

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

เกษมา บิลมาศ. "ผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มี  
ผลต่อพฤติกรรม" ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2528

กาญจนา พงศ์พฤษ. "ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสม  
ในการแสดงออก ความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตน  
เอง" ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2523

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ชีวิตที่สดใส กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
สายส่งนักศึกษา, 2533

\_\_\_\_\_ . สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส พิมพ์ครั้งที่ 2  
กรุงเทพมหานคร : สายส่งศึกษา, 2532

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. "การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัวความเชื่อมั่นในตนเองและ  
ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 ในกรุงเทพมหานคร  
และจังหวัดอุดรธานี" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
วิทยาลัยการศึกษาประสานมิตร, 2519 หน้า 6-30

ผดุง อารยะวิญญู. เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม กรุงเทพมหานคร  
ศูนย์หนังสือวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, 2528

วันทนา กิ่งจุงเจริญสุข. "ผลการให้การเสริมแรงบวกโดยการวางเงื่อนไข  
ไซเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลต่อการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา  
ในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1" ภาควิชาจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532

วิไล องค์กรันตกุล. "การวิเคราะห์แนวคิด นีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์"  
ภาควิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532

- สมิต อาชวณิชกุล. การพัฒนาตนเอง พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2532
- สรพล สุธรรณีย์. การเสริมส่วยด้วยการสะกดจิต กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์สุทธภาพใจ, 2532
- . อำนาจสะกดจิต กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุทธภาพใจ, 2532  
สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. "การไว้เนื้อผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่ม  
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นม.5"  
ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532
- เอนก กวีแสง จิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์เลข, 2520

#### ภาษาอังกฤษ

- Avadhutika Ananda Mitra Acarya. Beyond the Superconscious  
Mind, India : Ananda Press, 1982
- . The Spiritual Philosophy of Shrii Shrii  
Anandamurti Denver Colorado : Ananda Merga  
Publications, 1981
- Cautela, Joseph R. Covert Conditioning, New York: Pergamon  
Press Inc., 1979 p.90
- Conway, Roger N. "An Examination of the Relationship Among  
Assertiveness, Manifest Anxiety and Self-Esteem."  
Discertation Abstracts International 59(January  
1979) : 3915-A

- Frank S. Caprio, and Joseph R. Berger Helping Yourself with self- Hypnosis Englewood Cliff, N.J. : Prentice-Hall, 1963
- James K. Van Fleet. Hidden Power : How to Unleash the power of your subconscious mind Parker Publishing : New York, 1987
- Maslow, Abraham M. Motivation and Personality. 2d ed. New York:Harper&Row, 1970:369 p.
- Norman Vincent Peale. The Power of Positive Thinking Amercia : Prentice-Hall, 1984
- Runyon, Richard P. and Audrey Haber. Fundamentals of Behavioral Statistics. Addison-Wesley publishing Company, Sydney, 1980, 462p.
- Sarkar P.R. Idea and Ideology 6th edition , India : Ananda Press, 1984
- Stager, Ross Psychology of Personality New York : McGraw-Hill Book Co. 1965 p. 199

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

- แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
- ตารางแสดงจำนวนเด็กที่ตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง  
ถูกต้องรายข้อ
- คำพูดและเทคนิคในการใช้คำพูดในการจุดใจได้สำนึก
- คำบรรยายประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องจิตได้สำนึกกับการ  
จุดใจได้สำนึก
- ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำชี้แจง

ขอให้อ่านแบบสอบถามฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 50 ข้อ โดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่า เหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคำตอบ "ใช่" หากไม่เหมือนตนเอง หรือลงในช่องคำตอบ "ไม่ใช่" หากไม่เหมือนตนเอง

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. สิ่งต่างๆมักไม่รบกวนใจข้าพเจ้า.....	.....	.....
2. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกหนักใจจนเกินไป.....	.....	.....
3. ใครๆรู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับข้าพเจ้า.....	.....	.....
4. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน.....	.....	.....
5. ข้าพเจ้าต้องใช้เวลานานที่จะทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้น.....	.....	.....
6. ข้าพเจ้าเป็นขี้วิตใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน.....	.....	.....
7. ครูผู้ปกครองมักเข้าใจความรู้สึกของข้าพเจ้า.....	.....	.....
8. ข้าพเจ้ายอมแพ้สิ่งต่างๆได้ง่าย.....	.....	.....
9. ครูผู้ปกครองคาดหวังในตัวข้าพเจ้าไว้สูงเกินไป.....	.....	.....
10. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นตนเอง.....	.....	.....
11. ชีวิตข้าพเจ้าสับสนไปหมด.....	.....	.....
12. เพื่อนๆมักล้อตามความคิดเห็นของข้าพเจ้า.....	.....	.....
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย.....	.....	.....
14. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากสถานสงเคราะห์.....	.....	.....
15. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด หดหู่บ่อยเมื่ออยู่ที่สถานศึกษา.....	.....	.....
16. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้ว ข้าพเจ้าหน้าตาไม่ดี.....	.....	.....
17. ข้าพเจ้าเป็นคนพูดตรงไปตรงมา.....	.....	.....



ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
18. ครูผู้ปกครองเข้าใจข้าพเจ้า.....	.....	.....
19. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้รับความนิยมนับถือเหมือนคนอื่น.....	.....	.....
20. ข้าพเจ้ามักรู้สึกเหมือนกับว่า ครูผู้ปกครองกำหนดชีวิตข้าพเจ้า.....	.....	.....
21. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่ออยู่ที่สถานศึกษา.....	.....	.....
22. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากเป็นคนอื่น.....	.....	.....
23. ข้าพเจ้าไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้.....	.....	.....
24. ข้าพเจ้าไม่เคยวิตกกังวลในเรื่องใดๆเลย.....	.....	.....
25. ข้าพเจ้าค่อนข้างมั่นใจในตนเอง.....	.....	.....
26. ข้าพเจ้าเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย.....	.....	.....
27. ข้าพเจ้ากับครูผู้ปกครองมีความสุขมากในกาอยู่ร่วมกัน.....	.....	.....
28. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาไปกับการเพื่อน.....	.....	.....
29. ข้าพเจ้าอยากเป็นเด็กกว่านี้.....	.....	.....
30. ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....	.....	.....
31. ข้าพเจ้าต้องมีคนคอยบอกเสมอว่าข้าพเจ้าต้องทำอะไรบ้าง.....	.....	.....
32. ข้าพเจ้ามักเสียใจในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว.....	.....	.....
33. ข้าพเจ้าไม่เคยมีความสุขเลย.....	.....	.....
34. ในกาทำอะไรๆข้าพเจ้าจะทำอย่างเต็มความสามารถ.....	.....	.....

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
35. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ค่อนข้างจะมีความสุข.....	.....	.....
37. ข้าพเจ้าชอบให้ผู้อื่นเรียกข้าพเจ้าตอบคำถาม.....	.....	.....
38. ข้าพเจ้าเข้าใจในตัวข้าพเจ้าเอง.....	.....	.....
39. เมื่อข้าพเจ้าอยู่ในสถานที่สาธารณะที่ไม่มีใครใส่ใจกับข้าพเจ้า มากนัก.....	.....	.....
40. ข้าพเจ้าไม่เคยถูกดูว่าเฉย.....	.....	.....
41. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจและเชื่อมั่นการตัดสินใจนั้นโดยไม่มี... เปลี่ยนแปลง.....	.....	.....
42. ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่กับผู้อื่น.....	.....	.....
43. ข้าพเจ้าไม่เคยประหม่าเลย.....	.....	.....
44. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกละเอียดอ่อนเอง.....	.....	.....
45. เพื่อนๆวิพากษ์วิจารณ์ข้าพเจ้าบ่อย.....	.....	.....
46. ข้าพเจ้าพูดความจริงเสมอ.....	.....	.....
47. ครูผู้ปกครองทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ.....	.....	.....
48. ข้าพเจ้ามีแต่ความล้มเหลว.....	.....	.....
49. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดูว่า.....	.....	.....
50. ข้าพเจ้ารู้สึกเสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น.....	.....	.....



ตารางแสดงจำนวนเด็กที่ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไปถูกต้อง

ข้อที่	จำนวนเด็กที่ตอบถูกต้อง	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	16	15
2	16	17
5	16	16
8	16	15
10	16	18
11	18	17
13	16	19
16	16	17
17	17	17
22	17	17
23	18	19
25	20	18
28	17	19
29	17	17
31	17	20
32	17	19
35	17	17
38	16	19
41	14	17
48	12	15
49	9	14

ตารางแสดงจำนวนเด็กที่ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมถูกต้อง

ข้อที่	จำนวนเด็กที่ตอบถูกต้อง	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
3	11	14
6	12	14
12	14	13
19	13	13
26	13	14
42	12	13
45	10	12

ตารางแสดงจำนวนเด็กที่ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนถูกต้อง

ข้อที่	จำนวนเด็กที่ตอบถูกต้อง	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
15	15	20
21	16	21
34	17	19
37	16	19
47	14	15

ตารางแสดงจำนวนเด็กที่ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและ  
ครูผู้ปกครองถูกต้อง

ข้อที่	จำนวนเด็กที่ตอบถูกต้อง	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
4	15	20
7	16	19
9	16	18
14	20	20
18	17	20
20	20	17
27	17	17
39	12	17

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### เทคนิคการใช้คำพูดในด้านบวกเวลาจูจิดใต้สำนึก

เวลานี้พวกเราทุกคนหายใจลึกๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยาย ลำตัวขยาย หน้าอกขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวยุบและหน้าอกยุบ ตัดความคิดอื่นๆออก ให้หมดจดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้นเวลานี้เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับขาของเราเล็กน้อย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในท้องของเราผ่อนคลาย หายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบาย ตัวของเราเบาแสบเบา เบาเหมือนกับเป็นปุยนุ่น ลอยขึ้นไปในอากาศ ลอยสูงขึ้น ลอยสูงขึ้นเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อีสาระที่สุด ยิ่งเราลอยสูงขึ้นเรายังรู้สึกผ่อนคลายขึ้น อีสาระขึ้น เวลานี้เราลอยสูงขึ้นไปจนอยู่ที่จุดศูนย์กลางของจักรวาล เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด เราถูกล้อมรอบอยู่ด้วยมหาสมุทรแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาล หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาลเข้าไปในตัวเรา หายใจออกเอาความเหนื่อยล้า ความคิดด้านลบ อารมณ์ด้านลบต่างๆออกไปจากตัวเราให้หมดสิ้น เวลานี้ตัวเราเหมือนกับเป็นฟองน้ำที่อยู่ท่ามกลางมหาสมุทรแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราซึมซับเอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาลเข้ามาในทุกเซลล์ของร่างกายเรา พลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในสากลในจักรวาลนี้ เป็นพลังที่ทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงสุด เป็นพลังที่ทำให้เรามีความรักความเคารพให้กับตัวเองมีความรัก ความเคารพให้กับผู้อื่น หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่คนรอบข้างทุกคนให้ห้องนี้และทุกๆคนในโลก เวลานี้เรามีร่างกายที่แข็งแรงที่สุด มีจิตใจที่เข้มแข็ง อบอุ่น มีความเมตตา กรุณา เราเป็นที่รักของคนทุกคนและเราก็รักทุกคนด้วย เราจึงจะรักอยู่เสมอว่าไม่มีใครอีกแล้วในโลกนี้แล้วที่เหมือนเรา เราคือเรา เราจึงมีความภูมิใจในใจความเป็นตัวเรา เรามีความเคารพให้กับตัวเรา และมีความเคารพในตัวผู้อื่น เรารักตัวเอง เรารักผู้อื่นและทุกคนก็รักเรา หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามาในร่างกาย หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับคนทุกคน เราคือขลุ่ยกลาย เป็นดนตรีใหม่ที่มึจิตใจที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราเป็นคนที่มีความสุข

ที่สุดและความสุขในตัวเราก็แผ่ออกไปสู่คนรอบข้างอีกสักครูเราจะค่อยๆรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง เป็นคนคนใหม่ที่มีร่างกายแข็งแรงจิตใจอ่อนโยน มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นที่รักของคนทุกคน เราค่อยๆรู้สึกตัว ชยับมือ ชยับเท้า พลิกตัวซ้ายขวาแล้วค่อยๆลุกขึ้น

ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

ชีวิตใหม่ของฉัน เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฉันรักตัวเองรักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ภายในจิตใจลึกลึกของฉัน และของทุกๆคนหายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเองให้กับคนรอบข้างทุกคน บดบังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญเมื่อฉันมีความรัก ให้กับตนเองฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันมีความสุข และอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน และอยากทำให้คนทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนร่วมทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวันและฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันรู้แล้วว่าโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอเราทุกคนมีคุณค่าแตกต่างกันฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกที่ดีๆที่มีต่อตัวเองและเริ่มจัดความรู้สึกลบต่างๆออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีบุรณแบบในทุกๆด้านและบางที่ฉันก็อาจจะไม่มีวันได้ เป็นคนที่มีบุรณแบบในทุกๆด้านในชีวิตนี้แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวฉันให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งผิดพลาดมามากมายและในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีกโดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้นและช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้นไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตนเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตนเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้วใครจะมา เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวเองมากขึ้นทุกวัน มันเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตนเองขึ้นชอบตนเองมีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมีความรู้สึกเช่นเดียวกับนี้กับคนทุกคน

รอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใดฉันก็ยิ่งมีความสุข  
 มากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันมีความสุขมาก  
 ขึ้นๆ ฉันเริ่มเห็นความสามารถ ความดีงามต่างๆ ที่อยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมา  
 ศึกษาตนเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น  
 ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่างๆ เหล่านี้  
 พร้อมกับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในใจลึกๆ ของฉัน  
 หายใจเข้า เหนอถึงความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเราหายใจออก แต่ความรัก  
 ความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้สึกถึงพลังแห่งความรัก ความ  
 เมตตาที่อยู่ในตัวฉัน มากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้  
 กับตนเองมากขึ้น ฉันพูด คิด ทำ แต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่  
 ตัวเองและผู้อื่น ฉันตั้งใจที่เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวฉันเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ  
 ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดมา เป็นตัวฉัน ฉันเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ข้อคิดประจำวัน

1. จงทำความดีด้วยความสามารถทั้งหมดที่เรามีอยู่  
ในทุกวิถีทางที่จะเป็นไปได้  
ในทุกๆ สถานที่และกับทุกๆ คนที่เราจะทำได้  
ให้ยาวนานที่สุดเท่าที่เราจะทำได้
2. เราไม่ควรที่จะต้องรู้สึกวิตเตีเสียวและสิ้นหวัง เพราะหลังจากที่ทำให้ดวงอาทิตย์และดวงดาวเคลื่อนที่ก็อยู่เคียงข้างและคอยช่วยเหลือเราอยู่ตลอดเวลา
3. ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเหมาะสมและดีที่สุดในขณะนี้
4. สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรานั้น มักทำให้เราเข้มแข็งยิ่งขึ้นเสมอ
5. ไม่มีปัญหาใดในโลกที่จะเกิดขึ้นโดยปราศจากรางวัลหรือบทเรียน  
ชีวิตเป็นสิ่งตอบแทน
6. ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ว่า " เราทำได้ "   
ความล้มเหลวมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ว่า " เราทำไม่ได้ "
7. ถ้าเราต้องการที่จะมีเวลา เราต้องทำให้เกิดขึ้นมิฉะนั้นแล้วเราจะไม่มีเวลาสำหรับสิ่งใดเลย
8. รอยยิ้มสองเกิดขึ้นหลังรอยยิ้มที่หนึ่งเสมอ
9. ถ้าเรามีความปรารถนาติดต่อผู้ใด อย่ามองหาเพียงความผิดพลาดของผู้นั้นแต่จงช่วยมองหาแนวทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
10. อย่าพูดถ้าคำพูดนั้นไม่ได้ทำให้อะไรมีค่าขึ้น
11. ถ้าเราไม่กล้าเขียนหรือเซ็นรับรองสิ่งที่เราพูดแล้ว ก็อย่าพูดสิ่งนั้น  
ออกมาเลยดีกว่า
12. อย่าคัดค้านแผนการของผู้อื่น ถ้าเราไม่มีแผนการที่ดีกว่า
13. วิธีที่ดีที่สุดที่จะจัดการกับความผิดพลาดของเรา ก็คือ การคิดแต่ใน  
ด้านบวกและความคิดด้านด้านบวกที่ดีที่สุดก็คือ ความรัก

14. เมื่อเรามีความรักที่แท้จริงเราจะไม่ต้องการสิ่งใดเป็นของตอบแทน  
เพราะความรักจะให้ความสุขแก่ผู้มีความรักเองอยู่แล้ว
15. เราเป็นอย่างที่เราคิด
16. ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ

บทเพลงที่ใช้ร้องเพื่อสร้างความคิดในด้านบวกและเพิ่มความรักตนเอง

อยากให้ความรักแก่คนทั้งโลก

อยากให้ความรักแก่คนทั้งโลก	อยากจะทำให้โชคแก่คนทั้งหล้า
อยากให้อวยชัยลบลความหน้าตา	อยากให้มีวาแก่คนทั้งปวง
อยากให้คนทุกคนพ้นทุกข์ฉ่ำเต็ญ	ความดีอง เชิญแต่้นชากฆ่าบากใหญ่หลวง
ให้หมดทุกข์สร้างสุขในใจทุกดวง	อยากให้ปวงชนพ้นทุกข์ เป็นสุขสรวด์
จะอุทิศชีวิตทั้งมตณเพื่อจะสร้างควมดีไม่เคยหวั้น	
เราจะเร่งสร้างทั้งดินและทั้งวัน	เพื่อชีวิตแสนสั้นนั้นมค่า



เพลงสวีสวี

สวีสวี สวีสวี ยินดีที่พบกัน

เชอและจันพบกันสวีสวี

สวีสวี สวีสวี ยินดีที่พบกัน

เชอและจันพบกันสวีสวี

ใจประสานใจ

มองแววตาทุกคน เปี่ยมสุขสันต์ระคนสุขสันต์ ยิ้มแย้มเข้าใจกันตาสบประสานไมตรีฉายมา  
ดวงฤกษ์ทุกดวงสว่างด้วยรักและแรงศรัทธาปรารภณาในสิ่งเดียวกัน  
ความกลางแฉกหายไปโลกสดใสคืนมาอีกครั้ง ฟ้าหลังฝนงามตาความมืดโรยราคลาย  
หายพลัน

มีแต่ความเข้าใจอันไอรักไมตรีต่อกันผ่านมานั้นลืมนั้นลบไป  
ร้องเกินร้องเพลงกันประสานรอยรักในใจ ลบรอยร้าวในใจอุรา  
ร้องเกินร้องเพลงกันจับมือกันไว้ดีกว่าหันหน้ามาเข้าใจกัน  
อันคนเราทุกคนต่างเกิดมาควรวาพึงกัน มีไมตรีสัมพันธ์โลกนั้นสดใส  
จงมารวมพลัง ร่วมสร้างสวรรค์จรโลงฤกษ์ จับมือกันเดินก้าวไปมุ่งสู่จุดหมายอนาคตเรา  
ร้องเกินร้องเพลงกัน ประสานรอยร้าวในใจ ลบรอยร้าวภายในอุรา  
ร้องเกินร้องเพลงกัน จับมือกันไว้ดีกว่า หันหน้ามาเข้าใจกัน

เพลงฉันอยากเป็นตัวฉันเอง

ฉันอยากเป็นตัวฉันเอง

ไม่ใช่ว่าเป็นเหมือนคนอื่น

เพราะฉันมีสิ่งดีในตัวฉันเอง

ไม่ใช่ว่าเป็นเหมือนคนอื่น

เพราะฉันมีความดีเป็นของตัวเอง

ไม่ใช่ว่าเป็นเหมือนคนอื่น

ฉันอยากเป็นตัวฉันเอง

ฉันอยากเป็นตัวฉันเอง

เพราะฉันทำทุกสิ่งด้วยตัวฉันเอง

จึงอยากเป็นตัวฉันเอง

เพราะฉันมีความเก่งในตัวฉันเอง

ฉันจึงอยากเป็นตัวฉันเอง



ศูนย์วิทยุกระจายเสียง  
เพลงความรัก  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความรักอยู่สูง

ความรักอยู่รอบๆ

สวีสวี จันรักเธอ

ความรักอยู่ต่ำ

ความรักอยู่ข้างใน

สวีสวี จันรักเธอ

เพลงสายฝน

ฉันรักสายฝนและพระอาทิตย์ เพราะมันทำให้ฉันเป็นสุข  
 ฉันรักกลางวันและรักกลางคืน เพราะมันทำให้ฉันรื่นรมย์

เพลงขิม

ขิม ขิม ขิม ขิมมาหน้าตาหวานฉ่ำ  
 ขิมนี้ดีชีวิตยังยืนสดใสอร่ามยามีวรอ  
 มาขิมกันทนนเพื่อนเอ๋ย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เพลงปิ่นกุเขา

ปิ่น	ปิ่น	ชั้นไป	เราจะเป็นสู่ยอดเขา
ปิ่น	ปิ่น	ชั้นไป	เราจะเป็นไปให้ไกล
โอด	โอด	โอด	สู่ท้องฟ้า
โอด	โอด	โอด	สู่ท้องฟ้า
ปิ่น	ปิ่น	ชั้นไป	เราจะเป็นสู่ยอดเขา
ปิ่น	ปิ่น	ชั้นไป	เราจะเป็นไปให้ไกล
มอง	มอง	มอง	สู่ท้องฟ้า
มอง	มอง	มอง	สู่ท้องฟ้า

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### เทคนิคการจูนจิตใต้สำนึกท่าคลื่นสมองไปสู่สภาวะอัลฟา

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบๆในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจเราน้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆเพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตายเป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัวโดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองข้างหงายขึ้น ศรีระไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตานึกและจินตนาการตามไปดังนี้ .. จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยาย หน้าอกขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวยุบ และหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลาตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลายตัวของเราเบาแสบเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศที่บริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุดผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้า พื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็ก็นอนในที่นอนตายเป็นชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุดทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้างขวาของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่น

เหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมากับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลา<sup>นี้</sup>มือข้างซ้ายและข้างขวาของ  
 เราหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลา<sup>นี้</sup>มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน  
 ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่<sup>ใน</sup>มือข้างขวาของเรา เวลา<sup>นี้</sup>มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน  
 ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟ อยู่<sup>ใน</sup>มือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและมือข้างซ้าย  
 ของเรา<sup>รู้สึก</sup>หนักและร้อนมาก เวลา<sup>นี้</sup>เท้าข้างขวาของเรา<sup>รู้สึก</sup>ร้อน ร้อน ร้อนมาก  
 เหมือนมีขดลวดไฟอยู่<sup>ใน</sup>เท้าข้างขวาของเรา เวลา<sup>นี้</sup>เท้าข้างซ้ายของเรา<sup>รู้สึก</sup> ร้อน  
 ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่<sup>ใน</sup>เท้าข้างซ้ายของเรา เท้าข้างขวาและเท้าข้าง  
 ซ้ายของเรา<sup>รู้สึก</sup>หนักและร้อนมาก มือและเท้าของเรา<sup>รู้สึก</sup>หนักและร้อนมาก เราไม่  
 สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้แล้ว ลมหายใจของเรา<sup>รู้สึก</sup>เบาสบาย  
 ผ่อนคลาย เวลา<sup>นี้</sup>ท้องของเรา<sup>รู้สึก</sup>ร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลัง  
 เดือดอยู่ในท้องของเราหน้าผากของเราเย็นสบาย <sup>รู้สึก</sup>เหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน  
 หน้าผากของเรา เวลา<sup>นี้</sup>กำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายอย่างที่สุด เพื่อที่จะให้เราอยู่  
 ในสภาวะที่ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีกจินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทร ที่คลื่น  
 ลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับน้อยลงเราจะจมลึกลง  
 ในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลึกลงเท่าไรเราก้ยิ่งผ่อนคลายลงเท่านั้น ยี่สิบ  
 สิบเก้า สิบแปด . . . . สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด  
 เจ็ด หก ห้า . . . . หนึ่ง เวลา<sup>นี้</sup>เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย  
 คลายที่สุด ( ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการว่าเราเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเองมีความ  
 สามารถ เป็นที่รักของทุกๆคน ให้เป็นภาพที่ชัดเจนที่สุด )

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

เราจะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆกลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเอง และผู้อื่น ทก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้ายพลิกขวาแล้วลุกขึ้น

ศูนย์วิทยพัชรากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำบรรยายเพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องจิตใต้สำนึกกับการ Jung จิตใต้สำนึก

### การ Jung จิตใต้สำนึก

เมื่อพูดถึงการ Jung จิตใต้สำนึก เชื่อว่าหลายคนคงนึกถึงภาพที่คนๆหนึ่งใช้อ่านาใจอันลึกลับอย่างหนึ่งบังคับควบคุมจิตใจของบุคคลอีกคนหนึ่งให้อยู่ในสภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ แล้วควบคุมบุคคลที่ถูกบังคับนั้นให้ตกอยู่ใต้อ่านาใจของตน บางคนอาจจะมองไปในแง่ว่าเป็นไสยศาสตร์อย่างหนึ่งซึ่งศึกษากันมาแต่ในสมัยโบราณ เป็นเรื่องมงายไว้เหตุผล บางคนอาจคิดว่าการ Jung จิตใต้สำนึกก็คือการฝึกสมาธิจะต้องใช้เวลาอันยาวนาน เป็นสิ่งที่ทำได้ยากและอาจจะต้องปลื้กตัวจากผู้คนเพื่อหามุมสงบตามป่าเขา ล่าเนาไพรเป็นที่ฝึกฝนและยิ่งกว่านั้น อาจจะต้องตัดกิเลสต่างๆให้หมดสิ้นเสียก่อนจึงจะฝึกสำเร็จ ซึ่งความเชื่อเหล่านี้ล้วนแต่เป็นความเชื่อที่ผิดๆทั้งสิ้นจริงๆแล้วการ Jung จิตใต้สำนึก ก็คือการนำเอาพลังของจิตส่วนที่ซ่อนเร้นไว้ที่ เรียกว่าจิตใต้สำนึกมาใช้ประโยชน์ ซึ่งรวมถึงการควบคุมจิตส่วนนี้แล้วบังคับนำมาใช้ตามต้องการซึ่งถ้าเราสามารถควบคุมจิตส่วนนี้ได้ก็ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองอย่างมากมายซึ่งเราสามารถประยุกต์ใช้กับเรื่องต่างๆได้เช่น ประโยชน์ด้านสุขภาพและความงาม อยากอ้วน อยากผอม ระบบขับถ่ายผิดปกติ ท้องผูกอยู่เสมอ ปวดฟัน ฯลฯ เหมาะสำหรับผู้คนที่ต้องการมีสุขภาพดี ร่างกายสวยงาม ประโยชน์ด้านการศึกษา เพิ่มกำลังสมาธิให้ดีขึ้น เพิ่มพลังความจำแก้ปัญหาเด็กที่เกียจเรียนหนังสือเพิ่มความสามารถในเชิงกีฬาประโยชน์ทางด้านความสามารถอื่นๆ ปรับปรุงนิสัยทั่วไปให้ดีขึ้น ช่วยปรับสภาพจิตใจทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมได้สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง **จิตนิสัยความเคยชินที่ไม่ดี** ติดบุหรี่ ติดเหล้า โรคพิษสุราเรื้อรังโรคติดอ่าง ชอบกัดเล็บเป็นนิสัย เลือ่กอาหาร เบื่ออาหาร ตื่นเต้นตกใจง่าย แก้ปัญหาทางสมองอันเกี่ยวกับจิตใจ ประหม่าตื่นเต้นง่าย โรคนอนไม่หลับ ชอบคิดมาก ใช้อายเกินเหตุ โรควิตกกังวลเป็นคนเจ้าทุกข์ คิดแต่เรื่อง



ปมด้อยของตนเอง ไม่กล้าเผชิญหน้าผู้อื่น โรคกลัวสายตาคน

### หลักการทำงานของจิตใต้สำนึก

จิตใจของคนแต่ละคนจะทำงานในสองลักษณะ ลักษณะแรกคือสิ่งที่เรารู้จักกันในนาม จิตสำนึก ส่วนอีกลักษณะนั้นคือ จิตใต้สำนึก นักจิตวิทยามีความเห็นว่าสองส่วนนี้เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง ส่วนที่พ้นน้ำขึ้นมาคือ ส่วนจิตสำนึก ส่วนที่มองไม่เห็นจมอยู่ใต้น้ำแทนส่วน จิตใต้สำนึก ดังนั้นจึงเห็นได้ชัดว่า ส่วนจิตสำนึกหรือส่วนที่เรารู้สึกได้และมักใช้ เป็นพลังความคิดนั้นเป็นส่วนเล็กน้อยของจิตใจ



ซึ่งจิตสำนึกเพียงเล็กน้อยที่มนุษย์มีอยู่นั้นยังสามารถก่อให้เกิดพลังงานและความเปลี่ยนแปลงแก่โลกมากมาย ฉะนั้นส่วนที่จมหายไปซึ่งมีปริมาณมากมาย นั้นจึงเป็นสิ่งที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นถ้าเราสามารถนำส่วนที่จมหายนั้นขึ้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์เชื่อมก่อประโยชน์ให้กับตนเองและสังคม เป็นอย่างมาก

เราลองคิดทบทวนดูว่า ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่ผ่านมาการเคลื่อนไหวทุกชนิดของท่านเกิดจากจิตสำนึกที่อยู่ในความควบคุมเสมอไปหรือไม่ เช่นตอน

เราสวมรองเท้า เสื้อ กางเกง เราสามารถสวมใส่หรือจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้โดยไม่ต้องคิดไว้ล่วงหน้าเลยว่าเราจะสวมใส่อะไรก่อน หรือบางครั้งเราอาจเคยพบเห็นคนที่ลืมสำรวจจนเผลอมาชนแทบดวงสติไม่อยู่ คนเผลอเหล่านั้นไม่สามารถที่จะจำได้ว่าได้ทำอะไรไปบ้างในขณะนั้น แต่เขาก็กับเดินกลับบ้านได้โดยถูกต้องและเมื่อเขาสร้างเผลอถ้าเราไปถามเขาว่าเขากลับบ้านได้อย่างไร เขาก็มักจะได้อาตอบที่คล้ายๆกันว่า เขาก็ไม่ทราบเหมือนกันกรณีเช่นนี้คืออะไร เป็นตัวที่ควบคุมความเคลื่อนไหวของคนเผลอให้เดินทางกลับบ้านได้โดยไม่ต้องหลงทางคำตอบก็คือว่า การเคลื่อนไหวเช่นนี้ เป็นการเคลื่อนไหวที่อยู่ภายนอกการควบคุมของจิตใจนั่นเองเป็นการเคลื่อนไหวซึ่งเกิดจากการทำงานของจิตใจอีกส่วนหนึ่งซึ่งเราเรียกว่า จิตใต้สำนึก

การที่มนุษย์เราจะติดต่อกับจิตใต้สำนึกของตนเองหรือกระตุ้นให้จิตใต้สำนึกของตนเองทำงานนั้นต้องทำให้คลื่นสมองของบุคคลคนนั้นราบเรียบกว่าปกติเสียก่อน เจมส์ ( James, 1987 ) กล่าวคือโดยปกติคลื่นสมองของคนเราในเวลาที่สภาวะจิตสำนึกตื่นตัวปกติทำงานจะเป็น คลื่นเบต้า ( Beta Wave ) ซึ่งจะมีจังหวะที่รวดเร็วไม่สม่ำเสมอ ในสภาพเช่นนี้ จิตใต้สำนึกของมนุษย์เราไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นถ้าเราต้องการให้จิตใต้สำนึกทำงานได้มากขึ้น เราจำเป็นต้องทำให้คลื่นสมองเปลี่ยนเป็นคลื่นอัลฟา ( Alpha Wave ) ที่มีจังหวะที่ช้าและราบเรียบแน่นอนกว่า



เมื่อมนุษย์สามารถที่จะกระตุ้นให้จิตใต้สำนึกทำงานได้ เราก็สามารถจะชักนำเอาพลังอำนาจของจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตที่แฝงเร้นอยู่ออกมาใช้ประโยชน์ได้ถึงวิธีการที่จะใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึกนั้น เราสามารถทำได้โดยการจูงจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือผลร้ายใดกับผู้ฝึกแม้แต่ผู้น้อย

เจมส์ ( James, 1987 ) นอกจากนี้เราจะต้องทำให้คลื่นสมองของเราราบเรียบกว่าปกติธรรมดาแล้วการที่จะกระตุ้นให้จิตใต้สำนึกสามารถรับฟังคำสั่ง และทำงานให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้น เราต้องใช้เทคนิคต่อไปนี้ในการช่วยให้จิตใต้สำนึก สามารถรับคำสั่งต่างๆที่เราต้องการให้จิตใต้สำนึกรับไว้ได้ดีขึ้นโดยการที่ให้พูด หรือคิดถึงสิ่งที่ต้องการให้จิตใต้สำนึกรับทราบไว้หลายๆหนและให้จินตนาการถึงเรื่องนั้นๆนั้นเป็นภาพในสมองให้ชัดเจน

สภาพจิตใต้สำนึกที่เป็นตัวควบคุมพฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคลต่างๆออกเป็น 2 พวก คือ พวกที่มีจิตใต้สำนึกเป็นลบพวกหนึ่งกับพวกที่เป็นบวกพวกหนึ่ง

พวกที่มีจิตใต้สำนึกเป็นลบ จะมีพฤติกรรมตลอดจนบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในทางด้อย เช่น ขาดความเชื่อมั่น ขลาดกลัว กำลังใจกำลังความคิดอ่อนแอ ขาดวิจารณญาณที่ดีมักจะโน้มเอียงไปเกาะติดกับอบายมุขได้ง่าย บางคนมักแสดงออกในทางต่อต้านเอาแต่ใจตนเอง

พวกที่มีจิตใต้สำนึกเป็นบวกจะมีพฤติกรรมตลอดจนบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในทางที่ดี เช่น รู้จักคิดใคร่ครวญหาเหตุผล มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีกำลังใจ กำลังสมองอยู่ในเกณฑ์ดี

จากความสำคัญของจิตใต้สำนึก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราควรจะได้รู้จักวิธีควบคุม และปรับจิตใต้สำนึกให้เป็นบวกหรือถ้าสภาพเดิมเป็นบวกอยู่แล้ว ก็จำเป็นให้เพิ่มให้เป็นบวกมากขึ้นเพื่อเพิ่มศักยภาพและนำพลังอันมีนัยมาออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์

### ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมีลักษณะที่ต่างออกไปคือจะไม่เห็นว่าตนเองมีความสำคัญหรือสามารถทำให้ใครชอบได้ เขาไม่คิดว่าตนเองจะสามารถทำอะไรที่ตนเองต้องการจะทำจริง ๆ ได้ ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถทำอะไรได้ดีถึงแม้จะได้พยายามทำแล้วก็ตาม ผู้ที่มีความภูมิใจในตนเองต่ำจะชอบติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคย และให้ความปลอดภัยแก่เขาพอ ๆ กับที่เขาไม่เชื่อว่าเขาจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ ฮามาเช็ค (Hamacheck) นอกจากนั้นมักจะมี ความลำบากในด้านการเรียนรู้หรือด้านวิชาการ มูเซ็นและคณะ (Mussen and other) มีโอกาสได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการจิตสรีระแปรปรวนต่างๆ เช่น วิตกกังวล อากาวประสาทโรคนอนไม่หลับ ปวดหัว กัดเล็บ หัวใจสั้น แอ็กวอเตอร์และคูบิล ( Atwater and Kubis, 1979 ) รวมถึงภาวะซึมเศร้าด้วย

### ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง

#### 1. บุคคลที่มีความภูมิใจในตนเองสูง

บุคคลที่มีความภูมิใจในตนเองสูง จะเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีวิจาร์ณญาณ ไม่กลัวการเสี่ยงสิ่งใหม่ๆหรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี ฮามาเช็ค (Hamacheck, 1987) และมักได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ มูเซ็นและคณะ ( Mussen and others, 1969 ) นอกจากนี้นิพนธ์ แจ็งเอียม (2519) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

#### 1.1 ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล

- ความสำเร็จ
- ความเป็นผู้นำ
- การพึ่งตนเอง
- การเป็นนักเรียนที่ดี
- ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ความรับผิดชอบในผลงาน
- ความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน

- การทำตามความปรารถนาของพ่อแม่
- ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่
- ความมานะพยายามและความอดทน
- การยอมรับจากบิดามารดา
- ความสามารถในการเขียน

### 1.2 ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์

- ความวิตกกังวลต่ำ
- การมองโลกในแง่ดี
- ความร่าเริงแจ่มใส
- การแสดงออก
- การมีอารมณ์ขัน
- ความสุขในครอบครัว
- ความเชื่อมั่นในตนเอง
- ความเอาจริงเอาจัง
- ความมั่นคงทางอารมณ์
- ความสามารถในการตัดสินใจ

### 1.3 ด้านการปรับตัวกับสังคม

- ความยุติธรรม
- การเอื้อเฟื้อคนอื่น
- การยอมรับจากสังคม
- การอยากให้เป็นเพื่อนๆ
- การเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม
- ความรับผิดชอบในงานส่วนรวม
- ความสามารถทำให้คนอื่นรัก
- การอยากให้คนอื่นยอมรับตน

ประวัติผู้เขียน



นายชาตวุฒิ วงศ์แข็ง เกิดวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2510 ที่จังหวัด  
กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
คณะมนุษยศาสตร์ สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ วิทยาลัยครูสวนสุนันทา ในปีการศึกษา 2531  
และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี  
พ.ศ. 2532 ปัจจุบันรับราชการที่โรงเรียนหนองหินวิทยาคม อำเภอภูกระดึง จังหวัด  
เลย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย