

บทที่ 2

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอโดยแบ่งออกเป็น 7 ตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตใจ

ตอนที่ 4 การพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธศาสนา

ตอนที่ 5 การพัฒนาจิตใจตามปรัชญาเนโอฮิวแมนนิสต์ (Neo-humanism)

ตอนที่ 6 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา

6.1 การพึ่งตนเอง

6.2 การร่วมมือร่วมใจ

6.3 ความซื่อสัตย์สุจริต

6.4 การมีวินัยซื่อสัตย์สุจริต

6.5 การละอบายมุข

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1) แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม

ภิญโญ สาธร (2517:442) กล่าวว่า การฝึกอบรมหมายถึงกระบวนการที่มีแบบแผน ซึ่งมุ่งหมายที่จะพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ (Knowledge) ความชำนาญ (Skills) เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะของหน่วยงานหรือองค์การ

บัณฑิต อินทรชั้น (2526;53) ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า คือกระบวนการ ใดๆ ที่ช่วยทำให้สามารถ มีทักษะและเจตคติของคนที่ปฏิบัติงาน ได้เพิ่มพูนขึ้น หรือเป็นความ พยายามที่จะเปลี่ยนท่าทีและพฤติกรรมในการทำงานของมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หรือกรรม วิธีต่างๆ ที่มุ่งเพิ่มพูนความรู้ความชำนาญและเจตคติ เชื่อให้ทุกคนในหน่วยงานสามารถปฏิบัติงาน ที่อยู่ในความรับผิดชอบให้ได้ดียิ่งขึ้น

อรุณ รัชธรรม (2524;203) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของบุคคลอย่างมีระบบเพื่อให้บุคคลมีความรู้ และทัศนคติที่จำเป็นสำหรับการ ปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะและมุ่งหมายที่จะให้ผู้ผ่านการพัฒนานั้นๆ ได้นำสิ่งที่ได้รับ ไปใช้ในการปฏิบัติ

วุฒิชัย จานงค์ (2520;57) กล่าวว่า การฝึกอบรม เป็นการสร้างสถานการณ์ที่ทำให้ ตัวบุคคลได้เรียนรู้เรื่องราวบางสิ่งบางอย่างในอันที่จะทำงานให้เหมาะสมเป็นการเรียนรู้และ การศึกษาอย่างหนึ่งที่มีความจำเพาะเจาะจงและมีกำหนดเวลาพอสมควร

สำนักฝึกอบรม (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (อ้างในบุญทัน ดอกไธสง 2529:150) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมตามวิวัฒนาการเป็นลำดับดังนี้

1. ในระยะแรก การฝึกอบรมหมายถึง "การสอนให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งให้มีความรู้ ความเข้าใจให้มีความชำนาญเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง" ซึ่งโดยสรุปแล้วการฝึกอบรมมีลักษณะ ดังนี้

- 1.1 ไม่มีสถานที่ฝึกอบรมและผู้ฝึกอบรมอย่างเป็นทางการ
- 1.2 วิธีการฝึกอบรมมีการบรรยายและฝึกปฏิบัติ เป็นสำคัญ
- 1.3 การฝึกอบรมใช้ทดแทนการศึกษา
- 1.4 ขอบเขตของวิชามีการเน้นเฉพาะเจาะจง
- 1.5 ไม่มีการกำหนดพื้นความรู้ของผู้เข้าอบรม
- 1.6 การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับกำบังคับและลองผิดลองถูก

2. การฝึกอบรมในระยะที่สอง หมายถึง "การนำเอาบุคคลที่ขาดความรู้ ความสามารถมาทำการสอน เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งได้" ซึ่งแนวความคิดเกิดจากการที่สถาบันต่าง ๆ ได้ให้การศึกษาแล้วผู้ได้รับการศึกษานั้น ไม่สามารถปฏิบัติงานนั้นๆ ได้ ซึ่งโดยสรุปแล้วการฝึกอบรมตามข้อ 2 นี้ มีสาระสำคัญดังนี้

- 2.1 มีสถานที่ฝึกอบรมและผู้ฝึกอบรมอย่างเป็นทางการ
- 2.2 ผู้เข้าฝึกอบรมมีข้อบกพร่อง จึงต้องเข้ามารับการฝึกอบรม
- 2.3 ขอบเขตของวิชาที่อบรมกว้างขวางยิ่งขึ้น จะมีการอบรมวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เน้นย้ำในหลักสูตรการฝึกอบรม
- 2.4 การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับกำบังคับ
- 2.5 การศึกษาฝึกกับการอบรมเหมือนกัน ดังนั้น คนที่ผ่านการศึกษาจึงไม่ต้องเข้ารับการฝึกอบรมอีกแต่อย่างใด (ชจรศักดิ์ หาญณรงค์ 2526;2)

3. การฝึกอบรมในระยะที่สามหมายถึง "การให้ความรู้ความเข้าใจทัศนคติอันถูกต้องและความชำนาญแก่ผู้เข้าอบรม เพื่อผู้เข้าอบรมจะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่ง การฝึกอบรมนี้ตั้งอยู่บนสมมุติฐานที่ว่า การศึกษากับการอบรมนั้นแตกต่างกัน" ซึ่งแนวความคิดการฝึกอบรมในระยะที่สามนี้มีลักษณะดังนี้

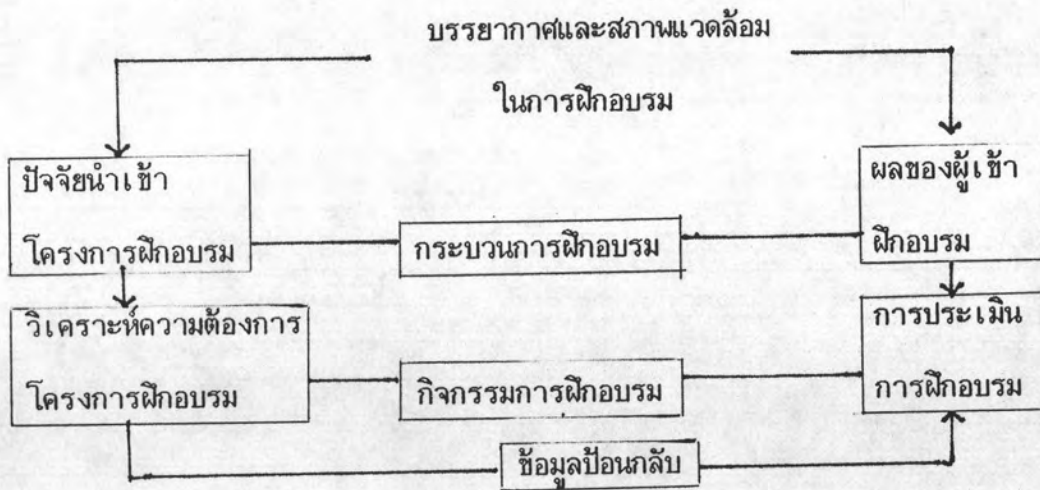
- 3.1 การฝึกอบรมกับการศึกษาแตกต่างกัน แต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
- 3.2 บุคคลที่ผ่านการศึกษาแล้วยังจำเป็นต้องเข้ารับการฝึกอบรม
- 3.3 การฝึกอบรมมีแนวคิด ทฤษฎีและกระบวนการในการบริหารงานฝึกอบรม โดยเฉพาะ
- 3.4 การฝึกอบรมเป็นสาขาวิชาซึ่งอย่างหนึ่ง
- 3.5 การเรียนรู้ของผู้ฝึกอบรมนี้ ขึ้นอยู่กับความสามารถ และมีลักษณะเป็นการส่งเสริม ไม่ใช่เป็นการลงโทษเพื่อให้เกิดการเรียนรู้

4. การฝึกอบรมในระยะที่ 4 นั้น หมายถึง "การพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถที่จะปฏิบัติงานในปัจจุบัน และในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น คือการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนา" ซึ่งลักษณะของการฝึกอบรมในความหมายนี้คือ

- 4.1 บุคคลทุกคนควรได้รับการพัฒนาในทุกๆด้านเพื่อให้มีความสามารถพัฒนาองค์การนั้น ๆ จะใช้ประโยชน์จากเขาให้มากที่สุด
- 4.2 การฝึกอบรมนั้นเพื่อพัฒนาบุคคลการในปัจจุบันและในอนาคต
- 4.3 การฝึกอบรมนั้น ถ้าเน้นการทำงานในปัจจุบันเรียกว่าการฝึกอบรม แต่ถ้าฝึกอบรมเพื่อกิจกรรมในอนาคต เรียกว่าการพัฒนาบุคคล (ชจรศักดิ์ อ่างแล้ว :7)

บุญทัน ดอกไธสง (2529:152) ได้เสนอการฝึกอบรมที่เป็นรูปธรรมนั้นจะต้องเป็นการศึกษาเชิงระบบที่มีลักษณะดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพที่ 1 รูปแบบการฝึกอบรมของบุญทัน ดอกไธสง



จากแผนภาพนี้ การฝึกอบรมแบ่งออกเป็น 3 ระยะเวลาคือ

1. ระยะก่อนการฝึกอบรม
2. ระยะเวลาฝึกอบรม
3. ระยะเวลาหลังการฝึกอบรม

1. ช่วงก่อนการฝึกอบรมจะต้องมีหลักการดังนี้
 - 1.1 กำหนดความจำเป็นหรือความต้องการในการฝึกอบรม
 - 1.2 วิเคราะห์ความจำเป็นในการฝึกอบรมนั้นๆ ว่ามีความจำเป็นมากน้อยอย่างไร
 - 1.3 กำหนดวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมอย่างชัดเจน
 - 1.4 เลือกบุคคลที่เข้ารับการอบรม
 - 1.5 ระบุความหวังในการฝึกอบรม
2. ระหว่างการฝึกอบรมนั้นจะต้องมีหลักการดังนี้
 - 2.1 มีความสนใจต่อกลุ่มผู้ฝึกอบรมเป็นอย่างดี
 - 2.2 สร้างระบบสื่อสารระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ในการฝึกอบรม
 - 2.3 ให้ความรู้และกำลังใจในการฝึกอบรม
 - 2.4 เชื่อมโยงกลุ่มผู้ฝึกอบรม
 - 2.5 สร้างความชำนาญในการฝึกอบรมนั้น ๆ แก่ผู้เข้าฝึกอบรม
3. ระยะหลังการฝึกอบรม

หน่วยงานการฝึกอบรม จะต้องติดตามประเมินผลการฝึกอบรม ในแง่ของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของผู้เข้าฝึกอบรม โดยนำเอาข้อมูลดังกล่าวนี้มาปรับปรุงหลักสูตร ทบทวนความจำเป็นโครงการฝึกอบรม รวมทั้งเสนอแนะผลของการประเมินผลงานฝึกอบรมนั้น ๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

มัลลี เวชชาชีวะ (2509 :10) ได้อ้างถึงการฝึกอบรมเป็นส่วนหนึ่งของฝ่ายบริหาร ซึ่งความจำเป็นในการพัฒนาบุคลากรนั้นประกอบด้วย การเพิ่มพูนความรู้ และความจำเป็นที่จะพัฒนาบุคลิกภาพ

ส่วนสุรชัย สุนโอบุญ (อ้างในมัลลี เวชชาชีวะ 2509:18)

ได้แบ่งการฝึกอบรมออกดังนี้

1. การฝึกอบรมแก่เจ้าพนักงานคนใหม่
2. การฝึกอบรมแก่เจ้าพนักงานที่ปฏิบัติงานอยู่แล้ว
3. การฝึกอบรมแก่ระดับได้บังคับบัญชา
4. การฝึกอบรมแก่เจ้าหน้าที่ระดับบริหาร

และสมพงษ์ เกษมสินธ์ (2527:25) ได้เสนอรูปแบบมรรควิธี ในการฝึกอบรม 3

ประการคือ

1. การฝึกอบรมเพื่อให้เกิดความรู้
2. การฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ
3. การฝึกอบรมให้เกิดความชำนาญในกิจกรรมต่าง ๆ

ซึ่งวิธีการฝึกอบรมนั้น ประกอบด้วย - การประชุมอภิปราย - การบรรยาย การแสดงบทบาท - การฝึกปฏิบัติจริง

นอกจากนั้น เกอราลด์ (Tavernier Gierald) (Industrial Training Systems and Records : 1987 , p.8-9) ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมนั้นว่า มีจุดประสงค์สำคัญเพื่อวางแผนพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (manpower planning) ซึ่งการวางแผนนั้นมาจากประโยชน์ในอนาคต หรือความต้องการในอนาคต การฝึกอบรมนั้นเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาในส่วนที่คาดว่าเมื่อฝึกอบรมแล้ว จะได้รับผลประโยชน์มากยิ่งขึ้น เป้าหมายของการฝึกอบรม จึงขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้จัดอบรมว่ามีเป้าหมายอย่างไร ส่วน นโยบายของการฝึกอบรมนั้นอาจมีนโยบายหลายอย่างต่าง ๆ กันออกไป

การจัดการฝึกอบรมนั้น จะจัดดำเนินการเมื่อมีความจำเป็นของการฝึกอบรม (Training needs) เกิดขึ้น ความจำเป็นของการฝึกอบรม คือภาวะที่ไม่ถึงปรารถนาที่มีอยู่ในหน่วยงาน จุดอ่อน ปัญหา หรือสิ่งบกพร่องที่ไม่ถึงปรารถนาในการทำงาน ซึ่งอาจจะแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรม แต่ถ้าปัญหาหรือข้อขัดข้องใด ๆ ที่เกิดขึ้นในองค์การแล้ว การฝึกอบรมไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ จะไม่เรียกว่า ความจำเป็นของการฝึกอบรม ความจำเป็นของการฝึกอบรมมี 3 ลักษณะคือ (น้อย ศิริโชติ 2524:38)

1. ความจำเป็นที่ต้องพิจารณาถึงวิธีการสำรวจ แบ่งเป็น

1.1 ความจำเป็นของการฝึกอบรมที่เห็นเด่นชัด ถ้าไม่แก้ปัญหานั้น ๆ จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่หน่วยงานนั้น ๆ

1.2 ความจำเป็นของการฝึกอบรมที่ต้องสำรวจ วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจึงจะเห็นข้อบกพร่องหรือสภาพปัญหาที่ควรจัดการฝึกอบรมเพื่อแก้ไขปัญหา

2. ความจำเป็นที่พิจารณาถึงบุคคลและหน่วยงาน คือความจำเป็นในเรื่องส่วนตัว เช่น ต้องเพิ่มพูนความรู้หรือทักษะให้เหมาะสมกับงาน

3. ความจำเป็นโดยพิจารณาช่วงเวลา คือ การฝึกอบรมเพื่อเตรียมคนให้เหมาะสมกับงานในอนาคต เช่น การรับตำแหน่งใหม่ เป็นต้น

2) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ

ในแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ได้กำหนด แผนพัฒนากำลังคนด้านจิตใจไว้อย่างชัดเจน และให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจว่า การพัฒนาด้านจิตใจ หมายถึง กระบวนการปลูกฝัง ความรู้สึกนึกคิด ความยึดมั่นที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องดีงาม เพื่อให้ประชาชนมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ (อ้างในนิพนธ์ คันธเสวี 2528: 145)

1. มีความเลื่อมใสศรัทธาและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนา
2. เป็นผู้ที่มีความละเอียดต่อการกระทำชั่ว
3. เป็นผู้ที่เกรงกลัวต่อผลการทำความชั่ว
4. เป็นผู้รู้จักและเข้าใจคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนยึดเป็นหลัก สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่การดำรงชีวิต อย่างมีคุณค่าต่อสังคมต่อไป
5. เป็นผู้ที่มีความเพียรพยายามประกอบคุณงามความดี และละเว้นความชั่วอยู่เสมอ
6. เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่เป็นคนประมาท อันจะมีผลให้สามารถควบคุมตนเองให้พ้นจากการเป็นทาสของกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง

7. เป็นผู้มีปัญญา รู้จักตนเอง และรู้จักสังขารของชีวิต ทำให้เข้าใจถึงความ เป็นธรรมชาติของโลก แล้วยอมรับในสังขารเหล่านั้น ให้สามารถดับหรือบรรเทาทุกข์ทั้งปวง ทั้งกายทั้งใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุขตามอัตภาพ

คณะกรรมการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจเพื่อการพัฒนาชนบท วิทยาลัยครูอุบลราชธานี (2528:872) ได้กล่าวถึงการพัฒนาจิตใจว่า เป็นการมุ่งให้จิตใจ สะอาด สว่าง สงบ มีความ คิดเป็นสัมมาทิฐิ เมื่อคนมีความคิดถูกต้องแล้ว จัดทำอะไร ก็ต้องถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และการที่มีความคิดเห็นที่ถูกต้องตั้งงามหรือ สัมมาทิฐินั้น มีลักษณะดังนี้

1. ชยน์อย่างฉลาดปราศจากอบายมุข ผลของความชยน์จะส่งผลให้มีความเป็นอยู่ และฐานะดีขึ้น ความฉลาด และปราศจากอบายมุข จะทำให้ผลที่เกิดจากความชยน์เกิด ประโยชน์แก่ตนเองอย่างคุ่มค่า

2. การประหยัดและการออมทรัพย์ ผลจากความชยน์จะได้มาซึ่งเงินทองสิ่งของ ผู้ที่มีสัมมาทิฐิ ต้องรู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด และรู้จักออมทรัพย์ควบคู่กันไปด้วย

3. การพึ่งตนเอง เป็นการพัฒนาตนเองโดยตนเอง เพื่อตนเอง รักศักดิ์ศรีของ ความเป็นคน แต่ละคนเป็นหน่วยของสังคม เมื่อแต่ละคนพึ่งตนเองได้ ก็ย่อมหมายถึงว่า สังคม นั้นพึ่งตนเองได้ การพึ่งตนเองนั้น ต้องเริ่มต้นที่ตนเองจริง ๆ แล้วจึงขยายออกไปสู่ครอบครัว และเพื่อนบ้าน โดยไม่มีการรับแจกสิ่งของในทุกรูปแบบ การรับเงินทองสิ่งของจะต้องรับใน ลักษณะที่มีข้อแลกเปลี่ยนต่อรองไม่ส่งเสริมสภาพการเป็นขอทาน นอกเสียจากว่าเกิดกรณีภัยพิบัติ อย่างร้ายแรง

4. การร่วมมือช่วยเหลือกัน เห็นคุณค่าของการร่วมมือร่วมใจกันทำงานอันเป็น วัฒนธรรมไทยมาแต่โบราณ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว หรือต่างคนต่างอยู่

5. มีความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ เชื่อมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตย อัน มีพระมหากษัตริย์ เป็นประมุข

คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สมาสังคัมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยใน
พระบรมราชูปถัมภ์ (2528:9-11) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจว่า การพัฒนาจิตใจ
หมายถึง กระบวนการให้การศึกษา อบรม และส่งเสริมเพื่อให้เกิดสุขภาพจิต สมรรถภาพจิต
และคุณภาพ อันเนื่องต่อการพัฒนาส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ให้เกิดความ
เจริญและความมั่นคง

สุขภาพจิตที่ดี คือ จิตใจที่เป็นปกติ มีสติสัมปชัญญะ ได้แก่จิตใจที่ไม่มีความวิตกกังวล
ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ปราศจากความเครียด และมีอารมณ์ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่มอง
โลกในแง่ร้าย พร้อมทั้งจะทำงานตามความรับผิดชอบในหน้าที่ทุกด้าน อย่างเต็มกำลังความ
สามารถ

สมรรถภาพจิตที่ดีคือ จิตที่มีประสิทธิภาพในการคิดและพิจารณา เพื่อให้เกิดประสิทธิ
ผลในการทำงานได้สำเร็จลุล่วงด้วยดีและถูกต้อง มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน เช่นการมีวินัยในตนเอง
มั่นใจในตนเอง มีความแน่วแน่ เข้มแข็งหนักแน่น มีใจใฝ่รู้ ใฝ่ดี และใฝ่พัฒนาให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ
ขึ้น ไม่หยุดนิ่งหรือดูตาย เพียรพยายามก้าวหน้าไม่ท้อถอย มีความอดทน และใช้ปัญญาพิจารณา
ใคร่ครวญให้รู้ตลอดในงานทั้งปวง พร้อมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในทางที่ดีอยู่เสมอ ไม่
ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ มีความเข้าใจภูมิใจ และมั่นใจ ในวิถีชีวิตและ
วัฒนธรรมของไทย มีสติพร้อมที่จะรับรู้ สิ่งทั้งปวงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งรู้ถึงปัญหา
และวิธีการที่จะแก้ไขปัญหานั้นในทุกสถานการณ์ส่วน

คุณภาพจิตที่ดี คือ จิตที่ประณีต งดงามมีคุณธรรม มีความเข้าใจ และความเลื่อมใส
อย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือ และนำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปก
ติวิสัย ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม เช่น การรักษาความลับ การรู้จักข่มใจ
และฝึกใจตนเอง การอดทน อดกลั้น รู้จักเสียสละ มีความเมตตากรุณา ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีใจ
เป็นกลาง พร้อมทั้งมีการให้ปัน มีวาจาดี บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ไม่เอาเปรียบ มีส่วน
ร่วมรับผิดชอบ ร่วมทุกข์ร่วมสุข มีความละเอียดต่อการกระทำความชั่วและเกรงกลัวต่อผลของ
การกระทำความชั่ว มีความสุจริต ทั้งกาย วาจา ใจ ไม่ปล่อยตนให้หลงมัวเมาในอบายมุข
และความเป็นอยู่ที่ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ หรือเปล่าประโยชน์ มีความพร้อมเพรียงสามัคคี มีใจกว้าง

มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสัมพันธภาพดีงามกับบุคคลอื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ พร้อมทั้งจะปรับปรุงความคิดและการกระทำของตนเองที่บกพร่องผิดพลาดให้ถูกต้องและดียิ่ง ๆ ขึ้น โดยมุ่งต่อประโยชน์ส่วนรวม

ท่านพุทธทาส นักปราชญ์ผู้ปราศเปรื่องในยุคนั้นได้กล่าวไว้ในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมว่า(2529:13-17) สุขที่แท้จริง คือความที่ใจเอาชนะสิ่งต่าง ๆ ได้เสมอ คือไม่มีการร้อนใจ หวั่นใจ กลัว รัก โกรธ เกลียด ฯลฯ เลย ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยังคงบริโศคนุ่งห่มประกอบภาระงานอยู่เช่นเดียวกับเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย จิตใจเป็นอิสระจากสิ่งที่ย่ำยีเบียดเบียนให้พุ้งขึ้นหรือเหี่ยวลง ให้วิ่งไปวิ่งมา ให้เดินเร็วเดินช้า ลุ่ม ๆ ดอน ๆ นั่นคือหัวใจที่เป็นสุขและได้รับการพัฒนาแล้ว ซึ่งได้แก่ จิตใจที่แสนจะสวยเยือกเย็น เพราะปราศจากไฟทางจิตทุกอย่าง ผู้ชนะตน คือมีใจที่ชนะสิ่งทั้งปวงอันมาเกี่ยวข้องกับตน หรือมีอยู่ในตน ทั้งที่เป็นอยู่เองตามธรรมชาติ หรือมนุษย์ปรุงแต่งขึ้นมาใหม่สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบบุคคลที่ได้รับการพัฒนาจิตใจแล้ว จะกระเด็นกระดอนออกเหมือนลูกยาง ซึ่งถูกปาไปที่หินหิมิตและเป็นแท่งกับมิได้ทำความชอกช้ำอันได้ให้แก่ หินได้เลย จิตใจจะได้รับการพัฒนาและพบกับความสุขได้ก็ต้องเกิดจากการปฏิบัติธรรม

เกียรติวรณ อมาตยกุล (2530:60) ได้กล่าวถึงจิตใจไว้ในอัตถศึกษา : ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง (2530:3) ว่าจิตใจ (Mind) มี 3 ระดับคือ จิตสำนึก (Conscious mind) จิตใต้สำนึก (Sub - Conscious mind) และจิตเหนือสำนึก (Superconscious mind) ผู้ที่สามารถพัฒนาจิตใจของตนเองถึงจิตใจระดับที่สาม จะมีความสามารถที่จะปลดปล่อยสิ่งต่างๆ หมดความยึดมั่นถือมั่น และความหลงใหล ในสิ่งต่าง ๆ ที่มาพัวพันในชีวิตจะเข้าใจดีว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกล้วนแล้วแต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คนผู้หนึ่งจะพร้อมเสมอสำหรับการเปลี่ยนแปลงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนโยน แต่ไม่อ่อนแอ ไม่ติดขัดกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก ไม่ว่าจะบุคคลที่รัก เงินทอง เกียรติยศ อำนาจ ลาม สรรเสริญ จิตใจของบุคคลเหล่านี้จะเต็มไปด้วย ความรัก ความเมตตา กรุณา ความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นประหนึ่ง

ว่าทุกคนเป็นสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ผู้ที่ต้องการจะพัฒนาจิตใจสำนึกของตนเอง จะควรเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ (Sentient food) ให้มากที่สุดและรู้จักการหยุดการทำงานของประสาทสัมผัสโดยการทำสมาธิ (Meditation)

ศูนย์ส่งเสริมและประสานการเผยแพร่อุดมการณ์แผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง (ศศท.)

(2529:16-19) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจ ว่าต้องประพฤติปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนา และคุณธรรม 4 ประการดังนี้คือ

1. การเป็นผู้มีจริยธรรม คือ มีความเมตตา กรุณา มีความสำรวม มีสติรอบคอบ มีความ پاکเพียร อดทนอดกลั้น รู้จักรองตนโดยปราศจากอบายมุข มีความซื่อสัตย์ สุจริต และจริงใจทั้งในทางการพูด และการกระทำ

2. การเป็นผู้มีวัฒนธรรม คือ มีจรรยา มารยาท รู้จักระเบียบปฏิบัติในวันสำคัญของชาติ เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา มีความสามัคคีและรู้จักปรับตัว รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในค่านิยมไทยที่ดีงาม

3. การเป็นผู้มีจิตใจใฝ่พัฒนา คือมีจิตใจใฝ่ในการพัฒนาตนเองในด้านความสะอาด มีระเบียบวินัย รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีจิตใจใฝ่ในการพัฒนา ครอบครัวในด้านความขยันทำงาน ประหยัดและเลี้ยงชีวิต แต่พอดี และมีจิตใจใฝ่ในการพัฒนาสังคม มีอุดมการณ์ รู้จักสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

4. การเป็นผู้มีใจใฝ่หาความรู้ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีพ ทั้งด้านกฎหมาย สุขภาพอนามัย การศึกษา อาชีพและการผลิต

พระราชวรมุณี (ประยูรค์ ปยุตโต) (2530 76-77) ได้กล่าวถึงการพัฒนาจิตใจในทางสายกลางของการศึกษาไทย ไว้ที่น่าสนใจว่า การพัฒนาจิตใจนั้น ถ้าเอาหลักพุทธศาสนามาวางแล้วใช้เกณฑ์แบ่งข้อแบบใหม่ ก็จะได้ความหมายว่า เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ ด้วยคุณสมบัติทั้งสามด้าน คือ

1. คุณภาพจิต ได้แก่ พวกคุณธรรมต่าง ๆ คือสร้างเสริมจิตใจให้ตั้งงามเป็นจิตใจที่สูง ประณีต ให้มีเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความกรุณาอยากช่วยเหลือ ผู้อื่นให้พ้นทุกข์มีจาคะมีน้ำใจเพื่อแผ้ว โอบอ้อมอารี มีคารวะ ความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีทวะ ความอ่อนโยน กตัญญู ความรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เหล่านี้เป็นเรื่องของสุภาพจิต

2. สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติดี มีวิริยะความเพียร พยายามสั่งงานมีขันติความอดทน และทนทาน มีสมาธิจิตใจแน่วแน่ มีสัจจะมีความจริงจัง เอาจริงเอาจัง มีอธิษฐานความเด็ดเดี่ยว ต่อความมุ่งหมายมีความหนักแน่น เข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริง แจ่มแจ้ง ชัดเจน

3. สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุภาพดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ความเอิบอิ่มใจ มีปราโมทย์ความชุ่มชื่นใจ มีปัสสัทธิ ความผ่อนคลายไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมอง หดหู่ เหือดแห้ง หรือโศรกเศร้า อะไรต่าง ๆ เรียกว่าสุขภาพจิต

3) แนวคิดเกี่ยวกับการอบรมเพื่อพัฒนาจิตใจ

นิพนธ์ คันธเสวี (2528:30) ได้เสนอแนะแนวความคิดในการจัดฝึกอบรมพัฒนาจิตใจว่าการอบรมควรมีนโยบายเพื่อจะพัฒนาบุคคลให้มีคุณธรรม อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติ โดยให้บุคคลมีลักษณะคือ

- ความเสียสละเพื่อส่วนรวม
- ความร่วมมือร่วมใจกับผู้อื่น
- ความซื่ออย่างฉลาด
- ความสำนึกในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น
- การรู้จักพึงตนเองและ
- การละเว้นอบายมุข

คุณลักษณะเหล่านี้จะมุ่งสร้างสรรค์ความเป็นผู้นำให้เกิดขึ้นในตัวผู้เข้ารับการศึกษา ทั้งในด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Attitude) และทักษะ (Skill) โดยได้เสนอแนว
 โครงร่างหลักสูตรการศึกษาดังนี้

ประการแรก ผู้เข้าศึกษาคือจะต้องตระหนักถึงสภาพปัญหาบ้านเมืองในด้านต่าง ๆ คือ เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและจิตใจ โดยให้มองเห็นว่า สภาพสังคมไทยเสื่อมโทรมลง
 ไปมาก หากปล่อยปละละเลย หรือมัวเฝ้าเพ่งกันแล้ว เราอาจจะถึงสภาวะการสิ้นชาติ และ
 ถึงแม้จะไม่ถึงกับประสบกับภาวะสังคมแตกสลายแต่สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ และสังคมรวมทั้ง
 การเมืองและการทหารของชาติ เราอาจตกอยู่ในฐานะเสียเปรียบเป็นเบื้องล่างของประเทศ
 อื่น ๆ ทั้งใกล้และไกล ที่เรามีส่วนเกี่ยวข้อง

ประการที่สอง ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องทราบถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นใน
 ระดับต่าง ๆ คือ ระดับตนเองครอบครัว ไปจนถึงชุมชน สังคม และประเทศชาติ ต้นตอของ
 ปัญหาที่คือ คน ประชากร หรือกำลังคนนั่นเอง อันเริ่มต้นจากตัวบุคคล และปัจจัยสำคัญที่สุดก็คือ
 ความรู้สึนึกคิด และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือจิตใจ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั้งหลาย
 ว่ามีศีลธรรม มีความรับผิดชอบชั่วดี ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั้งหลายว่ามีศีลธรรม มีความรับ
 รับผิดชอบชั่วดี มีการตัดสินใจถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ อะไรควรทำหรือไม่ควรทำ ถ้าจะต้องทำอะไร
 ทำอย่างไร ถึงจะเกิดผลดีแก่ส่วนรวม ทั้งนี้ผู้เข้ารับการศึกษา จะต้องได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติ
 ของมนุษย์ หรือความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง อันจะต้องอาศัยความรู้ความคิดทางวิทยาศาสตร์
 ชาติ หรือความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง อันจะต้องอาศัยความรู้ความคิด ทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ
 สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ โดยเฉพาะด้านศาสนธรรม

ประการที่สาม เมื่อผู้เข้ารับการศึกษาได้ทราบถึงปัญหาของสังคมและแนวโน้มที่จะ
 เป็นไป ตลอดจนผลตามที่จะเกิดขึ้น หากไม่มีการป้องกันและแก้ไขให้ทันทั่วทั้งที่ ขึ้นต่อไปก็จะต้อง
 มีการดำเนินการตามมาตรฐานที่เหมาะสม จึงต้องมีการปลูกเร้าความคิด ความเข้าใจ และ
 ความสำนึกในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์ เป็นสมาชิกของครอบครัว เป็นสมาชิกของหน่วยงานของ
 ชุมชน และของประเทศชาติ ว่าจะต้องมีการพัฒนาตัวเอง พัฒนาความคิดจิตใจให้เจริญขึ้นในทิศ
 ทางที่ถูกต้องเหมาะสม

ประการที่สี่ ควบคู่ไปกับการสร้างความสำนึกในการพัฒนาคน พัฒนาจิตใจ และพัฒนาตัวเองเป็นอันดับแรก และจะต้องให้ปฏิบัติ โดยเริ่มต้นด้วยการบริหารร่างกายให้กระฉับกระเฉง สดชื่น ว่องไว มีสุขภาพอนามัย การปฏิญาณตนต่อหน้าเสาธง และร้องเพลงชาติ การทำความสะอาดบริเวณที่พักและที่นอน เรื่อยไป และการฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบและระลึกถึงฐานะบทบาทต่างๆ ของตนเองตลอดจนภาระหน้าที่ต่อส่วนรวม

ประการที่ห้า ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับการชี้แนะถึงแนวทางการป้องกันและแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ตัวเอง ไปถึงประเทศชาติ ด้วยการพัฒนา และการพัฒนาที่ถูกต้องเหมาะสมที่สุดก็คือ การพัฒนาชุมชนแบบผสมผสานแนวใหม่หรือการพัฒนาชุมชนชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่ได้พิสูจน์ทั้งโดยชีวิตทางปัจเจกบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ เช่น ประเทศ เกาหลีใต้ ซึ่งวางรากฐานการพัฒนาจิตใจ เป็นการพัฒนาตามธรรมชาติของชีวิต เป็นการพัฒนาที่ครบถ้วนสมบูรณ์ และสมดุลย์ และเน้นหนักจริยธรรมในการทำงาน 3 ประการ คือ การชยันอย่างฉลาดปราศจากอบายมุข พึ่งตนเองด้วยศักดิ์ศรีมีวินัย ร่วมมือร่วมใจกันทำงาน รักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง

ประการที่หก ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จะต้องได้รับความมั่นใจว่าแนวทางการพัฒนาชุมชนแบบผสมผสานแนวใหม่ นั้น เป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขา และสังคมได้ โดยการนำเอาตัวอย่างสำเร็จของบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ดำเนินชีวิตและพัฒนาชุมชนสังคมที่เขารับผิดชอบ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยแนวทางดังกล่าวมาแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยตนเองทั้งที่เป็นข้าราชการ และที่เป็นชาวบ้านหรือเอกชน

ประการที่เจ็ด ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จะต้องทราบถึงวิธีการในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรม และสามารถนำเอาไปปฏิบัติได้โดยผู้ที่มีประสบการณ์ในการพัฒนา ด้านต่างๆ ดังกล่าว มาแนะนำวิธีการและกิจกรรมที่ได้ทำไปแล้ว และประสบผลดี เช่น การเข้าหาประชาชน การสร้างความศรัทธา การสอนและช่วยให้ชาวบ้านให้แสดงออกซึ่งความชยัน พึ่งตนเอง และร่วมมือกันอย่างแท้จริงถาวร และยืนนาน ในการพัฒนาตนเอง ครอบครัวและชุมชน ในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ รวมทั้งวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์และการเป็นผู้นำที่ดี

ประการที่แปด ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จะต้องอยู่ในบรรยากาศที่ถูกกระตุ้น รั้าให้ตื่นตัว มีความสำนึกในความรับผิดชอบ ความมีระเบียบ และมีศักดิ์ศรี ของความเป็นมนุษย์ มีความตระหนักในพันธะทางสังคม เมื่อการอบรมผ่านไปในแต่ละวัน เขาจะต้องมีโอกาสดำเนินการ แสดงความรู้สึกร่วมกันถึงประสบการณ์ที่ได้รับ และสิ่งที่เขาแต่ละคนคิดว่าจะนำเอาไปใช้ไปปฏิบัติ ทั้งเป็นการสร้างความรู้สึกร่วมกัน เข้าใจและเห็นใจกัน ในสภาพและปัญหาของแต่ละคน แต่ละด้านในระหว่างการฝึกอบรม ซึ่งจัดให้มีการประชุมกลุ่มย่อยในตอนกลางคืนทุกคืน และมี การสรุปผลการประชุมเพื่อมารายงานในวันรุ่งขึ้น

ประการที่เก้า เพื่อเป็นการสร้างความรู้สึกให้มีความหมาย สร้างความแน่นแฟ้นว่า เมื่อได้รับการฝึกอบรมแล้ว เขาจะมีความตั้งใจจริงที่จะทำการพัฒนาตัวเอง และชุมชนอย่างจริงจัง โดยร่วมในพิธีกรรมที่ปลุกความสำนึก โดยการจุดเทียนแห่งปัญญา ให้เป็นสัญลักษณ์ว่า เขาจะนำเอาไฟและความสว่างนี้ไปขจัดความมืดแห่งความไม่รู้ ความโง่เขลา และความเห็นแก่ตัว ในหมู่คนที่เขาใช้ชีวิตร่วมอยู่ด้วยให้หมดไป และที่สำคัญ ผู้จัดการฝึกอบรมมีความเชื่อมั่นว่า การฝึกอบรมครั้งนี้จะสามารถเปลี่ยนแปลงบุคคลให้มีคุณลักษณะและคุณภาพที่พึงปรารถนา คือ เป็นคนที่มีคุณธรรม มีความมุ่งมั่นที่จะทำงาน และดำรงชีพ ไม่ใช่เพื่อตัวเองเท่านั้นแต่เพื่อส่วนรวม มีนิสัยของความขยัน อดทน เลิกอบายมุขอันเป็นทางแห่งความเสื่อมของบุคคลและสังคม รู้จักพึ่งตนเองอย่างผู้มีศักดิ์ศรีและมีวินัย และมีความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน ตลอดจนรู้จักช่วยเหลือเพื่อนบ้านเมื่อเขาได้รับความทุกข์ยากลำบาก ให้เขาสามารถพึ่งตัวเองได้อย่างไม่ถ้อ เขาถ้อเรา โดยการลดความเห็นแก่ตัวเห็นแก่ตัวลง เห็นแก่ส่วนรวมมากยิ่งขึ้น

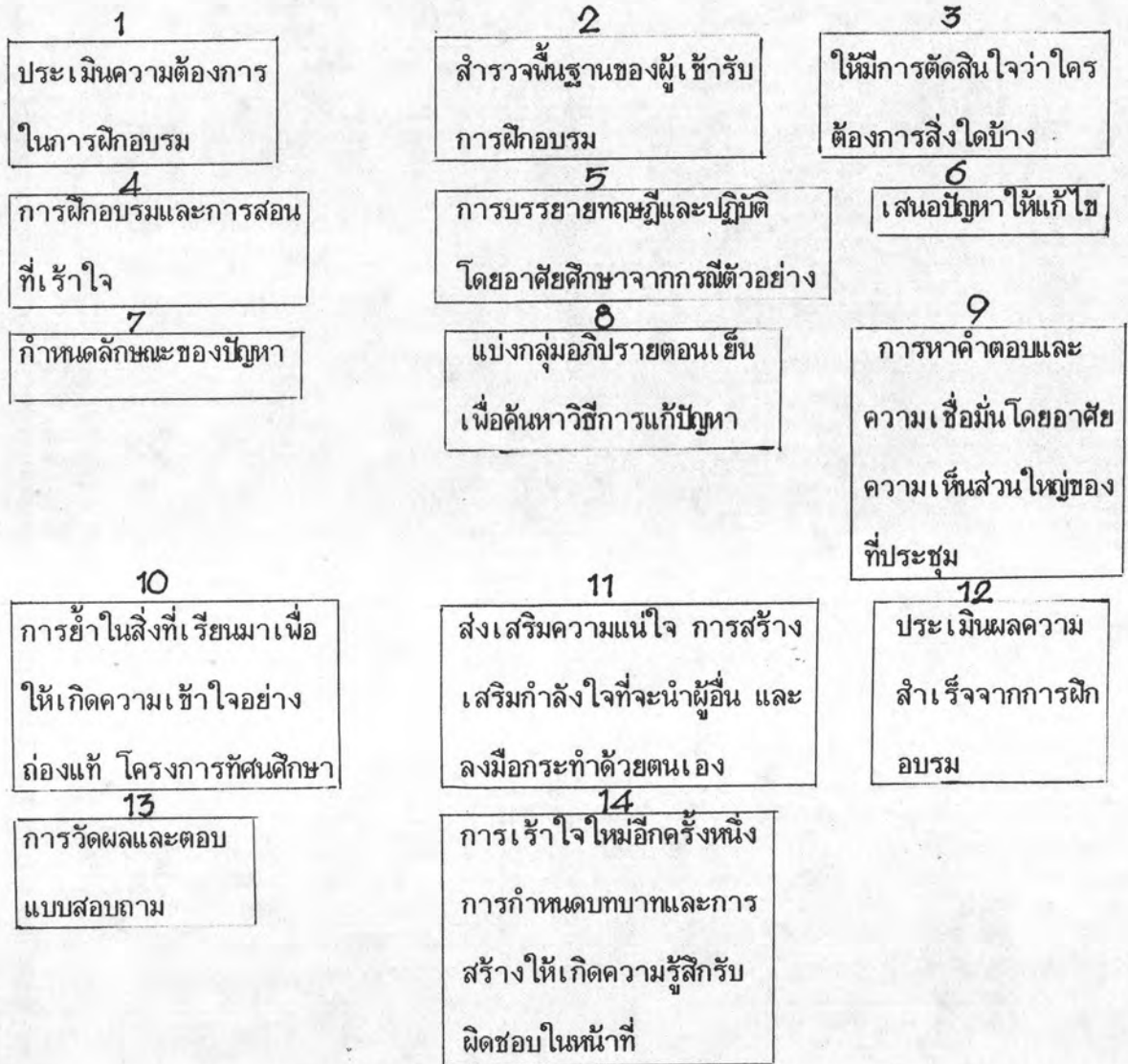
ประเทศเกาหลีใต้ ได้รณรงค์พัฒนาประเทศให้เป็นประเทศพัฒนาอันดับสองในเอเชีย ภายในระยะเวลา 4 ปี ยุทธวิธีหนึ่ง ซึ่งประเทศเกาหลีใช้คือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ เพื่อสร้างทรัพยากรคนและสร้างสถาบันผู้นำ (อนุสรณ์ ทรัพย์มณู 2521:110)

หลักสูตรที่ใช้ในการฝึกอบรมพัฒนา จิตใจ พัฒนาสังคม และพัฒนาเศรษฐกิจคือ

1. วิธีการสำรวจและวางแผนเพื่อเพิ่มผลผลิต
2. วิธีการลดการวางอำนาจ การรีดไถ การดูถูกเหยียดหยามชาวชนบท

3. วิธีการกำจัดการพิน-อบายมุข และร้านค้าเครื่องทองของเมา
4. การเพิ่มรายได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การลงทุนร่วมกัน-การประหยัดวัสดุ
สิ่งของเหลือใช้-การทำงานนอกเวลา-การเพิ่มผลผลิตนอกฤดูกาล
5. วิธีการสร้างความร่วมมือระหว่างชาวบ้านกับหน่วยราชการ
6. วิธีการสร้างความสุจริตให้เกิดขึ้นภายในหมู่บ้าน
7. วิธีการบริหารเครื่องมือเกษตรกรรม
8. วิธีการตั้งโรงงานหมู่บ้านใหม่
9. บทเพลงปลุกเร้าให้ช่วยตนเองและร่วมมือกัน
10. วิธีการจัดจำหน่ายเครื่องใช้เก่าแก่ของหมู่บ้าน
11. วิธีการสร้างกิจกรรมผาสุกในหมู่บ้าน
12. วิธีการสร้างเครื่องสื่อสารภายในหมู่บ้าน
13. วิธีการสร้างน้ำประปาแบบง่าย ๆ
14. วิธีการตั้งสหกรณ์จำหน่ายผลผลิตและรับซื้อผลผลิต
15. วิธีการส่งเสริมยุวกสิกร
16. วิธีการสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในกลุ่มผู้ให้ และรับผลประโยชน์อันควรมีควร
ได้ (กำจัดคอร์ปชั่น)
17. ความปลอดภัยและเศรษฐกิจของชาติ การวางแผนครอบครัว, อาหารและ
โภชนาการ ฯลฯ
18. การชักชวนให้มีความร่วมมือของสมาชิกหมู่บ้าน

แผนภาพที่ 2 ระบบหลักสูตรการอบรมพัฒนาจิตใจของประเทศเกาหลี (อนุสรณ์ อ้างต่อ : 126-127)



นอกจากนั้น คณะกรรมการพัฒนาชนบทแห่งชาติ (2528:1-4) สำนักงานข้าราชการพลเรือนได้กำหนดหลักสูตรเสริมสร้าง จริยธรรมข้าราชการ ระดับปฏิบัติและผู้บังคับบัญชา เพื่อพัฒนาคุณภาพข้าราชการด้านจิตใจคุณธรรมจริยธรรม ดังนี้

1. หมวดว่าด้วยทฤษฎี ประกอบด้วย

ก. มนุษย์พฤติกรรม : ประเด็นสำคัญคือ

- การทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่ว่าเป็นตัวของตัวเอง
- แนวทางในการผ่อนคลายความเครียดในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิต

- สามารถวิเคราะห์และสอบสวน ค้นหาความจริงของตนเอง
- ข. การเสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบในหน้าที่ : ประเด็นสำคัญคือ
 - การรู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงตามกฎหมายของธรรมชาติ
 - การมีสติยั้งคิดพิจารณาการกระทำของตนเอง
 - การประพฤติปฏิบัติด้วยการวางตัวให้ถูกต้อง ไม่ให้เกิดเป็นพิษ เป็นภัย

แก่ตนเองและผู้อื่น

- ค. จุดหมายปลายทางแห่งชีวิต : ประเด็นสำคัญคือ
 - การมองสิ่งทั้งหลายตามสภาพความจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และการยอมรับพร้อมทั้งกล้าเผชิญกับสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ
 - เห็นความจริง คือกฎแห่งเหตุปัจจัยที่มีอยู่ในธรรมชาติตามธรรมดา ไม่ขึ้นต่ออำนาจ ของเทพเจ้า หรือการอุปถัมภ์ของศาสดา หรือการอ้อนวอนบวงสรวง
- ง. กลวิธีแก้ทุกข์ : เป้าหมายและประเด็นสำคัญคือ
 - การรู้จักแนวทางที่จะนำตนให้พ้นจากภาวะบีบคั้น ผูกมัดขัดข้อง จากสิ่งต่างๆ

ที่สามารถทน

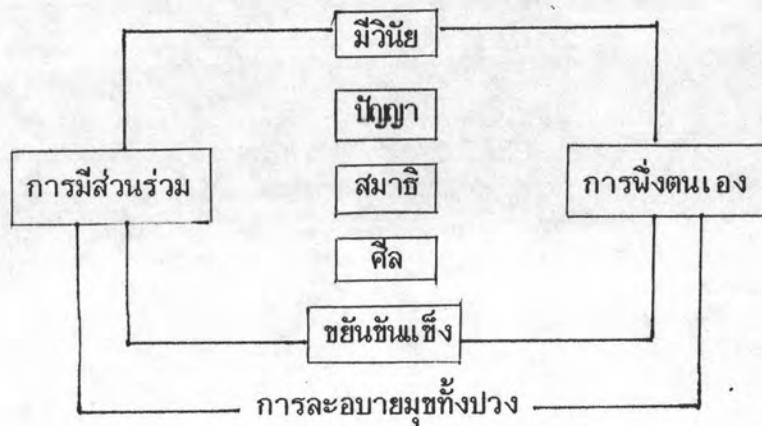
- การรู้จักแนวในการรักษาสุขภาพจิตที่สมบูรณ์
- จ. กระบวนการสร้างปัญญา : มีจุดมุ่งหมายและประเด็นสำคัญคือ
 - การเข้าถึงอิสระภาพของชีวิต คือความหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของสิ่งแวดล้อม และมีความเป็นใหญ่ในตัวเองด้วยการปรับตัว เข้ากับสิ่งแวดล้อม
 - การพัฒนาองค์ประกอบภายในจิตใจให้แข็งแกร่งสามารถ
 - การทำตนให้เกื้อกูลแก่สิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่ง ที่ร่วมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี อันเป็นประโยชน์ร่วมกัน

2. หมวดที่ว่าด้วยภาคปฏิบัติ

มีการฝึกสติ การฝึกสมาธิ และการไหว้พระสวดมนต์

บุญทัน ดอกไชสง (2528:322-323) ได้เสนอรูปแบบการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจข้าราชการ อันเป็นแนวทางแห่งการสร้างสรรค เพื่อกระชับ มิตรของมนุษย์โลก การฝึกอบรมพัฒนาจิตใจนั้นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญอันเป็นปฐมฐานเบื้องต้น โดยได้เสนอแผนภูมิดังนี้

แผนภาพที่ 3 รูปแบบการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจข้าราชการ



4) การพัฒนาจิตใจตามหลักของพุทธศาสนา

ทุกศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะทำให้ศาสนิกชนของตนเป็นคนดี ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติไทยมาช้านานแต่ดูเหมือนว่า ปัญหาความเสื่อมทราม อันมีผลมาจากจิตใจของคนไทย นับวันแต่จะมีมากขึ้นในปัจจุบันแต่อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้น ก็ได้มีผู้นำทางพุทธศาสนา หลายท่าน เช่น ท่านพุทธทาสภิกขุ, หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ, พระพรหมกัลยาโณ, วัดธรรมกาย, สันติอโศก ฯลฯ ได้พยายามจะชี้ให้เห็นถึงแก่นของพุทธศาสนาที่แท้จริง และสามารถมาประยุกต์ใช้ในสังคมและที่จะได้เสนอการพัฒนาจิตใจตามหลักของพุทธศาสนาได้ เรียบเรียงจากบทความของ พระครูพรหมญาณ วิกรม จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งเป็น การเสนอที่ถือได้ว่าครอบคลุมหลักการทางพุทธศาสนา

การพัฒนาจิตทางพุทธศาสนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้ดี ให้มีความคิดสูงด้วยสติปัญญา ด้วยคุณธรรม และมีความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดโกง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นจิตที่อ่อนโยน วางง่ายสอนง่าย ไม่ดื้อไม่รั้น ไม่มีทิฐิมานะถือตัว มีเมตตาต่อ

กัน มีความรักความสามัคคีกัน จิต มีศีล เว้น ความชั่ว มีสมาธิ จิตสงบผ่องใสมั่นคง จิตมีปัญญา
รู้เหตุผล ละความชั่วได้

การพัฒนาจิต ก็คือฝึกอบรมจิตให้เจริญ ให้สูงด้วยคุณธรรม ตั้งแต่ขั้นต้น ชั้นกลาง
และสูงสุดคือ จิตบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นโลกุตตระ ถึงความสงบพ้นทุกข์ทั้งปวง มีความสุขอัน
ยั่งยืนถาวรทางพุทธศาสนามีความเชื่อว่า พระพุทธเจ้า ศาสตราของพุทธศาสนาได้ทรงตรัสรู้และ
ทรงรู้เรื่องจิตดีที่สุด ทรงตรัสรู้เรื่องจิตใจอย่างละเอียด นิสิตาร ดีกว่านักวิทยาศาสตร์ใด ๆ
และพระองค์สามารถรู้แจ้งสภาวะของจิต กระบวนการของจิต วิธีฝึกจิต วิธีพัฒนาจิต ตั้งแต่
ระดับต่ำจนพัฒนาสูงสุดถึงขั้นจิตบริสุทธิ์จากกิเลส จิตวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ จิต
เป็นโลกุตตระสูงสุดเหนืออารมณ์ของโลก และพระพุทธองค์ยังทรงตรัสว่า โลกภายในก็ดี โลก
ภายนอกก็ดี จะเจริญหรือเสื่อม จะมีสุขหรือมีทุกข์ก็เพราะจิตเท่านั้น "จิต เตณะ นียะติ โลโก
โลกอันจิตย่อมนำไป" พระพุทธเจ้าจึงทรงสละราชสมบัติออกบวช ฝึกจิต พัฒนาจิตของ
พระองค์จนได้รับความสำเร็จ และได้ทรงเมตตากรุณา นำความรู้นี้มาพัฒนาจิตชาวโลก เพื่อให้
ให้ชาวโลกได้รับความสงบ ความสุข ตามสมควรแก่การพัฒนาจิตใจของตน ดังนั้นชาวพุทธจึงได้
ดำเนินตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์อย่างเชื่อมั่น

จิตใจในทางพุทธศาสนา หรือจิตนั้น แบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือ (อ้างต่อ :3)

1. เวทนา การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง เป็นนามธรรม
เกิดประกอบกับจิตทุกครั้งที่จิตรู้อารมณ์ นึกคิดอารมณ์
2. สัญญา ได้แก่ความจำ เป็นธรรมชาตินามธรรมชนิดหนึ่ง มีหน้าที่จำรูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชัมมารมณ เกิดประกอบกับจิตทุกครั้งที่จิตรับรู้อารมณ์
3. สังขาร ได้แก่ธรรมชาตินามธรรมที่ปรุงแต่งจิต ให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง คำว่าสังขาร
ในที่นี้ ไม่ใช่สังขารร่างกายภายนอก สำหรับสังขารร่างกายภายนอกนั้น เป็นส่วนรูปธรรม ส่วน
สังขารในที่นี้เป็นนามธรรม มีทั้งหมด 50 ชนิด เป็นฝ่ายดีบ้าง ฝ่ายชั่วบ้าง มีหน้าที่ปรุงแต่งจิต
เกิดประกอบกับจิตมีชื่อ อีกรูปหนึ่งว่า เจตสิกธรรม แปลว่า ธรรมที่เกิดประกอบกับจิต
4. จิต หรือวิญญาณ ได้แก่ธรรมชาตินามธรรมที่คิดอารมณ์ รู้อารมณ์ เก็บสะสม

อารมณ์ทั้งดีและชั่ว โดยอาศัยเวทนา สัญญา และสังขาร เข้าประกอบรวม 4 อย่างคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่า จิตใจ ซึ่งมีรายละเอียดอีกมาก

การพัฒนาจิตใจ หรือฝึกอบรมจิตใจให้เจริญ เข้มแข็งอดทนบริสุทธิ์ สงบ สะอาด สว่าง มีจิตใจผ่องใส ความคิดสูงส่ง เป็นประโยชน์ในการศึกษา ในการทำงานสุจริตทุกอย่าง มีความสงบสุข ในปัจจุบัน เป็นเหตุให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ถึงวิมุตติความหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวง

การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญ ที่เรียกว่า พัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนานั้น เมื่อสรุป โดยย่อแล้ว มีหลักสำคัญอยู่ 3 ขั้นตอนด้วยกันคือ

1. สุตมยปัญญา ปัญญา เกิดจากการฟัง พัฒนาจิตใจให้เจริญด้วยความคิด ด้วยสติ ปัญญา มีวิชาความรู้ความสามารถในการทำงาน ทำความดีทุกอย่าง ด้วยการฟัง การศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าอ่านฟังวิชาการหรือ หนังสือความรู้รอบตัวหนังสือทางพระพุทธศาสนา การฟังในที่นี้หมายถึง การฟังเรื่องที่เป็นประโยชน์ เป็นธรรมะ หรือฟังวิชาการจากท่านผู้รู้ และการฟังนั้นต้องตั้งใจฟังด้วยความสนใจ และพิจารณาด้วยอุบายอันแยบคาย สุขุมรอบคอบ ไม่ใช่การฟังเพลง ฟังลิเก หรือการฟังนิมทว่าร้ายกัน ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกิเลส เกิดความเศร้าหมองใจ ไม่สบายใจไม่เกิดสติปัญญา

แม้การอ่านหนังสือ ก็ควรอ่านหนังสือที่เป็นคติสอนใจ ให้วิชาความรู้ เป็นเหตุให้เกิดสติปัญญาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะหนังสือธรรมะทางพระพุทธศาสนา เป็นบ่อเกิดแห่งสติ สมถิ ปัญญา โดยตรง แต่ต้องมีความพอใจในการฟังธรรม ต้องมีความเพียรพยายามในการฟัง ในการอ่าน ในการศึกษา มีจิตใจฝักใฝ่สนใจในเรื่องนั้น และพิจารณาให้เข้าใจด้วยความคิดแยบคาย เมื่อผู้ใดปฏิบัติได้อย่างนี้จิตใจจะพัฒนาขึ้น เจริญขึ้นด้วยสติปัญญา ด้วยคุณธรรม สุขสูงส่งละภะเต ปัญญา ผู้ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ฟังธรรม ศึกษาธรรมด้วยดี ย่อมได้ประโยชน์ในปัจจุบัน 5 ประการคือ (อ้างต่อ :6)

1. ย่อมได้ฟังเรื่องที่ยังไม่เคยฟัง
2. เรื่องใดเคยได้ฟังแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจชัด จะเข้าใจเรื่องนั้นชัดแจ่มขึ้น
3. บรรเทาความสงสัยเสียได้

4. ทำความคิดเห็นให้ถูกต้อง

5. จิตของผู้ฟังย่อมส่องใสได้ปัญญา

ครั้งพัฒนาจิตด้วยการฟังศึกษาทั้งคตฺโลกคตฺธรรม จะเป็นเหตุให้เกิดได้ความรู้ และนำไปปฏิบัติ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ชีวิตจะประสบความสุข ความเจริญ ทั้งส่วนตนและผู้อื่น คนดี ควรสนใจ พัฒนาจิตให้เกิดสติ ปัญญา และคุณธรรมด้วยการฟังธรรม ฟังวิชาการความรู้ หรือ ตำราสำหรับตำรา ค้นคว้าหาความรู้ จิตใจท่านจะพัฒนาขึ้นในขั้นที่ 1 จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง และสังคมด้วย

2. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากความคิด คือใช้สติปัญญาคิดพิจารณา เรื่องที่ได้ฟัง ให้เข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เมื่อพบเห็นสิ่งใดแล้ว ใช้สติปัญญาพิจารณาในแง่ของความจริง จะเกิดสติ สมาธิ ปัญญา จิตใจจะพัฒนาเจริญขึ้นด้วยคุณธรรม ด้วยสติปัญญา

นักวิทยาศาสตร์ที่คิดค้นอะไรขึ้นมาได้ ก็เพราะคุณธรรม พบเห็นสิ่งใด แล้วนำไปคิดให้เกิดสติปัญญา เช่น ผู้ที่สร้างเครื่องบินขึ้นมา ก็เพราะเห็นนกบิน จึงคิดสร้างเครื่องบินขึ้นมาใช้เป็นต้น

ในทางพระพุทธศาสนา มีตัวอย่างมากมาย ผู้ที่เห็นอะไรแล้วคิดเกิดปัญญารู้แจ้ง เช่น พระเห็นชากศพ แล้วพิจารณาเปรียบเทียบกับว่าตนเองก็ต้องเป็นเช่นนั้นจนเห็นความเป็นอนิจจัง ความเที่ยง และได้บรรลุมรรคผล

พระบางรูปเห็นฟองน้ำเกิดขึ้นแล้วแตกดับไป ก็พิจารณาว่า ชีวิตของตนเกิดมาแล้ว อยู่ไม่นาน ก็ต้องแตกดับไปอย่างนั้น เห็นความไม่เที่ยงของสังขารก็ได้ปัญญาบรรลุมรรคผล

การรู้จักใช้สติปัญญา คิดพิจารณาในสิ่งที่ได้เห็น ได้ฟัง ก็เป็นเหตุให้จิตเกิดความสะดวก สว่าง สงบได้ เป็นการพัฒนาจิตอีกวิธีหนึ่ง เรียกว่าพัฒนาจิตด้วยการคิด ด้วยปัญญา ให้เกิดปัญญา ไม่ใช่คิดฟุ้งซ่านด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา ความวิตกกังวลต่าง ๆ คิดอย่างนั้นทำให้สุขภาพจิตเสีย คนมัวเมาอบายมุขก็ลองใช้ปัญญาคิดดู ว่าดีชั่วอย่างไร

3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม จากการปฏิบัติธรรม การพัฒนาจิตระดับนี้ เป็นระดับสูง เป็นการลงมือฝึกอบรมจิตใจอย่างจริงจัง เช่น เจริญสมถภาวนา เพื่อให้จิตใจสงบ ระงับนิวรณ์ 5 ประการคือ

1. กามฉันทะ ความไม่พอใจรักใคร่ในกามคุณ
2. พยาบาทะ ความพยาบาทความโกรธในอารมณ์ที่ไม่พอใจ
3. ถีนมิทตะ ความง่วงมึนซึม
4. อุทธัจจะ กุกกุกจะ ความคิดฟุ้งซ่าน รำคาญใจ
5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจการปฏิบัติ หรือในพระรัตนตรัย

การเจริญสมถภาวนานี้ สามารถพัฒนาจิตให้เจริญถึงขั้นญาณ และเกิดคุณวิเศษต่าง ๆ ได้หุทัย ตาทิพย์ เป็นต้น มีกำลังใจหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว จะเป็นแนวทางให้เกิดปัญญาขั้นสูงต่อไป แต่ผู้ที่จะมีสมาธิ ด้วยการเจริญภาวนานั้น ต้องมีศีล เช่นศีล 5 ศีล 8 เป็นต้น เพราะมีศีลเป็นพื้นฐานถ้าไม่มีศีล จะอบรมสมาธิไม่ได้ สมาธิไม่เกิด

การพัฒนาจิตด้วยการเจริญภาวนาขั้นที่ 2 คือวิปัสสนา หมายถึงการอบรมจิตใจให้เกิดสติปัญญา รู้ตามความเป็นจริงรู้ความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมทั้งหลาย รู้ความทุกข์ทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ ทนได้ยากของสิ่งทั้งหลาย รู้อนัตตา ความว่างจากตัวตน และไม่ใช่อะไรของตนไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด

เมื่อฝึกอบรมจิตตามหลักของวิปัสสนาแล้ว จะรู้แจ้งตามความเป็นจริง และสามารถละอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์กิเลสได้ตามลำดับ จนบรรลุมรรคผลนิพพาน ถึงความพ้นทุกข์ เป็นการพัฒนาจิตเจริญขั้นสูง มีพระพุทธรเจ้า และพระอรหันตสาวก ท่านได้ฝึกอบรมสำเร็จมาแล้ว

แต่ถ้ายังฝึกไม่ถึงขั้นมรรคผลนิพพาน ก็จะมีจิตใจเจริญด้วยสติปัญญา รู้จักโลกนี้ตามความเป็นจริง ทำให้อยู่ในโลก ด้วยความไม่เป็นทุกข์ หรือทุกข์น้อย และเป็นเหตุให้เจริญวิปัสสนา มีสติ ปัญญา รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง เป็นประโยชน์ในการทำงาน ทั้งทางคดีโลก และคดีธรรม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ผู้ฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยศีล จะควบคุมกาย วาจา ไม่ให้ทำชั่ว พูดชั่ว ละทุจริตได้

ผู้ฝึกอบรมจิตให้มีสมาธิ จะมีใจ ชุ่มชื้น แฉ่ง เอาชนะกิเลส ละเว้นจากความชั่ว ทำแต่ความดี

ผู้อบรมจิตให้เจริญถึงขั้นปัญญา จะตัดความชั่ว ละความชั่วอย่างละเอียด ผู้ที่มีศีลสมาธิ ปัญญา จะเป็นผู้เว้นชั่ว ทำดี และมีจิตบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น เรื่องทุจจริตและอบายมุข เลิก ละ ได้โดยเด็ดขาด

5) การพัฒนาจิตใจตามปรัชญาเนโอฮิวแมนนิสต์ (Neo-humanism)

ปรัชญาเนโอฮิวแมนนิสต์ มีความเชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดีงาม มีความบริสุทธิ์ ชาวสะอาด ใฝ่ในทางที่ดีงาม แต่มนุษย์ถูกครอบงำด้วยสิ่งแวดล้อม สังคม ตั้งแต่แรกเกิด จนทำให้ สภาวะแห่งความดีงาม หรือที่เรียกว่า สภาวะแห่งความเป็นพุทธะนั้น ถูกท้อห้ม ยิงถูครอบงำมาก ก็ยังทำให้มนุษย์มีกิเลสตัณหาที่มีความยึดมั่น ติดยึดมาก ดังนั้นเป้าหมายของชีวิตคือ การพัฒนาจิตใจตนเองให้เข้าสู่สภาวะของความเป็นพุทธะ (เกียรติวรรณ 2530:17) หรือเข้าถึงจิตใจระดับที่ลึกที่สุดละเอียดอ่อนที่สุด ผู้ใดที่พัฒนา จิตใจตนเองได้จนเข้าถึง สภาวะนี้ แล้ว จะพบกับความสุขที่แท้จริงของชีวิต (Eternal Happiness) จะมีความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ แก่ทุกสรรพสิ่ง ในจักรวาล (Universal Love) คนที่เข้าถึงสภาวะนี้แล้วจะมีชีวิตอยู่ในโลก ในสังคมได้อย่างมีความสุขตลอดเวลา ไม่ว่าจะมียาชีพใด จะเป็นหมอ ครู อาจารย์ ตำรวจ ทหาร พ่อค้า หรือเกษตรกร จิตใจจะเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา ไม่มีความรู้สึกแบ่งแยก ว่าของฉัน ของเธอ พวกฉัน พวกเธอ ความเกลียด ความกลัว ความโกรธ ความอิจฉาริษยา จะหมดไป การที่จะเริ่มต้นพัฒนาตนเองให้ถึงสภาวะนั้น ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง เป็นอันดับแรก แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ปรัชญาเนโอฮิวแมนนิสต์ จะมีจุดมุ่งหมาย เพื่อการสร้างสันติสุข ของโลก โดยส่วนรวม บรรารณาให้ทุกสรรพสิ่งในจักรวาล มีการดำรงชีวิตอยู่อย่างประสานสัมพันธ์กันกลมกลืนและมี ความสุข แต่ปรัชญาเนโอฮิวแมนนิสต์ ก็มีได้ปฏิเสธ การดำเนินชีวิต อยู่ในสังคมที่จะต้องใช้วัตถุ เป็นส่วนประกอบของชีวิต โดยได้ให้ความสำคัญของการมีงานทำมีอาชีพ (academic knowledge) เป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนามนุษย์ด้วย

ปรัชญาเนโอฮิวแมนนิสต์ ได้เสนอแนะให้เรา ได้ละสายตาจากสิ่งที่อยู่ไกลตัวออกไป แล้วหันมาพิจารณา ตัวเราเอง ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่า ส่วนประกอบต่าง ๆ ของมนุษย์นั้น มีส่วนประกอบใหญ่ ๆ หลาย ส่วน ที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด (เกียรติวรรณ 2530:3) ส่วนประกอบชั้นนอก

สุดของคนเราเรียกว่าร่างกาย (Physical Body) ที่ประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ (mind) ซึ่งจิตใจนี้มี 3 ระดับคือ จิตสำนึก (conscious mind) จิตใต้สำนึก (sub-conscious mind) และจิตเหนือสำนึก (superconscious mind) ส่วนที่ละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต ซึ่งปรัชญานี้ถือว่าเป็นขุมพลังที่สูงที่สุดซึ่งเป็นที่รวบรวมความรู้ทั้งหลายทั้งปวง และความบริสุทธิ์ที่เรียกว่า ตัวตนที่แท้จริง (true self) หรือ spirit ซึ่งส่วนประกอบทั้งสามส่วนนี้ จะมีบทบาทต่อตัวบุคคลแตกต่างกันไป

วิธีการที่จะพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของชีวิตมนุษย์ ดังนี้ (อ้างต่อ :39)

ส่วนประกอบของมนุษย์	การพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของมนุษย์
ร่างกาย	อาหาร , การออกกำลังกาย
จิตสำนึก	การมีจริยธรรม
จิตใต้สำนึก	การทำสมาธิ
จิตใจส่วนลึก	การทำสมาธิ
สภาวะของความเป็นพุทธะ (จิตใจส่วนที่ลึกที่สุด)	การทำสมาธิ

ปรัชญานี้มีความเชื่อว่า อาหารที่เรารับประทาน มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อร่างกายและจิตใจ อาหารบางประเภทมีผลทางบวก แต่อาหารบางประเภทมีผลทางลบ ดังนั้นอาหารที่เรารับประทานจึงควรเลือกอาหารที่ให้ผลบวกต่อร่างกายและจิตใจ นั่นคือ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีพลังงาน มีความสามารถในการต่อสู้เชื้อโรค ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อย่างไรก็ตาม ได้มีการชี้ชัดให้เห็นถึงตัวอย่าง อาหารที่ให้ผลต่อชีวิตมนุษย์ใน ลักษณะต่าง ๆ 3 ประเภทด้วยกัน คือ (อ้างต่อ :42)

1. อาหารประเภทที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเยือกเย็นสงบ คือ พวกร ผลไม้ ผัก ถั่ว เมล็ด ธัญพืช นม และผลิตภัณฑ์จากนม สมุนไพร และเครื่องเทศ ในปริมาณพอสมควร ฯลฯ
2. อาหารประเภทกระตุ้นร่างกายและจิตใจ เป็นอาหารที่ผู้ที่ต้องการพัฒนาชีวิต ควรบริโภคให้น้อยที่สุด เช่น เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (กาแฟ, ชา, โทโก้) ยาส่วนใหญ่, สมุนไพร

และเครื่องเทศในปริมาณมาก ๆ ฯลฯ

3. อาหารที่ให้โทษต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งมนุษย์ไม่ควรบริโภคเลย เช่น เนื้อสัตว์ ต่างๆ , กระเทียม , หัวหอม , เหล้า เบียร์ บุหรี่ และสิ่งเสพติดอื่น ๆ

การที่ไม่สนับสนุนให้ทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ทั้งที่มีโปรตีนสูง เพราะสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ๆ มีจิตสำนึกค่อนข้างสูง ก่อนจะถูกฆ่าจะเกิดความกลัวสุดขีด และพยายามดิ้นรนอย่างสุดฤทธิ์ เพื่อปกป้องชีวิต ชิวเคมีในตัวสัตว์ที่กำลังจะตายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จะมีการขับฮอร์โมนที่เป็นพิษ ออกมาโดยเฉพาะฮอร์โมนแอดรีนาลีน ปริมาณฮอร์โมนนี้จะยังคงอยู่ในเนื้อสัตว์ที่ตายแล้ว และผู้บริโภคเนื้อสัตว์ก็จะได้รับสารพิษดังกล่าว อย่างเต็มที่ นอกจากฮอร์โมนที่เป็นพิษดังกล่าวแล้ว ไขมันจากสัตว์ยังมี โคลเลสเตอรอลสูงที่จะไปสะสมเกาะตามผนังด้านในของหลอดเลือด ทำให้เส้นเลือดตีบตัน เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หัวใจก็ต้องทำงานเพื่อสูบฉีดเลือดมากขึ้น อันเป็นสาเหตุของโรค ความดันโลหิตสูง โรคลม โรคหัวใจ และนอกจากนี้แล้ว ผู้บริโภคเนื้อสัตว์จะมีโอกาสเป็นโรคไตสูงด้วย

ปรัชญาฮิโอะฮิวแมนนิส ถือว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมาก โดยเฉพาะ การพัฒนาอวัยวะภายนอก และได้เสนอแนะ วิธีการออกกำลังกายที่ทำให้เสียเวลา เสียเงิน เสียเนื้อที่น้อย แต่ให้ผลตอบแทนต่อร่างกายและจิตใจสูง นั่นคือการออกกำลังกายที่เรียกว่า การทำอาสนะ (asana) (อ้างต่อ : 49-50) ซึ่งดัดแปลงมาจาก นักบวชฮินเดียนโบราณ เป็นท่ากายบริหารที่ง่าย ๆ แม้แต่เด็กหรือผู้สูงอายุก็สามารถทำได้ การนำอาสนะนี้ ไม่เพียงแต่ช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิต เพื่อความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายในและบริหารต่อไรท่อต่างๆ เท่านั้น แต่อาสนะ ยังช่วยให้จิตใจของคนสงบ เบิกบานสดใสรีกอีกด้วย (รายละเอียดของการทำอาสนะอาจศึกษาได้อีกจากวิถีแห่งพุทธ : วิถีแห่งความสุข โดย เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

เมื่อร่างกายได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง และได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ก็จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตใจต่อไป เพราะร่างกายเป็นวิหารของจิตใจ

การมีจริยธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเอง จริยธรรมจะเหมือนกับ "ศีลธรรม" ในทางพุทธศาสนา เมื่อมีศีลก็จะมี สมาธิ เมื่อมีสมาธิก็จะเกิดปัญญาในที่สุด การพัฒนาจริยธรรมนั้นเกียรติวรรณ อมาตยกุล ได้เสนอแนะไว้ 2 ประเด็นคือ (อ้างต่อ :59-61)

- จริยธรรมในการปฏิบัติต่อสรรพสิ่งทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

- จริยธรรมที่ปฏิบัติต่อตนเอง หรือ วินัยสำหรับตนเอง

1. จริยธรรม ในการปฏิบัติต่อสรรพสิ่ง ดังนี้คือ

1.1 การไม่มีเจตนาร้ายต่อสิ่งมีชีวิตอื่น

1.2 การคิด การใช้คำพูด และการกระทำที่เจตนาจะทำให้ผู้อื่นได้รับผล

ประโยชน์และมีความสุข

1.3 การไม่นำหรือแม้แต่จะคิดที่จะนำสมบัติของผู้อื่นมาเป็นของเรา

1.4 การพยายามมองให้ทะลุเลยเปลือกนอกของความเป็นสิ่งของ พืช สัตว์

บุคคล ความเป็นเขา เป็นเรา จนเห็นถึงสภาวะของความดั่งงามที่มีอยู่ในสรรพสิ่ง

1.5 การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เรียบง่าย และการรู้จักแบ่งปัน ส่วนเกินของ

ชีวิตตนให้กับผู้อื่น

2. จริยธรรมที่ปฏิบัติต่อตนเอง

2.1 การรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจ ร่างกาย และสิ่งแวดล้อม

2.2 การพยายามรักษาสภาวะความไร้กังวล ความสบาย และความสงบของ

จิตใจ

2.3 การเสียสละความสะดวกสบาย ส่วนตัว เพื่อช่วยลดความเดือดร้อน

ของผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

2.4 การระดมสติปัญญาทั้งหมดของตนเอง เพื่อศึกษาอย่างจริงจังให้ถึงแก่น

คำสอนของผู้รู้ทั้งหลาย เพื่อจะนำตนเองไปสู่ ความสุขที่แท้จริงของชีวิต

2.5 การมีเป้าหมายที่ถูกต้องของชีวิต นั่นคือ ความสุขที่แท้จริงของชีวิต

(eternal happiness) ซึ่งอยู่ภายในร่างกายและจิตใจของเรานั้นเอง

การทำสมาธิ (meditation) หรือเรียกเป็นภาษาสันสกฤตโบราณว่า "DHYANA" อันหมายถึง "การขยับระดับจิตใจไปสู่สภาวะของความเป็นพุทธ (ระดับจิตใจส่วนลึกที่สุดของคนเรา)" อันเป็นสภาวะที่ผู้ทำสมาธิ จะเกิดความปีติสุข เกิดความรักความเมตตาต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สภาวะนี้ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า สภาวะนิมพาน เป็นสภาวะที่ไม่สามารถอธิบายได้ชัดเจนด้วยถ้อยคำใดๆ ความสุขนี้จะรู้ได้และสัมผัสได้เฉพาะผู้ที่ทำสมาธิ จนเข้าถึงสภาวะนี้เท่านั้น (อ้างต่อ :74) กระบวนการในการทำสมาธินั้น เป็นกระบวนการในการทำให้ร่างกาย จิตสำนึก และจิตใต้สำนึกหยุดการทำงาน หรือมีการทำงานน้อยที่สุด เพื่อให้จิตใจส่วนลึกของคนเราทำงานได้เต็มที่และมีการท่องคำว่า "มนตรา" (Mantra) เพื่อหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึกคำว่า มนตรา ก็มีความหมายลึกลับ ต่อการที่จะทำให้การทำสมาธิ บรรลุผลได้ดียิ่งขึ้น (รายละเอียดของการทำสมาธินั้นก็ศึกษาได้จาก อุตตลสิกขา : ศาสตร์ แห่งการรู้จักตนเอง โดย เกียรติวรรณ อมาตยกุล เช่นเดียวกัน)

การเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองตามแนวปรัชญาเนโอฮิวแมนนิสต์นี้ เป็นเพียงการเสนอแนวทางที่เป็นหลักการกว้าง ๆ พอให้เห็นแนวทางการพัฒนาจิตใจที่น่าสนใจอีกแนวทางหนึ่ง เท่านั้น

6) ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา

- การพึ่งตนเอง
- การร่วมมือร่วมใจ
- ความขยันขันแข็ง
- การมีวินัยและซื่อสัตย์สุจริต
- การละอบายมุข

6.1 การพึ่งตนเอง ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการดำรงชีวิต แต่ความหมายของการพึ่งตนเองนั้น ได้มีผู้รู้จักให้คำจำกัดความเอาไว้มากมาย

บุญทัน ดอกไฮสง และธเนศ ต่วนชะเอม (2528:308) ได้ กล่าวถึงการพึ่งตนเองว่า "เป็นกระบวนการทางจิต เป็นพลังใจ (Psyche'will) ที่จะทำให้แต่ละบุคคลได้ต่อสู้กับธรรมชาติ ต่อกับตัวเองโดยเฉพาะการต่อสู้กับกิเลส ตัณหาของตนเอง อดทนต่อความไม่ชอบใจ ไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ แล้วลุกขึ้นมาสร้างตนเอง โดยมีความเชื่อมั่นในตนเองว่า ตนมีความสามารถและมีศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่จะทำได้อย่างตนเองและสังคมได้" และได้พยายามสรุปลักษณะของการพึ่งตนเองให้ชัดเจนขึ้นดังนี้คือ

- การทำงานด้วยพลังใจตนเอง
- การมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- การหวังพึ่งตนเองเป็นหลัก
- รับผิดชอบชีวิตของตนด้วยตนเอง
- ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
- การยอมรับว่าร่างกายในตนสามารถช่วยตนได้

มหาตมะ คานธี (อ้างในบุญทัน ดอกไฮสง :89) ได้กล่าวว่า การช่วยเหลือตนเอง การมีอิสระภาพ และความเป็นเอกภาพ เป็นแนวความคิดของการพึ่งพาตนเองนั่นคือ ยืนอยู่ด้วยความสามารถของตนเอง ซึ่งการพึ่งพาตนเองนั้น เริ่มต้นจากตัวของตัวเองก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชนบทนั้นจะต้องพึ่งพาตนเองอย่างมาก

ส่วนรุสโซ (Rousseau) (อ้างต่อ : หน้าเดียวกัน) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง ว่าเป็นสภาวะตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล และเป็นอุดมการณ์ทางสังคม ซึ่งการพึ่งพาตนเองนั้นเกี่ยวกับความเสมอภาค เพราะความไม่เสมอภาคทำให้เกิดการพึ่งพา ส่วนการพึ่งพาตนเองในระดับชาติคือชาติที่มีเสรีภาพ ต่อต้านการครอบครอง จากต่างชาติด้วยคุณธรรมอย่างเข้มแข็ง

แอน ทิคเนอร์ (Ann Tickner) (อ้างต่อ : หน้าเดียวกัน) ได้เสนอว่า แนวความคิดในการพึ่งพาตนเองของรุสโซในศตวรรษที่ 20 นั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับ แนวความคิดของคานธี เหม่า เจอตุง โฮจิมิน ที่ใช้คำว่า การพึ่งตนเองเป็นเครื่องมือในการจัดการกட்சีทางอุตสาหกรรมตะวันตก ส่วนนักทฤษฎีพึ่งพาของกลุ่มวิทยาศาสตร์ สังคม ลาตินอเมริกา ยังเน้นความไม่เท่าเทียมกันของความสัมพันธ์ทางอำนาจ (ของโลกที่สาม) ที่สูญเสียอิสระภาพและกลายเป็นการพึ่งพาประเทศพัฒนา

เกลตุง (Graftung) (อ้างต่อ :90) ได้มีความเห็นเกี่ยวกับการพึ่งพาตนเองคือ

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือมีทัศนคติเกี่ยวกับอายุ ค่า ประเพณีและวัฒนธรรมของตนเอง
2. ไม่มีความเกรงกลัวต่ออิทธิพลหรืออำนาจข่มขู่ บังคับจากภายนอก

สมเด็จพระบรมครูโคตมะ (อ้างต่อ :91) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพึ่งพาตนเอง การศึกษาค้นคว้า เพื่อการรู้แจ้งตลอดในกฎของจักรวาล เป็นการเสาะแสวงหาและค้นคว้าด้วยตัวของตัวเอง ท่านจึงกล่าวไว้เป็นพุทธภาษิตว่า

"อตุตฺท หิ อตุตฺโท นาโถ โภหิณาโถ ปโร ลียา"

ตนเป็นที่พึ่งของตน ไม่มีใครจะมาเป็นที่พึ่งของตนได้

และพุทธภาษิตอีกบทหนึ่งก็กล่าวไว้ว่า

"อตุตฺตนา โจทยตุตฺตานิ ปฏิมุํ เสตมตุตฺตนา" ซึ่งแปลว่า จงเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาตนด้วยตนเอง และตามหลักฐานพุทธจริยวัตรนั้นท่านเน้นให้พุทธสาวก เป็นผู้ช่วยเหลือ เยียวยาและช่วยตนเอง ตัวอย่างเช่นในกรณีของพระพาหิยะ หลงรูปของท่านโคตมะ ว่า รูปทรงของท่านสวยงามจริงหนอ และเมื่อท่านโคตมะทราบ จึงสอนว่าดูก่อนโฆชะบุรุษ คนโง่เท่านี้ที่ติดอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐักขะ เพราะผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา และในที่สุดพาหิยะ ได้รู้ธรรมด้วยตนเอง และนอกจากนี้ท่านโคตมะ ยังสอนอยู่เสมอว่า อนาคตเป็นเพียงผู้บอก ดังนั้นจึงมีพุทธภาษิตว่า "อตุตฺตานิ ทมยณฺตุติ ปณฺทิตา" บัณฑิตย่อมฝึกตนเอง และ

อดุตนา หิ สุกฺขเตน นาคํ ลภติ ทูลลภา ผู้ฝึกฝนตนดีแล้วย่อมเป็นที่พึงของตน

สุธรรม รัตนโชติ (อ้างต่อ :96) ได้กล่าวถึงการพึ่งพาตนเองไว้อย่างน่าสนใจว่า คือการรับผิดชอบที่มีสมรรถนะในการตัดสินใจด้วยตัวของตัวเอง รวมทั้งการใช้ทรัพยากร ที่มีอยู่ เพื่อแก้ปัญหา เพื่อการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และการพึ่งตนเองไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้อยู่โดดเดี่ยว ซึ่งประชาชนที่ช่วยตนเองนั้น ไม่ใช่มีพฤติกรรม ที่ถูกกำหนดการปฏิบัติหรือการตัดสินใจภายนอก การรับผิดชอบต่อความสำเร็จและความล้มเหลวไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น แต่ไม่ได้หมายความว่า การแก้ปัญหาทั้งปวง โดยตัวของตัวเอง ทั้งหมดคนเดียว และขณะเดียวกันบุคคลที่พึ่งพาตนเองไม่เพียงแต่ใช้ความสามารถของตนเองและทรัพยากรที่มีอยู่ เพื่อแก้ปัญหาเท่านั้น หากแต่มีการปฏิบัติการร่วมกันกับบุคคลอื่น อย่างเต็มที่ อันรวมไปถึงการยอมรับความคิดเห็น และสมรรถภาพของบุคคลอื่นด้วย

ประหยัด ภูหนองโอง (2530 : บรรยาย) ประธานมูลนิธิธรรมิกชน คนตาบอดแห่งประเทศไทย เป็นคน พิการ ตาเสียทั้งสองข้าง แต่สามารถศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ สามารถทำงานช่วยเหลือตนเองช่วยเหลือสังคมได้ ไม่แพ้คนตาดีทั่วไป เคยไปศึกษาฝึกงานในต่างประเทศ และได้รับเกียรติยกย่องให้เป็นคนไทยตัวอย่างในปี 2528 ทำเนียบหลักในการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักการพึ่งตนเองเป็นลำดับขั้นดังนี้

- ขั้นที่ 1 การไม่ปล่อยตัวเองให้เป็นภาระของคนอื่น
- ขั้นที่ 2 การช่วยเหลือตนเองได้ในทุกอย่าง
- ขั้นที่ 3 การให้คนอื่น ได้พึ่งพาอาศัยได้

ส่วนอุทัย ดุลยเกษม (อ้างใน โอวาท สุทธารักษ์ 2530:18) ได้กล่าวถึงการพึ่งตนเองในเชิงที่เป็นเป้าหมายว่า ถ้าหากเราประสงค์จะให้สังคมเรามีประชาชนอยู่ในลักษณะพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น และสังคมโดยรวมมีฐานะพึ่งพิงสังคมอื่นน้อยลง เราจะต้องจัดการ

ศึกษาที่มีลักษณะกระตุ้นให้ประชาชนในสังคมมีการพัฒนาอย่างน้อยในสิ่งเหล่านี้คือ

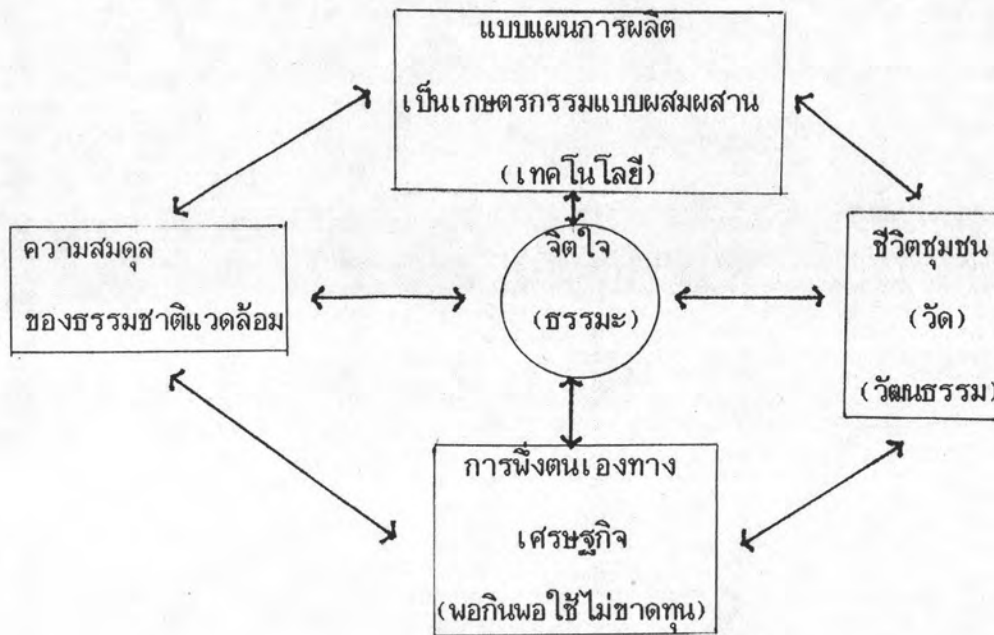
1. มีจิตใจใฝ่รู้ (enquiring mind)
2. มีความสามารถในการเรียนรู้ จากการกระทำของผู้อื่น และมีความสามารถในการปฏิเสธ หรือปรับปรุงสิ่งที่เรียนรู้จากผู้อื่นให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง
3. มีความมั่นใจในสภาพความเป็นอยู่หรือฐานะของตนเองว่าเป็นอิสระ และมีฐานะเท่าเทียมกับสมาชิกอื่น ในสังคม และมีการยกย่องผู้อื่น หรือ ได้รับการยกย่องยอมรับจากผู้อื่นในสิ่งที่ตนกระทำ มิใช่ยกย่องหรือยอมรับผู้อื่น หรือตนเองในสิ่งได้รับมาจากกระทำกล่าวง่าย ๆ ก็คือ ถึงแม้งานหน้าที่ของแต่ละคนกระทำจะได้รับผลตอบแทนแตกต่างกันทั้งในแง่เงินทอง และฐานะทางสังคม แต่การยอมรับและยกย่องกันมิได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสิ่งเหล่านั้น หากขึ้นอยู่กับบทบาทและหน้าที่ของแต่ละคนในสังคมมากกว่า

ประเวศ วะสี (2530:33) ได้เสนอรูปแบบชุมชนที่มีการดำรงชีวิตด้วยเกษตรกรรมที่แนบแน่นกับพุทธธรรมที่เรียกว่า "พุทธเกษตรกรรม" ว่าชุมชนควรมีองค์ประกอบ 5 อย่างหรือเบญจขันธ์คือ

1. จิตใจ ที่มีธรรมะ มีความขยันหมั่นเพียร ไม่กลัวลำบาก ไม่โลภมาก มีสันโดษธรรม ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จะกำหนดแบบแผนการผลิตและทำให้เกิดความสมดุลทางเศรษฐกิจ
2. แบบแผนการผลิต เป็นแบบผลิตเพื่อตนเองใช้เอง ทำให้ต้องทำหลาย ๆ อย่าง เป็นเกษตรกรรมแบบผสมผสาน ซึ่งทำให้มีกินมีใช้ครบ และธรรมชาติแวดล้อมมีความสมดุล
3. ความสมดุลของธรรมชาติแวดล้อม และขึ้นอยู่กับจิตใจมนุษย์ที่ไม่โลภมาก และการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจได้
4. การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ การผลิตเพื่อกินเองใช้เอง ความสมดุลของธรรมชาติแวดล้อม กับพฤติกรรม ไม่ฟุ่มเฟือย ทำให้เศรษฐกิจได้สมดุล พอกินพอใช้ ไม่ขาดทุนไม่เป็นหนี้สิน จึงมีชีวิตที่สงบ มีเวลา และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม
5. ชีวิตชุมชนระบบชีวิตมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมใกล้ชิด มีอาหารการกินเหลือเฟือ มีเวลาที่จะช่วยเหลือสังสรรค์กัน จึงเกิดเป็นวัฒนธรรมของชุมชนขึ้น คือมีความเอื้อเฟื้อ

เพื่อเพิ่มการช่วยเหลือกัน มีสถาบันครอบครัวที่มั่นคง มีการนับถือผู้เฒ่าผู้แก่ มีวัดเป็นสถาบันของชุมชนที่ช่วยพัฒนาจิตใจ เป็นศูนย์กลางทางการศึกษา ทางสาธารณสุข ทางศิลปวัฒนธรรม เป็นสถานสังคมสงเคราะห์ และเป็นเครื่องที่ช่วยให้เกิดความสมดุลทางเศรษฐกิจ

แผนภาพที่ 4 โครงสร้างชุมชนแบบพุทธเกษตรกรรม



6.2 การร่วมมือร่วมใจ การร่วมมือร่วมใจ หรือการมีส่วนร่วมนั้น ถือได้ว่าเป็นหัวใจของการพัฒนาตนเอง สังคม ประเทศชาติ สังคมไทย สมัยโบราณมีประเพณี "ลงแขก" เป็นประเพณีที่ทำให้คนไทยสมัยนั้นอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข แต่ในปัจจุบัน เทคโนโลยี ได้เข้ามา มีบทบาทในสังคมไทยมากขึ้น ทำให้ความสำคัญของการลงแขก หรือการร่วมมือร่วมใจกันทำงาน ลดลงแต่ถึงอย่างไรก็ตาม ความร่วมมือร่วมใจก็ยังถือว่ามีความจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษยชาติ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังตรัสไว้ว่า

สัพพะสั สงฺฆภูตา นั สยามคฺคิตึ วุฑฺฒิสํสาธิกา

"ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จ"

นิพนธ์ คันธเสวี (2528:16) ได้กล่าวถึงการพัฒนาที่จำเป็นต้องใช้การผสมผสานหรือการร่วมมือร่วมใจ เป็นมิติต่าง ๆ ดังนี้

1. การผสมผสานระดับ นโยบาย แผน และการปฏิบัติ คือ พัฒนาตามแผนเริ่มจากข้างบนลงมาข้างล่าง หรือจากข้างล่างขึ้นไปข้างบน เช่น จาก กรม. มายังกระทรวง ทบวง กรม กอง จังหวัด อำเภอ ตำบล เป็นต้น เรียกรวมกันว่า การผสมผสานแนวตั้ง

2. การผสมผสานระหว่างหน่วยงาน ที่อยู่ในระดับเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน หรือทุกระดับ ทั้งรัฐด้วยกันหรือรัฐกับเอกชน เพื่อใช้ทรัพยากรร่วมกัน จัดสรรระบบความรับผิดชอบ ทำงานให้ครอบคลุม และขจัดความซ้ำซ้อน เรียกว่าการผสมผสานแนวราบ

3. การผสมผสานในเนื้อหาของการพัฒนา กล่าวคือ จะพัฒนาคนจะสร้างให้ครบสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด จิตใจ จะให้มีสัดส่วนที่สมดุลย์เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพการณ์ ซึ่งจะต้องเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์และชีวิต

และตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการผสมผสานคือ "คน" และระบบ (อ้างต่อ :17)

1. คน จะต้อง มี "3 ค." คือ ความรู้ (รวมทั้งความสามารถและประสบการณ์) ความคิด (การรู้จักใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ให้เป็นคุณ เป็นประโยชน์อย่างจริงจัง) และ คุณธรรม (มีความรักความเมตตาต่อกัน มีความรับผิดชอบมีระเบียบวินัย ฯลฯ)

2. ระบบ คือ การจัดรูปงานให้สามารถประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ หรือให้ได้ผลสูง แต่ลงทุนทั้งกำลังกายกำลังความคิดกำลังทรัพย์ เวลา ตลอดจนทรัพยากรต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด อันจะต้องประกอบด้วย อย่างน้อย คือ กำหนดนโยบาย และวัตถุประสงค์

เป้าหมาย วิธีการ อัตรากำลัง ระบบต่าง ๆ ก็มีใช้ว่าจะต้องยึดมั่นตรงตัว ไม่เปลี่ยนแปลง จะสามารถปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์แต่ละยุคแต่ละสมัยได้ และได้เสนอขั้นตอนการผสมผสานดังนี้คือ

จะผสมงาน	ต้องผสมแผน	(ต้องมีแผนเดียว เป็นแผนหลักร่วมกัน)
จะผสมแผน	ต้องผสมหน่วยงาน	(หน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมวางให้เป็นแผนเดียวกัน)
จะผสมหน่วยงาน	ต้องผสมคน	(คนมาจากหน่วยงานก็ต้องมาหากัน ใช้ความคิดร่วมกัน)
จะผสมคน	ต้องผสมจิตใจ	(จิตใจคนจะต้องยอมรับและ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน)

กำจัด สวัสดิ์โอ (2526:29-30) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมงานหรือกลุ่มนั้น มีความเห็นว่า ความสัมพันธ์อันราบรื่น อุดหนุน ถาวรนั้น มีองค์ประกอบดังนี้ (1) ความสนใจ (2) ความห่วงใย (3) ความเห็นใจ (4) ความยินดีที่จะแข่งขัน (5) ความยินดีที่จะรับใช้ซึ่งกันและกัน เมื่อมีความสัมพันธ์กันดีแล้วย่อมเกิดการพัฒนากลุ่ม ซึ่งอิทธิพลของกลุ่มได้มีบทบาทต่อสมาชิกของแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มได้สมาชิกเพิ่มขึ้น
2. กลุ่มเป็นที่รวมของสติปัญญา และข้อเสนอแนะ
3. กลุ่มทำให้เกิดกำลังใจ
4. กลุ่มทำให้เกิดแรงงาน

และกลุ่มที่ดีนั้นจะต้องมีศักยภาพในการเป็นผู้นำ ซึ่งต้องมีกลไกที่สำคัญดังนี้

1. ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ความซื่อสัตย์ต่อกันและกันและต่อกลุ่ม
3. ความเห็นใจซึ่งกันและกัน
4. ความเสียสละเพื่อกลุ่ม
5. ความรับผิดชอบต่อกลุ่ม

ในประเทศญี่ปุ่น ได้ใช้ เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์อย่างหนึ่ง เพื่อใช้ประโยชน์ในหน่วยงาน องค์การ บริษัทและอุตสาหกรรม จนประสบผลสำเร็จอย่างยิ่ง เทคนิคนั้นคือ คิว ซี เซอร์เคิล หรือ Quality Control Circle (อุทัย บุญประเสริฐ :2529:1) เป็นเทคนิคที่เน้นการค้นหาปัญหาในการทำงานแล้วนำปัญหาเหล่านั้นมาแก้ไขปรับปรุงด้วยการร่วมมือร่วมใจช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ช่วยกันปรับปรุงในการทำงาน ยังเกิดผลดีมีประสิทธิภาพสูงยิ่ง แก้ปัญหาของหน่วยงานให้ได้ผลงานดีมีคุณภาพสูง โดยกลุ่มพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ ซึ่งรวมตัวกันโดยความสมัครใจ ช่วยกันแก้ปัญหาในการปฏิบัติงาน และพัฒนาคุณภาพของงานที่กลุ่มมีส่วนรับผิดชอบ

หลักสำคัญในการทำงานระบบ Q.C. circle ก็คือ กลุ่มที่เกิดจากความสมัครใจ และการใช้แรงจูงใจในการทำงาน โดยการบริหารงานแบบมีส่วนร่วม (Participative

Management) ใช้การมีส่วนร่วมของสมาชิกในหน่วยงานให้มีการร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ในการ แก้ไขปัญหาและการปรับปรุงการทำงาน เป็นประการสำคัญ ใช้หลักการปฏิบัติงานที่ไหน ให้ผู้ ปฏิบัติงานที่นั่นร่วมใจกันคิดแก้ปัญหา และพัฒนาคุณภาพของงานที่นั่น เพราะโดยปกติแล้ว บุคคล ที่ปฏิบัติงานย่อมมีความต้องการที่จะแสดงความคิดเห็นอยากมีส่วนร่วม อยากแสดงความสามารถ อื่น ๆ ที่ตนมีอยู่ ไม่เฉพาะแต่ความสามารถสำหรับงานที่รับผิดชอบอยู่เป็นประจำวันเท่านั้น ดัง นั้น การจัดกลุ่มในระดับผู้ปฏิบัติงาน มีโอกาสแสดงออกในทางสร้างสรรค์ มีอิสระในการแสดง ความคิดเห็น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมร่วมกัน การจัดกลุ่มดังกล่าวในระดับ หน่วยงานแต่ละระดับ บุคคลที่มาร่วมด้วยความสมัครใจย่อมรู้สภาพการทำงาน รู้ปัญหา และสามารถช่วยกันคิดหาวิธีการเสริมสร้างสภาพการทำงาน ตลอดจนปรับปรุงคุณภาพการทำงานได้ เป็นอย่างดี เมื่อทุกคนช่วยกันคิดด้วยความเต็มใจ ช่วยกันวางแผนในการทำงานด้วยใจจริง ทุก คนจะรู้สึกเป็นเจ้าของ และร่วมปฏิบัติงานอย่างเต็มใจ ผลดีก็จะเกิดขึ้นกับงานที่ได้ช่วยกัน กำหนดไว้ได้โดยตรง

ประจักษ์ บุญอารีย์ (2530:12-15) ได้ให้การสนับสนุนระบบสหกรณ์ในหมู่บ้าน โดยเฉพาะหมู่บ้านที่ผ่านการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจมาแล้ว แต่การที่จะนำระบบสหกรณ์ที่เคยใช้กันมานั้น มักจะไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากการทุจริต ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน สมาชิกเอาแต่จะ ได้มากกว่าจะให้ สหกรณ์จึงกลายเป็นสหโกง สหกิน สหยุบ หรือสหเลิกไปในที่สุด ดังนั้น จึงได้เสนอ "สหกรณ์ใจ" ขึ้นมาดำเนินการในหมู่บ้าน โดยยึดหลักที่ว่าธรรมชาติของ จิตใจคนเรานั้น มีกิเลส คือโลภ โกรธ หลง ซึ่งอาจจะมีอย่างอ่อน อย่างกลาง หรืออย่าง ทรน แต่จะถูกควบคุมด้วย "สติ" เมื่อบุคคลขาดสติ กิเลสก็จะถูกกวานให้พุ่ง ถ้าควบคุมไม่ได้ก็ จะทำให้คนไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา เกิดการคดโกง แย่งชิงกันขึ้น ร่วมมือกันทำกิจกรรม ต่าง ๆ ไม่ได้ เพราะการที่คนเราจะร่วมมือกันได้นั้น จะต้องทำลายกำแพงมหาภัย อันได้แก่ ความยึดมั่น ตัวกู ของกู ถือเขา ถือเรา อัสมิมานะ มิจฉาทิฏฐิ เหมือนนกในกะลา น้ำชาล้น ถ้วย ปวยแล้วไม่รักษา การจะดำเนิน "สหกรณ์ใจ" จึงจำเป็นต้องเอาใจมารวมกันเป็นหนึ่ง เดียวด้วยความสะอาด องค์ประกอบพื้นฐานของสหกรณ์ใจในหมู่บ้าน จึงมี 9 อย่าง ดังนี้คือ

(1) ผู้นำสามเส้า คือ ผู้นำฝ่ายบ้านอันได้แก่ คณะกรรมการหมู่บ้านฝ่ายต่าง ๆ และผู้นำตามธรรมชาติ ผู้นำฝ่ายวัด หรือผู้นำทางศาสนา และผู้นำทางฝ่ายโรงเรียน คือครู อาจารย์ ผู้นำเหล่านี้เปรียบเหมือน "ตัวยาสูดสมุนไพร" ที่จะนำมาหลายรวมกันเพื่อใช้รักษาโรค ตัวยาเหล่านี้ต้องดี มีคุณภาพมีจำนวนพอเหมาะ

(2) อุดมคติหรืออุดมการณ์พัฒนาหมู่บ้าน คือต้องชัดเจนว่าเราจะทำอะไรมีหลักการ และวิธีการอะไร และอุดมการณ์ที่ยึดถือก็คือ

2.1 ชัยนอย่างฉลาด ปราศจากอบายมุข

2.2 ประหยัดและออม

2.3 พึ่งตนเองอย่างมีศักดิ์ศรีและมีวินัย

2.4 ร่วมมือกัน เห็นความทุกข์ของเพื่อนบ้านเป็นภารกิจที่จะต้องร่วมแก้ไข

2.5 ยึดมั่นในธรรมาธิปไตยหรือระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์

เป็นประมุข

อุดมการณ์เหล่านี้ เปรียบเหมือน "น้ำ" ที่จะช่วยละลายเนื้อหา และหล่อหลอมให้สรรพคุณของยาสมุนไพรแต่ละตัวเป็นหนึ่งเดียว และนำตัวยานั้น แผลสรีรอันไปรักษาโรคในร่าง กาย และน้ำจะชะล้างตัวยาก่อนนำลงไปตาม

(3) การนำมาวมกัน ได้แก่การประชุมหรือการฝึกอบรม โดยที่ชาวบ้านจะต้องมีความพร้อมที่จะร่วมกันเอง โดยไม่มีการบังคับ การรวมกันต้องโดยตัวเขา และเชื่อตัวเขา โดยการสนับสนุนของราชการหรือคนนอกชุมชน การประชุมนี้ เปรียบเหมือน "การนำตัวยาสูดสมุนไพรมารวมกัน"

(4) มีวิธีการรวม หรือกระบวนการที่จะรวม เพราะการนำประชาชนมารวมกัน ด้วยวิธีการปกติธรรมดา อาจจะได้ผลอย่างแท้จริง ไม่สามารถปลุกเร้าให้ประชาชนร่วมมือกันอย่างจริงจังได้ จึงต้องมีกระบวนการรวม เช่น การฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ซึ่งวิธีการนี้ เปรียบเสมือน "วิธีการ เคี้ยวตัวยาสูดสมุนไพรให้เข้ากันได้" ต้องมีเทคนิคหรือวิธีการที่เหมาะสม

(5) สถานที่ ที่เป็นกรอบ, วง ที่จะยึดเหนี่ยว จิตใจของทุกคน ให้หลอมรวมกันได้ อาจจะเป็นศาลาวัด หรือโรงเรียนก็ได้ สถานที่นี้ จึงเปรียบเสมือน "หม้อต้มยา" ต้องหา

หม้อขนาดพอเหมาะ

(6) การขจัดอบายมุข การตกลงใจจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาค้นได้ แก่ อบายมุขทั้งปวง ออกไปจากหมู่บ้าน ตราบใดที่มีการมัวเมาสนุกสนานกับการดื่มสุรา เล่น การพนัน ฯลฯ ก็ไม่มีวันที่จะร่วมมือกันพัฒนาได้ ดังนั้นจึงต้อง ขจัดอบายมุขให้ออกไปจากตัวเอง และหมู่บ้าน เปรียบเสมือน "การล้างความสกปรกและสิ่งเจือปนออกจากตัวยา" ให้เป็นตัวยาคู่ที่สะอาดก่อนลงไปต้มในหม้อ

(7) การสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ จากภายนอกหมู่บ้าน เปรียบเสมือน "พื้นที่ เป็นเชื้อเพลิง 4-5 ตัน" ซึ่งพื้นที่ จะต้องมีความเหมาะสมดีไม่เปียกน้ำ จึงจะทำให้เกิดไฟ และความร้อนได้

(8) การดำเนินงาน ต้องดำเนินงานอย่างจริงจัง ร่วมคิดร่วมทำร่วมกับปัญหาความร่วมมือ ผลประโยชน์ เปรียบเหมือน "การเคี้ยวยาสมุนไพร ให้มีกลิ่น มีรส มีปริมาณพอเหมาะ ที่จะดื่มกินต่อไป"

(9) การรักษากฎเกณฑ์และระเบียบวินัย เป็นสิ่งสำคัญคือ เมื่อตกลงใจว่าจะทำอะไรร่วมกันแล้ว เรื่อง กฎ ข้อบังคับ และวินัยทุกคนจะต้องมีและพร้อมที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เสมอต้นเสมอปลายด้วยความเสียสละ เปรียบเสมือน" การตัดสินใจดื่มกินยาที่เคี้ยวแล้ว แม้ รสจะขมขื่นก็ต้องทนกิน" และต้องงดของแสลงด้วย โรคจึงจะหายขาดได้

สหกรณ์ใจ จึงเป็นเสมือนยาวิเศษที่มีรสชาติค่อนข้างขมขื่น ที่มีสรรพคุณจะรักษา มะเร็งร้ายในสังคมได้ และเป็นแนวคิดในการร่วมกันทำงาน แนวหนึ่งซึ่งท้ายทายให้นำนิสฺสุน์มาก

6.3 ความขยันขันแข็ง

ในธรรมนิติกกล่าวไว้ว่า

นมาชาคริยฐานัน ลัวิภาโค ขายิกุชนา

นายกสสุ คุณ เอเต อิจจิตพพา หิตตติณา

ซึ่งหมายถึง ว่า ความอดทน ความทนต่อเหตุการณ์ ความขยันหมั่นเพียร ความเพียร
แม้ ความเอ็นดู และการหมั่นตรวจตรา เหล่านี้เป็นสมบัติของผู้นำ ย่อมนำไปสู่ความหวังที่ตั้งไว้
(อ้างใน บุญทัน ดอกไชสง 2528:125)

หลวงวิจิตรวาทการ (2507:5-6) กล่าวไว้ว่า ประเทศชาติต้องการคนทำงาน
เพราะคนทำงานเท่านั้น เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ พวกเขาไม่ทำงานย่อมเป็นภาพาก กินและ
ใช้ทรัพยากรของชาติให้หมดไป โดยไม่ได้สร้างอะไรขึ้นมาตอบแทน และยังกล่าวต่อไปอีกว่าคน
ที่เรียกว่าคนเก่งนั้น ควรประกอบด้วยหลัก 3 ประการคือ

1. ทำงานเสร็จเร็ว และถูกต้อง เรียบร้อยละเอียดละออ
2. แก้ปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่ลำบากให้ลุล่วงไปได้
3. มีความอดทนในการทำงาน ทำงานได้มากกว่าบุคคลโดยปกติ

ส่วนคนที่ทำงานเก่งนั้นจะต้องประกอบด้วย หลักการ 4 อย่างคือ

1. ความขยันขันแข็ง
2. ความละเอียดประณีต
3. ยึดหลักวิชาการ
4. นำเอาหลักวิชาการนั้นมาใช้กับหลักพฤติกรรม

มหาตมะ คานธี (อ้างในกรรมา-เรื่องอุไร กุศลาลัย 2521:38) ได้กล่าวเป็นข้อคิด
เกี่ยวกับความขยันขันแข็งไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

"ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองหรือทำงานให้ได้มากที่สุด มักจะเป็นผู้ที่พุดน้อยที่สุด การ
พุดกับการกระทำมักจะไม่ไปด้วยกัน จะดูธรรมชาติเถิด ธรรมชาติทำงานอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุด
เลยสักชั่วขณะหนึ่ง แต่ธรรมชาติไม่พุดเลย"

"อะไรคือความเพียรที่ถูกต้อง ข้อทดสอบอย่างหนึ่งก็คือ ความพากเพียร ที่ถูกต้องนั้น มักจะให้ผลลัพธ์ที่เราปรารถนา เพราะฉะนั้น เราจึงอาจทดสอบความพากเพียร ได้จากผลลัพธ์ แต่ประสบการณ์สอนให้เราเห็นว่า ความจริงมิใช่เป็นเช่นนั้นเสมอไป อีกประการหนึ่งความเพียรที่ถูกต้อง ต้องประกอบด้วย ความมั่นใจว่า วิธีการที่เรานำมาใช้นั้นถูกต้องด้วย แม้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นไปอย่างตรงข้ามวิธีการก็ไม่เปลี่ยนอีกทั้งความพยายามไม่ผันแปรหรือหย่อนคลายลง"

พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต) (2527:34) ได้กล่าวถึงชีวิตที่จะก้าวและสำเร็จ ว่า จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมที่เรียกว่า อิทธิบาท (ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งมี 4 ข้อคือ

1. ฉันทะ มีใจรัก คือพอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ ไม่ใช่จะทำพอให้เสร็จ ๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัล หรือผลกำไร

2. วิริยะ พากเพียรทำ คือขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดทิ้ง

3. จิตตะ เอาจิตฝึกฝน คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความผิด ไม่ปล่อยยี่หื้อให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดเรื่องนั้น บ่อย ๆ เสมอ ๆ

4. วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวนคือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญตรวจตราหา เหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่องขัดข้อง ในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล ค้นคิดวิธีการแก้ไขปรับปรุง

สมิต อาชวินิกกุล (2527:46-49) ได้เสนอแนะวิธีการที่จะพัฒนาตนเอง โดยต้องพัฒนาคุณลักษณะของความขยันขันแข็ง โดยได้กล่าวว่า

ความขยันขันแข็ง เป็นคุณสมบัติที่ตรงกันข้ามกับความเกียจคร้านและอ่อนแอย่อท้อ ต้องขจัดทั้งสองนี้ออกไปจากกายใจ ให้ได้เสียก่อน จึงจะมีนิสัยที่ขยันขันแข็งได้ มีวิธีการหรือ อูบายในการขจัดความเกียจคร้านและอ่อนแอย่อท้อ ดังนี้

1. อย่าทำงานหักโหมหรือใจร้อน
2. ฝืนใจทำงานในระยะแรก
3. ปลุกความรักและความสนใจในงาน
4. เริ่มงานแต่เช้าอยู่เสมอ
5. อย่าย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ
6. มีแผนการและวิธีดำเนินงานของตนเอง
7. ทำทีละก้าว แต่สม่ำเสมอ
8. รู้จักบังคับใจตนเอง ไม่ปล่อยตัวตามสบาย
9. ทำงานตามลำดับความสำคัญของงาน
10. ทำกายใจให้กระตือรือร้นอยู่เสมอ
11. คิดว่างานที่ทำนั้นง่าย และพยายามแปลงงานที่ยากให้เป็นงานที่ง่าย
12. ติดตามผลงานและชีวประวัติบุคคลสำคัญ
13. อย่าทำเป็นคนจับจด โอลเล
14. อย่าวิตกกังวลในเรื่องเล็ก ๆ น้อยๆ
15. ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และรู้ความสำคัญของเวลา
16. ใช้มโนภาพในทางสร้างสรรค์ ไม่ใช่เพื่อเจ้อ
17. ใช้ความคิดแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น
18. ถ้างานหนักเกินแรง จงขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ใกล้ชิด
19. มีจุดหมายในการทำงาน
20. มีสมาธิในการทำงาน

ส่วนการฝึกหัดตนให้ เป็นคนขยันขันแข็ง นอกจากวิธีที่กล่าวมาข้างบนนี้แล้ว สมิต

อาชวินิกุล (2527:47) เสนอว่า

1. ให้เป็นคนที่ชอบนิสัย "ทำเดี๋ยวนี้" สิ่งใดที่สามารถทำได้จะรีบทำให้ทันทีในวันนี้ ไม่ปล่อยให้ข้ามวัน

2. มีขวัญและกำลังใจในการทำงาน ถ้าสำรวจพบว่า ถ้าขาดขวัญหรือกำลังใจ ก็ควรที่จะตั้งความหวังของเราเอง และหมั่นคิดว่า เวลาที่ผ่านไปทุกนาที มีประโยชน์ ไม่ปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปเปล่าประโยชน์

3. รู้จักศิลปะในการทำงาน รักงานที่ทำ และมีความอดทนในการทำงาน มีความเพลิดเพลินในการทำงาน

4. ไม่อ้างเหตุใด ๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องทำงาน เช่น อ้างว่ายังเข้าอยู่ ไม่ทำงาน คำแล้วถึงเวลาไม่ต้องทำงาน ดึกแล้วควรนอนพักผ่อน ฯลฯ

5. ฝึกความกระตือรือร้น และลงมือทำงานด้วยความกระฉับกระเฉง ไม่เฉื่อยช้า จะหยุดทำงานชั่วขณะก็เพื่อพักเหนื่อย ไม่ใช่หยุดเพราะความเกียจคร้าน

บรรดาบุคคลสำคัญทั้งหลายนั้นส่วนใหญ่จะรักการทำงานและขยันขันแข็งทำงานโดยไม่เห็นแก่การกิน การนอน กล่าวกันว่า นโปเลียน มหาราชทรงใช้เวลานอนเพียงวันละ 3-4 ชั่วโมง เวลาที่เหลืออยู่ก็ใช้ในการทำงาน โทมัส อัลวา เอดิสัน นักวิทยาศาสตร์และนักประดิษฐ์ คนสำคัญ บางครั้งทำงานเพลินจนลืมเวลารับประทานอาหาร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราก็ทรงใช้เวลาไสยาสน์เพียง 3 ชั่วโมง และใช้เวลาตลอดทั้งวันและคืน ในการเผยแผ่ธรรมะ และอนุเคราะห์แก่สัตว์โลก

ผลงานของบุคคลสำคัญทั้งหลายล้วนเกิดจากหยาดเหงื่อแรงกาย แรงความคิดของพวกเขาซึ่งประกอบด้วยคุณธรรมข้อนี้ คนเกียจคร้านตายเปล่า โดยมิได้สร้างผลงานใด ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อโลก แต่คนขยันขันแข็งล้วนทั้งมรดกให้คนรุ่นลูกหลานได้ภาคภูมิใจ

6.4 การมีวินัยและซื่อสัตย์สุจริต

สมิต อาชวินิจกุล (2527:69-71) ได้กล่าวถึงความเป็นผู้มีระเบียบวินัย ว่า ระเบียบวินัย (order lines) เป็นเครื่องแสดงความเจริญของจิตใจ ซาติที่เจริญย่อมมีระเบียบวินัย แต่ซาติที่ด้อยพัฒนามักขาดระเบียบวินัย ความมีวินัยเป็นเรื่องที่ต้องขึ้นใจตนเอง เพราะต้องบังคับตนเองให้อยู่ในกรอบของกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จะต้องใช้กำลังใจ และการเอาชนะใจตนเอง จึงจะอยู่ในระเบียบได้ตลอดไป คนที่จริงจัง จึงออกระเบียบบางอย่างมากบังคับตน

เอง ไม่ใช่แต่จะบังคับคนอื่นอยู่ร่ำไป สังคมมนุษย์ที่อยู่ในสภาพสงบสุขก็เช่นเดียวกัน ก็ย่อมมีระเบียบกฎเกณฑ์กฎหมายของสังคมบังคับเอาไว้ ถ้าเมื่อใด คนในสังคมประพฤติตนนอกกรอบแล้ว ความวุ่นวายสับสนก็จะเกิดขึ้น แม้ในทางพุทธศาสนาก็ต้องมีระเบียบวินัย ระเบียบสำหรับนักบวชในพระพุทธศาสนาเรียกว่า ศีล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญถึงศีลไว้เป็นเอกประการ ความมีศีลธรรมให้พระภิกษุเป็นที่เคารพสักการะของฆราวาสอยู่ได้จนทุกวันนี้ และทำให้พระภิกษุต่างกับฆอทาน เพราะฆอทานนั้น เป็นผู้ไม่มีศีลเทียบเท่ากับพระภิกษุ ส่วนพระที่สึกแต่บวช โทนศรัทธาและห่มผ้าเหลืองไม่ตั้งตนอยู่ในศีล ควรเรียกว่า "พระ" ไม่ ควรเรียกว่า "อสังฆิ" มากกว่า และไม่ควรแก่การเคารพบูชาแต่ประการใด

การฝึกตนให้อยู่ในระเบียบ กฎหมาย กฎเกณฑ์ทางสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็นและควร ทำดังนี้ (อ้างต่อ : 72)

1. เป็นคนเคารพต่อระเบียบวินัย กฎหมาย กฎเกณฑ์ทางสังคม และพยายามไม่ละเว้นฝ่าฝืน
2. ควรมีกฎเกณฑ์ในชีวิตประจำวัน ทำอะไรเป็นเวลา ทำตามกำหนด มีกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอ ยกวันแต่จะมีเหตุอื่นมาแทรกแซง เช่นตั้งกำหนดไว้ว่าจะต้องสวดมนต์ทุกวันก็ควรพยายามทำให้ได้ตามนั้น หรือตั้งใจว่าจะตื่นเช้าทุกวันที่ควรตื่นได้ตามที่ตั้งใจ ข้อนี้เราเป็นผู้กำหนดระเบียบกิจวัตรประจำวันของเราเอง
3. ควรประพฤติตนให้เป็นตัวอย่างแก่ผู้น้อย หรือผู้ได้บังคับบัญชา หรือลูกหลานของเรา ถ้าเรากำหนดระเบียบใดให้ผู้อื่นประพฤติ เราต้องประพฤติให้เป็นตัวอย่างได้
4. ต้องหลีกเลี่ยงการคบกับผู้ที่ขาดระเบียบ เพราะเขาจะชักจูงให้เราทำอะไรนอกกฎเกณฑ์บ่อย ๆ ควรพบแต่ผู้อยู่ในระเบียบอย่างดี
5. ต้องไม่ส่งเสริมให้คนอื่นฝ่าฝืนระเบียบกฎหมาย ถ้าเรามีอำนาจอยู่ในมือ ก็ควรรักษากฎหมายให้เป็นธรรม คือ ไม่ใช่ใช้บังคับกับคนกลุ่มหนึ่ง แล้วละเลยให้อภิสิทธิ์คนอีกกลุ่มหนึ่ง
6. เมื่อจะทำกิจการใดหรืองานใด ไม่ว่าจะงานเล็กงานใหญ่ ควรทำงานนั้นให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้ดูยุ่งเหยิง หรือสับสน การวางระเบียบให้กับการทำงาน เป็นสิ่งที่ทำให้งานสำเร็จด้วยความงดงามและผู้ที่ต้องมาเกี่ยวข้องก็ไม่ปวดศีรษะ และอาจติดต่อได้ตาม

ระเบียบที่กำหนดไว้

นโปเลียน ฮิลล์ (อ้างใน ปสงค์อาสา 2528:636-639) ได้กล่าวไว้ว่า คนส่วนใหญ่ที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็เพราะว่า ขาดการควบคุมตนเอง ทำให้การใช้พลังงานของตนเองในทางสร้างสรรค์ไม่บังเกิดขึ้นอย่างที่ควรจะเป็น ถ้าศึกษาประวัติศาสตร์ดู จะพบว่าบุคคลยิ่งใหญ่ ล้วนแต่เป็นเจ้าของคุณสมบัติแห่ง "การควบคุมตนเอง" ด้วยกันทุกคน ตัวอย่างเช่น ลินคอล์นผู้อมตะในท่ามกลางความตึงเครียดของวิกฤตการณ์ เขาใช้ความอดทน อดกลั้น และควบคุมตนเองอย่างหนัก จึงทำให้เขาเป็นคนที่ยิ่งใหญ่ได้

พระโสภณ คณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ) (2529:38-40) ได้กล่าวถึงความมีระเบียบวินัยว่า ความมีวินัยเกิดขึ้นจากจิตสำนึกของบุคคลที่สามารถจำแนกแยกแยะได้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี และชี้ให้เห็นว่า ลักษณะทางสังคม ถ้าขาดวินัยเป็นตัวควบคุมบัญชา ให้คนทำอะไรอย่างมีระเบียบสอดคล้องกัน ได้กลับลักษณะทางสังคมแล้ว แม้แต่ครอบครัว หรือปัจเจกชน ก็จะมีลักษณะเหมือนโคตาบอด โคไม่มีคอก เดินเข้าไปในป่าหลงทาง โอกาสที่จะรอดกลับมายาก คนก็เช่นเดียวกัน ถ้าขาดระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ ขาดการเคารพกฎหมาย ตลอดจนขาดการเคารพต่อศีลธรรม โอกาสที่จะควบคุมตนเองนั้น เป็นไปได้ยาก แก้ปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาอื่นๆ ของตัวเองไม่ได้ การที่จะฝึกให้มีระเบียบวินัยซื่อสัตย์สุจริตนั้น ต้องอาศัยหลักความ กลัว เป็นพื้นฐาน คือออกมาในรูป หิริโอตตัปปะ มีความละอาย สดุ้งกลัวต่อบาป มีศีลธรรม มีวินัย เพื่อจะควบคุมตนเองให้เรียบร้อย

มหาตมะ คานธี (อ้างใน กรุณา-เรื่องอุไร กุศลาศัย 2521:59-60) ได้กล่าวถึงความมีวินัย ซื่อสัตย์ว่า "คนที่ไม่รัก ความสัตย์ซื่อจะสร้างช่องโหว่ให้ตนเอง รอดพ้นจากผลของกรรมชั่วเสมอ และทุกครั้งที่เขาเอาตัวรอด เขาจะคิดว่าเขานั้นฉลาดล้ำเสียเหลือเกิน แต่อันที่จริงแล้ว ต้องการกระทำเช่นนั้น เป็นการซุกหลุมให้ตัวเขา ตกลงไปในนั้นเอง ตรงกันข้ามกับผู้ที่รักความซื่อสัตย์ จะอุดช่องโหว่ทุกช่อง หรือถ้าจะพูดให้ถูกแล้ว คนเช่นนี้จะไม่มีกำแพงหรือ

ช่องโหว่ใด ๆ เลย แม้บิดตาเขาก็สามารถเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้องได้ และจะไม่มีวันตกลงไปในหลุมเลย" และอีกประโยคหนึ่งว่า "ผู้ใดที่ทำมาเลี้ยงชีพด้วยหยาดเหงื่อของตนแล้วนำมาแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นด้วย ผู้นั้นคือผู้ที่มีความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง"

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงให้โอวาท แก่ผู้สำเร็จการศึกษาจาก โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ปี 2517 (อ้างใน สนั่น สุมิตร 2527:1) ว่า "วินัยในปัจจุบันมีบางคนมองว่าไม่สู้จะมีความหมาย นับว่าเป็นสิ่งที่สมมุติ ตั้งขึ้นโดยปราศจากเหตุผลที่อิสระชนยอมรับได้เต็มที่ แท้จริงไม่ว่าวินัย หรือวินัยโดยทั่วไป เป็นของจำเป็นอย่างยิ่งยวดเพราะเป็นต้นเหตุสำคัญ ที่ทำให้ขาดระเบียบ ขอบบังคับต่าง ๆ ที่อยู่สำหรับความเรียบร้อยเป็นปกติของบุคคลของงานของสังคมและบ้านเมือง" และนอกจากนั้น วินัยยังจำเป็นอย่างยิ่งต่อวิชาชีพ เช่น ทหาร ตำรวจ ข้าราชการ นักเรียน นักศึกษา และประชาชน รวมทั้งนักรบเมืองด้วย ซึ่ง สนั่น สุมิตร (2517:34) ได้อ้างถึงวินัยของนักรบเมืองว่า

1. นักรบเมืองมาด้วยภาระกิจ ไม่ใช่ยึดการเมือง เป็นอาชีพ
2. ถือประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ ไม่เอาผลประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่ตั้ง
3. ต้องเป็นผู้ซื่อสัตย์ สุจริต

ส่วนวินัยของรัฐบาลนั้น มีองค์ประกอบดังนี้ (อ้างต่อ : 40)

1. รัฐบาลต้องปกครองประเทศด้วยความเข้มแข็ง ยุติธรรม ทนบำรุงบุคคลในชาติ
2. มีวินัยอย่างเคร่งครัดและให้ข้าราชการอยู่ภายใต้กรอบวินัยอย่างเคร่งครัด ลงโทษผู้กระทำผิดโดยไม่เห็นแก่หน้า และยกย่องผู้ทำดี

3. รัฐบาลต้องไม่กลัวต่อความเห็นของชนหมู่น้อย ที่มีความเห็นเพื่อประโยชน์ส่วนตนโดยถือเอาสงบสุขของคนส่วนมากเป็นใหญ่

ส่วนวินัยของทหารตำรวจนั้น จะต้อง (อ้างต่อ : 41)

1. ตรงต่อเวลา
2. มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่
3. ให้ความสะดวกแก่ประชาชน เพราะเป็นผู้รับใช้ประชาชนโดยส่วนรวม
4. มีความขยันหมั่นเพียรต่อการปฏิบัติตามหน้าที่

ส่วนวินัยของประชาชนนั้นต้องประกอบด้วย

1. ประกอบอาชีพด้วยความขยันขันแข็ง
2. รักษาหรือพัฒนาคุณภาพของสิ่งที่ผลิตได้ (ไม่ปลอมแปลงสินค้า)
3. ต้องเสียภาษี
4. รับผิดชอบต่อชาติ
5. ปฏิบัติตามกฎหมายและข้อบังคับของชุมชน

6.5 การละอบายมุข

อบายมุขเป็นศิลปะระดับหนึ่งของมนุษย์ ผู้รู้ได้กล่าวถึงอบายมุขว่าเปรียบเสมือน

ผีร้าย ซึ่งจำแนกได้ 6 ประเภทคือ

- | | |
|------------|---|
| ผีที่หนึ่ง | ชอบดื่มสุราเป็นอาฉิม ไม่ชอบกินข้าวปลาเป็นอาหาร |
| ผีที่สอง | ชอบเที่ยวยามวิกาล ไม่รักบ้าน รักลูก รักเมียต้น |
| ผีที่สาม | ชอบดูการละเล่น ไม่ละเว้นบาร์คลับ ละครโขน |
| ผีที่สี่ | คบคนชั่วมั่วกับโจร เห็นไม้พันอาญา ตราแผ่นดิน |
| ผีที่ห้า | ชอบเล่นหวย พาชี้ ก็พิงบัตร สารพัดถั่วโง่ไฮ้โลลั่น |
| ผีที่หก | ชอบเกียจคร้านการทำกิน มีทั้งสิ้นเหกผี อับริย์เอย |

เงื่อนไซในการละอบายมุขนั้น บุญทัน ดอกไธสง (2529: 142) ได้กล่าวว่า เป็นเงื่อนไซของพลังจิตที่แต่ละบุคคลจะมีจิตสำนึกต่อต้านอบายมุขต่าง ๆ เช่น การเคี้ยวหมาก การสูบบุหรี่ ถือเป็นศิลปะระดับเบื้องต้น การดื่มเบียร์ ดื่มสุราพอตึง ๆ เป็นศิลปะระดับกลาง แต่ถ้ามักติดดิน มอหิน ติดสุราจนเป็นพิษสุราเรื้อรัง ถือเป็นศิลปะระดับหายหน้าอย่างสูง การแก้

ใขอบายมุขต่าง ๆ นั้น บุคคลต้องมีจิตใจที่มุ่งมั่นเข้มแข็ง จะต้องรู้จักจัดการควบคุมตนเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นพุทธมามะกะ เป็นคริสตศาสนิก และเป็นชาวมุสลิม ซึ่งถ้าเมื่อบุคคลดังกล่าวมีศาสนา เป็นเรื่องใจแล้วปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนานั้น บุคคลนั้นย่อมไม่จำเป็นต้องลดละ เพราะคำสอนของศาสนาดังกล่าว ปฏิเสธการเสพของมีนเมาอยู่แล้ว แต่คำสอนของศาสนาต่างๆ กำลังสวนทางกับลัทธิทุนนิยมที่ส่งเสริมการผลิตเพื่อการมอมเมาประชาชน เพื่อหวังผลกำไรอย่างมหาศาล จากบุคคลที่มีจิตใจอ่อนแอ

ในทางพุทธศาสนาได้กำหนดลักษณะจิตใจของมนุษย์ว่ามีฐานหลักที่ถูกกระทบโดยตรงจากความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือที่เรารู้จักกันในนาม โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งองค์ประกอบของมนุษย์นั้นประกอบด้วยรูปและนามซึ่งเราเรียกว่า ชีวิต ในส่วนประกอบของรูปนั้น พุทธศาสตร์ได้กล่าวถึง ธาตุรวมว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ และจิต ส่วนนามนั้น ประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (พยन्द์ โอภาสี 2526: 6) เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตของมนุษย์จึงประกอบด้วย กิเลส วิบาก และกรรม ซึ่งกิเลสประกอบด้วยลักษณะดังนี้

- 1) กามราคะ ความกำหนัดในกาม
- 2) ปฏิคะ ความหงุดหงิด
- 3) ทิฆฏฐิ ความเห็นผิด
- 4) วิจิกิจฉา ความสงสัย
- 5) มานะ ความถือตัว
- 6) ภวราคะ ความอยากเป็น
- 7) อวิชชา ความเขลาไม่รู้จริง

ซึ่งจิตที่มีกิเลสนั้น ประกอบด้วย จิตกิเลสฝ่ายดี (กุศล) คือ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ส่วนจิตกิเลสฝ่ายชั่ว (อกุศล) คือ โลภะ โทสะ โมหะ โดยทั่วไปแล้ว กิเลส แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

- 1) กิเลสอย่างละเอียด (อนุสัยกิเลส) ซึ่งเป็นจิตที่นอนนิ่งอยู่สงบอยู่ ไม่ปรากฏอารมณ์ออกมา ยังไม่กระทบด้วยอารมณ์ หรือกระทบอารมณ์แล้วควบคุมได้ โดยไม่แสดงอาการใด ๆ ปรากฏ (อารมณ์ยังไม่พุ้ง)
- 2) กิเลสอย่างกลาง (บริยุตตกิเลส) คือ จิตใจที่มีอาการอิจฉา ริษยา พยาบาท ยินดี ยินร้าย เป็นต้น (อารมณ์ที่เริ่มพุ้ง)
- 3) กิเลสอย่างหยาบ (วิตกกับมกิเลส) คือ อารมณ์ที่แสดงออกโดยการตำมา ลักขโมย โทก หลอกหลวง ประมาท ขาดสติ เป็นต้น (อารมณ์ที่พุ้งมากควบคุมไม่ได้)

ส่วนการหลุดพ้นจากกิเลสขั้น วิติน อันทสระ (2530: 64) ได้กล่าวว่า มีอยู่ 2 แบบ คือ หลุดพ้นที่ยังกำเริบ หมายถึง หลุดพ้นชั่วคราว หรือหลุดพ้นเพราะชมกิเลสเอาไว้ด้วยกำลังฌาน อีกอย่างหนึ่ง หลุดพ้นที่ไม่กำเริบอีก คือ หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด กิเลสใดที่ละได้แล้วก็เป็นอันละอย่างเด็ดขาด ไม่กลับเกิดขึ้นมาอีก

การหลุดพ้นหรือวิมุตตินั้น คือ การไม่ติดสิ่งใด ๆ ความติดทำให้เสียอิสระภาพ ตัวอย่างหยาบ ๆ เช่น ติดยา ติดเหล้า ติดคุก แม้ติดคนก็เหมือนกัน เมื่อใจไปติดข้องอยู่กับสิ่งใดก็ผูกพันอยู่กับสิ่งนั้น ไม่มีเสรีภาพ ทำให้รู้สึกว่าจะขาดไม่ได้ และตกเป็นทาส ทำอะไรก็เพราะการบังคับผลักดันของสิ่งนั้น ไม่อาจทำด้วยเหตุผลบริสุทธิ์ได้ ปัญญานั้นถูกครอบงำด้วย สิ่งที่คุณคนั้นตกเป็นทาส ดังนั้น บางคนถึงแม้จะมีปัญญา วิชาความรู้ ก็จะทำคามผิดได้เสมอ ๆ

เมื่อหลุดพ้นแล้ว จิตก็เป็นอิสระ สามารถใช้ปัญญาและเหตุผลได้อย่างถูกต้องถ่องแท้ ไม่ถูกบิดเบือน ครอบงำ ด้วยอำนาจของกิเลส เป็นไทอย่างแท้จริง ยังมีผู้คนอีกมากที่แม้ไม่ติดคุก ไม่ติดเหล้า หรือบุหรี่ แต่ใจยังติดอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ อยู่มาก คือ ติดในรูป เสียง กลิ่นรส และสิ่งสัมผัสอันเป็นช่วงคล้องใจ การติดในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานได้ไม่น้อย นอกจากก่อทุกข์ให้แก่ตนแล้ว ยังก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่นอีกมากด้วย

สำนักสงฆ์วัดถ้ำกระบอก โดยหลวงปู่ จรูญ ปานจันทร์ เป็นสำนักสงฆ์ที่ได้ขึ้นชื่อว่าสามารถรักษาผู้ที่ติดอบายมุขประเภทยาเสพติดได้ผลจนเป็นที่กล่าวขานกันทั่ว ได้ใช้การรักษา

โดยการให้รับสัจจะ แล้วให้ดื่มน้ำยาสมุนไพรรวมทั้งการอบไอน้ำที่ต้มมาจากสมุนไพรมีขึ้นตอนให้ตั้งใจจริง โดยปล่อยให้ผู้ที่เข้ารักษาโรหลาย ๆ ชั่วโมง แล้วทำทะเบียนประวัติข้อมูลต่าง ๆ และมีการให้คำสัจจ คือ (วิทย์ เทียงบรรณธรรม 2527: 282)

"จะไม่สูบ จะไม่เสพ ไม่ส่งเสริมให้ผู้อื่นสูบหรือเสพ
ไม่ทำการค้า ไม่มีไว้ในครอบครอง ไม่เจ็บจนกระสายยา คือ
เฮโรอีน ฝิ่น มอร์ฟีน กัญชา กระท่อม ตลอดชีวิต หากไม่ถือ
สัจจะขอให้หิวอันเป็นไป หรือรับกรรมต่าง ๆ "

การละอบายมุขเป็นการละจากกิเลสเบื้องต้น ที่ต้องอาศัยความอดทน อดกลั้น และกำลังใจที่เข้มแข็งอย่างมาก หากใครมีวลุ่มหลงติดพันอยู่ในอบายมุขก็จะประสบแต่ความหายนะและชีวิตมีดมน แต่ถ้าละอบายมุขได้ จะเป็นการสร้างพลังใจให้สามารถเอาชนะกิเลสอย่างละเอียดต่อไปและชีวิตส่วนตัวครอบครัวและสังคมประเทศชาติก็จะประสบความสุขความเจริญก้าวหน้า

7) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พ.ศ. 2522 วาณี ออมกัน ได้ทำการวิจัยเรื่อง พัฒนาการทางจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อศึกษาลักษณะ พัฒนาการทางจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุ 14-18 ปี โดยมีระดับชั้น เพศ และสถานภาพทางเศรษฐกิจทางสังคมเป็นตัวแปรอิสระ คณะแผนพัฒนาการทางจริยธรรมเป็นตัวแปรตาม ผลปรากฏว่า

- 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีพัฒนาการทางจริยธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 2) นักเรียนมัธยมศึกษาเพศชายและหญิง มีพัฒนาการทางจริยธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- 3) นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจระดับสูง และระดับต่ำ มีพัฒนาการทางจริยธรรมไม่แตกต่างกัน
- 4) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมที่ระดับ .05
- 5) พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างระดับชั้น เพศ และสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมที่ระดับ .01

ในปีต่อมา สุจิต มัถยานนท์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง องค์ประกอบที่ส่งผลต่อการเป็นพลเมืองดีของนักศึกษาผู้ใหญ่ ในโครงการการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน ในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหาองค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างเสริมการเป็นพลเมืองดีของนักศึกษาผู้ใหญ่ในโครงการการศึกษาเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน โดยศึกษาจากองค์ประกอบต่าง ๆ คือ - ด้านบุคคลกร - ด้านสถานภาพส่วนบุคคล ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจ อาชีพ สถานะสภาพทางสมรส อายุ เพศ ขนาดครอบครัว งานอดิเรก ความห่างไกลของบ้านกับที่เรียน - หลักสูตร วิเคราะห์เนื้อหาว่ามีความสัมพันธ์กับลักษณะ คุณสมบัติของการเป็นพลเมืองดีอย่างไร - อาคารสถานที่ และอุปกรณ์การเรียน ตลอดจนชุมชนและสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเป็นพลเมืองดี ได้แก่ ความปลอดภัย สุขภาพ การรักษาทักษะสมบัติ การร่วมงานกับผู้อื่น การเคารพในกฎเกณฑ์และสิทธิของผู้อื่น คุณลักษณะของความเป็นผู้นำและผู้ตาม ผลการเรียนรู้ไม่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเป็นพลเมืองดี และตัวแปรที่ค่อนข้างมีอิทธิพลสูงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในด้านการเรียนการสอน ได้แก่ หลักสูตร ตัวครู บรรยายภาคีในชั้นเรียนและวิธีการสอน

ใน พ.ศ. 2523 เมธี โพธิวัฒน์ ก็ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และความซื่อสัตย์ของเด็กไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และความซื่อสัตย์กับตัวแปรทางด้านถิ่นที่อยู่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า

- 1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และความซื่อสัตย์มีความสัมพันธ์กันทางบวก
- 2) เด็กในกรุงเทพฯ และเด็กต่างจังหวัดมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และความซื่อสัตย์สูงกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
- 3) เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และความซื่อสัตย์ ไม่แตกต่างกัน
- 4) เด็กหญิงมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และความซื่อสัตย์สูงกว่าเด็กชาย
- 5) เด็กในระดับชั้นเรียนสูงกว่าจะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และความซื่อสัตย์สูงกว่าเด็กในระดับชั้นเรียนที่ต่ำ
- 6) เด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และความซื่อสัตย์ไม่แตกต่างกัน
- 7) เด็กที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูงกว่า มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าเด็กที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่ำกว่า แต่แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และความซื่อสัตย์ไม่แตกต่างกัน

และในปีเดียวกันนี้ สมัน ชาลีเครือ ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเชิงสังคมกับความซื่อสัตย์ และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่านิยมเชิงสังคมและความซื่อสัตย์ของนักเรียนตามตัวแปรด้านถิ่นที่อยู่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศ อาชีพ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่านิยมเชิงสังคม และความซื่อสัตย์มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครและในจังหวัดชัยภูมิ มีค่านิยมเชิงสังคมและความซื่อสัตย์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ มีค่านิยมเชิงสังคมและความซื่อสัตย์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่านิยมเชิงสังคมและความซื่อสัตย์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีค่านิยมเชิงสังคมและความซื่อสัตย์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ
6. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีค่านิยมเชิงสังคมและความซื่อสัตย์แตกต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ในปี พ.ศ. 2522 วิวัฒน์ อัครวณิชช์ ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างวินัยในตนเองกับความซื่อสัตย์ของเด็กไทย เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างวินัยในตนเองและความซื่อสัตย์ของเด็กไทย และศึกษาเปรียบเทียบวินัยในตนเองและความซื่อสัตย์ของเด็กไทยกับตัวแปรทาง เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน จากผลการศึกษพบว่า

1. วินัยในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความซื่อสัตย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เด็กที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน แต่มีความซื่อสัตย์แตกต่างกัน
3. เด็กที่ผู้ปกครองต่างอาชีพกัน มีวินัยในตนเองแตกต่างกัน แต่มีความซื่อสัตย์ไม่แตกต่างกัน
4. เด็กที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีวินัยในตนเองและความซื่อสัตย์ไม่แตกต่างกัน
5. เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีวินัยในตนเองและความซื่อสัตย์สูงกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
6. เด็กหญิงมีวินัยในตนเองและความซื่อสัตย์มากกว่าเด็กชาย
7. เด็กที่อยู่ในต่างจังหวัดมีวินัยในตนเองสูงกว่าเด็กในกรุงเทพฯ แต่มีความซื่อสัตย์ไม่แตกต่างกัน

พ.ศ. 2522 สุทัศน์ สุขุมวาท ได้ทำการวิจัยส่วนบุคคล เรื่องการบริหารงานพัฒนา : ดำรวจตัวเร่งในการพัฒนาประเทศ ได้ยกประเด็นปัญหาของคุณภาพของบุคคลในหน่วยงาน โดยเฉพาะในกรมตำรวจ เช่น การเข้าถึงประชาชนน้อย ประชาชนมีน้อย ได้เสนอแนะแนวทางการแก้ไขว่า ควรมีการจัดการศึกษาอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม มีร่างกายที่เข้มแข็ง พยายามเข้าถึงประชาชน โดยการปรับปรุงอาคารสถานที่ ปรับปรุงบุคลิกภาพของเจ้าหน้าที่ตำรวจ อบรมเจ้าหน้าที่ตำรวจเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ กวดขัน เรื่องระเบียบวินัย ร่วมปฏิบัติงานกับหน่วยงานอื่น ๆ

นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นสาเหตุของการคอร์รัปชันของข้าราชการ 7 ประการ คือ

1. ความจำเป็นทางเศรษฐกิจ
2. ความบกพร่องของระบบบริหารราชการ
3. ความต้องการที่จะได้รับการนิยมนยกย่องในสังคม
4. การมีอภิสิทธิ์ของนักการเมือง และความอ่อนแอของระบบการเมือง
5. อิทธิพลของภรรยา หรือผู้หญิง
6. ความจำเป็นบีบบังคับให้เอาอย่าง
7. ผู้บังคับบัญชาไม่กวดขันหรือบกพร่องในหน้าที่

พ.ศ. 2520 ทินพันธ์ นาคตะ ได้ศึกษาเรื่องการคอร์รัปชันในเมืองไทย โดยสำรวจความคิดเห็นของข้าราชการและประชาชนเกี่ยวกับการคอร์รัปชันและสำรวจว่าข้าราชการและประชาชนมีความคิดเห็นว่าการกระทำอะไรบ้างที่ถือเป็นการคอร์รัปชัน พร้อมทั้งการรับรู้ผลเสียหายของการคอร์รัปชัน และแนวคิดในการแก้ปัญหาคอร์รัปชัน ปรากฏว่าการ คอร์รัปชันเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชาชนขาดความเลื่อมใสในข้าราชการ และควรได้รับการลงโทษและแก้ไขปัญหานี้

ในปี 2526-2527 รศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง คณะรัฐศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ และ ธเนศ ต่วนชะเอม หัวหน้าฝ่ายฝึกอบรม สำนักงานคณะกรรมการการวิจัย

แห่งชาติ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประเภทกำหนดหัวข้อ ประจำปี 2526-2527 จากสภาวิจัยแห่งชาติ ทำการวิจัยเรื่อง "กระบวนการและวิธีการพัฒนาจิตใจเพื่อพัฒนาสังคมไทย" โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำการประเมินศักยภาพของกระบวนการและวิธีการฝึกอบรม การพัฒนาจิตใจ ซึ่งได้มีหลายองค์การที่ได้ดำเนินการจัดหลักสูตรการฝึกอบรมอยู่ในประเทศไทย โครงการที่เลือกทำการวิจัยมี 5 โครงการ คือ

1. โครงการฝึกอบรมของศูนย์ฝึกอบรมพัฒนาชนบท กรมการพัฒนาชุมชน
2. โครงการฝึกอบรมของวิทยาลัยครู
3. โครงการฝึกอบรมแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง
4. โครงการฝึกอบรมของสำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท
5. โครงการฝึกอบรมของศูนย์ประสานงานการพัฒนาสังคม

สุ่มตัวอย่างจากประชากรที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 1,088 คน เกณฑ์หรือตัวแปรที่ใช้วัด สัมฤทธิ์ผลของการพัฒนาจิตใจประกอบด้วย

1. การพึ่งตนเอง
2. การร่วมมือร่วมใจ
3. ความขยันขันแข็ง
4. การมีระเบียบวินัย
5. การลดละอบายมุข

โดยมีโครงการและหลักสูตรเป็นตัวแปรอิสระ ในขณะที่เดียวกัน เพศ การศึกษา อายุ ที่อยู่อาศัย เป็นตัวแปรคุมและตัวแปรอิสระ

ผลการวิจัยที่ 5 โครงการ ปรากฏผลดังนี้

1. ได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิดและทัศนคติอย่างดียิ่งต่อการพัฒนาตนเอง ตามตัวแปร 5 อย่างที่กล่าวมา
2. ความแตกต่างของอายุ เพศ การศึกษา และที่อยู่ตามภูมิภาค ได้มีผลต่อการพัฒนาจิตใจ แตกต่างกันหลังจากการฝึกอบรมแล้ว ดังกรณีตัวอย่างของหนุ่มสาวในเมือง ที่มีการ

ศึกษา มีระดับการช่วยตนเอง การร่วมมือร่วมใจ ความขยัน การมีวินัย เคารพกฎหมาย รวมทั้ง การลดละอบายมุข ได้สูงกว่าวัยรุ่นในชนบทที่ด้อยการศึกษา

3. เมื่อพิจารณาแต่ละโครงการแล้ว โครงการฝึกอบรมของกรมการพัฒนาชุมชน โครงการฝึกอบรมวิทยาลัยครู โครงการฝึกอบรมศูนย์ประสานงานการพัฒนาสังคม และศูนย์ฝึกอบรม รพช. มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้เข้าฝึกอบรมส่วนมาก ได้มีส่วนลดละอบายมุขด้วย

พ.ศ. 2529 พงษ์สันต์ คงตรีแก้ว ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทาง ค่านิยม และทัศนคติ ของนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลง (Change) ค่านิยม ทัศนคติกับสภาพแวดล้อม และระยะเวลาพร้อมทั้งศึกษาระบวนการ (Process) ของการเปลี่ยนแปลงและปัจจัยที่เป็นตัวการการเปลี่ยนแปลง โดยวิธีการสัมภาษณ์ แบบเจาะลึก จากนายตำรวจ ระดับ ร.ต.ต. - อธิบดีกรมตำรวจ ผลการวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงค่านิยมและทัศนคติของข้าราชการตำรวจ มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมโดยพบว่า ค่านิยมทัศนคติ ของบุคคลจะไม่ยู่คงที่ จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตามความเปลี่ยนแปลงของ สภาพแวดล้อม ข้าราชการตำรวจที่อยู่ในระบบงานนานเท่าใด โอกาสที่จะมีค่านิยมและทัศนคติ เบี่ยงเบนไปตามระบบก็มีมากเท่านั้น, ปัจจัยที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตำรวจชั้น สัญญาบัตร คือ ระบบงานหรือประสบการณ์การทำงาน, ครอบครัว, สถานศึกษา และสภาพแวดล้อมของสังคมตามลำดับ ถ้านายตำรวจผู้ใดสามารถปรับตัวให้ เข้ากับสภาพแวดล้อมจะ ประสบความสำเร็จในการรับราชการมากกว่าผู้ไม่ปรับตัว พร้อมกับนี้ พงษ์สันต์ คงตรีแก้ว ได้เสนอแนะว่า กรมตำรวจ ควรปรับปรุงหลักสูตรและกระบวนการกล่อมเกลากองการศึกษาดู โดยมีการอบรมต่าง ๆ ระหว่างรับราชการอย่างต่อเนื่อง และหาวิธีการลดความกดดันจาก เงินเดือนและระบบอุปถัมภ์

และในปี 2529 พลตำรวจตรี ประชา พรหมนอก ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบ บางประการต่อชุมชน จากโครงการพัฒนาของกองบังคับการตำรวจภูธร 6 ศึกษาเฉพาะกรณี

อำเภอคำชะอี จังหวัดมุกดาหาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบด้านสังคมต่อชุมชนจากโครงการพัฒนาตามนโยบายของกองบังคับการตำรวจภูธร 6 ในพื้นที่ที่รับผิดชอบของสถานีตำรวจภูธร อำเภอคำชะอี จังหวัดมุกดาหาร และศึกษาทัศนคติขวัญกำลังใจ หรือความพึงพอใจของบุคลากรผู้ปฏิบัติการ เจ้าหน้าที่รัฐ ผู้นำท้องถิ่น และประชาชน ในพื้นที่โครงการพัฒนาผลการวิจัยพบว่า ชุมชนหรือหมู่บ้านที่มีโครงการพัฒนาตามแผนของกองบังคับการตำรวจภูธร 6 ในพื้นที่ที่รับผิดชอบของสถานีตำรวจภูธร อำเภอคำชะอี มีการเปลี่ยนแปลง คุณภาพชีวิตในทางที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพอนามัย และด้านเศรษฐกิจ ส่วนในระดับบุคคลพบว่าประชาชนผู้นำท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ตำรวจชุดปฏิบัติการ เจ้าหน้าที่สีกระทรวงหลัก รวมทั้งพระสงฆ์ มีทัศนคติที่ดีและมีความพึงพอใจต่อโครงการพัฒนาอยู่ในระดับสูงมาก คือ ค่าคะแนนเฉลี่ย 44.2 และ 21.7 จากคะแนนเต็ม 50 และ 25 ตามลำดับ