

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. เอกสารประกอบการอบรม. การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส. ม.ป.พ. สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ม.ป.พ.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียน : ทำไมต้องมีการศึกษานอกระบบโรงเรียนในปัจจุบัน. วารสารคุศาสตร. (มกราคม-มิถุนายน 2533).
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. “กินอย่างแชมป์” พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2539, บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด. มกราคม 2539.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. “พูดอย่างนีโอ” พิมพ์ครั้งที่ 1 บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด. มกราคม 2539.
- จินตนา เสพย์รวิวิศคุณ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- โจว ชิ่ง ฟัง. ทำไมฉันถึงกินเจ. พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2537, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรม.
- โฉมเพ็ญ สนธยานนท์. การติดตามผลการฝึกอบรมผู้บังคับบัญชาระดับกลาง หลักสูตรการบริหารงานเพื่อพัฒนาองค์การของโรงงานยาสูบ พระทรงการคลัง. สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
- เชิดศักดิ์ ไชวสินธุ์. การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไอเดียนส์โตร, 2523.
- दनัย เทียนพุด. การบริหารและประเมินโครงการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร : ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร, 2530. (อัดสำเนา).
- นนทลี วิชพันธุ์. เจตคติต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

นว-มนุษยธรรม, มูลนิธิ. สมาธิภาวนา-ศรีदान. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมนุษยธรรม, ม.ป.ป.

นว-มนุษยธรรม, มูลนิธิ. สมาธิภาวนา-โยคะอาสนะ. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมนุษยธรรม, ม.ป.ป.

นุปกรณ์ จันทราประกรณ์. การติดตามโครงการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ฝึกอบรมในหน่วยงานของสถาบันทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ัญญา จิตโสภกา. วิธีการรับข่าวสาร ความรู้ เจตคติ และการนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติของประชาชน ตำบลเกาะยอ อำเภอเมืองจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

บุหงา วัฒนะ. การนำเสนอรูปแบบการจัดประสบการณ์วิชาชีพเพื่อส่งเสริมเจตคติทางบวกต่อวิชาชีพครูของนักศึกษาในวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ และคณะ. ประชากรศึกษา. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2522.

บุญรวม แสนศรีสมบัติ. การบริหารร่างกายแบบโยคะ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร ; โรงพิมพ์เจริญผล, 2525. (อัดสำเนา).

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร ; จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

✘ ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทศนคติ ; การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2526.

ประเวศ วะสี. ทิศทางอนาคตไทยเพื่อความสุขถ้วนหน้า. กรุงเทพมหานคร ; สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2529.

ประสาร ทิพย์ธารา. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ ; อักษรบัณฑิต, 2521.

- ปาน สวัสดิ์สาลี. **คู่มือการประเมินและติดตามผลการฝึกอบรม..** กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ก.พ., 2531.
- ปณิธาน มิ่งมงคลกุล. **คิดแบบผู้ชนะ.** มีนาคม 2540, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กั้งหัน.
- เทพาย ทองมหา. **แผนฯ 8 รอน ๆ จำ.** วารสารครูสภา, มกราคม, 2539.
- แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7, 2536/สุพล ด้วยตั้งใจ และคณะ. **แผนการศึกษาแห่งชาติ แผนพัฒนาการศึกษาการศาสนาและวัฒนธรรม แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 7** กรุงเทพมหานคร : ธรรมบัณฑิต, 2538.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทฟิงเกอร์ปรีนแอนด์ มีเดีย จำกัด, 2536.
- พงษ์พัฒน์ สัตยารัฐ. **“การบริหารงานฝึกอบรม : เปรียบเทียบระหว่างหน่วยราชการ รัฐวิสาหกิจ และบริษัทเอกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์**
- พระเทพเวที. **พุทธธรรมกับชีวิตในสังคมเทคโนโลยี.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2532.
- พระธรรมปิฎก. **สมาธิ. ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้.** พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2537.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย และบริษัทเซลล์ (แห่งประเทศไทย) จำกัด. **วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.**
- ลักขณา พาณิชคุมผล. **การติดตามผลการดำเนินการฝึกอบรมโดยวิธีการสอนทางไกล หลักสูตรความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติราชการสำหรับข้าราชการบรรจุใหม่ใน ส่วนภูมิภาค.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ลลิตา อีระสิริ. **อ่านใจลูกรักจากภาษากายเด็ก.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวมธรรม, 2530.
- วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล. **การติดตามผลการปฏิบัติงานของพยาบาลศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2536.**

- วิจิตร อวาทกุล. การฝึกอบรม.. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วิรุพห์ นิลโมจน์. แนวทางการจัดการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับประชากรในสังคมยุคการเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ : บทวิเคราะห์แนวคิดเบื้องต้น, กรุงเทพมหานคร : มปป., 2537.
- วิรัชพร สวัสดิ์คานนท์. “การติดตามผลการศึกษาอบรมหลักสูตรการบริหารงานฝึกอบรมของสำนักงานฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.” รายงานการวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการส่งเสริมงานวิจัย. อันดับที่ 758. กรุงเทพมหานคร ; สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ม.ป.ป.
- วิโรจน์ น้อยสำเนียง. การติดตามผลโครงการอบรมครูประจำการเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ของสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- วิทวัส. เคล็ดลับการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ บัดเตอร์ฟลาย, กรกฎาคม 2538.
- วิวรรณ ศรีกุลลาภกุล. ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- วิลาศ สิงห์วิสัย. “การประเมินผลการฝึกอบรม.” ใน ปัญหาและการบริหารงานฝึกอบรม สมศักดิ์ ชูโต, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2520.
- วิไล องค์กรนันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วีระ บำรุงรักษ์. การแนะแนวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. วารสารแนะแนว. ธันวาคม-มกราคม, 2538.

- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอแมนนิสต์ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระกาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศตพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบสปีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศักดิ์ สุนทรเสณี. เจตคติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา, 2528.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. ขุดการสอนวิชาจิตวิทยาสังคม (ศึกษา 322). กรุงเทพฯ : บรรณกิจ, 2525.
- สุณีย์ อีรดาการ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2524.
- สุภาพ วาดเขียน. เครื่องมือวิจัยทางสังคมศาสตร์ลักษณะที่ดี ชนิดและวิธีหาคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 16 มีนาคม 2525.
- สุดารัตน์ สุมะกุล. การติดตามผู้ผ่านการอบรมโครงการฝึกอบรมมาพุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองเพื่อเป็นข้าราชการที่มีประสิทธิภาพ ของสำนักส่งเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สุรกุล เจนอบรม. เรื่องน่ารู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.
- สุรศักดิ์ คุณเมธีวรกุล. การสร้างมาตรฐานวัดทัศนคติทางพลศึกษาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. “สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ.” การศึกษาเอกชน. 8 พฤษภาคม 2524.
- เสรี เลิศสุชาติวนิช. ทักษะและพฤติกรรมกรรมการบริหารของครูใหญ่โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ก่อนและหลังการฝึกอบรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2531.

แสงจันทร์ อุ่ณเรือน. *การพัฒนาแบบวัดเจตคติต่อวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

หลักสูตร. *การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส*. สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

อาชวัน วายวานนท์ และวินิต ทรงประทุม. *การฝึกอบรมและพัฒนาผู้ปฏิบัติงานในระบบ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2520.

อุ่ณดา นพคุณ. *การศึกษานอกระบบโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล, 2523.

เอกสารโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเสริมศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต. “หลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส”

เอกสารแนะนำผู้เข้ารับการอบรมทุกท่านได้รู้จักกัน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม. กรุงเทพมหานคร, 2539.

อภิชัย บรรณเจตพร. *การศึกษาความรู้และเจตคติต่อการศึกษานอกระบบโรงเรียนของผู้นำคริสต์จักรผู้บริหารองค์การคริสเตียนและอาจารย์สอนโรงเรียนพระคัมภีร์ในนิยายโปรเสสแดนท์ ในกรุงเทพมหานคร* วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อุ่ณดา นพคุณ. *การศึกษานอกระบบโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

ภาษาอังกฤษ

Allport, G. W. “Attitude.” in *Hand books of Social Psychology*, Worcester, Mass : Clork Unitercity Press, 1935.

Fishbein, M. and Ajzen, I. *Bellef Attltude Intention and Behavior an Introduction to Theroy and Research*. Addison Wesley Publishing Philipines, 1975.

Gangne, R. M. *The Conditlons of learnlg and Theory of Instructlon*. New York : Holt Inchart and Winston, 1985.

Good, Cater V. *Dictionary of Educatlon*. New York ; McGraw Hill Book Co., 1959.

Thurstone, L. L. “Comment.” In *American Journal of Sociology*. 1946.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

นางสุดารัตน์ กิตติวงศากุล

รองผู้อำนวยการฝ่ายส่งเสริมและเผยแพร่ สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

นายวัลลภ วิชชุเดชา

นักวิชาการศึกษา ประจำสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรม
ศาสตร์ ผู้รับผิดชอบโดยตรง โครงการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความ
สำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาฮีโร่ฮีวแมนนิส

พ.ต.อ. วิชัย พงษ์ศิริ ร.บ. (ตร) พ.บ.ม. (รัฐประศาสนศาสตร์) รองผู้บังคับบัญชาการ
ภาควิชาการป้องกันอาชญากรรมฯ กองวิชาการ กองบัญชาการโรงเรียนนาย
ร้อยตำรวจสามพราน

ภาคผนวก ข

ข้อเสนอแนะผู้เริ่มทำสมาธิ

ข้อแนะนำ 12 ประการ ที่จะช่วยให้ผู้ที่เริ่มทำสมาธิสามารถทำสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากขึ้น กระทำดังนี้ (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2539)

ที่มา : เอกสารประกอบการฝึกอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วย
จิตวิทยาเนโอฮิวแมนนิส

1. **ลดการรบกวนในระหว่างการทำสมาธิ** เราอาจจะยกหูโทรศัพท์ออก บอกเพื่อนและคนในครอบครัวว่าเวลานี้ห้ามรบกวน จะขอใช้เวลาส่วนตัวอยู่กับตัวเอง เราจะปิดห้องหรืออยู่ตามลำพัง หลับตาแล้วอยู่กับปัจจุบัน สัมผัสเรื่องที่ผ่านมาในอดีตและไม่คิดถึงอนาคต เราจะอยู่กับโลกภายในของตัวเอง เวลาส่วนตัวห้ามคนรบกวนนี้มีผลอย่างยิ่งต่อจิตใจของเราในขณะที่กำลังทำสมาธิ หากจิตใจของเราบางส่วนกำลังรอเสียงโทรศัพท์ กำลังรอเพื่อนที่จะมาหา กำลังรอรองานที่เข้ามา หรือคนอื่น ๆ สามารถมารบกวนเราได้ตลอดเวลา ฯลฯ แทนที่เราจะมีจิตใจปลอดโปร่งสบายในขณะที่ทำสมาธิ เรากลับจะมีจิตใจที่วุ่นวายไม่เป็นสุข ต้องวิตกกังวลและคิดอะไร ๆ หลาย ๆ เรื่องในเวลาทำสมาธิเราควรจะได้บอกให้คนรอบข้างทราบว่าเวลาที่เรากำลังทำสมาธิเป็นช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งของเรา ขออย่าได้รบกวนและเมื่อเราให้ความสำคัญกับการทำสมาธิมากยิ่งขึ้น คนรอบข้างก็จะให้ความสำคัญกับเวลาส่วนตัวของเรามากยิ่งขึ้นเช่นกัน

2. **ทำสมาธิวันละ 2 ครั้งเสมอ** ข้อนี้คือ หัวใจของการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึก เมื่อเรามีความปรารถนาที่จะนำจิตใจส่วนลึกที่สุดของเรา (ที่เราไม่ค่อยได้ให้ความสนใจมากนัก) มาใช้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและผู้อื่น เราจะต้องเริ่มสร้างนิสัยใหม่ ที่มีระบบแน่นอน มั่นคง การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ วันละ 2 ครั้ง เหมือนกับการเพิ่มพลังทางจิตใจของคนเราให้มั่นคงและเข้มแข็งมากขึ้น การที่เราไม่ได้ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้จิตใจของเราอ่อนแอและเลิกทำสมาธิไปในที่สุด เราควรบอกแก่ตัวเราเองเสมอว่าเราต้องทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (ช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือเข้ามิดหลังตื่นนอน และเวลาบ่ายหรือค่ำ) ไม่ว่าจะมึนอะไรเกิดขึ้นก็ตาม ในกรณีที่ฉุกเฉินเราอาจจะทานอาหารเข้าเข้าไปเล็กน้อย เพื่อที่จะได้ทำสมาธิ 5-10 นาทีในช่วงเช้า ในที่สุดการทำสมาธิจะกลายเป็นนิสัยที่

เคยชินของเราเหมือนกับการแปรงฟันหรือทานอาหาร เราจะมีเวลาแห่งความสงบที่จะให้ความรักกับตัวเองและคนรอบข้างอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

3. **ทำสมาธิเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกันทุกวัน** ข้อแนะนำที่สามนี้จะช่วยเตือนใจให้เราปฏิบัติตามข้อแนะนำที่สองได้อย่างมั่นคงขึ้น ข้อนี้ยากที่จะปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอแต่เราก็ควรพยายาม ผู้ที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอและเห็นประโยชน์ของการทำสมาธิ จะพบว่าเวลาที่เรำทำสมาธิอยู่เสมอ เช่น 5.00 น. ในเวลาเช้าและเวลา 19.30 น. ในเวลาค่ำ จะเป็นเวลาที่เรารู้สึกว่าอยากทำสมาธิ ถ้าไม่ได้ทำแล้วเหมือนขาดอะไรไปบางอย่าง เวลาที่เหมาะสมที่สุดเวลาหนึ่งก็คือ ช่วงเวลาดวงอาทิตย์ขึ้นและช่วงดวงอาทิตย์ตก (ก่อนอาหารเช้าและก่อนอาหารเย็น) อย่างไรก็ตามชีวิตประจำวันของคนเราแตกต่างกัน เวลาของการทำสมาธิของแต่ละคนก็แตกต่างกัน เราจึงควรจัดเวลาเองให้เหมาะสมเพื่อที่เราจะได้ทำสมาธิวันละสองครั้งได้อย่างสม่ำเสมอ

4. **ทำสมาธิในช่วงท้องว่าง** วิธีที่ง่ายที่สุดในการสร้างนิสัยให้ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอก็คือ การยึดถือกฎสากลที่กล่าวว่า “no meditation no meal” เพื่อเตือนใจว่า “จะทานอาหารเช้าและอาหารเย็นหลังจากทำสมาธิแล้วเท่านั้น” การทำสมาธิในเวลาตอนเช้าคงจะไม่ใช่ปัญหาอะไรนักถ้าเรตื่นเช้ากว่าปกติเล็กน้อย ส่วนการทำสมาธิในเวลาตอนเย็นหรือตอนค่ำอาจจะมีความลำบาก เช่น ถ้าเราหิวมากหลังจากเลิกงาน เราอาจดื่มนมหรือน้ำผลไม้ประทังหิวก่อนทำสมาธิ หลังจากที่เรำทานอาหารอ่อม ๆ พลังงานทั้งหมดของเราถูกใช้ไปในการย่อยอาหาร เลือดจะมาเลี้ยงที่กระเพาะอาหารมาก ซึ่งเราสังเกตได้ว่าเราจะรู้สึกง่วง คิดอะไรไม่ค่อยออกหลังจากทานอาหารอ่อมใหม่ ๆ การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึกต้องใช้ความตื่นตัวและพลังสมองอย่างมากมาย ฉะนั้นเราจึงไม่ควรทำสมาธิในขณะที่เรำอ่อมใหม่ ๆ

5. **มีสถานที่เฉพาะในการทำสมาธิ** เราอาจใช้เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของห้องเป็นที่เฉพาะสำหรับทำสมาธิ โดยทำบริเวณนั้นให้สะอาด สงบ มีเสื่อหรือที่รองนั่งสำหรับทำสมาธิ ตกแต่งด้วยต้นไม้ให้สดชื่นมีภาพธรรมชาติที่ดูแล้วสบายใจ เมื่อเรำเข้ามาในสถานที่นี้

แล้วเราอยากที่จะทำสมาธิ เพราะมีบรรยากาศของการทำสมาธิ เราจึงควรหาสถานที่ เฉพาะที่เราสามารถทำสมาธิได้เหมาะสมในทุก ๆ วัน

6. **นั่งหลังตรงในขณะที่ทำสมาธิ** ในขณะที่ทำสมาธิจะเกิดพลังงานมหาศาล ผ่านจากกระดูกสันหลังส่วนล่างไปสู่ส่วนบน การนั่งหลังงอจะทำให้พลังงานผ่านไปไม่ได้ไม่สะดวกทำให้ลมหายใจติดขัด ดังนั้นผู้ที่ทำสมาธิจึงควรนั่งหลังตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำยืดตัว แอ่นตัวจากการฝึกโยคะอาสนะจะช่วยให้เราสามารถนั่งหลังตรงได้เป็นเวลานานๆ นอกจากนี้การนั่งบนพื้นที่ยเรียบและแข็งโดยใช้พรมเล็กๆปู ก็จะทำให้การทำสมาธิด้วยแผ่นหลังที่ตรง เป็นไปได้ง่ายขึ้น

7. **การทำสมาธิรวมกันเป็นกลุ่ม** เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าช่วงเดือนแรกของการทำสมาธิเป็นช่วงที่ยากที่สุด มีคนจำนวนมากที่เห็นว่าการทำสมาธิเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ แต่น้อยคนนักที่จะทำสมาธิได้อย่างสม่ำเสมอ เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะปกติแล้วคนส่วนใหญ่จะใช้แต่จิตสำนึก (ตา หู จมูก ลิ้น ใจ) ในการทำงานตอบสนองสิ่งเร้าภายนอก เช่น เห็นอาหารอร่อยก็อยากรับประทานทันที ที่อึดแล้ว ได้ยินเสียงโทรศัพท์ก็รีบไปรับ ต้องอ่านหนังสือพิมพ์ ต้องอ่านหนังสืออ่านเล่น ต้องดูหนัง ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ต้องคุยกับเพื่อน ฯลฯ เราเคยชินกับการใช้จิตสำนึกเหล่านี้มาเป็นเวลานานแล้ว มาวันหนึ่งเราก็บอกกับตัวเองว่า วันนี้เราจะไม่สนใจความเป็นไปของโลกภายนอก แต่จะหันมาสนใจโลกภายในของตัวเราเป็นเวลา 10-30 นาที ผู้ที่ทำสมาธิทุกคนจะทราบดีว่า การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย ดังนั้นจึงควรมีการทำสมาธิรวมกันเป็นกลุ่ม นอกจากจะเป็นการเสริมแรงให้กำลังใจซึ่งกันและกันแล้ว ผู้ที่ทำสมาธิแต่ละคนจะได้พลังแห่งความสงบจากคนรอบข้างอีกด้วย การทำสมาธิร่วมกันโดยเฉพาะร่วมกับผู้ที่มีประสบการณ์การทำสมาธิมาก่อนจะช่วยทำให้เราทำสมาธิได้ง่ายขึ้น ควบคุมความคิดของตัวเองได้ดีขึ้น เหมือนกับเป็นการชาร์ตแบตเตอรี่เพื่อให้เราสามารถไปทำสมาธิตามลำพังได้เป็นอย่างดี ถ้าเป็นไปได้การทำสมาธิร่วมกันอาทิตย์ละ 1 ครั้ง จะช่วยพัฒนาจิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกของเราได้รวดเร็วเป็นอย่างยิ่ง

8. การเข้าร่วมอบรมหรือสัมมนาการทำสมาธิภาคปฏิบัติ การออกไปร่วมกันฝึกสมาธิภาคปฏิบัติในสถานที่ที่ใกล้ธรรมชาติ เช่น บริเวณชายทะเล ริมน้ำตก เขิงเขาที่สงบเงียบ ฯลฯ นอกจากจะทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีจิตใจที่เบิกบานสดใสกับการได้อยู่ใกล้กับธรรมชาติแล้ว ยังทำให้ได้เรียนรู้ถึงการนำการทำสมาธิมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพจากผู้มีประสบการณ์จากการทำสมาธิมาก่อนได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

9. อ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจเบิกบาน ในแต่ละวันเราควรมีเวลาเฉพาะที่จะใช้อ่านหนังสือที่ทำให้เรามีจิตใจเบิกบานแจ่มใส กว้างขวางและกระตุ้นให้เราอยากกลับมาสนใจตนเอง ต้องการที่จะพัฒนาร่างกายและจิตใจของตัวเอง เวลาที่เหมาะสมที่สุดเวลาหนึ่งก็คือเวลาไม่กี่ปีก่อนหลังจากการทำสมาธิแล้ว

10. การเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ มีคำกล่าวภาษาอังกฤษที่เป็นอมตะว่า Good Start is half done หรือการเริ่มต้นที่ดีทำให้งานที่จะทำนั้นสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง การพัฒนาจิตเหนือสำนึกก็เช่นเดียวกัน ควรจะต้องมีการเตรียมตัวที่ดี วิธีการเตรียมตัวที่ดีวิธีหนึ่งก็คือ การอาบน้ำครึ่งตัว(half Bath) การอาบน้ำครึ่งตัวนี้จะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีพลังงานในร่างกายมากขึ้น ทำให้สามารถดึงจิตใจตัวเองออกมาจากสิ่งเร้าภายนอกตัวได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญที่สุดการอาบน้ำครึ่งตัวจะช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายของเราลงให้เหมาะสมกับการทำสมาธิยิ่งขึ้น (การทำสมาธิเป็นเรื่องของความเย็น) เมื่อเรามีเรื่องวุ่นวายใจกับเรื่องนอกตัวเรามาก ๆ อุณหภูมิภายในร่างกายเราจะสูงขึ้นกว่าปกติ การอาบน้ำครึ่งตัวสามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้ ใช้น้ำราดบริเวณส่วนที่มีความร้อนสูงของร่างกาย เช่น ใบหน้า มือ แขน ด้านหลังของคอ และทำคล้ายกับตีมน้ำทางจมูกลงโดยให้น้ำผ่านเข้าทางจมูกลงแล้วผ่านออกทางปาก หลังจากการอาบน้ำครึ่งตัวแล้ว เราจะรู้สึกจมูกลง สดชื่น พร้อมทั้งจะทำสมาธิ

11. ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ บางครั้งที่เรามีเรื่องวุ่นวายในชีวิตมาก คลื่นในสมองของเราจะปั่นป่วนจนเรารู้สึกไม่อยากทำสมาธิหรือเมื่อเราทำสมาธิเรารู้สึกว่าเราต้องฝืนใจทำ ทำได้ไม่ดี ความจริงแล้วเราไม่สามารถแยกออกได้เลยว่า “การทำสมาธิครั้งนี้ไม่ได้ผลดี” เพราะใจเราไม่สงบ ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับคำที่มีความ

หมายด้านบวกในจิตใจได้ ความจริงแล้วทุกครั้งที่เราทำสมาธิผลดีย่อมจะต้องเกิดขึ้น จากหลักที่ว่าเราเป็นอย่างไรที่เราคิด (we are what we think) เมื่อเราคิดถึงสิ่งที่ดีงาม ภาวนาถึงสิ่งที่ดีงาม (ความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ หรือ Universal love) จิตใจของเราจะต้องดีงามไปด้วยอย่างแน่นอนแต่บางครั้งเรารู้สึกว่าเราทำสมาธิได้ไม่ดี เพราะความคิดด้านลบที่อยู่ในจิตใจดีสำนึกของเราเป็นเวลาช้านานได้ผุดขึ้นในเวลาที่ทำสมาธิ ประสบการณ์เช่นนี้ก็ถือว่าเป็นประสบการณ์ด้านบวกของการทำสมาธิเช่นกันถ้าเราอดทนและมั่นคงในไม่ช้าความรู้สึกความคิดด้านลบที่อยู่ในจิตใจดีสำนึกของเราจะค่อยๆถูกชำระล้างออกไป เราจะมีความสุข รู้สึกได้ถึงความสงบและผลด้านบวกที่เกิดจากการทำสมาธิได้มากขึ้นเรื่อยๆ วันหนึ่งอารมณ์ด้านลบต่างๆ เช่น ความกลัว ความเกลียด ความริษยา ความรู้สึกด้อย ความรู้สึกเด่น ฯลฯ ก็จะไปจากจิตใจของผู้ที่ทำสมาธิสม่ำเสมออย่างแน่นอน เราจึงไม่ควรท้อแท้ใจ เมื่อเรารู้สึกว่าการทำสมาธิครั้งนี้ของเราไม่ได้ผลดี เราควรระลึกอยู่เพียงว่า เราจะต้องทำสมาธิให้ได้วันละ 2 ครั้ง เพื่อความสุขของตัวเราเองและความสุขของคนรอบข้าง

12. เรียนการทำสมาธิให้ครบ 6 บทเรียนให้เร็วที่สุด การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึก มีด้วยกันทั้งหมด 6 บทเรียน เมื่อเราได้เห็นประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีผลต่อทางด้านร่างกายและจิตใจของเราโดยตรงและเราเริ่มที่จะนำสมาธิมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของเราได้แล้ว เราควรได้รู้วิธีการทำสมาธิทั้ง 6 บทเรียน เพื่อที่จะได้ทำให้การพัฒนาจิตเหนือสำนึกของเราเป็นไปได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวกสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่มีหลายวิธีด้วยกันอาจเลือกใช้
ได้ดังต่อไปนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2539)

เทคนิคการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟา (สำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่)

ท่าที่นิ่งหรือที่นอนสงบ ๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด
(อาจเปิดเพลงคลาสิคเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตายของโยคะ
(Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกัน
เล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่
หนุนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตานึกและจินตนาการ
ตามไปดังนี้ ... จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึก ๆ ช้า ๆ เวลาหายใจเข้าท้อง
ขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวยุบและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่น ๆ ออก
ให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด ทำของเราผ่อนคลาย
คลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายใน
ของเราผ่อนคลาย หายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา
คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย
แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเรา เบาแสนเบา
เหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศ
บริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลาย ที่สุด
เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยิน
เสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่
สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือ ดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า
เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็ลงนอนในท่านอนตายที่ชายหาด
อย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนใน
ร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึก
หนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้างขวาของเรา มือข้างซ้าย
ของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมาทับมือข้าง

ซ้ายของเราไว้ เวลานี้มือข้างซ้ายและข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลา
 นี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวา
 ของเราไว้ เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเราหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วง
 เท้าข้างซ้ายของเราไว้ เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไป
 ได้แล้ว เวลานี้มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือ
 ข้างขวาของเรา เวลานี้มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟ
 อยู่ในมือข้างซ้ายของเรา เวลานี้มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานี้
 เท้าข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างขวาของ
 เรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้า
 ข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและ
 เท้าของเราได้แล้ว ลมหายใจของเรารู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลาย เวลานี้ท้องของเรารู้สึกร้อน
 ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในท้องของเรา หน้าผากของเราเย็น
 สบาย รู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน หน้าผากของเราเวลานี้กำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย
 อย่างที่สุด เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอย
 อยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับ
 น้อยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลึกลงเท่าไร เราก็ยิ่งผ่อนคลาย
 มากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด... สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้น
 ทุกที เก้า แปด เจ็ด หก... หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่
 ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจน
 ที่สุด)

วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

“ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น
 กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง
 สอง สาม สี่ ห้า พลังต่าง ๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความ

สุขที่สุด จันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ชัยป์มือชัยป์เท้า พลิกซ้ายขวาและลุกขึ้น”

เทคนิคการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก (2)

ท่าที่นิ่งหรือที่นอนสงบ ๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด (อาจเป็นเพลงคลาสสิกเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปดังนี้ ... จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึก ๆ ช้า ๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย และหายใจออกท้องยุบลำตัว และหน้าอกยุบ เท้าของเราผ่อนคลาย ชัยป์เท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ตามลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุดผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้า พื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็นอนในท่านอนตายที่ขาดขาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุดและมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายเรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดบอกกับตัวเองว่า เมื่อเห็นสีม่วง เราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด เราเห็นสีแดงในจอภาพความคิดของเรา นึกถึงสีแดงไม่ออกให้นึกถึงเสื้อสีแดง เห็นสีส้ม นึกถึงสีส้มไม่ออกให้นึกถึงเปลือกส้ม เห็นสีเหลือง นึกถึงสีเหลืองไม่ออกให้นึกถึงกล้วยหอม เห็นสีเขียวของใบไม้ใบหญ้า คลื่นสมองของเราต่ำลง ๆ

เรารู้สึกผ่อนคลายและอิสระ เห็นสีฟ้าของท้องฟ้าสดใสบอกกับตัวเองว่าเมื่อเห็นสีม่วงเราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด ขณะนี้เราเห็นสีม่วงในจอภาพความคิดของเรา เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุดคลื่นสมองของเราต่ำลง ๆ เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับน้อยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลงเท่าไรเราก็ยิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด ... สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด หก... หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด)

วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

“ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่าง ๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุดมีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ชัยบมือชัยบเท้า พลิกซ้ายขวาแล้วลุกขึ้น

เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก

ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฉันรักตัวเองรักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ภายในจิตใจลึกซึ้งของฉันและของทุก ๆ คน

_____ หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

_____ หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเองให้กับคนรอบข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันอยากทำให้คนทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้นเมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวันและฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ เราทุกคนมีคุณค่าแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตัวเองและเริ่มจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน และบางที่ฉันก็อาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวฉันให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมามากมาย และในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้นและช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมီးอะไรเกิดขึ้นในชีวิตฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวัน มันเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตนเอง ชื่นชอบตนเอง มีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้กับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็มีความสุขมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริง ๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงาม ความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใดฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้พร้อม ๆ กับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึก ๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึก ๆ ของฉัน

_____ หายใจเข้า เอาพลังความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

_____ หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้าง

ทุกคน ฉันรู้สึกถึงพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉัน มากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

เทคนิคในการจูงจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

เวลานี้ให้พวกเราทุกคนหายใจลึก ๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยาย ลำตัวขยาย หน้าอกขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ลำตัวยุบและหน้าอกยุบตัวตัดความคิดอื่น ๆ ออกให้หมด ให้จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับขาของเราเล็กน้อย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในท้องของเราผ่อนคลาย หายใจสบาย ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบาย ตัวของเราเบา แสนเบา เบาเหมือนกับเป็นปุยนุ่ม ลอยขึ้นไปในอากาศ ลอยสูงขึ้น ลอยสูงขึ้น เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด ยิ่งเราลอยสูงขึ้น เรารู้สึกผ่อนคลายขึ้น อิสระขึ้น เวลานี้เราลอยสูงขึ้นไปจนอยู่ที่จุดศูนย์กลางของจักรวาล เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด เป็นตัวของ ตัวเองมากที่สุด เราถูกล้อมรอบอยู่ด้วยมหาสมุทรแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาล หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาลเข้าไปในตัวเรา หายใจออกเอาความเหนื่อยล้า ความคิดด้านลบ อารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ออกไปจากตัวเราให้หมดสิ้น เวลานี้ตัวเราเหมือนกับเป็นฟองน้ำ ที่อยู่ท่ามกลางมหาสมุทรแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราซึมซับเอาพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาลเข้ามาในทุกเซลล์ของร่างกายเรา พลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกในจักรวาลนี้ เป็นพลังที่ทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงสุด เป็นพลังที่ทำให้เรามีความรักความเคารพให้กับตัวเอง มีความรักความเคารพให้กับผู้อื่น หายใจเข้าเอาพลังความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่คน

รอบข้าง ทุกคนในห้องนี้และทุก ๆ คนในโลก เวลานี้เรามีร่างกายที่แข็งแรงที่สุด มีจิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนโยน มีความเมตตากรุณา เราเป็นที่รักของคนทุกคน และเราก็รักคนทุกคนด้วย เราพึงระลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีใครในโลกนี้อีกแล้วที่เหมือนเรา เราคือเรา เราจึงมีความภูมิใจในความเป็นตัวเรา เรามีความเคารพให้กับตัวเรา และมีความเคารพให้ผู้อื่น เราชักตัวเอง เราชักผู้อื่น และทุกคนก็รักเรา หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามาในร่างกาย หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับคนทุกคน เราค่อย ๆ กลายเป็นคนคนใหม่ที่มีจิตใจที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราเป็นคนที่มีความสุขที่สุดและความสุขในตัวเราก็แผ่ออกไปสู่คนรอบข้าง อีกสักครู่เราจะค่อย ๆ รู้สึกตัวขึ้นอีกครั้งเป็นคนใหม่ที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจอ่อนโยน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นที่รักของคนทุกคน เราค่อย ๆ รู้สึกตัว ชยับมือ ชยับเท้า พลิกตัวซ้ายขวา แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้น

คำที่นึกอยู่ในใจขณะทำสมาธิ

ความหมาย

บาบานัม (หายใจเข้า)

เรามีความรักให้กับตนเอง

ควาลัม (หายใจออก)

เรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง

การสร้างนิสัยที่ถูกต้องในการรับประทานอาหาร

1. ทานอาหารแค่เกือบอิ่ม นายแพทย์ทั้งหลายมักจะกล่าวเตือนอยู่เสมอว่า อย่าทานอาหารมากเกินไป เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารของเราทำงานหนักเกินไปและย่อยได้ไม่หมด ซึ่งจะทำให้ของเสียตกค้างและอาจทำให้เลือดเป็นพิษได้ นอกจากนี้ยังทำให้ระบบทั้งหมดของร่างกายอ่อนแอลง ตามหลักโยคะศาสตร์นั้นกล่าวว่า ไม่ว่าจะอาหารที่ทานเข้าไปนั้นจะดีเพียงไรก็ตามแต่สิ่งที่หลงเหลือตกค้างอยู่หลังจากที่นำไปใช้แล้วจะอยู่ในสภาพที่เรียกว่า “ของเหลือ” และ “ของเหลือ” นี้มีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของเราในหลาย ๆ ด้าน ดังนั้นพวกโยคีจึงแนะนำที่จะให้ทานอาหารเพียงครึ่งหนึ่งของกระเพาะอาหารเท่านั้น ส่วนที่เหลืออีกครึ่งหนึ่งนั้นจะเป็นที่ว่างสำหรับน้ำและอากาศในสัดส่วนที่เท่ากัน

2. ทานอาหารในเวลาที่ยารมณ์ดี อารมณ์ในขณะที่รับประทานอาหารก็มีความสำคัญเท่ากับสิ่งที่ทานเข้าไป ถ้าเราทานอาหารในสภาพที่รีบร้อน เหน็ดเหนื่อย หรือในขณะที่

ที่จิตใจไม่มีความสุขอาหารเหล่านี้จะถูกย่อยอย่างไม่สมบูรณ์ และคุณค่าทางอาหารก็จะถูกทำลายไป เมื่อสภาพจิตใจของเรากำลังวุ่นวาย วิตถวีย่อยอาหารต่าง ๆ ของเราก็จะรวนเรไปด้วย ได้มีการถ่ายภาพของกระเพาะอาหารในขณะที่คนกำลังมีอาการกรด ปรากฏว่ากระเพาะอาหารจะบวมเกร็งและแดง ไม่มีความยืดหยุ่นและการบีบตัวตามธรรมชาติ การย่อยอาหารต่าง ๆ จึงเป็นไปได้ยาก เมื่อเรารับประทานอาหารในขณะที่อารมณ์ไม่ปกติ นอกจากอาหารจะไม่ย่อยแล้ว ยังทำให้เกิดกรดและพิษต่าง ๆ ขึ้นมากมายในร่างกาย เราจึงไม่ควรทานอาหารในขณะที่มีอาการไม่ดี

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้าเป็นไปได้เราจึงควรเลือกที่จะทานอาหารในขณะที่มีอาการสงบเยือกเย็น มีสภาพแวดล้อมที่ดี หลีกเลี้ยงสถานที่หรือร้านอาหารที่จอแจและวุ่นวาย นอกจากนั้นเราจึงควรหยุดความวุ่นวายและหาความสงบสักครู่หนึ่ง เพื่อให้จิตใจสงบก่อนที่จะทานอาหาร และพึงระลึกเสมอว่าอาหารนั้นก็มีส่วนหนึ่งของความบริสุทธิ์ที่จะกลายมาเป็นร่างกายและจิตใจของเรา หลังจากนั้นจึงเริ่มทานอาหารในบรรยากาศที่มีความสุขและเสียงหัวเราะ เพราะเสียงหัวเราะคือตัวช่วยย่อยอาหารอย่างดี

3. พยายามทานอาหารน้อยชนิดในแต่ละมื้อ การทานอาหารหลายชนิดเกินไปจะทำให้ระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนักและต้องขับน้ำย่อยหลายชนิดออกมาในการช่วยย่อยอาหาร ด้วยเหตุผลนี้จึงควรทานอาหารไม่มากเกินไปกว่า 4 ชนิดในแต่ละมื้อ พยายามทำให้การรับประทานอาหารเป็นเรื่องที่ง่าย ๆ ให้มากที่สุด และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด

4. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ขนมปัง เส้นหมี่ ฯลฯ จะเริ่มถูกย่อยตั้งแต่ในปาก โดยอาศัยน้ำลายเป็นตัวย่อยก่อนที่จะลงสู่กระเพาะอาหาร เราจึงควรที่จะเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช้า ๆ อย่ารีบเคี้ยวและรีบกลืนลงไปโดยเร็ว เพราะเมื่อแป้งลงสู่กระเพาะอาหารโดยไม่ผ่านการย่อยในปากมาก่อนนั้นจะทำให้เกิดสารพิษและเป็นผลเสียต่อระบบการย่อยอาหารทั้งหมด (น้ำลายในปากจะมีความเป็นด่างสูงเมื่อน้ำลายได้คลุกเคล้าอาหารอย่างทั่วถึง จะช่วยทำให้ลดความเป็นกรดของอาหารให้อยู่ในสภาวะเป็นกลางได้)

5. นิ่งในท่าที่เหมาะสมขณะที่กำลังรับประทานอาหาร การนั่งควรนั่งในลักษณะที่หลังตรง เพื่อที่จะให้พลังงานสามารถเคลื่อนสู่กระดูกลิ้นหลังได้อย่างสะดวก และยังทำให้

ไม่มีแรงกดดันภายในอวัยวะสำหรับย่อยอาหารอีกด้วย ไม่ควรทานอาหารหรือดื่มขนมขณะที่อยู่ในท่ายืนหรือเดิน

6. พยายามพักผ่อนหลังจากทานอาหารและให้จุกข้างขวาโล่งอยู่เสมอ หลังจากรับประทานอาหารพยายามอย่าให้ร่างกายหรือจิตใจทำงานที่ตึงเครียดเกินไป เนื่องจากในขณะนั้นพลังงานในร่างกายและเลือดจำเป็นต้องไปใช้เลี้ยงอวัยวะที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร เพื่อที่จะส่งอาหารที่ย่อยแล้วเหล่านั้นไปยังกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกาย เซลล์ต่าง ๆ ของสมองและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่าง ๆ

ร่างกายของคนเราจะมีช่องทางสำหรับพลังงานอยู่ 2 ช่องทาง โดยเริ่มจากที่ปลายกระดูกส่วนหลังจนถึงช่องจุก เมื่อเราหายใจโดยใช้จุกทางด้านซ้ายมากกว่านั้น ร่างกายของคนเราจะเย็นลงพลังงานต่าง ๆ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ภาวะที่ละเอียดอ่อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสภาพเช่นนี้เหมาะสมมากสำหรับการฝึกสมาธิ แต่เมื่อเราหายใจโดยใช้จุกข้างขวามากกว่าร่างกายจะมีความอบอุ่นมากขึ้น สภาพร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะทำงานเกี่ยวกับร่างกาย เนื่องจากร่างกายต้องการความร้อนในการย่อยอาหาร จุกข้างขวาจึงควรโล่งเสมอหลังจากการรับประทานอาหาร หากในขณะที่เรารับประทานอาหารนั้นจุกข้างขวาหายใจไม่คล่องเท่ากับข้างซ้ายก็ควรที่จะทานอาหารที่ไม่หนักและแข็งเกินไป เพราะอาหารที่แข็งและหนักจะทำให้ย่อยไม่สะดวก อาหารที่เหมาะสมในขณะนั้นคือ อาหารที่เป็นของเหลวหรืออาหารเบา ๆ หลังจากการรับประทานอาหาร พยายามให้ช่องจุกข้างขวาโล่งอยู่เสมอ วิธีที่จะช่วยให้จุกข้างขวาโล่งคือ การนอนตะแคงข้างซ้าย

7. หลีกเลี่ยงการทานจุกจิกระหว่างมื้อ การทานอาหารแต่ละมื้อควรทิ้งระยะห่างจากกันประมาณ 4 ชั่วโมงเพื่อที่จะให้น้ำย่อยมีมากพอและพร้อมที่จะย่อยอาหารในมื้อต่อไป ถ้าหากทานอาหารหลายครั้งมากเกินไปน้ำย่อยจะไม่มีโอกาสสะสมให้ได้จำนวนที่พอเพียงในการย่อย ซึ่งจะทำให้การย่อยไม่สมบูรณ์ ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือควรที่จะทานอาหารก็ต่อเมื่อเราหิวจริง ๆ เท่านั้น ไม่ทานเข้าไปอีกเมื่อรู้สึกอิ่มแล้วและอย่าให้มากกว่า 4 มื้อใน 1 วัน

8. ไม่ทานอาหารตึงเกินไปและใกล้กับเวลานอนมากเกินไปควรรับประทานอาหารก่อนนอนประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง มิฉะนั้นความร้อนจากการย่อยอาหารจะทำให้เกิดแก๊ซซึ่งจะมีผลต่อสมองและทำให้เกิดการฝันที่ไม่สงบสุขนัก ก่อนจะนอนจึงควรเดินสบาย ๆ

ในที่โล่ง เพื่อช่วยย่อยอาหารและรู้สึกผ่อนคลาย ถ้ามีความหิวมากก่อนนอนจริง ๆ ก็ควรดื่มนมอุ่น ๆ สัก 1 แก้วแทนอาหารชนิดอื่น ๆ

9. ดื่มน้ำมาก ๆ ในแต่ละวัน น้ำเป็นตัวทำความสะอาดตามธรรมชาติที่จะช่วยให้ร่างกายสะอาดปราศจากสารพิษและของเสียต่าง ๆ ผู้ที่มีสุขภาพดีควรดื่มน้ำประมาณวันละ 6-8 แก้ว ผู้ที่ป่วยโดยเฉพาะด้วยโรคเกี่ยวกับผิวหนังควรดื่มน้ำประมาณ 5-6 ลิตร โดยดื่มครั้งละ 1/2-1 แก้วบ่อย ๆ แต่ไม่ควรดื่มในขณะที่รับประทานอาหารเพราะจะทำให้หน้าย่อยเจือจาง ทำงานไม่ได้เต็มที่ น้ำที่ใช้ดื่มอาจผสมน้ำมะนาวและเกลือสักเล็กน้อย

10. ไม่รับประทานอาหารที่ร้อนจัดหรือเย็นจัดเกินไป อาหารที่ร้อนจัดเกินไปจะทำให้ร่างกายมีความร้อนสูง และจะไปรบกวนการทำงานของเอนไซม์ในการย่อยอาหารบางชนิด ซึ่งสามารถทำงานได้ในอุณหภูมิที่พอเหมาะ นอกจากนั้นความร้อนยังทำลายเยื่อหุ้มของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ เช่น หลอดลมอ่อนแอลง นอกจากนั้นยังเป็นผลให้เป็นโรคหืดหรืออาการแพ้ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย

11. รับประทานอาหารบริสุทธิ์และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายของคนเราต้องการการออกกำลังกายที่จะกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ในการย่อยอาหาร ซึ่งต้องการออกซิเจนเพื่อเป็นเชื้อเพลิงสำหรับการทำงาน ถ้าร่างกายของเราไม่กระฉับกระเฉง หรืออ่อนล้าก็จะเป็นผลให้ระบบย่อยอาหารทั้งหมดกระทบกระเทือน วิธีหนึ่งที่จะช่วยลดอาการท้องผูกได้ก็คือ การออกกำลังกายสักพักหนึ่งเป็นประจำทุกวันในที่โล่ง ๆ เพื่อรับ อากาศบริสุทธิ์

12. “อาบหน้าครึ่งตัว” ก่อนรับประทานอาหารเช้า เพื่อให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพผ่อนคลาย การได้อาบน้ำ หรือ “อาบหน้าครึ่งตัว” จะทำให้ร่างกายและจิตใจของเราได้ผ่อนคลายทุกครั้งก่อนจะทานอาหาร (รวมทั้งการทำสมาธิ การทำโยคะอาสนะและการนอน) จึงควรทำการอาบหน้าครึ่งตัว เพื่อลดความร้อนบริเวณอวัยวะที่มีความร้อนสูงของร่างกาย โดย

- ราดน้ำบริเวณอวัยวะเพศ
- ราดน้ำจากหัวเข่าลงไป
- ราดน้ำที่แขนจากข้อศอกลงไป
- บ้วนปาก สาดน้ำใส่ตาที่ลืมอยู่ 12 ครั้ง
- เทน้ำเข้าทางจมูกและปล่อยให้ไหลออกทางปาก 3 ครั้ง
- ล้างหูโดยใช้น้ำชี่และล้างหลังหู

- ล้างต้นคอด้านหลัง

การทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้จิตใจสงบและทำให้ร่างกายอ่อนคลาย และมีสุขภาพที่ดี การย่อยอาหารที่ไม่สมบูรณ์จะเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ มากมาย เพื่อให้ระบบการย่อยอาหารสะอาด จึงควรออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะท่าต่อไปนี้ทุกเช้าก่อนลุกจากที่นอน โดยระหว่างที่กำลังนอนอยู่นั้น รวบรวมและหดเข้ามาให้เข้าชิดหน้าอก หยุดหายใจสักครู่หนึ่ง หลังจากนั้นยืดขาออกอย่างรวดเร็วและหายใจออก ทำเช่นนี้ 4 ครั้ง การออกกำลังกายท่านี้จะช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวและระบบการย่อยอาหารที่ไม่ได้ทำงานในขณะที่เรานอนหลับตื่นตัวขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การท้องผูกได้อย่างดี หลังจากนั้นลุกขึ้นจากเตียงและดื่ม น้ำทันที 1 แก้ว (ซึ่งอาจจะเตรียมไว้แล้วตั้งแต่ก่อนนอน) หรืออาจผสมน้ำมะนาว เกลือหรือน้ำผึ้งสักเล็กน้อย แพทย์พบว่า การดื่มน้ำในขณะที่ท้องกำลังว่างจะช่วยล้างของเสียออกจากระบบย่อยอาหารและช่วยให้ทำงานดีขึ้น ระวังอย่าให้น้ำถูกกับพื้นขณะดื่ม (ก่อนแปรงฟัน) เพราะจะทำให้สารพิษต่าง ๆ ที่ตกค้างอยู่ในช่วงที่นอนหลับลงไปสู่กระเพาะอาหารได้ หลังจากนั้นเดินไปมาในห้องประมาณ 5 นาที โดยอย่าให้มีสิ่งปกปิดสะดือ ซึ่งจะช่วย manipure cakra ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมความร้อนและระบบการย่อยอาหารได้รับพลังงานจากอากาศตอนเช้า

14. พยายามทานอาหารที่ปรุงโดยผู้ที่มีจิตใจงาม นอกจากสภาพจิตใจและสภาพแวดล้อมของเราที่มีผลต่อการย่อยอาหารแล้ว ผู้ปรุงอาหารก็มีส่วนสำคัญยิ่งด้วย ผู้ที่ปรุงอาหารให้เราทานจะส่งคลื่นความรู้สึกนั้นได้มากเท่านั้น ดังนั้นจึงควรพยายามทานอาหารที่ปรุงโดยผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์และมีความรัก และเมื่อเราหาอาหารให้ผู้อื่นทานเราควรพยายามควบคุมความคิดตนเองให้คิดแต่สิ่งที่เป็นบวกและถ้าเป็นไปได้อาจจะร้องเพลงที่ทำให้จิตใจเบิกบาน ในขณะที่ปรุงอาหารด้วยยิ่งดี

ดังที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า เป้าหมายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของแนวความคิดนีโอฮิวแมนนิสในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีคุณค่านั้น นอกจากจะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังสอนให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น คือพยายามจะไม่เบียดเบียนทำร้ายชีวิตอื่น ๆ ให้ต้องเดือดร้อน เพื่อที่ตนเองจะได้มีความสุข นอกจากนี้ยังทำให้มีจิตใจที่สงบเยือกเย็นและมั่นคงขึ้น เสี่ยงอันตรายต่อการสะสมสารเคมีเป็นพิษในร่างกายน้อยลง อาหารประเภทที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีจิตใจเยือกเย็นและสงบ เช่น ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่วและเมล็ดธัญพืช นม และผลิตภัณฑ์จากนม ฯลฯ โดยไม่สนับสนุนการรับประทานอาหารจากเนื้อสัตว์ และสิ่งเสพติดต่าง ๆ

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร “การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส” ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เรียน ท่านผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร “การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส”

ด้วยดิฉันเป็นนิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และขณะนี้อยู่ในระหว่างเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งจะสำเร็จลุล่วงได้ก็ด้วยความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

ดิฉันจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางสาว เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ)

แบบสอบถามนี้มุ่งสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองและการนำไปใช้ ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ
- ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่า มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- ตอนที่ 3 สอบถามการนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเองไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบและแบบเติมข้อความในช่องว่าง

ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ท่านตอบไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น โดยนำเสนอข้อมูลโดยรวม ซึ่งจะไม่มีผลทำให้ท่านได้รับความเสียหายใด ๆ ทั้งสิ้น คำตอบของท่านทุก ๆ ข้อเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ที่จะทำให้ผลการวิจัยมีความสมบูรณ์ ดังนั้นจึงขอความกรุณาจากท่านโปรดตอบแบบสอบถามทั้ง 3 ตอน ให้ครบทุกข้อ และโปรดส่งแบบสอบถามคืนโดยเร็วที่สุดจักเป็นพระคุณยิ่ง

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

1. ท่านเข้ารับการอบรมรุ่นที่
2. เพศ

<input type="checkbox"/> หญิง	<input type="checkbox"/> ชาย
-------------------------------	------------------------------
3. อายุ

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 20 ปี	<input type="checkbox"/> 41-50 ปี
<input type="checkbox"/> 21-30 ปี	<input type="checkbox"/> 51 ปีขึ้นไป
<input type="checkbox"/> 31-40 ปี	
4. สถานภาพ

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> สมรส
<input type="checkbox"/> หม้าย	
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
5. วุฒิการศึกษาสูงสุด

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาโท
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาเอก
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
6. อาชีพ

<input type="checkbox"/> รับราชการ	
<input type="checkbox"/> ทำงานในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ	
<input type="checkbox"/> ประกอบอาชีพค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	
<input type="checkbox"/> ทำงานในหน่วยงานเอกชน	
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
7. ท่านเป็นผู้เข้ารับการอบรมที่จัดอยู่ในประเภทใดในข้อต่อไปนี้

<input type="checkbox"/> ผู้บังคับบัญชาส่งเข้ารับการอบรมโดยเรียกไปสอบถามความสมัครใจ	
<input type="checkbox"/> ผู้บังคับบัญชาส่งให้เข้ารับการอบรมโดยตนเองไม่สมัครใจ	
<input type="checkbox"/> เต็มใจที่จะมาเองโดยเสนอผู้บังคับบัญชาเพื่อขอเข้ารับการอบรม	
<input type="checkbox"/> มีความสนใจในเรื่องนี้จึงมาเข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง	
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)	

ตอนที่ 2 เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรม

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาแต่ละข้อด้วยความละเอียดรอบคอบว่า ท่านมีเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรมแต่ละด้านมากน้อยเพียงใด แต่ละข้อจะไม่มีคำตอบใดแสดงว่าผิดหรือถูก ท่านมีอิสระในการเลือกตอบตามความคิดและความรู้สึกของท่านเองโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

ความหมาย

1. เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งบุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงออกเพื่อเป็นการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งในด้านบวกหรือลบ เกี่ยวกับความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับ

2. เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเอง หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรมของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาโนฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นแบบวัดการแสดงออกที่บ่งถึงสภาพจิตใจ การตัดสินใจในการเลือกปฏิบัติต่อวิธีการพัฒนาดตนเองที่ก่อประโยชน์ให้กับตนเองอย่างสูงสุด

3. กิจกรรมการพัฒนาดตนเอง หมายถึง กิจกรรมการพัฒนาดตนเองตามแนวคิดโนฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้ร่างกายและจิตใจของคนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งมีความเชื่อมั่นว่าตนจะกระทำการให้บรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ นั่นคือ ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย 6 กิจกรรมหลักดังนี้

3.1 กิจกรรมการฝึกสมาธิ คือ กระบวนการในการพัฒนาจิตใจของคนเราให้ลบล้างความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของเราและเอาความรู้สึกที่ดี ๆ เข้าไปแทนที่ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้นในจิตใจเราแทน

3.2 กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ คือ กระบวนการพัฒนาจิตใจของคนเราแบบหนึ่ง คือ การบริหารอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่สมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ

3.3 กิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก คือ การทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายมากที่สุด โดยในขณะที่ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุดนี้ จะใช้คำพูดด้านบวกต่าง ๆ มาช่วยพูดให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

3.4 กิจกรรมการออกกำลังกาย “เดินเกาซิกิ” คือ การออกกำลังกายด้วยการเดินรำตามหลักโยคะศาสตร์ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่น มีการไหลเวียนกระแสโลหิตที่ดีและยังทำให้ผู้ฝึกเกิดสมาธิ มีความสงบในจิตใจมากขึ้น

3.5 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า คือ การสนับสนุนให้รับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น และลดการบริโภคเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ๆ ลง ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงสุดแก่ชีวิต ทำให้อายุยืนยาวและแข็งแรงเป็นการปรับจิตใจของเราให้อ่อนโยนลง ทำให้เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่สูงขึ้น

3.6 การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น เป็นกระบวนการที่มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ เช่น การพูดบวก การยิ้ม การสัมผัส การคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่าง

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็น ด้วย 2	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง 1
1. กิจกรรมการฝึกสมาธิ					
1. การฝึกสมาธิเหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย		✓			

หมายเหตุ ในกิจกรรมการฝึกสมาธิ ท่านมีเจตคติที่เห็นด้วยว่าการฝึกสมาธิเหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	5	4	3	2	1
1. กิจกรรมการฝึกสมาธิ					
1. ท่าที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกสมาธิคือ ท่าดอกบัว
2. การฝึกสมาธิควรทำอย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง
3. หากต้องการฝึกสมาธิควรฝึกในช่วงเวลา ที่ดวงอาทิตย์กำลังขึ้นหรือกำลังตก
4. การฝึกสมาธิทุกวันเป็นสิ่งที่ดี
5. การฝึกสมาธิอาจทำให้ถูกมองด้วยสายตา แปลก ๆ จากคนรอบข้าง
6. การฝึกสมาธิเป็นเวลาแห่งความสงบที่จะ ส่งความรักให้กับตนเองและคนรอบข้าง...
7. ถ้ามีเวลาร่างท่านจะใช้เวลาร่างนั่งสมาธิ เสมอ
8. ท่านมักจะชวนพี่น้องหรือผู้ใกล้ชิดทำ สมาธิเสมอ
9. หากรู้สึกไม่สบายใจ ท่านจะนั่งสมาธิ
2. กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ					
1. ท่าโยคะที่ดัดแปลงมาจากท่ารักษาร่างกาย ของสัตว์ต่าง ๆ ถ้าเรานำมาฝึกก็จะช่วย รักษาร่างกายของเราให้สมบูรณ์เช่นกัน
2. ในการฝึกโยคะแต่ละคนควรมีท่าประจำตัว ของตนเอง
3. การฝึกโยคะเป็นการนวดอวัยวะภายในของ ร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
4. การฝึกโยคะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ
5. การฝึกโยคะเหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย
6. การฝึกโยคะเป็นประจำจะช่วยให้ผู้ฝึกมี จิตใจที่ร่าเริง
.....					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	5	4	3	2	1
7. การฝึกโยคะเป็นประจำจะช่วยให้ผู้ฝึกมีร่างกายที่แข็งแรง
8. ถ้ามีเวลาว่างท่านจะใช้เวลานั้นฝึกโยคะเสมอ
9. ท่านมักจะหาโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการฝึกโยคะกับผู้รู้เสมอ
3. กิจกรรมการออกกำลังกาย เต้นเกาซิกิ					
1. ถ้าอยากมีรูปร่างที่สวยงามควรเต้นเกาซิกิอย่างสม่ำเสมอ
2. ร่างกายจะคล่องแคล่วว่องไวขึ้นหากเราได้เต้นเกาซิกิอย่างสม่ำเสมอ เพราะการเต้นเกาซิกิ เป็นการบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน
3. การเต้นเกาซิกิช่วยรักษาโรคบางโรคได้ เช่น โรคปวดหลัง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ฯลฯ
4. หญิงมีครรภ์หากเต้นเกาซิกิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คลอดลูกง่าย
5. หากเราเต้นเกาซิกิอย่างสม่ำเสมอประสาทสัมผัสของเราจะดีขึ้น
6. ท่านเต้นเกาซิกิ เสมอเพราะอยากให้ร่างกายแข็งแรง
7. การเต้นเกาซิกิเสมอช่วยให้มั่นใจในตัวเองมากขึ้น
8. ท่านมักชวนเพื่อนมาเต้นเกาซิกิด้วยกันเสมอ
9. เวลาเต้นเกาซิกิควรภาวนามंत्रา (บาบานัม บาบาคะตัม) ไปพร้อม ๆ กันด้วย เพื่อส่งความรักให้กับตนเองและคนรอบข้าง

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	5	4	3	2	1
10. ขณะที่เดินเกาซึกิช่วยให้เกิดการเจริญสติ หรือฝึกสมาธิด้วย
4. กิจกรรมการจงจิตได้สำนึก					
1. การจงจิตได้สำนึกคือ การชักจงจิตใจที่ทำให้ จิตใจไปในทางที่ดีขึ้นได้
2. เวลาที่เราทำการจงจิตได้สำนึกเป็นเวลา แห่งความสงบจิตใจจะเป็นอิสระจากความ กลัวต่าง ๆ
3. การจงจิตได้สำนึกทำให้เราเกิดความรู้สึก ที่ดีต่อตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ
4. ความรู้สึกเปรียบเทียบแข่งขันต่าง ๆ จะ หายไปเรื่อย ๆ ถ้าเราจงจิตได้สำนึกบ่อยๆ
5. การจงจิตได้สำนึกด้วยคำพูดทางบวกอยู่ เสมอ ช่วยให้เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ เลวร้ายจะสามารถที่สู้ต่อไปได้เพราะมี จิตใจที่เข้มแข็ง
6. คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับถ้าฝึกการจงจิต ได้สำนึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้นอนหลับ ได้ง่ายขึ้น
7. เมื่อเวลาที่หมดกำลังใจท่านมักจะทำการ จงจิตได้สำนึกเพื่อเป็นการเพิ่มกำลังใจให้ กับตนเอง
8. ถ้ามีโอกาสท่านจะพูดคุยกับคนอื่น ๆ ถึง ประโยชน์ของการจงจิตได้สำนึก
9. ท่านรู้สึกเครียดน้อยลงหลังจากฝึกการจง จิตได้สำนึกบ่อย ๆ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	5	4	3	2	1
5. กิจกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง					
1. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มีส่วนก่อให้เกิดสารพิษในร่างกายของเรา...
2. คนที่ท้องผูกบ่อย ๆ มักเป็นคนที่ไม่ค่อยรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้
3. เราสามารถนำไปโปรตีนเกษตรมาประกอบอาหารแทนเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี
4. หากต้องการมีผิวพรรณที่สวยงามควรเลือกรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น
5. หากต้องการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เราควรจะรับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์
6. หลังจากที่เรารับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์บ่อย ๆ ทำให้เรารู้สึกเมตตาต่อสัตว์ต่าง ๆ มากขึ้น
7. ถ้าหลีกเลี่ยงได้ท่านจะไม่รับประทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์
8. ท่านจะงดรับประทานเนื้อสัตว์ในบางวัน เช่น วันพระ วันสำคัญทางศาสนา ฯลฯ
9. ถ้ามีโอกาสท่านจะแนะนำผู้อื่นให้รู้ถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารประเภทพืชผักเสมอ
6. กิจกรรมการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น					
1. การพูดแต่สิ่งที่ดี ๆ ทำให้คนอื่น ยอมรับฟังท่านมากขึ้น
2. การใช้ปิยวาจากับคนรอบข้างช่วยให้เราเข้ากับคนทั่วไปได้ง่ายขึ้น

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	5	4	3	2	1
3. การยิ้มเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้กับผู้อื่น
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีควรเริ่มที่ตัวเรา เองก่อน
5. เราควรระมัดระวังในการใช้คำพูดกับผู้อื่น ให้มากขึ้น
6. คำพูดที่ดี ๆ มีค่ามากกว่าของขวัญราคา แพง
7. การคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ จะทำให้เราทำในสิ่ง ดี ๆ นั้นตามไปด้วย
8. การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองช่วยให้ เรากล้าเผชิญกับความผิดหวังทุกประการ ที่มากระทบชีวิตของเราได้มากขึ้น
9. เราควรจะแสดงออกถึงความกระตือรือร้น ที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

ตอนที่ 3 การนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ไว้หน้าข้อที่ท่านเลือก หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง
ที่ตรงกับความเป็นจริง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. การฝึกสมาธิ : ท่านมีการพัฒนาตนเองโดยการฝึกสมาธิหรือไม่

- () ฝึกสมาธิสม่ำเสมอ เช้า-เย็น
- () ฝึกสมาธิสม่ำเสมอ เฉพาะเช้าหรือเย็น
- () ฝึกสมาธิในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติ
- () ไม่เคยปฏิบัติเลย เพราะ

ในกรณีที่ท่านฝึกสมาธิ ตัวท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง โปรดระบุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การฝึกโยคะ : ท่านมีการพัฒนาตนเองโดยการฝึกโยคะหรือไม่

- () ฝึกโยคะสม่ำเสมอ เช้า-เย็น
- () ฝึกโยคะสม่ำเสมอ เฉพาะเช้าหรือเย็น
- () ฝึกโยคะบ้างในบางเวลา
- () ไม่เคยปฏิบัติเลย เพราะ

ในกรณีที่ท่านฝึกโยคะ ตัวท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง โปรดระบุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. การจูงจิตใต้สำนึก : ท่านมีการพัฒนาตนเองโดยการฝึกจูงจิตใต้สำนึกหรือไม่

- () ปฏิบัติสม่ำเสมอ เข้า-เย็น
- () ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะเช้าหรือเย็น
- () ปฏิบัติในบางเวลาที่สะดวกหรือต้องการปฏิบัติ
- () ไม่เคยปฏิบัติเลย เพราะ

ในกรณีที่ท่านฝึกการจูงจิตใต้สำนึก ตัวท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง โปรดระบุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. การออกกำลังกาย : ท่านมีการพัฒนาตนเองโดยการฝึกเดินแกวชีกหรือไม

- () ปฏิบัติสม่ำเสมอ เข้า-เย็น ทุกวัน
- () ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะเช้าหรือเย็นทุกวัน
- () ปฏิบัติสม่ำเสมอวันเว้นวัน ช่วงเช้า-เย็น
- () ปฏิบัติสม่ำเสมอทุก 3-5 วัน ใน 1 สัปดาห์
- () ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะในวันสุดสัปดาห์ เข้า-เย็น
- () ปฏิบัติสม่ำเสมอเฉพาะในวันธรรมดาเช้าหรือเย็น
- () ปฏิบัติในช่วงเวลาที่ต้องการลดน้ำหนัก
- () ปฏิบัติในช่วงเวลาที่ต้องการลดความเครียด
- () ปฏิบัติบ้างในบางเวลาที่มีโอกาส
- () ปฏิบัติในช่วงเวลาที่ต้องการรักษาโรคบางชนิด
- () ปฏิบัติบ้างถ้าไปพบกลุ่มนี้โอฮิวแมนนิสเหมือนกัน
- () ไม่เคยปฏิบัติเลย เพราะ

ในกรณีที่ท่านฝึกการออกกำลังกาย ตัวท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง โปรดระบุ

.....

.....

.....

5. การรับประทานอาหารตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส : ท่านมีการพัฒนาตนเองโดย
รับประทานอาหารตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสหรือไม่ (อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์)

- () รับประทานอาหารเนื้อสัตว์น้อยลงโดยเฉพาะสัตว์ใหญ่
- () รับประทานอาหารเป็นหลักทุกมือ (รับประทานอาหารมังสวิรัติตลอด)
- () รับประทานอาหารบางมือเมื่อมีความต้องการหรืออยากรับประทานอาหาร
- () รับประทานอาหารบางมือที่หาซื้อรับประทานได้
- () รับประทานอาหารเฉพาะวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันพระ วันเฉลิมพระชนมพรรษา ฯลฯ
- () รับประทานอาหารเฉพาะช่วงที่แก่นต่าง ๆ
- () รับประทานอาหารตลอดเวลาเทศกาลสำคัญ ๆ เช่น เทศกาลกินเจ เทศกาล
เข้าพรรษา ฯลฯ
- () รับประทานอาหารในช่วงเวลาที่ต้องการลดน้ำหนัก
- () รับประทานอาหารเพื่อรักษาสุขภาพ
- () รับประทานอาหารเพื่อรักษาโรคบางชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดอุดตัน
โรคเบาหวาน ฯลฯ
- () รับประทานอาหารเฉพาะช่วงที่พบกลุ่มเพื่อนมังสวิรัติหรือนีโอฮิวแมนนิสเหมือนกัน
- () ไม่รับประทานอาหารเลย เพราะ

ในกรณีที่ท่านรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ตัวท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
โปรดระบุ

.....

.....

.....

.....

.....

6. การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและผู้อื่น : ท่านมีการพัฒนาตนเองโดยการคิด
หรือทำในสิ่งที่สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ (ความคิด การพูดบวก
การยิ้ม และสัมผัส ฯลฯ)

- () ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส
- () ปฏิบัติเป็นบางครั้งกับตนเองและคนอื่น
- () ปฏิบัติกับตัวเองเท่านั้น
- () ปฏิบัติกับผู้อื่นด้วย
- () ไม่เคยปฏิบัติเลยไม่ว่ากับตนเองหรือผู้อื่น เพราะ
- () ไม่เคยปฏิบัติเลยกับตนเอง
- () ไม่เคยปฏิบัติเลยกับคนอื่น ๆ

ในกรณีที่ท่านสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น ทั้งตัวท่านและบุคคลรอบข้างเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง โปรดระบุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือ

ประวัติผู้เขียน



นางสาวเยาวลักษณ์ ไพธิสุทธิ์ เกิดวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2514 ที่อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ทั่วไป ภาควิชาเกษตรศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยครูสวนดุสิต ในปีการศึกษา 2536 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขา การศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน เมื่อ พ.ศ. 2537