล่านี้เป็นปัจจัยและเงื่อนไขให้คนเราไม่ได้รับความยุติธรรม เราจึงเรียกว่าเป็น “ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง” ซึ่งส่งผลกระทบต่อให้เกิดความรุนแรงโดยตรง (ศรีชัย ฉัตรวิริยะชัย, 2552; อวยพร เชื้อนแก้ว, 2551 โดยกระบวนการที่น่าสนใจและเป็นแนวโน้มที่น่าสนใจของการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลคือ **การจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง**

คนเรารับสิ่งต่างๆ เข้ามาในตัวผ่านการเห็น พุด ฟัง และการเคลื่อนไหวร่างกาย จากนั้นกระบวนการเรียนรู้ภายในก็จะเกิดขึ้น กระบวนการเรียนรู้ภายในมีองค์ประกอบสามส่วนด้วยกัน ได้แก่ **ส่วนแรก** คือ การคิด การวิเคราะห์ การจดจำ ข้อมูล แนวความคิด ทฤษฎี ทักษะคิด และความเชื่อ นักการศึกษาเรียกส่วนนี้ว่า **ส่วนหัวหรือสมอง (Head ส่วนที่สอง** คือ ทักษะต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องลงมือปฏิบัติโดยอาศัยอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เรียกกันทั่วไปว่า **ส่วนมือ (Hands** และ**ส่วนที่สาม** คือ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ เรียกกันว่า **ส่วนหัวใจ (Heart** (อวยพร เชื้อนแก้ว, 2551 เราจะเห็นได้ว่า การเรียนการสอนในโรงเรียน หรือในการจัดการเรียนรู้และการฝึกอบรมผู้ใหญ่ที่จัดกันโดยทั่วไปนั้นเน้นให้ฝึกฝนสองส่วน คือ **ส่วนหัว**ที่รวมถึงการคิด วิเคราะห์ ท่องจำ การรับและให้ข้อมูล และ**ส่วนมือ** คือ ทักษะต่างๆ ส่วนที่มองข้ามและไม่อยู่ในกระบวนการเรียนการสอน การจัดการเรียนรู้ และการฝึกอบรมที่ทำกันทั่วไป คือ **ส่วนหัวใจ** อันหมายถึงความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน

ในระบบโรงเรียนนั้น เรื่องอารมณ์ความรู้สึกนี้เชื่อมโยงอย่างชัดเจนกับเรื่องอำนาจ อันเป็นผลมาจากวัฒนธรรมครอบงำ นั่นคือ คนที่มีอำนาจเท่านั้นที่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ (Starhawk, 2011 เช่น ครูจะเป็นผู้ที่แสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ ได้ โดยเฉพาะความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ ส่วนเด็กที่เรียนนั้น ระบบการศึกษาอนุญาตให้เด็กแสดงออกได้เฉพาะความรู้สึกที่ผู้ใหญ่หรือผู้มีอำนาจในโรงเรียนต้องการเห็น เช่น ความสุข ความเข้าใจในบทเรียน ความเบิกบาน ความสนุก ความกระตือรือร้น เป็นต้น สภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นในการจัดการเรียนรู้และฝึกอบรมผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เราจึงเห็น



การจัดการเรียนรู้และการอบรมส่วนใหญ่เน้นให้ผู้เข้าร่วมมีความสุข มีความสุข จากการเล่นเกม การเล่าเรื่องตลกของวิทยากร การพาไปทัศนศึกษาหรือเที่ยว เพื่อให้ผู้เรียนไม่เบื่อ สนุกและมีพลังเพื่อทดแทนจากการเรียนรู้ที่เน้นส่วนหัว แต่ไม่อนุญาตและไม่ให้ความสำคัญในการพูดหรือแสดงออกกับความรู้สึกที่ยาก เช่น ความเศร้า ความโกรธ หรือแม้แต่ความกลัว เป็นต้น สิ่งนี้เป็นผลพวงของวัฒนธรรมครอบงำที่ให้ความสำคัญกับความคิดและตรรกะเหตุผล แต่ไม่ให้คุณค่ากับเรื่องความรู้สึก ดังนั้นกระบวนการฝึกฝนครูอาจารย์และวิทยากรจึงไม่ผนวกเรื่องการจัดการความรู้สึกของผู้เรียน หรือช่วยผู้เรียนให้ดึงเอาปัญญาจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่เรียน หรือในขณะที่ผ่านประสบการณ์ต่างๆ (เฟรเร, 2559; Lakey, 2010)

คนทั่วไปโดยเฉพาะผู้ใหญ่ นั้น ได้ปัญญาจากประสบการณ์ในชีวิตจริง และในประสบการณ์ของชีวิตนั้นมีความรู้สึกประกอบอยู่ด้วยทุกๆ ครั้ง เพราะความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิต (อวยพร เขื่อนแก้ว, 2551) ปัญญาไม่ได้เกิดจากการฟัง การอ่านและการเห็นเท่านั้น คนเราได้ปัญญาจากการพิจารณาพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นในประสบการณ์แต่ละอย่าง เช่น เมื่อเราโกรธ หรือกลัว ในขณะที่ประสบเหตุการณ์บางเหตุการณ์ หลังจากที่เรารู้สึกได้สติ เผชิญกับความทุกข์เหล่านั้น และรับมือกับสิ่งนั้นได้โดยไม่เสียศูนย์ เมื่อเราทบทวนย้อนกลับไป เราจะคิดว่าอะไรเป็นเหตุแห่งความโกรธหรือความกลัวของเรา เช่นเราโกรธเพราะมีคนมาเอาเปรียบเรา เราโกรธเพราะสิ่งที่เขาทำทำให้เราเสียความรู้สึก เมื่อเห็นเช่นนี้ก็เข้าใจว่า นี่เองที่เป็น “เหตุ” จากนั้นก็เห็นต่อไปว่าจะต้องแก้ที่ “เหตุ” เช่น ต้องไปบอกคนนั้นว่า “เขากำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง” “สิ่งนั้นมีผลกระทบต่อเราอย่างไร” และแนะนำเขาว่า “อย่าทำกับเราอีก” เป็นต้น นี่คือนิยามปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาความโกรธจนเห็นสภาพปัญหาทั้งหมดคืออะไร และต้องแก้ไขอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์อีกในอนาคต

การพิจารณาประสบการณ์ชีวิต ผ่านอารมณ์ความรู้สึก ทำให้เกิดปัญญา และตัวปัญญานั้นยังบอกทางให้อีกว่า ต่อไปนี้ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเราหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเราอย่างไร **นี่เองที่เป็นหัวใจของการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองหลังจากผ่านกระบวนการทบทวนสรุปทบทวนเรียนจากประสบการณ์**

การจัดการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงได้นั้น คำตอบไม่ได้อยู่ที่การมีเครื่องมือเครื่องมือนวัตกรรมหรือเทคโนโลยีทางการศึกษาชั้นสูง ไม่ได้อยู่ที่ผู้สอนที่รอบรู้ชำนาญแล้วพร่ำสอนในแบบที่หยิบยื่นความรู้ให้ฝ่ายเดียว และไม่ได้อยู่ที่การบังคับให้ผู้เรียนต้องแสวงหาเติมเต็มความรู้ด้วยความรู้ที่ขาดพร้อม

อยู่ตลอดเวลา ทำเหมือนผู้เรียนเป็นถึงขนาดมึนเมาเพื่อรองรับข้อมูลความรู้อันมากมายในยุคสมัยนี้ แต่แล้วผู้เรียนก็ไม่สามารถย่อยสังเคราะห์และเชื่อมโยงความรู้เข้าสู่วิถีชีวิตที่เป็นจริง และไม่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาการอยู่ร่วมกันในระดับสังคมได้

การจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นนอกจากจะทำให้เกิดความรู้ความสามารถหรือทักษะที่ใช้ประกอบกิจการงานต่างๆแล้ว ควรทำให้ผู้เรียนมีสติปัญญามากพอที่จะสามารถเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์ของชีวิต ทำให้ผู้เรียนมีความเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง สามารถดำรงอยู่และทำงานร่วมกับคนอื่นได้ด้วยดีแม้จะมีความแตกต่างขัดแย้งกันก็ตาม รู้เท่าทันโครงสร้างสังคมและธรรมชาติแวดล้อมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป ทั้งยังควรนำพาให้หัวใจได้สัมผัสกับสุขหรือทุกข์ที่นำไปสู่ปัญญา แรงผลักดัน และการตัดสินใจที่เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง (วิจักขณ์ พานิช, 2551)

ดังนั้นหากจะจัดการเรียนรู้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จึงควรถือเอาการเรียนรู้ผ่านอารมณ์ความรู้สึกเป็นส่วนที่สำคัญพอๆ กับ หรือมากกว่าการเรียนรู้ที่หัวสมอง ความคิด และทักษะ อีกทั้งต้องสร้างสรรค์วิธีการเรียนรู้หรือกระบวนการเรียนรู้ขึ้นซึ่งมีลักษณะพื้นฐานสำคัญก็คือ การเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ทุกคนเรียนรู้จากกันและกันได้โดยไม่จำเป็นต้องเรียนรู้จากผู้สอนเป็นหลักอย่างเดียว แต่ในขณะเดียวกันผู้สอนเองก็ควรรับฟังและเรียนรู้จากผู้เรียนด้วยเช่นกัน ดังนั้นผู้สอนจึงไม่ได้ทำหน้าที่ป้อนข้อมูลความรู้แต่ฝ่ายเดียว แต่ทำหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้อันหลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนเรียนผ่านประสบการณ์ตรงและตั้งคำถามเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหรืออาจจะเสริมเติมความรู้ประสบการณ์ของตนบ้างเพื่อให้บทเรียนมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงนั้น มิใช่การเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผิวเผินที่ทำให้เกิดความรู้ความสามารถหรือทักษะที่ใช้ประกอบกิจการงานต่างๆ เท่านั้น แต่ควรทำให้ผู้เรียนมีสติปัญญามากพอที่จะสามารถเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์ของชีวิต ทำให้หัวใจได้สัมผัสกับสุขหรือทุกข์ที่นำไปสู่ปัญญา แรงผลักดัน และการตัดสินใจที่เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ทำให้ผู้เรียนมีความเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง สามารถดำรงอยู่และทำงานร่วมกับคนอื่นได้ด้วยดีแม้จะมีความแตกต่างขัดแย้งกันก็ตาม ทั้งยังรู้เท่าทันโครงสร้างสังคมและธรรมชาติแวดล้อมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่วิกฤตการณ์หลายด้านในขณะนี้ (Hope and Timmel, 2014)

การเรียนรู้ดังกล่าวนี้ กระบวนการหรือผู้อำนวยการเรียนรู้จำต้องออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเป้าหมายแห่งการเรียนรู้ เนื้อหา และความหลากหลายของผู้เรียน ดังนั้นกระบวนการหนึ่งๆ

นั้นอาจจะไม่สามารถใช้ได้ดีในทุกบริบท กระบวนการเองจึงไม่ควรหยุดนิ่งที่จะแสวงหาและทดลองใช้กระบวนการใหม่ๆ กระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้เรียนรู้ได้อย่างลึกซึ้งนั้นมักให้ผู้เรียนเรียนผ่านประสบการณ์โดยตรง โดยยังไม่เน้นการให้ข้อมูลความรู้ ดังเช่น หากจะเรียนรู้เรื่องธรรมชาติแวดล้อมเพื่อให้เกิดสำนึกอนุรักษ์พันธุ์สิ่งแวดลอมเราก็จะพาผู้เรียนไปเดินรอนแรมในป่าพร้อมกับพูดคุยกับชาวบ้านชาวเขาที่เขามีวิถีชีวิตเรียบง่าย หรือหากจะเรียนรู้เรื่องความยากจนในสังคมไทยก็จะจัดให้ผู้เรียนเข้าไปชูปตัวอยู่กับชาวบ้านที่เดือดร้อนพร้อมกับจัดกระบวนการพูดคุยวิเคราะห์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วเชื่อมโยงไปสู่ภาพรวมโครงสร้างสังคมไทยที่ไม่เป็นธรรม แต่ถ้าจะเรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นกลุ่มก็ให้ผู้เรียนได้ลองทำงานหรือกิจกรรมจำลองร่วมกันแล้วถอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและเชื่อมโยงเข้าสู่การทำงานในชีวิตจริง เป็นต้น กระบวนการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์ตรงจะทำให้เกิดประสบการณ์ที่สดใหม่ ทำให้กระแทกความรู้สึกนึกคิดเข้าไปข้างในจิตใจคนได้ง่าย และยังทำให้เกิดปัญหาที่ผุดพรายขณะผ่านประสบการณ์ได้ไม่ยาก (ปรีดา เรื่องวิชาการ, 2551

กระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้คนเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งมักจะมีจุดเด่นตรงที่สามารถทำให้ผู้เรียนกล้าเผชิญหน้ากับตัวเอง ดังนั้นเมื่อผ่านประสบการณ์ตรงแล้ว กระบวนการจึงต้องสังเกตหรือเฝ้ามองอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นบทเรียนโดยเฉพาะเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนได้ว่าเขากำลังเผชิญกับความสั่นไหวภายใน แล้วอาศัยทักษะการตั้งคำถามอย่างลงลึกและเชื่อมโยงเพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในพร้อมกับแลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น จากนั้นจึงใช้ทักษะการรับฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อจับประเด็นต่างๆและเชื่อมโยงประเด็นให้เห็นการโยงใยของสิ่งต่างๆตามที่มันเป็น พร้อมกับเชื่อมโยงบทเรียนไปสู่ชีวิตจริงว่าจะนำไปประยุกต์ใช้จริงได้อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย มีพลังที่เร้าต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและสามารถเชื่อมโยงให้เห็นสภาวะภายในของผู้เรียน ซึ่งจากการศึกษางานเขียนของปรีดา เรื่องวิชาการ (2551 ; เสริมสิขาลัย (2559 ; เสริมสิขาลัย (2559 ; Corby (2013) พบว่าองค์ประกอบที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงควรมีดังนี้

### 1. การจัดวางเนื้อหาการเรียนรู้ให้เชื่อมโยงถึงความจริงอันเกี่ยวกับสภาวะภายในของคน

การจะทำบทเรียนให้ลงลึกถึงความจริงและการเปลี่ยนแปลงระดับจิตใจและปัญญาของคนนั้น กระบวนการจำต้องเชื่อมโยงบทเรียนให้สัมพันธ์ไปถึงความเป็นจริงด้านต่างๆของมนุษย์ ดังเช่น

ความรู้ความจริงอันเกี่ยวกับการเกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความเชื่อหรือทัศนคติ ความคิด และวิถีคิดของมนุษย์ ความจริงที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกภายในทั้งฝ่ายบวกและลบ ร่องพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างคั่นเคย ความรู้ความจริงอันเกี่ยวกับความสามารถในการรู้เท่าทันสภาวะภายในตนจนเกิดปัญญาหยั่งรู้ความจริงของสรรพสิ่งตามที่มันเป็น ตลอดจนการผสมผสานเชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวมของความสามารถด้านต่างๆในตัวมนุษย์ เป็นต้น เพราะการเรียนรู้ในกระแสหลักมักมุ่งเน้นให้บทเรียนครอบคลุมเฉพาะระดับของความรู้ ความเข้าใจ ความทรงจำในเรื่องที่เรียน ซึ่งมักแยกเรื่องที่เรียนออกจากความจริงด้านต่างๆของมนุษย์ที่มีมากกว่าความรู้ที่เกี่ยวกับเรื่องที่เรียน ยกตัวอย่างบทเรียนเกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่มที่เข้มแข็ง (Teamwork) มักจะพูดถึงการเปลี่ยนมุมมองเพื่อนร่วมงานจากแง่ลบมาเป็นการมองในเชิงบวกหรือมองตามที่เป็นจริง ซึ่งถ้ากล่าวถึงเพียงแค่นี้ก็เชื่อได้ว่าผู้เรียนจะรู้ได้ไม่ยากแต่ก็จะเป็นเพียงรู้ว่ามันดีเฉยๆ หรือรู้แล้วจะทำได้จริงมากน้อยเพียงใดในสถานการณ์จริง ดังนั้นกระบวนการจึงอาจต้องทำบทเรียนให้ลงลึกถึงว่าในความเป็นจริงอะไรเป็นปัจจัยทำให้คนเรามักมองคนในแง่ลบ การเปลี่ยนแปลงการมองจากลบมาเป็นบวกหรือมองตามที่เป็นจริงจะเกิดขึ้นจากภายในได้จริงอย่างไรหรือจะหล่อเลี้ยงสภาวะการมองแบบนี้ได้อย่างไร มันสัมพันธ์อย่างไรกับร่องพฤติกรรมเดิมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะปรับใช้ได้จริงในสถานการณ์ที่เป็นจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างไร หรือกระบวนการอาจต้องทำให้ผู้เรียนสัมผัสโดยตรงกับสภาวะที่เขากำลังมองเชิงบวกจนผู้เรียนเข้าถึงผลอันน่าทึ่งของการมองเชิงบวกหรือมองตามที่เป็นจริง เป็นต้น

กระบวนการควรทำเนื้อหาของบทเรียนให้เชื่อมโยงเข้าใกล้ตัวผู้เรียนให้มากที่สุด โดยเฉพาะด้านในของมนุษย์ ทำบทเรียนให้สอดคล้องสัมพันธ์กับบริบทรอบตัวผู้เรียนที่เป็นสถานการณ์ในชีวิตจริง นอกจากนี้เนื้อหาของบทเรียนจะต้องเป็นปลายเปิดไม่หยุดนิ่งตายตัวและต้องพร้อมที่จะถูกตรวจสอบถูกตั้งคำถามจากผู้เรียนได้เสมอ อีกทั้งควรเป็นบทเรียนที่เป็นปลายเปิดเพื่อโยงใยสัมพันธ์กับองค์ความรู้ด้านอื่นศาสตร์สาขาอื่น

## 2. การใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและทรงพลัง

นอกจากกระบวนการจะจัดวางเนื้อหาของบทเรียนให้เชื่อมโยงถึงมิติด้านจิตใจและปัญญาแล้ว กระบวนการจำเป็นต้องใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและทรงพลังเพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงบทเรียนได้ระดับที่เขาจะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกภายใน สัมผัสถึงตัวสภาวะของสิ่งต่างๆ กระบวนการเรียนรู้ที่ดีจะไม่เพียงทำให้ผู้เรียน รู้หรือเข้าใจเท่านั้น แต่กลับสามารถทำให้ผู้เรียนสัมผัสถึงภายในที่

กำลังสั่นไหว เปลี่ยนแปลง เรียนรู้อย่างไร้ใคร่ครวญได้ กล่าวอีกแง่หนึ่งก็คือ ทำให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรงซึ่งเป็นการสัมผัสสภาวะโดยตรง ไม่ได้ใช้แค่เพียงความคิดหรือเหตุผลในการเข้าถึงตัวสภาวะ ด้วยเหตุนี้ตัวกระบวนการจึงต้องใส่ใจเป็นพิเศษถึงการออกแบบและใช้กระบวนการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงคนอย่างลงลึกได้ ลักษณะสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่ทรงพลังมีดังนี้

2.1 การให้ผู้เรียนได้เรียนผ่านประสบการณ์ตรง เช่น การเรียนรู้ในเวศวิทยาแนวลึก เราจะพาผู้เรียนเข้าไปเดินรอนแรมในป่า อดอาหาร หรืออยู่คนเดียวเพื่อเผชิญกับความกลัวภายใน ซึ่งมักจะทำให้ผู้เรียนได้สัมผัสถึงความจริงรอบตัวที่เกิดขึ้นรวมถึงสภาวะที่เกิดขึ้นภายใน กิจกรรมหรือกระบวนการผ่านประสบการณ์ตรงมักทำให้ผู้เรียนได้เปิดประตูการรับรู้ทุกทางหรือเกือบทุกทาง ซึ่งจะทำให้เกิดพลังการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งตีמד้ากับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะสภาวะความเป็นจริงระดับลึกซึ่งจะเข้าถึงได้ก็ต่อเมื่อได้ผ่านประสบการณ์ตรงไม่ใช่เพียงแค่คิดวิเคราะห์หรือสนทนากันเท่านั้น กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงสามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ ตัวอย่างได้แก่ การพาเดินรอนแรมในป่า ทดลองอดอาหารและอยู่คนเดียว การพาผู้เรียนเข้าไปใช้ชีวิตอยู่กับชาวบ้านชาวเขาที่กำลังเผชิญวิกฤตการณ์ต่างๆ การฝึกฝนทำสมาธิภาวนาอย่างเข้มข้น การทำงานศิลปะ การแสดงละคร การสวมบทบาทสมมติ การออกไปฝึกฝนคลี่คลายความขัดแย้งในพื้นที่จริง การใช้เกมหรือสถานการณ์จำลองที่คล้ายคลึงกับสภาพในชีวิตจริง เป็นต้น กิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ ควรสอดคล้องสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ เนื้อหาการเรียนรู้ ตัวผู้เรียนและข้อจำกัดเรื่องเวลา กล่าวคือกระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ควรทำให้เข้าถึงบทเรียนที่ชัดเจนลงลึกได้ง่าย ไม่ยากไม่ยุ่งเกินไปสำหรับกลุ่มผู้เรียน และไปกันได้กับข้อจำกัดของเวลา

2.2 กิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการกระทบสัมผัสกับความรูสึกภายในได้ง่าย หรือเป็นเป็นกับดักหรือหลุมพรางที่เมื่อผู้เรียนได้ทำหรือได้ผ่านแล้วทำให้เกิดการฉุกคิดใคร่ครวญเกิดปัญญาได้ง่าย ทำให้มองเห็นความจริงภายในที่มักมองข้ามหรือไม่เคยใส่ใจมอง รวมถึงทำให้เกิดการเผชิญหน้ากับตัวตนที่แท้จริงภายในได้ง่าย

2.3 เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ที่บางครั้งบางขณะทำให้ผู้เรียนเกิดความนั่งสังเกตสภาวะที่ใคร่ครวญหรือตระหนักรู้ได้อย่างแจ่มชัด

2.4 เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกเชื่อมั่นไว้วางใจในระดับที่จะยอมเปิดตัวเองมาเรียนรู้อย่างเต็มที่ แต่บางครั้งกระบวนการอาจจำเป็นต้องใช้กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้

ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเสียใจ หวั่นไหว หมั่นหม่อมต่อการเปิดเผยตัวตน ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่เสียระดับหนึ่งมักจะทำให้บทเรียนมีความลึกซึ้ง ซึ่งผู้เรียนบางคนถึงกับเปลี่ยนแปลงภายในอย่างชนิดถอนรากถอนโคนเลยทีเดียว ทั้งนี้กระบวนการจำต้องประเมินตัวกระบวนการเอง ผู้เรียน จังหวะและสถานการณ์ ในขณะที่เรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ

### 3. การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์

นอกจากจะต้องใส่ใจการจัดวางเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงภายในที่ลุ่มลึกแล้ว กระบวนการควรใส่ใจในการปรับบรรยากาศที่นำมาให้เกิดพลังแห่งการเรียนรู้สูงจนเข้าสู่บทเรียนได้ง่ายรวมถึงเข้าถึงประสบการณ์ภายในอย่างลึกซึ้ง การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์แบ่งเป็น 2 นัย

ประการแรก **บรรยากาศในด้านกายภาพ** ในที่นี้หมายถึงสถานที่เรียนรู้ต้องเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหา กระบวนการเรียนรู้ ดังเช่น หากจะเรียนรู้เรื่องนิเวศวิทยาเราก็ควรเลือกใช้ผืนป่าอันอุดมสมบูรณ์ รวมถึงหมู่บ้านชาวบ้านเขาที่อยู่ลึกในป่าเป็นสถานที่เรียนรู้ หากจะเรียนรู้เรื่องความยากจนของคนชั้นล่างในสังคมก็ควรเลือกที่ชุมชนรากหญ้าหรือสลัมในเมือง เป็นต้น แต่หากเป็นเนื้อหาการเรียนรู้ทั่วไป กระบวนการควรใช้ห้องเรียนรู้ที่โปร่งโล่งและเงียบสงบ ที่สำคัญควรจัดห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ว่างพอที่จะนั่งล้อมเป็นวงกลมได้ เพราะการนั่งล้อมเป็นวงกลมจะเอื้ออำนวยให้การเรียนรู้ออกมาในลักษณะถ่ายทอดไหลเวียน สามารถแลกเปลี่ยนแบ่งปันกันอย่างเสมอภาคเสมอไหล่ นั้นย่อมหมายถึงไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้ทำหน้าที่ให้หรือรับความรู้อย่างผูกขาด ประสบการณ์และองค์ความรู้เกิดขึ้นได้จากทุกคน ไม่เฉพาะแต่จากกระบวนการเท่านั้น

ประการที่สอง **บรรยากาศด้านความสัมพันธ์ของกลุ่มผู้เรียนรวมถึงกระบวนการ** ในที่นี้มุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เรียนรวมถึงกระบวนการให้เกิดความเป็นเพื่อนอันลึกซึ้ง ซึ่งหมายถึงรู้สึกไว้วางใจกันมากพอจนทุกคนสามารถแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ที่สามารถเปิดเผยตัวตนด้านในไม่ว่าดีหรือร้ายเพื่อหยิบยื่นบทเรียนแห่งการเติบโตให้แก่กันและกันได้ และเมื่อถึงคราวที่บทเรียนนำไปสู่ความเจ็บปวดภายในก็ยังสามารถช่วยเหลือเยียวยาภายในให้กันได้ นอกจากนี้ความเป็นเพื่อนที่แน่นแฟ้นมักจะนำไปสู่การแสวงหาความรู้ความจริงร่วมกันมากกว่าที่จะแข่งขันเพื่อเพียงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้เหนือผู้อื่นและยังทำให้ประจักษ์ชัดได้ว่า การเข้าถึงความลุ่มลึกและกว้างไกลของบทเรียนเกิดขึ้นได้อย่างดีเยี่ยมจากพลังกลุ่มที่แนบแน่น เนื่องจากพลังกลุ่มจะช่วยทำให้

กลุ่มร่วมแสวงหาและผสมผสานประสานความรู้ความสามารถทำให้ทุกคนเข้าถึงบทเรียนที่กว้างไกลกลุ่ม  
 ลึกด้วยกัน นอกจากนี้ความเป็นเพื่อนในกระบวนการเรียนรู้ยังลดทอนกำแพงอัตรา ลดทอนความรู้สึก  
 เปรียบเทียบว่าใครเด่นใครด้อย ใครเก่งใครโง่กว่า รวมถึงยังป้องกันการขึ้นบ้างคับหรือครอบงำทาง  
 ความคิดอย่างตายตัว เพราะความเป็นเพื่อนที่แท้จริงมักจะทำให้เสรีภาพอย่างเต็มที่ที่จะเลือกเชื่อหรือไม่  
 เชื่อ ไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือเห็นตามกระบวนการ หรือไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือคิดเหมือนกันทุกครั้งไป ดังนั้น  
 การสร้างบรรยากาศที่เป็นเพื่อนอันลึกซึ้งระหว่างผู้เรียนรวมถึงกระบวนการจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการ  
 เรียนรู้ที่เราต้องการ

ส่วนรูปธรรมการสร้างความเป็นเพื่อนที่สนิทใจกันนั้นสามารถทำได้หลากหลายวิธี ดังนี้

3.1 การร่วมกันกำหนดข้อตกลงหรือกติกาการเรียนรู้ที่จะต้องถือปฏิบัติร่วมกัน เช่น  
 เปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนแบ่งปันให้กันและกันอย่างเพียงพอ รับฟังกันอย่างลึกซึ้ง ไม่ด่วนสรุปด่วนตัดสิน เชิญ  
 ขวนให้ทุกคนถอดหัวโขนหรือสถานะภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นต้น

3.2 ใช้กิจกรรมผ่านประสบการณ์ที่สร้างพลังกลุ่มให้เกิดร่วมกัน ซึ่งมักจะเป็นกิจกรรมที่  
 ทำให้ทุกคนต้องร่วมกันทำและร่วมกันรับผิดชอบ

3.3 ใช้เกมหรือสถานการณ์ที่เล่นหัวด้วยกันได้เพราะสถานการณ์ที่สร้างสรรคมักนำทุก  
 คนไปประสบกับภาวะความเป็นเด็กที่ห่างหายมานานในขณะเดียวกันก็ละลายหรือลดทอนความเป็น  
 ทหารที่มาในคราบของความเป็นผู้ใหญ่ลงบ้าง

3.4 ใช้กิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้เปิดเผยภูมิหลังหรือเปิดเผยตัวตนด้านดีหรือร้าย โดยที่ต่าง  
 ฝ่ายต่างไม่ตัดสินหรือโจมตีเพื่อนที่เป็นเจ้าของเรื่อง การเปิดเผยที่กว้างและลึกซึ้งเรื่อยๆ โดยต่างฝ่ายต่าง  
 ยอมรับและเข้าใจเพื่อนตามที่เป็นจะเป็นบันไดสำคัญทำให้ความเป็นเพื่อนลึกซึ้งแน่นเหนียว เชื่อมมัน  
 ไว้วางใจกันอย่างสนิทใจ ทั้งนี้การทำกิจกรรมลักษณะนี้มักจะทำที่ละชั้นและประเมินกลุ่ม แล้วค่อยๆเพิ่ม  
 ประเด็นลึกซึ้งเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ

3.5 การใช้กลุ่มย่อยเพื่อแลกเปลี่ยนแบ่งปันสลับการเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ เพราะการ  
 พุดคุยในกลุ่มย่อยมักจะทำให้การแลกเปลี่ยนเกิดขึ้นได้ง่ายและพุดคุยกันได้อย่างลึกซึ้งซึ่งง่ายกว่ากลุ่ม  
 ใหญ่

โดยสรุปการจัดปรับบรรยากาศการเรียนรู้ให้เกิดความเป็นเพื่อนนั้นถือเป็นปัจจัยสำคัญมากที่จะเหนี่ยวนำบทเรียนให้ถ่ายเทไหลเวียนได้ง่าย ทำให้พลังการเรียนรู้ในตัวอยู่เสมอและลงลึกได้ง่าย ดังนั้นกระบวนการจำต้องตระหนักถึงปัจจัยข้อนี้เสมอ

#### 4. การสรุปหรือถอดบทเรียน

ตามความเป็นจริงแล้วผู้เรียนบางคนโดยเฉพาะผู้ที่มีอุปนิสัยจับสังเกตเป็นมักจะ สามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่ได้ลงมือทำกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรงโดยไม่จำเป็นต้องมีคนมาชี้แนะและชวน พูดคุยเลยก็ได้ อย่างไรก็ตามในกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้หนึ่งๆ ผู้เรียนแต่ละคนก็อาจมองเห็น บทเรียนต่างจุดต่างมุมกัน เน้นหรือสนใจต่างกัน เชื่อมโยงกับความคิดและประสบการณ์เก่าได้แตกต่างกันหรือมองเห็นเรื่องเดียวกันแต่ให้คุณค่าความหมายต่างกัน ที่สำคัญผู้เรียนบางคนอาจจะยังไม่ทันได้จับ สังเกตบทเรียนที่เกิดขึ้นได้อย่างฉับพลันทันที ดังนั้นกระบวนการจึงจำเป็นต้องทำการสรุปหรือถอด บทเรียนร่วมกัน ซึ่งถือเป็นการทำให้บทเรียนที่แฝงฝังในตัวผู้เรียน และจากกระบวนการเรียนรู้ได้ผล ปรากฏเป็นบทเรียนที่ผลิบานงอกงามและเห็นเป็นประจักษ์ร่วมกัน ทั้งนี้การสรุปหรือถอดบทเรียนมี มากมายหลายวิธี ดังเช่น

4.1 การใช้สุนทรียสนทนา โดยกระบวนการไม่จำเป็นต้องดำเนินรายการมากคงปล่อยให้ กลุ่มแลกเปลี่ยนแบ่งปันกันไปตามจังหวะของความสดในแต่ละขณะ

4.2 การใช้กลุ่มย่อยสรุปการเรียนรู้ โดยตั้งประเด็นกว้างๆให้แลกเปลี่ยนกัน

4.3 การใช้พลังคำถามที่เชื่อมโยงลงลึก เพื่อดึงบทเรียนให้ไหลผลปรากฏ การตั้งคำถาม เพื่อสรุปบทเรียนที่เห็นบ่อยแบบหนึ่งในหลายแบบก็คือ กระบวนการมักจะเริ่มต้นถามถึงประสบการณ์ ตรงที่เกิดขึ้นสดๆก่อนว่าเป็นอย่างไร ที่ควรถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นลำดับแรกก็เพราะความรู้สึก ภายในของคนมักเป็นด่านแรกที่ทำให้เกิดความหมายบางอย่างภายในและมักจะนำไปสู่การนึกคิดปรุง แต่งเป็นความเห็นความเชื่อหรือทัศนคติ หลังจากนั้นกระบวนการอาจตั้งคำถามต่อโดยถามจาก ประสบการณ์ตรงแล้วพลิกแพลงไปสู่การเรียนรู้ แล้วอาจถามเชื่อมโยงจากบทเรียนที่เกิดขึ้นนั้นไปสู่การ ประยุกต์บทเรียนไปใช้ในชีวิตจริงเป็นการปิดท้าย ดังนี้เป็นต้น อย่างไรก็ตามการตั้งคำถามเพื่อ สรุปหรือถอดบทเรียนสามารถพลิกแพลงไปได้โดยไม่ตายตัว ทั้งนี้ประสบการณ์ที่เกิดจากการทำบ่อยๆ ย่อมช่วยให้กระบวนการตั้งคำถามได้ทรงพลังยิ่งขึ้นเรื่อยๆ



4.4 การสรุปบทเรียนโดยการเขียนบันทึกอย่างใคร่ครวญ หรือผ่านกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากการพูดคุย เช่น การวาดรูปเพื่อสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ เป็นต้น

4.5 การสรุปหรือการถอดบทเรียนด้วยการสนทนาแบบตัวต่อตัวเป็นการเฉพาะระหว่าง กระบวนกรกับผู้เรียน ซึ่งมักจะเป็นบทเรียนที่เป็นการเติบโตภายในและผู้เรียนต้องการความเป็นส่วนตัว และความไว้วางใจสูงที่จะเปิดเผยตัวตนที่อยู่ลึกข้างใน แต่บางครั้งผู้เรียนคนนั้นก็อาจไว้วางใจผู้เรียนคนอื่นจึงให้กระบวนกรสนทนามกับตนเองเปิดเผยต่อกลุ่มใหญ่ก็เป็นไปได้เช่นกัน

4.6 การให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการเล่าเรื่องอย่างเดียวหรือสลับกับการตั้งคำถามเพื่อลงลึก

## บทสรุป

แนวโน้มของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลไม่ว่าจะอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคลและโครงสร้างทางสังคมเป็นรูปแบบของการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามแนวคิดเพื่อการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนได้มีการพัฒนาขึ้นจากหลักการและแนวคิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติตามหลักของเพราท์ (Prout) และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed learning) และการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) ดังนั้นในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพลังบุคคลควรประกอบด้วยส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา และการปรับใช้แนวคิดเพราท์มาเป็นทฤษฎีใหม่ของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม ซึ่งหากสามารถปฏิบัติได้ตามนี้แล้วย่อมก่อให้เกิดการพัฒนาสังคมที่เรียกว่า สังคมมนุษยนิยมในอุดมคติ ที่มีผู้คนช่วยเหลือเกื้อกูลกัน คนส่วนใหญ่มีคลื่นสมองต่ำ มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เรียบง่าย ใช้ทรัพยากรโลกน้อยเท่าที่จำเป็น โดยสังคมอุดมคตินี้เองเป็นรากฐานการพัฒนาคนและสังคมอย่างยั่งยืน

---

## คำถามท้ายบท

1. การนำการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ปฏิบัติ มีองค์ประกอบที่สำคัญอะไรบ้าง จงอธิบาย
  2. การนำการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืนนั้นมีแนวทางอย่างไรบ้าง จงอธิบาย
  3. องค์ประกอบที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมีอะไรบ้าง จงอธิบาย
- 

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล และคณะ. (2555). รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอด

ชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อส่งเสริมการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืน.

กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรีดา เรื่องวิชาการ. (2551). การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ. หนังสือรวม

บทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการ

พัฒนามนุษย์, หน้า 169-195. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัย

มหิดล.

เฟรเร, เปาโล. (2559). การศึกษาของผู้ถูกกดขี่. แปลโดย ภาคิน นิมมานนรงค์, นลัท ตั้งพรพิพัฒน์ และ

วิจักขณ์ พานิช. กรุงเทพมหานคร: ปลากระโดด.

วิจักขณ์ พานิช. (2551). การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาดั่งเส้นทางแสวงหาทาง

จิตวิญญาณ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา และสวนเงินมีมา.

- ศรชัย ฉัตรวิริยะชัย. (2552). การใช้เทคนิควิธีการ “ละครแทรกสอด” (Forum Theatre) เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชน: กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดชะมัง อ.ชุมแสง จ.นครสวรรค์. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาศิลปการละคร ภาควิชาศิลปการละคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสมสิกขาลัย. (2559). เอกสารสรุปการอบรมการฝึกทักษะการเป็นกระบวนกร ชั้นที่ 1: กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพมหานคร: เสมสิกขาลัย.
- เสมสิกขาลัย. (2559). เอกสารสรุปการอบรมการออกแบบกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง. กรุงเทพมหานคร: เสมสิกขาลัย.
- อวยพร เชื้อนแก้ว. (2551). กระบวนการปรึกษาแบบเสริมสร้างศักยภาพ คู่มือการทำงานกับผู้หญิงติดเชื้อเอชไอวี เล่มที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิรักษ์ไทย.
- อวยพร เชื้อนแก้ว. (2551). การฝึกอบรมผู้อำนวยการเรียนรู้ คู่มือการทำงานกับผู้หญิงติดเชื้อเอชไอวี เล่มที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิรักษ์ไทย.

### ภาษาอังกฤษ

- Corby, Elwyn. (2013). Training for change: Moving from theory to practice in adult education for empowerment. [Online]. Available from: <https://www.trainingforchange.org/publications/training-change-moving-theory-practice-adult-education-empowerment> [2017, May 2]
- Hope, Anne, and Timmel, Sally. (2014). Training for transformation in practice. Rugby, UK: Practical Action Publishing.
- Lakey, George. (2010). Facilitating group learning: Strategies for success with diverse

adult learners. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Maheshvarananda, Dada. (2012). After capitalism: Economic democracy in action.

San German: Inner World Publications.

Starhawk. (2011). The empowerment manual: A guide for collaborative groups.

Gabriola Island, BC: New Society Publishers.

Sarkar, Shrii Prabhat Rainjan. (1992). Proutist economics: Discourses on economic

liberation. Calcutta: Ananda Marga Pracaraka Samgha (Central).

## บทที่ 11

### บทสรุป

แนวคิดที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเสริมสร้างพลังบุคคลคือ การให้การศึกษาหรือการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างอำนาจภายในของผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้ค้นพบศักยภาพภายในของตนเอง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ผ่านการลงมือปฏิบัติ อย่างมีส่วนร่วมของผู้เรียน ซึ่งมีพื้นฐานความคิดที่ ใช้มาจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

Shrii Prabhat Rainjan Sakar นักคิดชาวอินเดียเป็นผู้คิดค้นแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในปี 2525 ที่เชื่อว่าทุกๆ สิ่งในจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ พืช และวัตถุต่างๆ ล้วนเป็นสมาชิกของครอบครัวใหญ่หนึ่งเดียวกัน แนวคิดนี้เน้นให้เราเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ของคนให้มากยิ่งขึ้น และรู้จักวิธีการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเพื่อนำศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวคนเราออกมาใช้ให้ได้มากที่สุด แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมีอุดมคติที่จะมุ่งมั่นให้มนุษย์พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดีงาม หลักสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพลังบุคคลมีดังนี้

1. การมีคลื่นสมองต่ำ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญกับการมีคลื่นสมองต่ำด้วยการฝึกสมาธิ ทำอาสนะ รับประทานอาหารที่เหมาะสม อยู่ใกล้คนที่คลื่นสมองต่ำ และใช้คำพูดด้านบวก
2. การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก ภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกหรือการเห็นคุณค่าของตัวเองสูงขึ้นจะส่งผลดีต่อมนุษย์ วิธีการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกคือ การพูดบวกกับตัวเองและกับคนรอบข้าง หัดมองโลกมองชีวิตด้านบวก ฝึกมองหาข้อดีของสิ่งต่างๆ
3. การมีความรักให้กับทุกสิ่ง การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน วิธีการให้ความรักคือ การคิด พูด และทำสิ่งใดๆ ให้คนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากขึ้น ผ่านการกระทำ 5 อย่างได้แก่ ยิ้ม พูดทางบวกหรือชม สบตา สัมผัส ทักทายหรือสวัสดี

4. การสร้างและพัฒนาเซลล์สมอง โดยเชื่อว่าสมองของคนเราพัฒนาได้ดีถ้ากล้ามเนื้อและนิ้วเท้าได้รับการพัฒนาให้แข็งแรงตั้งแต่เล็ก โรงเรียนที่ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงจัดสิ่งแวดล้อมและการเรียนการสอนที่หลากหลาย แม้แต่ผู้ใหญ่ในวัยต่างๆ ยังสามารถพัฒนาไปประสาทที่เชื่อมโยงเซลล์สมองได้อยู่ โดยผ่านการทำอาสนะและเดินเกาชิกิ เป็นต้น

5. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยสนับสนุนเรื่องการรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้ เพราะเชื่อว่าเนื้อสัตว์ไม่ใช่อาหารของมนุษย์

6. การมีคุณธรรมตามหลักยามะ นิยามะ

ยามะคือ หลัก 5 ข้อที่คนเราควรจะต้องปฏิบัติกับสรรพสิ่งทั้งหลาย ได้แก่ การไม่มีเจตนาทำให้เกิดความเจ็บปวดต่อผู้ใด การคิดพูดที่ทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข การไม่นำสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตัวเอง การระลึกถึงสิ่งที่ตั้งงามของทุกสรรพสิ่ง การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เรียบง่าย

นิยามะ คือหลัก 5 ข้อที่คนเราควรจะต้องปฏิบัติเพื่อในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนเอง 5 ข้อ ได้แก่ การรักษาความบริสุทธิ์ของตนเอง ความรักษาภาวะความไร้กังวล ความสงบของจิตใจ การยอมยกลำบากในการรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่น ความเข้าใจเรื่องการพัฒนาจิตใจให้เปิดกว้างมากขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือการทำสมาธิของเพื่อให้คลื่นสมองที่ต่ำลงจนเข้าสู่คลื่นจักรวาล

7. การฝึกโยคะอาสนะ ที่ช่วยให้จิตใจเบิกบาน และการพัฒนาด้านจิตใจเป็นไปได้ง่ายขึ้น และยังส่งผลให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบของจิตใจ

8. การปฏิบัติตามหลักของ เพรั้าท์

เพรั้าท์ หรือ Prout (Progressive Utilization Theory) หรือทฤษฎีอรรถประโยชน์ก้าวหน้า เป็นทฤษฎีใหม่ของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานความพยายามที่จะให้ทุกคนในโลกใช้ประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติของโลกร่วมกันให้ได้ประโยชน์สูงสุด ทุกชีวิตควรมีการกินดี อยู่ดี มีความสุข และมีสันติภาพ

9. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้านการศึกษา

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสหมายถึงการศึกษาแบบองค์รวม ที่เน้นกระบวนการที่จะทำให้เป็นคนโดยสมบูรณ์โดยมุ่งพัฒนาคนใน 4 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และการมีสมองดี ด้าน

การมีจิตสาธารณะ ด้านวิชาการ โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการมีจิตใจกว้างขวาง การมีระเบียบ มีมารยาทดี มีคุณธรรม ความสง่างาม ฯ ส่วนเรื่องของการสอนนั้นเสนอให้ใช้วิธีการเป็นตัวอย่างของครู และการจูงใจ ไม่ใช่วิธีการบังคับ

นอกจากนี้ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างพลังบุคคลควรใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสติปัญญามากพอที่จะสามารถเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์ของชีวิต ทำให้หัวใจได้สัมผัสกับสุขหรือทุกข์ที่นำไปสู่ปัญญา แรงผลักดัน และการตัดสินใจที่เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ทำให้ผู้เรียนมีความเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง สามารถดำรงอยู่และทำงานร่วมกับคนอื่นได้ด้วยดีแม้จะมีความแตกต่างขัดแย้งกันก็ตาม ทั้งยังรู้เท่าทันโครงสร้างสังคมและธรรมชาติแวดล้อมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่วิกฤตการณ์หลายด้าน ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

กัสซาม, ยูซุฟ โอ. (2523 . แทนซาเนีย: ปฏิวัติการศึกษาผู้ใหญ่. แปลโดย เกียรติชัย พงษ์พาณิชย์.

กรุงเทพมหานคร: บรรณกิจ.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2534. วิถีแห่งพุทธะ: วิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2535. สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวনীโอสิวแมนนิส. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540. Self esteem: พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542). คุณธรรม 2000. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542. สมาธิ 2000. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542. อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7.

กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). คิด-ทำด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2546). พูดอย่างนีโอ. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2550. เท่าทันทุนนิยม. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2551. ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.



เกียรติวรรณ อมาตยกุล และคณะ. (2555. รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตลอด

ชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อส่งเสริมการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืน.

กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จริยา วิไลวรรณ. (2550. คู่มือ “คุณ Fa” วิทยากรกระบวนการผู้สร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

(Facilitator). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จัดการความรู้เพื่อครอบครัวเข้มแข็ง สถาบันรักลูก

บริษัท รักลูกแฟมิลีกรุ๊ป จำกัด.

ปรีดา เรืองวิชาธร. (2551. การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ. หนังสือรวม

บทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการ

พัฒนามนุษย์, หน้า 169-195. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัย

มหิดล.

เฟรเร, เปาโล. (2559. การศึกษาของผู้ถูกกดขี่. แปลโดย ภาคิน นิมมานนรวงศ์, นลัท ตั้งพรพิพัฒน์ และ

วิจักขณ์ พานิช. กรุงเทพมหานคร: ปลากระโดด.

เมอร์ฟี, โจเซฟ. (2552. พลังความเชื่อมั่นตนเอง. แปลโดย ทศยุทธ. กรุงเทพมหานคร: เรือนบุญ.

รัชนี้ อมาตยกุล. (2552. การประยุกต์ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการบริหารโรงเรียน: กรณีศึกษา

โรงเรียนอมาตยกุล. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชา

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วรภัทร์ ภูเจริญ และฉานเดช พ่วงจีน. (2553. ผู้นำ 4 ทิศ ศาสตร์แห่งการค้นหาค้นหาตนเอง.

กรุงเทพมหานคร: อริยชน.

วิจักขณ์ พานิช. (2551. การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาดั่งเส้นทางแสวงหาทางจิต

วิญญาณ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา และสวนเงินมีมา.

- วิไล องค์กรันต์คุณ. (2531). การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2538 . ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการ  
เพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรี ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษา  
นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2545 . การพัฒนารูปแบบการเสริมอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของ  
สติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัด  
กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษา  
นอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2554 . การจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง. ใน รวมบทความทางวิชาการ  
เรื่องความเป็นผู้นำทางการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. หน้า 88-109.  
ณัฐลักษณ์ ศรีมีชัย (บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2554. เอกสารคำสอนรายวิชา 2750834 การเรียนรู้นอกระบบโรงเรียน  
บนฐานของจิตตปัญญาศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศตพร วิไลรัตน์. (2532). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตาม  
แนวความคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ศรชัย ฉัตรวิริยะชัย. (2552). การใช้เทคนิควิธีการ “ละครแทรกสอด” (Forum Theatre) เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชน: กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดชะมัง อ.ชุมแสง จ.นครสวรรค์. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาศิลปการละคร ภาควิชาศิลปการละคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- सानิต ศิริวิศิษฐ์กุล. (2550). รายงานวิจัย เรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษา muslim ที่ศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- สรพล สุขทรศนีย์. (2542). มิติแห่งจิตใต้สำนึก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ยู-บอส.
- สุดารัตน์ กิตติวงศากุล. (2549). การติดตามผลผู้ผ่านการอบรมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุธีรา นิमितนิวัฒน์. (2553). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน. วิทยานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสมสิกขาลัย. (2551). เอกสารสรุปการฝึกอบรม งาน พลังกลุ่มและความสุข. กรุงเทพมหานคร: เสมสิกขาลัย.
- เสมสิกขาลัย. (2559). เอกสารสรุปการอบรมการฝึกทักษะการเป็นกระบวนกร ชั้นที่ 1: กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพมหานคร: เสมสิกขาลัย.

เสมสิกขาลัย. (2559). เอกสารสรุปการอบรมการออกแบบกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง.

กรุงเทพมหานคร: เสมสิกขาลัย.

อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2543). การเรียนรู้ผู้ใหญ่กับการพัฒนาการเรียนรู้ในองค์กร. วารสารเศรษฐศาสตร์

28 (มีนาคม-มิถุนายน : 92-104.

อวยพร เชื้อนแก้ว. (2551). กระบวนการปรึกษาแบบเสริมสร้างศักยภาพ คู่มือการทำงานกับผู้หญิงติด

เชื้อเอชไอวี เล่มที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิรักประเทศไทย.

อวยพร เชื้อนแก้ว. (2551). การฝึกอบรมผู้อำนวยการเรียนรู้ คู่มือการทำงานกับผู้หญิงติดเชื้อเอชไอวี

เล่มที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิรักประเทศไทย.

### ภาษาอังกฤษ

Acyutananda, Avadhuta Acarya. (2003). Ananda marga spiritual and social practices.

2<sup>nd</sup> ed. Kolkata: Ananda Marga Publications.

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1987). Neo-humanist education: Education for a new

world. Calcutta: Ananda Marga Women's Welfare Section.

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1991). Beyond the superconscious mind. 5<sup>th</sup> ed.

Manila: Ananda Marga Publications.

Anandamitra, Avadhutika Acarya. (1991). Yoga for health. 3<sup>rd</sup> ed. Manila:

Ananda Marga Publications.

Anandamurti, Shrii Shrii. (1991). A guide to human conduct. Manila: Ananda Marga

Publications.

- Anandamurti, Shrii Shrii. (1998). Yoga psychology. 3<sup>rd</sup> ed. Calcutta: Ananda Marga Publications.
- Anandanivedita, Avadhutika Acarya. (1999). Teach me to fly: Insights into early childhood neo-humanistic education. West Bengal: Gurugula Publications.
- Corby, Elowyn. (2013). Training for change: Moving from theory to practice in adult education for empowerment. [Online]. Available from:  
<https://www.trainingforchange.org/publications/training-change-moving-theory-practice-adult-education-empowerment> [2017, May 2]
- Dembo, Myron H., and Seli, Helena. (2011). Motivation and learning strategies for college success: A self-managemet approach. 3<sup>rd</sup> ed. New York: Routledge.
- Freire, Paulo. (1996). Pedagogy of the oppressed. Ringwood: Penguin Books Australia Ltd.,
- Hope, Anne, and Timmel, Sally. (2014). Training for transformation in practice. Rugby, UK: Practical Action Publishing.
- Inayatullah, Sohail, and Fitzgerald, Jennifer. (1999). Transcending boundaries: Prabhat Rainjan Sarkar's theories of individual and social transformation. Maleny, Qld.: Gurukula Press.
- Inayatullah, Sohail, Bussey, Marcus, and Milojevic, Ivana. (2006). Neohumanist educational futures: Liberating the pedagogical intellect. New Taipei City: Tamkang University Press.

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Lakey, George. (2010). Facilitating group learning: Strategies for success with adult learners. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint.

Maheshvarananda, Dada. (2012). After capitalism: Economic democracy in action. San German: Inner World Publications.

Muni, Narada. (1990). Bhagavan anandamurti: Ananda katha. 2<sup>nd</sup> ed. Katoomba, NSW: Sectorial Publication.

Prasiidananda, Avadhuta Ac. (n.d.). Method to achieve success in sadhana. n.p.

Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. (1984). Idea and ideology. 6<sup>th</sup> ed. Calcutta: Ananda Marga Publications.

Sarkar, Shrii Prabhat Rainjan. (1992). Proutist economics: Discourses on economic liberation. Calcutta: Ananda Marga Pracaraka Samgha (Central).

Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. (2004). Yogic treatments and natural remedies. 3<sup>rd</sup> ed. Kolkata: Ananda Marga Publications.

Schunk, Dale, Meece, Judith, and Pintrich, Paul. (2014). Motivation in education: Theory, research, and applications. 4<sup>th</sup> ed. Boston: Pearson.

Singh, J. (1998). Biopsychology: A new science of body, mind and soul. West Bengal: Gurukula Publications.

Starhawk. (1997). Dreaming the dark: Magic, sex, and politics. Boston: Beacon Press.

Starhawk. (2011). The empowerment manual: A guide for collaborative group.

Gabriola, BC: New Society Publishers.

Svinicki, Marilla D. (1999). “New Directions in Learning and Motivation.” New Directions for Teaching and Learning 80 (Winter): 5-27. [Online]. Available from:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/tl.8001/epdf> [2017, April 3]

Training for Change. (2017). Glossary: A list of terms we use “experiential learning”

[Online]. Available from: <http://trainingforchange.org/glossary> [2017, January 5]

UNESCO. (1993). Quality of life improvement programmes. Bangkok: UNESCO Regional Office.