

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 รูปแบบ

- 1.1 ความหมายของรูปแบบ
- 1.2 องค์ประกอบของรูปแบบ
- 1.3 ประเภทของรูปแบบ
- 1.4 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ตอนที่ 2 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

- 2.1 แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 2.2 แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
- 2.3 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

- 3.1 แนวคิดพื้นฐานของนีโอฮิวแมนนิส
- 3.2 การปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- 3.3 การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- 3.4 กิจกรรมการพัฒนาคนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

- 4.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ
- 4.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จ

ของนโปเลียน ฮิลล์

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 รูปแบบ

ความหมายของรูปแบบ

ไวโลร์ตัน ยัมแจ่ง (2527) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึง ลักษณะที่เป็นองค์ประกอบหรือโครงสร้างการบริหารงานและหน้าที่ความรับผิดชอบตามตำแหน่งต่างๆ ของบุคลากรในการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยหลักการ องค์ประกอบ การดำเนินงานอำนาจหน้าที่ของสมาชิกและที่ปรึกษา

กาญจนา รุ่งตรานนท์ (2530) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึง ขบวนการจัดองค์ประกอบต่างๆ รวมเข้ากัน

วรรณวิภา จัตตุชัย (2530) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึง เคাঁโครงของหลักการพัฒนาความสามารถตามขอบเขตความสามารถในการเรียนรู้อันเกี่ยวข้องกับความสามารถในการที่จะมีความรู้และความคิดทางสติปัญญา รวมทั้งการระลึกได้ของความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยได้รับ

อารีย์ อัครนุภาพ (2530) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึง ข้อสรุปจากความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของกลุ่มตัวอย่างประชากรในการวิจัยที่มีต่อรูปแบบ

บุหงา วัฒนะ (2533) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึง การกำหนดวิธีการขององค์ประกอบที่สำคัญ ขั้นตอน และกิจกรรม

อรวรรณ ปินตา (2533) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึง การจัดกิจกรรมสอนให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของลักษณะนิสัยที่ต้องการปลูกฝังและจัดกิจกรรมฝึกให้ได้ปฏิบัติจริงตามความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากกิจกรรมการสอนอย่างต่อเนื่อง

อรุณศรี อึ้งประเสริฐ (2533) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึง เคাঁโครงของหลักการและเหตุผล จุดประสงค์ เนื้อหา ความรู้ และวิธีการที่ใช้ในการสอดแทรกความรู้ด้านจริยธรรมในระหว่างการเรียนการสอน

อารี แก้วสถิตย์วงศ์ (2539) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่าหมายถึง ขบวนการจัดองค์ประกอบต่างๆ หรือการกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญ ตลอดจนขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติ

ทิตนา แชมมณี (2545) ได้ให้ความหมายของรูปแบบ ดังนี้ เป็นรูปธรรมของความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งบุคคลแสดงออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น เป็นคำอธิบาย เป็นแผนผัง ไดอะแกรม หรือแผนภาพ เพื่อช่วยให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น

องค์ประกอบของรูปแบบ

รูปแบบเป็นเครื่องมือของความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบสอบหาคำตอบ ความรู้ ความเข้าใจในปรากฏการณ์ทั้งหลาย ปกติในการศึกษาวิจัยเรื่องใดๆ ก็ตาม ผู้ศึกษาจะต้องตั้งคำถามที่ต้องการคำตอบ ซึ่งในกระบวนการวิจัยจะมีการตั้งสมมติฐานหรือชุดของสมมติฐานขึ้นมา ซึ่งก็คือคำตอบที่คาดคะเนไว้ล่วงหน้า สมมติฐานเหล่านี้มักจะได้มาจากข้อความรู้หรือข้อค้นพบที่ผ่านมา หรืออาจจะเกิดจากประสบการณ์หรือการหยั่งรู้ของผู้ศึกษาวิจัย หรืออาจจะเกิดจากทฤษฎีหลักการต่างๆ สมมติฐานเป็นข้อความที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรต่างๆ ของเรื่อง/สถานการณ์ ปัญหานั้นๆ ซึ่งจะยังคงเป็นเพียงเครื่องมือในการแสวงหาคำตอบเท่านั้น จนกว่าจะได้รับการนำไปพิสูจน์ทดสอบ หากสมมติฐานเป็นจริง ข้อความนั้นก็จะสามารถนำไปใช้ในการทำนาย หรืออธิบายปรากฏการณ์นั้นๆ ได้ รูปแบบก็เช่นเดียวกันกับสมมติฐานที่บุคคลอาจสร้างขึ้นจากความคิด ประสบการณ์ การใช้อุปมาอุปไมย หรือจากทฤษฎีและหลักการต่างๆ ได้ แต่รูปแบบไม่ใช่ทฤษฎี โดย Keeves J. (1997) กล่าวว่า รูปแบบโดยทั่วไปจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

1. รูปแบบจะต้องนำไปสู่การทำนาย (Prediction) ผลที่ตามมา ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ทดสอบได้ กล่าวคือ สามารถนำไปสร้างเครื่องมือเพื่อไปพิสูจน์ทดสอบได้
2. โครงสร้างของรูปแบบจะต้องประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal Relationship) ซึ่งสามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์/เรื่องนั้นได้
3. รูปแบบจะต้องสามารถช่วยสร้างจินตนาการ (Imagination) ความคิดรวบยอด (Concept) และความสัมพันธ์ (Interrelations) รวมทั้งช่วยขยายขอบเขตของการสืบเสาะความรู้
4. รูปแบบควรจะประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (Structural Relationships) มากกว่า ความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง (Associative Relationships)

ประเภทของรูปแบบ

Kathleen Wilson และ George E.B. Morren (1990) ได้แบ่งรูปแบบออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1. รูปแบบทางกายภาพ (Physical Model) เป็นรูปแบบที่ได้รับการสร้างขึ้นให้เหมือนกับของจริงแต่ลดขนาดให้เล็กลงหรือขยายให้ใหญ่ขึ้นจากของจริงแล้วแต่กรณี โดยมีสัดส่วนที่ถูกต้องกับของจริง รูปแบบนี้มีลักษณะเหมือนกับแบบจำลอง
2. รูปแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นรูปแบบที่ใช้สัญลักษณ์แทนความคิดหรือจินตนาการ สร้างขึ้นเพื่ออธิบายถึงองค์ประกอบต่างๆ ของความคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งว่าแต่ละองค์ประกอบทำหน้าที่อย่างไร สัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นอย่างไร

Kaplan (1964 อ้างถึงใน Keeves, 1997) รูปแบบที่ใช้กันอยู่ทั่วไปมี 4 แบบ หรือ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกในลักษณะของการเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ อย่างน้อย 2 สิ่งขึ้นไป รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากทางด้านวิทยาศาสตร์ กายภาพ สังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์
2. รูปแบบเชิงภาษา (Semantic Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกผ่านทางการใช้ภาษา ทั้งการพูดและเขียน รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากทางด้านศึกษาศาสตร์
3. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกผ่านทางสูตรคณิตศาสตร์ ซึ่งส่วนมากจะเกิดขึ้นหลังจากได้รูปแบบเชิงภาษาแล้ว
4. รูปแบบเชิงแผนผัง (Schematic Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกผ่านทางแผนผัง แผนภาพ ไดอะแกรม กราฟ เป็นต้น
5. รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่างๆ ของสภาพการณ์/ปัญหาใดๆ

รูปแบบด้านศึกษาศาสตร์มักจะเป็นรูปแบบเชิงสาเหตุ โดย Brodback (1962) ได้เสนอรูปแบบที่ใช้ในทางสังคมศาสตร์ว่ามี 3 รูปแบบ คือ

1. รูปแบบเชิงทฤษฎี รูปแบบนี้มีความหมายที่ใช้โดยทั่วไป หมายถึง แนวคิดหรือสมมติฐานที่ตั้งไว้เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง รูปแบบอย่างนี้บางครั้งพิสูจน์ได้ด้วยการทดลอง และข้อมูลที่วิเคราะห์ได้ทางสถิติหรือบางครั้งเป็นเพียงแค่อธิคิดเห็นสมมติฐาน
2. รูปแบบในแง่ตัวอย่างเพื่อเลียนแบบ รูปแบบนี้จะต้องมีการสร้างตัวอย่างที่เหมือนกับของจริงแล้วผลิตของจริง ๆ ที่หลัง ซึ่งเหมือนทุกประการกับของจริงเพียงแต่อาจประกอบต่าง ๆ ย่อลงมาให้เป็นรูปแบบปฏิบัติงาน
3. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ รูปแบบนี้เป็นเพียงแต่ทฤษฎีหรือแนวคิดที่แปรออกมาโดยใช้หลักคณิตศาสตร์หรือสถิติ

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนการสอน

รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของ Center for Advancement of Teaching Macquarie University (อุ้นตา นพคุณ, 2527) มี 3 รูปแบบ คือ

1. รูปแบบเส้นตรงเฉพาะ (The Strictly Linear Model) รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนประเภทนี้ประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยเบื้องต้น (Input) ได้แก่ จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม

1.2 ผลผลิต (Output) ได้แก่ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอันเป็นผลจากการเรียนรู้ในช่วงต่อระหว่างปัจจัยเบื้องต้นและผลผลิตที่จะออกมานั้น ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

- การระบุจุดมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ของกิจกรรมอย่างชัดเจน
- การระบุและลำดับเนื้อหาวิชา
- การเลือกกลยุทธ์และเทคนิคต่างๆ
- การจัดการเรื่องสถานที่ เวลา และทรัพยากรแหล่งเรียนรู้
- การเลือกใช้วิธีการที่จะประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน

ลักษณะเฉพาะของรูปแบบเส้นตรงเฉพาะนี้คือ รูปแบบทั้งหมดต้องอิงขั้นตอนแรกของกิจกรรมคือ การระบุจุดมุ่งหมายของกิจกรรม และแต่ละขั้นตอนในอันดับต่อไปก็ต้องอิงซึ่งกันและกัน การได้ข้อมูลและการประเมินผลจะกระทำขึ้นเมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลง

2. รูปแบบเส้นตรงที่มีปฏิสัมพันธ์ (The Interactive Linear Model) รูปแบบนี้ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนดังเช่นรูปแบบเส้นตรงเฉพาะ และรูปแบบนี้ทุกขั้นตอนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน จะมีการประเมินกิจกรรมเป็นระยะ และมีการปรับปรุงแก้ไขการวางแผนเพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมต่อไป

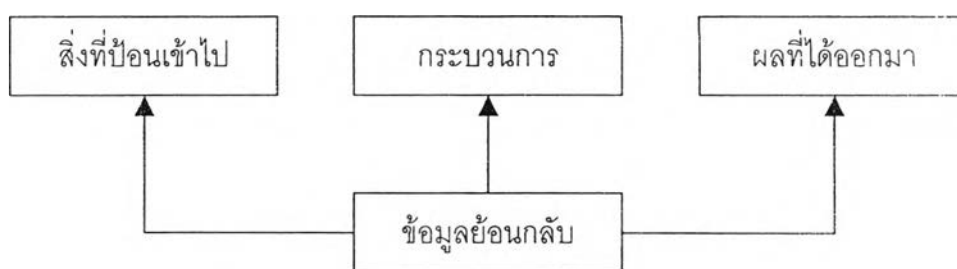
3. รูปแบบปฏิสัมพันธ์สมบูรณ์แบบ (The Totally Interactive System) สำหรับรูปแบบระบบปฏิสัมพันธ์สมบูรณ์แบบ กระบวนการและขั้นตอนที่จะต้องตัดสินใจก็เช่นเดียวกับรูปแบบเส้นตรงทั้งสองแบบ ต่างกันที่ระบบปฏิสัมพันธ์สมบูรณ์แบบไม่มีจุดเริ่มต้นและไม่มีลำดับขั้นตอนที่ตายตัว จึงอาจจะเริ่มต้นที่ใดก็ได้

กล่าวได้ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ คือ

1. จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. ลำดับเนื้อหาวิชา
3. กลยุทธ์ และเทคนิคต่างๆ
4. สถานที่ เวลา และทรัพยากรแหล่งเรียนรู้
5. การประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน

หลักในการออกแบบรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ผู้ออกแบบควรวีดิหลักการอย่างน้อย 2 หลักการ (รัตนา พุ่มไพศาล, 2528) คือ หลักการของวิธีระบบ 2 หลักการของการสื่อความหมาย ดังนี้

1. วิธีระบบ ประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน ที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันอย่างเป็นระบบ ดังแผนภูมิแสดงให้เห็นข้างล่าง



รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน วิธีระบบมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (Vernon S. Gerlach and Donald P. Ely อ้างถึงใน รัตนา พุ่มไพศาล, 2528)

- 1.1 การกำหนดจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม
- 1.2 การกำหนดเนื้อหาให้สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ และสอดคล้องกับสภาพสังคมและธรรมชาติในท้องถิ่น และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้
- 1.3 พิจารณาพฤติกรรมเบื้องต้นของผู้เรียน
- 1.4 เลือกวิธีสอน
- 1.5 จัดกลุ่มผู้เรียน
- 1.6 กำหนดเวลา
- 1.7 กำหนดสถานที่เรียน
- 1.8 เลือกทรัพยากรแหล่งความรู้
- 1.9 ขั้นตอนการสอน
- 1.10 การประเมินผลการเรียน
- 1.11 การวิเคราะห์ผลย้อนกลับ เพื่อปรับปรุงการจัดกิจกรรม
2. การสื่อความหมาย สิ่งที่ต้องคำนึงในการออกแบบรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนคือ การสื่อความหมายที่เกิดขึ้นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่
 - 2.1 จุดมุ่งหมายของการสื่อความหมาย ได้แก่ จุดประสงค์ของการเรียนรู้ ต้องประกอบด้วย พฤติกรรมที่คาดหวัง เงื่อนไขที่ผู้สอนสร้างขึ้น และเกณฑ์ที่ต้องบอกว่าผู้เรียนจะปฏิบัติได้ดีเพียงใด
 - 2.2 ผู้ส่งสาร หมายถึง ผู้สอนต้องมีการวิเคราะห์ผู้ฟังในด้านต่างๆ เช่น ประสบการณ์เดิม ความพร้อมในการฟัง
 - 2.3 ผู้รับสาร หมายถึง ตัวผู้เรียน ซึ่งผู้สอนต้องพิจารณาเป็นพิเศษ
 - 2.4 สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ วัสดุอุปกรณ์ และเทคนิควิธีการ

2.5 สิ่งรบกวน หมายถึง ทุกอย่างที่สามารถส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อประสิทธิภาพของการสื่อความหมาย มี 2 ประเภท คือ สิ่งรบกวนทางจิต เช่น กระวนกระวายใจ และสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น อากาศร้อนจัด ห้องอับ แคมไม่เหมาะกับกลุ่ม ที่นั่งไม่สบาย

สรุปได้ว่าการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ควรนำหลักการวิธีระบบ และหลักการสื่อความหมายมาใช้ในการสร้างรูปแบบ เพื่อให้การจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ สรุปได้ว่า รูปแบบ หมายถึง โครงสร้างที่สร้างขึ้นเพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการพื้นฐานหรือแนวคิดทางการศึกษาแนวคิดเดียวหรือมากกว่า หลักการเหตุผลทางทฤษฎีที่น่าเชื่อถือ ตลอดจนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบขึ้นเป็นโครงสร้างของรูปแบบ ซึ่งสามารถใช้รูปแบบอธิบายความสัมพันธ์ลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบได้ จากนั้นจึงนำสิ่งที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ ซึ่งเรียกว่า การพัฒนารูปแบบ เป็นการทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ เพราะรูปแบบที่พัฒนาขึ้นนั้นแม้ว่าจะพัฒนาโดยมีรากฐานจากทฤษฎีแนวความคิดรูปแบบของผู้อื่น และผลการวิจัยที่ผ่านมาเป็นเพียงรูปแบบตามสมมติฐานเท่านั้น จำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลในสถานการณ์จริงหรือทำการทดลองโดยนำไปใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อทดสอบดูว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ และรูปแบบมีผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่

ตอนที่ 2 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความหมายครอบคลุมถึงมวลประสบการณ์การเรียนรู้ทุกชนิดที่บุคคลได้รับการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ตามธรรมชาติ การเรียนรู้จากสังคม และการเรียนรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในโรงเรียนตามปกติ ซึ่งกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนี้เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีได้อยู่ในระบบโรงเรียนปกติ ได้มีโอกาสแสวงหาความรู้เพื่อมุ่งแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ฝึกอาชีพ หรือเพื่อพัฒนาความรู้เฉพาะเรื่อง โดยความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้มีนักการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ในลักษณะคล้ายคลึงกัน กล่าวคือ เป็นการศึกษาที่มีลักษณะยืดหยุ่นไม่ว่าจะเป็นผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหา หลักสูตร เวลา และสถานที่เรียน โดยจะยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการและความพร้อมของผู้เรียนเป็นสำคัญ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2540) โดยผู้ทรงคุณวุฒิและนักการศึกษาได้ให้คำนิยามของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

อุ้นดา นพคุณ (2523) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าหมายถึง กิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การ เรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ใน การที่จะรับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับ การศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่ เรียกว่าเป็นการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

รัตนา พุ่มไพศาล (2528) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการ ศึกษาสำหรับผู้ที่มีขาดโอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนภาคปกติ เป็นการศึกษาที่จัดให้แก่ ประชาชน เขาจะได้ศึกษาเล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่เขาต้องการเรียน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้น ตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักปรัชญาที่ว่า การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือ การศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักความคิดตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสร ภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด โดยมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่จะทำให้คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้น จึง เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดเพื่อคนทุกคนในสังคม

อาชัญญา รัตนอุบล (2540) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าหมายถึง กิจกรรมทางการศึกษาและมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยได้จัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ เพื่อ พัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยยึด หลักการที่ว่า เป็นการสนองความต้องการ ความสนใจ และแก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้น

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบ โรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของ บุคคลแต่ละกลุ่ม

จากความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นระบบการศึกษาที่มีลักษณะ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2544) ดังนี้

1. ประชากรเป้าหมาย จัดให้แก่ผู้ที่อยู่นอกระบบโรงเรียน โดยไม่คำนึงถึงอายุของผู้เรียน ผู้ เรียนมาจากทุกกลุ่มอายุ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็จะเป็นผู้ที่มีอายุเป็นผู้ใหญ่ มีภารกิจด้านการประกอบ

อาชีพอยู่แล้ว รวมทั้งผู้ที่พลาดโอกาสจากการศึกษาจากภาคปกติอีกด้วย กิจกรรมที่จัดโดยทั่วๆ ไปแล้วจะไม่กำหนดพื้นความรู้เดิมของผู้เรียน

2. โครงสร้าง/การบริหารงาน มีโครงสร้างที่ยืดหยุ่นได้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่จัดขึ้นของแต่ละหน่วยงานและจะมีลักษณะที่เป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากมาจากหลายสังกัด การบริหารระดับท้องถิ่นจะมีบทบาทมากขึ้น และส่วนใหญ่จะดำเนินการภายใต้หน่วยงานของรัฐบาล หน่วยงานธุรกิจ องค์การ สมาคม และมูลนิธิต่างๆ ที่ให้ความสำคัญต่องานการศึกษาของระบบโรงเรียน

3. ปรัชญาการศึกษา มีปรัชญาการจัดการศึกษาที่ยึดหลักการเรียนรู้เพื่อชีวิตจริง ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการเรียนรู้เพื่อการทำงาน เน้นการศึกษาที่มุ่งให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

4. วัตถุประสงค์ เป็นวัตถุประสงค์ทางการศึกษาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง ภายใต้ระยะเวลาที่กำหนดไว้แน่นอน โดยมุ่งหวังให้เห็นผลของการเปลี่ยนแปลงในทันที และมีความสมบูรณ์ในตนเอง สนองความต้องการการเรียนรู้ที่เป็นปัจจุบันหรือในอนาคตอันใกล้ของบุคคลและสังคม

5. หลักสูตรและเนื้อหาวิชา หลักสูตรมีลักษณะที่เป็นเนื้อหาตรงกับความต้องการของส่วนบุคคล ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นหลักสูตรระยะสั้น เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ในทันทีทันใด และสามารถไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่ตนกำลังประสบอยู่ได้อย่างเหมาะสมด้วยเหตุนี้ ส่วนใหญ่แล้วผู้เรียนจะร่วมกับผู้สอนกำหนดหลักสูตรตามที่ตนสนใจและต้องการ และเนื้อหาวิชามีลักษณะที่เน้นการลงมือปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

6. การเรียนการสอน/วิธีการ การเรียนการสอนจะเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและสนับสนุนให้นำแหล่งวิทยาการและภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนอย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้คุณสมบัติของผู้สอนจึงไม่จำกัดคุณวุฒิ หากอาศัยบุคลากรที่มีความชำนาญด้านต่างๆ มาเป็นผู้สอนในลักษณะของวิทยากรผู้ให้ความรู้เฉพาะเรื่อง กิจกรรมการเรียนการสอนจะจัดในสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เรียน และเป็นกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่น และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ สำหรับวิธีการเรียนการสอนและวิธีการจัดกลุ่มผู้เรียนก็จะจัดให้สนับสนุนบรรยากาศที่จะสามารถเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ได้ดี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ และไม่เน้นแบบแผนที่เคร่งครัดมากเกินไป

7. การลงทุน/ค่าใช้จ่าย เป็นการลงทุนที่ประหยัด โดยใช้ทรัพยากรและบุคลากรที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอน ด้วยเหตุนี้ จึงไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่ายในการเรียนการสอนไว้อย่างแน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ

8. ระยะเวลา เวลาการเรียนการสอนจะมีความยืดหยุ่นเป็นไปตามลักษณะของเรื่องที่จะศึกษาและลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้น ซึ่งสามารถเรียนได้ในเวลา

ราชการหรือนอกเวลา หรือตอนเย็น ตอนกลางคืน หรือช่วงใดช่วงหนึ่งก็ได้ตามความสะดวกและความเหมาะสมของผู้เรียน โดยไม่กำหนดเวลาไว้อย่างแน่นอน สามารถเรียนได้ตลอดชีวิต สำหรับระยะเวลาที่ใช้เรียนส่วนใหญ่แล้วจะเป็นระยะเวลาช่วงสั้น โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

9. สถานที่ ไม่มีสถานที่หรือสถาบันอย่างเป็นทางการแน่นอนตายตัว หากใช้สถานที่ที่เหมาะสมกับสภาพของชุมชน ตามความสะดวกและโอกาสของผู้สอนและผู้เรียนเช่น ที่บ้าน โรงเรียน ศาลาวัด ได้ร่มไม้ เป็นต้น

10. ผลที่ได้รับ ผู้เรียนอาจจะได้รับใบประกาศ วุฒิบัตร หรือประกาศนียบัตรเช่นกัน หากมิใช่เป็นสิ่งที่จำเป็นหรือเป็นสิ่งที่สำคัญเท่ากับการได้รับและการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป

ดังนั้น ลักษณะเด่นที่สำคัญที่สุดของการศึกษานอกระบบโรงเรียนคือ ความยืดหยุ่น โดยการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะมีความยืดหยุ่นในด้านต่างๆ (Simkins, 1977 อ้างถึงใน ปฐมนิคมานนท์, 2544) ดังนี้

1. ด้านเวลาเรียน สามารถจัดให้ยาวหรือสั้นได้ ตามความเหมาะสม และตามความจำเป็น
2. ด้านสถานที่เรียน ไม่เจาะจงว่าจะต้องเป็นโรงเรียนเสมอไป โดยใช้สถานที่อื่นก็ได้
3. ด้านตัวผู้เรียน จัดให้กับคนหลายระดับ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ก็สามารถเรียนได้
4. ด้านผู้สอน ไม่เจาะจงว่าจะต้องเป็นผู้มีวุฒิทางครูเสมอไป สามารถเชิญผู้รู้จากที่ต่างๆ มาสอนได้
5. ด้านวิธีเรียน ไม่จำกัดว่าจะต้องเรียนในห้องเรียนเท่านั้น อาจเรียนโดยสื่อต่างๆ หรือเรียนที่บ้านก็ได้
6. ด้านผู้ให้บริการ ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นสถานศึกษาเท่านั้นที่จะจัดให้บริการได้ หน่วยงานอื่น หรือเอกชนก็สามารถจัดได้
7. ด้านระเบียบ หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ไม่กำหนดระเบียบหรือข้อปฏิบัติต่างๆ อย่างตายตัว แต่กำหนดไว้อย่างหลวมๆ เพื่อให้ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

การศึกษานอกระบบโรงเรียนควรจะมีความรู้ความเข้าใจในลักษณะของผู้ใหญ่และกระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เนื่องจากส่วนใหญ่แล้วผู้ใหญ่จะเป็นผู้ที่เข้ารับการเรียนรู้จากการศึกษานอกระบบโรงเรียน และผู้ที่เข้ารับการเรียนรู้ที่เป็นผู้ใหญ่ย่อมมีลักษณะความแตกต่างจากเด็กอย่างมากมาย และยังมี ความแตกต่างในกลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่ด้วยกันเองอีกด้วย โดยสามารถสรุปลักษณะของผู้ใหญ่ตามที่ Rogers (1986) ได้เสนอไว้ ดังนี้

1. ผู้ใหญ่โดยคำจำกัดความ วยผู้ใหญ่เป็นช่วงเวลาที่คุณมีความต้องการจะพัฒนาเพื่อความก้าวหน้าและต้องการสนองศักยภาพส่วนตนให้มีความทัดเทียมกับคนอื่นในสังคม ได้รับความเป็นอิสรภาพและเสรีภาพมากขึ้น ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่กำลังพัฒนาเข้าสู่วุฒิภาวะ มีความเป็นตัวของตัวเอง

2. เป็นผู้ที่อยู่ในกระบวนการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง ผู้ใหญ่ส่วนมากที่เข้ารับการเรียนรู้นักเป็นผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงของการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง โดยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ

3. ผู้ใหญ่ได้นำประสบการณ์และค่านิยมติดตัวมาด้วย ผู้ใหญ่ส่วนมากจะนำประสบการณ์ติดตัวมาด้วย มีความเชื่อถือศรัทธา และมีค่านิยมทางสังคมอื่นๆ ร่วมอยู่ด้วยเช่น ทศนคติ ความรู้สึก อคติ และความลำเอียง เป็นต้น

4. ผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความตั้งใจหลายประการ ผู้ใหญ่ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนเข้าร่วมด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ต้องการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ต้องการความรู้ที่ได้รับไปแก้ไขปัญหาการทำงานที่กำลังดำเนินอยู่ ต้องการวุฒิบัตร ประกาศนียบัตรเพื่อนำไปปรับขึ้นเงินเดือน เลื่อนขั้นการทำงาน หรือต้องการได้พบเพื่อนใหม่ หรือต้องการที่จะได้รับความรู้ในสิ่งที่ตนไม่ทราบหรือต้องการพัฒนาความชำนาญและทักษะต่างๆ เป็นต้น

5. ผู้ใหญ่มีความคาดหวังที่แน่นอน ผู้ใหญ่มักมีความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และมีลักษณะที่แน่นอนเฉพาะบุคคล ทำให้มีผลต่อทัศนคติการทำงานเป็นกลุ่มของแต่ละบุคคลเช่น บางคนชอบการทำงานเป็นกลุ่ม บางคนชอบการทำงานด้วยตนเอง บางคนชอบการได้รับความรู้จากผู้สอนโดยตรง เป็นต้น

6. ผู้ใหญ่มีความสนใจหลายประการที่ต้องทำไปพร้อมกัน ส่วนมากแล้วผู้ใหญ่จะไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเต็มเวลา กล่าวคือ ส่วนมากจะต้องมีหน้าที่การงานประจำหรือมีภารกิจครอบครัว และกิจกรรมทางด้านสังคม เป็นต้น

7. ผู้ใหญ่มีรูปแบบการเรียนรู้เป็นของตนเอง ผู้ใหญ่มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยพัฒนาวิธีการเรียนรู้ของตนที่จะช่วยให้สามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ เช่น ผู้เรียนบางคนก็จะมี ความชอบในด้านตัวเลขเป็นพิเศษ และมีอัตราเร็วในการเรียนรู้แตกต่างกันออกไป

การให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่จะต้องมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้การศึกษาแก่เด็ก โดย Knowles (1980) ได้เสนอทฤษฎี Andragogy หรือทฤษฎีการเรียนการสอนของผู้ใหญ่ เพื่อเป็นหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเองในการใช้

ประสบการณ์เรียนรู้ ในการระบุมุมมองที่เรียนของตนเอง และจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวนี้ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความเชื่อ 4 ประการ ดังนี้

ลักษณะ	ทฤษฎีการศึกษา สำหรับเด็ก	ทฤษฎีการศึกษา สำหรับผู้ใหญ่
1. มโนทัศน์ของผู้เรียน	ผู้เรียนมีบทบาทที่เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้สอนหรือครูจึงมีหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดของผู้เรียน	ผู้เรียนมีบทบาทเปลี่ยนแปลงจากการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นผู้ที่สามารถชี้นำตนเองได้ ผู้สอนจึงมีหน้าที่ที่จะสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถชี้นำตนเองได้ตามความต้องการของผู้เรียนแต่ละบุคคล
2. บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน	ผู้เรียนประสบการณ์น้อยจึงจำเป็นต้องอาศัยความรู้จากผู้รู้หรือครู วิธีการให้ความรู้แก่ผู้เรียนคือวิธีต่างๆ ที่จะสามารถใช้ถ่ายทอดเนื้อหาความรู้ให้แก่ผู้เรียนได้	ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ค่อยๆ สะสมมาตลอดชีวิต ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นแหล่งความรู้สำหรับการเรียนรู้ของตนเองและผู้อื่น ผู้เรียนจะเข้าใจและสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ได้มากกว่าการได้รับการบอกกล่าวจากผู้สอน วิธีการเรียนรู้จึงอยู่บนพื้นฐานของการใช้ประสบการณ์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ
3. ความพร้อมที่จะเรียนรู้ การนำไปสู่การเรียนรู้	ผู้เรียนเรียนเนื้อหาความรู้ภายใต้เงื่อนไขที่จำเป็นต้องเรียนจากความต้องการของผู้ปกครองและสังคม ผู้เรียนจะรู้สึกกลัวต่อความล้มเหลวในการเรียนรู้ การเรียนรู้จะมีมาตรฐานและมีความก้าวหน้าที่เท่าเทียมกัน เนื่องจากจะมีเป้าหมายการเรียนรู้เพื่อกลุ่มผู้เรียนที่มีอายุเท่ากัน และมีความต้องการการเรียนรู้	ผู้เรียนจะเรียนรู้เมื่อรู้สึกว่าจะเรียน การเรียนรู้ควรสนองความต้องการของผู้เรียนที่ความต้องการจะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริง ไม่ว่าจะที่บ้านหรือการทำงาน การเรียนรู้ควรจัดขึ้นเพื่อความต้องการของผู้เรียน และจัดลำดับตามความสามารถและความพร้อมที่จะเรียนของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนพยายามแสวงหาความรู้ความสามารถที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตปัจจุบันได้จริง โดยมองการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้และความสามารถของแต่ละบุคคลเพื่อใช้แก้

ลักษณะ	ทฤษฎีการศึกษา สำหรับเด็ก	ทฤษฎีการศึกษา สำหรับผู้ใหญ่
	และความพร้อมที่เรียน เหมือนกันในกลุ่มอายุ เดียวกัน วิชาต่างๆ ซึ่ง เป็นเนื้อหาที่ผู้เรียนจำเป็นต้อง ท่องจำ เนื่องจากไม่ สามารถนำความรู้ไปใช้ ได้ในทันที	ปัญหาได้ในทันทีทันใด การเรียนรู้จึงควร เกี่ยวข้องกับชีวิตจริงและสามารถนำไป ใช้ปฏิบัติได้ประโยชน์อย่างทันทีทันใด
4. แนวทางการเรียน	การเรียนการสอนเน้นที่ เนื้อหาวิชาการซึ่งจะนำ ความรู้นั้นไปใช้ประโยชน์ ต่อไป	มุ่งที่การนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ โดยทันทีในปัจจุบัน โดยสามารถนำ ความรู้ที่ได้รับไปใช้แก้ปัญหาที่ตนกำลัง เผชิญอยู่

การพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในที่นี้ ขอนำเสนอตามแนวคิดของ Knowles (1980) Boyle (1981) Caffarella(1994) และ Tyler (1986) ดังนี้

Knowles (1980) ได้เสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ ดังนี้

1. สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เป็นการแสดงการยอมรับในเอกลักษณ์ของผู้เรียนผู้ใหญ่แต่ละบุคคล แสดงความยินดีที่ได้รู้จักและยอมรับในความแตกต่างและความเป็นตนของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล ความรู้สึกนี้จะพัฒนาต่อไปเป็นความรู้สึกเคารพซึ่งกันและกัน เป็นความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อไปคือ กล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2. จัดโครงสร้างทางกายภาพ ห้องเรียนมีบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ ขนาดของโต๊ะและเก้าอี้เหมาะกับผู้ใหญ่ นั่งสบาย การจัดโต๊ะและเก้าอี้หลีกเลี่ยงการจัดแบบห้องบรรยาย ต้องจัดให้อยู่ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เพื่อเอื้อต่อการสื่อสารแบบสองทางของสมาชิกทุกคน ขณะพูด ทุกคนได้มองเห็นผู้พูด ทั้งนี้เพื่อมุ่งกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนผู้ใหญ่สะสมติดตัวมา

3. ผู้สอนอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ตามความเชื่อเบื้องต้นของ Andragogy ที่ผู้ใหญ่มีความต้องการที่จะนำตนเอง นั่นคือ ผู้เรียนผู้ใหญ่บอกว่า

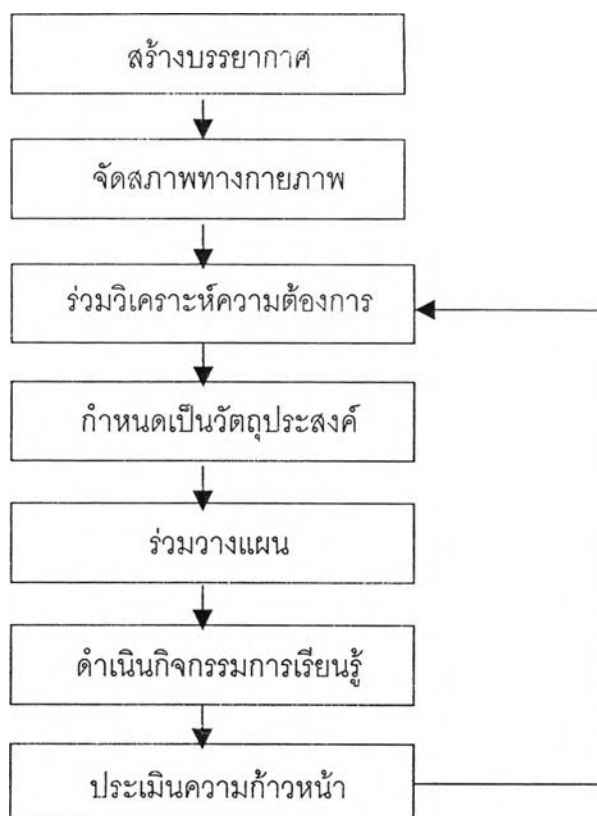
ต้องการสิ่งใดได้และถ้าหากติดขัดผู้สอนต้องช่วยแนะนำวิธีการหรือเครื่องมือในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การที่ผู้เรียนระบุความต้องการของตนเอง มีข้อดีแรกคือ ศักดิ์ศรีของมนุษย์ที่ถูกระบุความต้องการของตนเอง ข้อดีต่อมาคือ เกิดความมุ่งมั่นผูกพันต่อเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด

4. ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่เป็นจริงได้ ในทางการศึกษา ในการเขียนความต้องการให้อยู่ในรูปของวัตถุประสงค์ทางการศึกษาที่เหมาะสม ผู้เรียนผู้ใหญ่บางคนสามารถเขียนได้เอง หากติดขัดผู้สอนต้องช่วยแนะนำและให้ความสะดวก ข้อดีของการที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาของตนเอง ก็เช่นเดียวกับข้อดีของการวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง คือ ภูมิใจในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเอง และความผูกพันมุ่งมั่นและการยอมรับในสิ่งที่ตนเองระบุเอง

5. การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ เลือกกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนชอบและมั่นใจที่จะกระทำ หากติดขัดผู้สอนต้องแนะทางเลือก ช่วยบอกข้อดี ข้อจำกัดของแต่ละวิธีการเรียนรู้ มอบการตัดสินใจให้อยู่ในความรับผิดชอบของผู้เรียน สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเอง ที่จะชี้นำตนเองของผู้ใหญ่และเปิดโอกาสให้ได้ใช้ประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเรียนรู้อย่างเต็มที่

6. ผู้เรียนจะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนเป็นที่เลี้ยงเพื่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อติดขัดหรือต้องการความช่วยเหลือ ผู้เรียนกับผู้สอนมีโอกาสเรียนรู้จากกันและกัน

7. ประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ เพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจในการกระทำของตนเองตามกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ถ้าจำเป็นต้องดัดแปลงหรือยืดหยุ่น สำหรับการประเมินในขั้นสุดท้ายเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก ผู้เรียนจะทราบว่าตนเองถึงจุดมุ่งหมายที่ตนกำหนดไว้แล้วหรือยัง ยังขาดอีกเท่าไร การประเมินตนเองขั้นนี้ มีข้อดีที่กลายเป็นการวิเคราะห์ความต้องการหรือสิ่งที่ขาดของผู้เรียนด้วยตนเองอีกครั้งถ้ายังไม่ถึงจุดหมายที่ต้องการ ผู้เรียนทราบว่าขาดอีกเท่าไร ผู้เรียนเป็นผู้ระบุความขาดหรือความต้องการเอง ทำให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ต่อไป ทำให้วงจรกระบวนการเรียนรู้จากขั้นตอนที่ 7 ย้อนไปบรรจบเป็นขั้นตอนที่ 3 กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้ใหญ่จึงเกิดอย่างต่อเนื่องด้วยการชี้นำตนเอง สมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สรุปลขั้นตอนทั้งหมดได้ดังนี้



Boyle (1981) ได้เสนอแนวความคิดในการพัฒนาโปรแกรม 15 ข้อเพื่อให้นักพัฒนาโปรแกรมใช้เป็นกรอบความคิดในการพัฒนาโปรแกรมที่หลากหลาย ดังต่อไปนี้

1. การสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการพัฒนาโปรแกรม (Establishing a Philosophical Basis for Programming) ความเชื่อ ค่านิยม ของนักพัฒนาโปรแกรมแต่ละคนที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการพัฒนา เช่น ในเรื่องของการเลือกเทคนิคการเรียนการสอน จะมีส่วนสัมพันธ์กับความเชื่อและปรัชญาของนักพัฒนา ถ้านักพัฒนามีความเชื่อพื้นฐานเชิงปรัชญาว่าผู้เรียนควรเป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอนและเป็นผู้ที่สามารถจะชี้นำตัวเองได้ การจัดการเรียนการสอนจะให้ความสำคัญกับเทคนิคที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพยายามศึกษาและเรียนรู้ด้วยตัวเองมากที่สุด

2. การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาความต้องการหรือสิ่งที่ประชาชนและชุมชนกังวลห่วงใย (Situational Analysis of Problems and Needs or Concerns of People and Communities) เป้าหมายที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษาคือ การช่วยให้ประชาชนบรรลุความสำเร็จในเรื่องที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวประชาชนเอง การกำหนดปัญหาประเด็น สถานการณ์ต่างๆ ที่ควรจะต้องเปลี่ยนแปลงหรือมีการปรับปรุงแก้ไขเป็นสิ่งที่ท้าทายที่สุดในการพัฒนา การวิเคราะห์สถานการณ์ตามแนวความคิดนี้หมายถึงการเน้นเรื่องการศึกษา วิเคราะห์ตีความหมาย และตัดสินใจเกี่ยวกับชุมชนและผู้รับบริการ ในการวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาของสถานการณ์ ในบางกรณีสิ่งที่ถูกกำหนดไว้คือ ความต้องการและปัญหา อาจจะไม่ใช่

ปัญหาที่แท้จริง ดังนั้น จึงต้องวิเคราะห์สถานการณ์อย่างลึกซึ้ง จนสามารถลำดับความต้องการ และปัญหาได้ เพื่อการนำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างถูกต้อง การวิเคราะห์สถานการณ์จะต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่อง ใครบ้างที่ควรเข้ามาเกี่ยวข้องกับ บุคคลดังกล่าวควรมีบทบาทและความรับผิดชอบในเรื่องอะไรบ้าง ควรจะศึกษาและวิเคราะห์ชุมชนและผู้รับบริการในเรื่องอะไร ในการศึกษาและวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาของชุมชนและผู้รับบริการ ควรจำแนกความต้องการ และปัญหาเป็นรายละเอียดอะไรบ้าง

3. การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ (Involvement of Clientele) การให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรม หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลสนใจกลุ่มและบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการและกิจกรรมต่างๆ ที่จะจัดขึ้น แนวความคิดเรื่องการมีส่วนร่วมของผู้รับบริการเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการพัฒนาทุกประเภท

4. ระดับทางสติปัญญาและสถานภาพทางสังคมของผู้รับบริการ (Level of Intellectual and Social Development of Potential Clientele) การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ควรให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนมากกว่าผู้สอน แต่เพื่อให้กระบวนการเรียนการสอนมีชีวิตชีวา ผู้เรียนเป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง นักพัฒนาต้องให้ความสำคัญเรื่องความแตกต่างของบุคคล โดยจะต้องรู้ว่าผู้ใหญ่แตกต่างไปจากเด็ก ส่วนมากผู้ใหญ่จะมีวุฒิภาวะและมีประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลาย แม้จะอยู่ในกลุ่มวิชาชีพเดียวกันแต่บุคคลเหล่านี้จะมีความแตกต่างเกี่ยวกับเจตคติในการเรียนรู้ ภูมิหลังทางสังคมเศรษฐกิจ เชื้อชาติ และประสบการณ์วิชาชีพ ความแตกต่างของแต่ละบุคคลมีผลต่อกระบวนการพัฒนา ดังนั้น จะต้องคำนึงถึงระดับความแตกต่างของบุคคลและพัฒนาให้เหมาะสมกับความแตกต่างทางสังคมเศรษฐกิจและการศึกษาของผู้เรียน โดยมีการศึกษาและกำหนดระดับและปัจจัยเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล

5. ศึกษาแหล่งข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์และการกำหนดวัตถุประสงค์โปรแกรม (Sources to Investigate and Analyze in Determining Program Objectives) แหล่งข้อมูลที่นักพัฒนาโปรแกรมควรศึกษาและวิเคราะห์เพื่อการกำหนดวัตถุประสงค์คือ ตัวผู้รับบริการ สถานการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับสังคม หรือสภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้เรียน และเนื้อหาวิชาการ โดยจะต้องเข้าใจว่าแหล่งข้อมูลแหล่งใดแหล่งหนึ่งไม่เพียงพอในการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ดี แหล่งข้อมูลแต่ละแหล่งจะให้ข้อมูลเพียงส่วนหนึ่ง ดังนั้น จะต้องช่วยให้ผู้เรียนหรือผู้รับบริการพัฒนาทักษะในการกำหนดความต้องการของตัวเอง

6. การยอมรับเรื่องข้อจำกัดเกี่ยวกับสถาบันและบุคคล (Recognition of Institutional and Individual Constraints) ในการพัฒนาโปรแกรมควรยอมรับว่าสถาบันและบุคคลมีข้อจำกัดที่อาจทำให้ไม่สมบูรณ์แบบตามที่ต้องการในหลายๆ กรณี ข้อจำกัดเหล่านี้จะไม่ปรากฏให้เห็นชัด แต่เมื่อมีการดำเนินการไปจะค่อยๆ ปรากฏขึ้น ข้อจำกัดอาจจะเป็นเรื่อง (1) ปรัชญาขององค์กรเกี่ยว

กับการพัฒนาในเรื่องหรือประเด็นที่สำคัญ หรือกลุ่มในสังคมมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน (2) งบประมาณหรือทรัพยากรบางประเภทที่ไม่สามารถจัดให้บางกลุ่ม (3) ความเชื่อของผู้ให้การสนับสนุนทางการเงินในบางเรื่อง (4) ความเชื่อบางเรื่องของผู้รับบริการ (5) ความเชื่อของฝ่ายบริหารภายในองค์กรเกี่ยวกับลำดับความสำคัญ และ (6) ความเชื่อของนักพัฒนาเกี่ยวกับการพัฒนา

7. เกณฑ์ในการจัดลำดับความสำคัญ (Criteria for Establishing Program Priorities) ต้องตัดสินใจในการพัฒนาโปรแกรมที่หลากหลายเพื่อตอบสนองประชาชนจำนวนมากในเวลาและด้วยทรัพยากรอันจำกัด ดังนั้น การจัดลำดับความสำคัญเรื่องต่างๆ ในการพัฒนาจึงมีความสำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกำหนดความต้องการให้เป็นเป้าหมายเฉพาะ หรือเรื่องกำหนดว่ากลุ่มใดควรจะเป็นผู้ได้รับบริการ เรื่องการแสวงหาทรัพยากรที่มีอยู่และการกำหนดเรื่องวิธีปฏิบัติการ งานหลักในการจัดลำดับความสำคัญของการพัฒนา คือ การกำหนดว่าจะใช้เกณฑ์อะไรบ้างในการตัดสินใจในแต่ละขั้นตอนและกิจกรรมต่างๆ ความสามารถในการกำหนดเกณฑ์ที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้การตัดสินใจเกี่ยวกับกระบวนการและขั้นตอนต่างๆ สมเหตุสมผลและเป็นที่ยอมรับจากทุกๆ ฝ่ายที่เข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้แล้ว ควรให้ผู้ที่จะมารับบริการมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์ในการจัดลำดับความสำคัญ

8. ระดับความยืดหยุ่นของการวางแผนโปรแกรม (Degree of Rigidity or Feasibility of Planned Programs) ความยืดหยุ่นและความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้เสมอเป็นหลักการที่สำคัญในการพัฒนาโปรแกรม เนื่องจากการพัฒนามีลักษณะเป็นการพัฒนาและเกี่ยวปัญหาของประชาชน การกำหนดและพยายามควบคุมทุกปัจจัยทุกขั้นตอนเป็นเรื่องยาก การประเมินผลวัตถุประสงค์และวิธีการต่างๆ อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ได้หลายทางเลือก ทำให้มีความยืดหยุ่น

9. ความเห็นชอบเชิงกฎหมายและการสนับสนุนจากกลุ่มที่มีอำนาจอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ (Legitimation and Support with Formal and Informal Power Situation) ในการพัฒนาโปรแกรมเรื่องการได้รับความเห็นชอบเชิงกฎหมายจากกลุ่มต่างๆ ที่มีอำนาจในชุมชนเป็นเรื่องที่สำคัญ ถึงแม้ว่าฝ่ายที่จะให้ความเห็นชอบเชิงกฎหมายจะไม่ได้ให้การสนับสนุนในเรื่องกิจกรรมต่างๆ โดยตรง แต่ถ้านักพัฒนาไม่ได้รับความเห็นชอบเชิงกฎหมายจากกลุ่มที่เป็นกลุ่มทางการและไม่เป็นทางการ กลุ่มดังกล่าวอาจจะขัดขวาง ชุมชนและองค์กรในระดับท้องถิ่นอาจจะปฏิเสธหรือยอมรับและขอเป็นองค์กรหลักในการพัฒนาทุกขั้นตอน ดังนั้น การติดต่อและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การขอความเห็นชอบเชิงกฎหมายและการสนับสนุนของกลุ่มต่างๆ ที่มีอำนาจในชุมชน เป็นเรื่องที่จะละเลยไม่ได้

10. การเลือกและจัดกิจกรรมเชิงประสบการณ์การเรียนรู้ (Selecting and Organization Learning Experiences) การเรียนรู้หมายถึง การใช้ประสบการณ์ในการได้แบบแผนใหม่ทางพฤติกรรม

กรรม ตามความหมายดังกล่าว พฤติกรรมหมายถึง วิธีคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำต่างๆ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนและผู้สอนร่วมมือกัน โดยวิธีการให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมเช่น การให้ผู้เรียนสังเกตการณ์ การฟัง การคิด การเขียน การซักถาม และการอภิปราย ฯลฯ ดังนั้น ประสิทธิภาพในการเรียนรู้คือ ปฏิบัติในด้านสติปัญญาและในด้านกายภาพเกี่ยวกับเนื้อหาสาระที่เป็นวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอน

11. การเลือกวิธีการ เทคนิค และอุปกรณ์การเรียนการสอนอย่างเหมาะสม (Identifying Instructional Design with Appropriate Methods, Techniques, and Devices) การเลือกวิธีการ เทคนิค และอุปกรณ์ในการเรียนการสอนอย่างเหมาะสม โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเลือกด้วย วิธีการในที่นี้หมายถึง วิธีการในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือแนวทางที่เป็นระบบในการเข้าถึงประชาชน (กลุ่มปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มเป้าหมายทางสื่อมวลชน) เทคนิค หมายถึง รูปแบบการเสนอเอกสารที่ต้องการให้มีการเรียนรู้ (รูปแบบการบรรยาย การสัมมนาเป็นคณะ การอภิปรายกลุ่มหรือการศึกษาดูงาน) ส่วนอุปกรณ์ หมายถึง อุปกรณ์และสภาพแวดล้อมที่จัดขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกในการเรียนการสอน (ภาพยนตร์ วิทยุ การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ)

12. การใช้ประโยชน์การประชาสัมพันธ์ (Utilizing Effective Promotional Priorities) โปรแกรมมีอยู่หลากหลายและจะต้องแข่งขันกันในการดึงดูดความสนใจ งบประมาณ และการสนับสนุนในชุมชนต่างๆ การประชาสัมพันธ์ที่ดีจะต้องมีการวางแผนที่ดีเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการประชาสัมพันธ์ เป้าหมายการประชาสัมพันธ์ ลักษณะของสื่อที่จะใช้ข้อบังคับและกำหนดเวลา การประชาสัมพันธ์ควรใช้วิธีการและเทคนิคที่หลากหลายเพื่อให้ข้อมูลถึงเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

13. การได้รับการสนับสนุนทรัพยากรสำหรับโปรแกรม (Obtaining Resources Necessary to Support the Program) จำนวนประชากรที่ต้องการได้รับการศึกษาจะเพิ่มขึ้นในอนาคต ดังนั้น นักพัฒนาโปรแกรมจะต้องแสวงหาการสนับสนุนและความเห็นชอบเชิงกฎหมายที่จะช่วยให้องค์กรได้งบประมาณอย่างต่อเนื่องและเพียงพอ การให้ผู้ที่มิมีอิทธิพลในการสนับสนุนให้ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับมากยิ่งขึ้น

14. การประเมินประสิทธิภาพ ผล และผลกระทบ (Determining the Effectiveness, Results and Impact) นักพัฒนาโปรแกรมจะต้องเลือกวิธีที่จะประเมินผลที่เหมาะสมที่สุด เพราะการประเมินผลอย่างเป็นทางการ มีความยากลำบากและใช้งบประมาณมาก ส่วนการประเมินผลอย่างไม่เป็นทางการอาจจะไม่ได้รับการยอมรับว่าเที่ยงตรงเชื่อถือได้ จุดมุ่งหมายของการประเมินผลควรจะเป็นเรื่องการนำผลไปใช้ประกอบการตัดสินใจ การประเมินผล หมายถึง การประเมินคุณค่า การประเมินหรือการพิจารณาตัดสินคุณค่าคือ การนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ว่าควรมีลักษณะอะไรบ้าง ดังนั้น การประเมินผลจึงเกี่ยวกับเรื่อง (1) การกำหนด

มาตรฐานหรือเกณฑ์ (2) การรวบรวมข้อมูลหลักฐานเกี่ยวกับเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น (3) การพิจารณาตัดสินผลโดยเปรียบเทียบระหว่างเกณฑ์กับข้อมูลที่รวบรวมไว้

15. การสื่อคุณค่าของโปรแกรมให้ผู้ที่มีหน้าที่ต้องตัดสินใจ (Communicating the Value of the Program to Appropriate Decision Makers) โปรแกรมจำนวนมากได้รับการสนับสนุนทางงบประมาณจากทางราชการ ดังนั้น ผู้ที่หน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจอนุมัติงบประมาณควรได้รับรายงานเรื่องคุณค่าและข้อจำกัด วิธีการสื่อผลมีตั้งแต่ที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การพบปะสนทนาอย่างไม่เป็นทางการไปถึงการรายงานด้วยการวิจัย ควรวางแผนว่าวิธีการใดจะเหมาะสมที่สุดสำหรับบุคคลและกลุ่มที่จะต้องติดต่อและรายงานผล

Caffarella (1994) ได้นิยามองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรมว่าเป็นงานที่จะต้องตัดสินใจว่าควรจะทำอย่างไร องค์ประกอบแต่ละเรื่องไม่จำเป็นจะต้องทำทุกครั้งไป ถ้าหากดำเนินการมาแล้วในบริบท (Context) ที่ปัจจัยภายใน (Internal Factor) และปัจจัยภายนอก (External Factors) ขององค์กรไม่มีการเปลี่ยนแปลง แนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบในการพัฒนา 11 ข้อคือ

1. การสร้างพื้นฐานสำหรับกระบวนการวางแผน (Establishing Basis for the Planning Process)

1.1 มีความรู้เกี่ยวกับบริบท และปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกองค์กรเกี่ยวกับการพัฒนา เช่น โครงสร้างขององค์กร ชุมชน ลักษณะประชากร วัฒนธรรม

1.2 ริเริ่มหรือนำปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในองค์กร เช่น ปรัชญา นโยบาย กฎระเบียบ แบบแผนวิธีปฏิบัติ งานระบบข้อมูล งบประมาณ มาใช้ในการวางแผน

1.3 แสวงหาความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายให้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนา ตั้งแต่การวางแผน การเลือกกิจกรรม โดยผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้รับบริการ เจ้าหน้าที่ภายในองค์กร และกลุ่มอื่นๆ ในชุมชน

1.4 สร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและการเห็นคุณค่าของการเปลี่ยนแปลง

2. การกำหนดแนวความคิดเกี่ยวกับโปรแกรม (Identifying Program Ideas)

2.1 ตัดสินใจว่าควรใช้แหล่งข้อมูลใดบ้างที่จะช่วยให้เกิดความคิดเกี่ยวกับโปรแกรม เช่น ผู้ที่เคยมารับบริการและผู้เข้าร่วมรุ่นใหม่ นายจ้างสถานประกอบการ องค์กรและชุมชน กฎระเบียบทางราชการ พระราชบัญญัติ ปัญหาทางสังคม

2.2 กำหนดใช้วิธีการที่ดีที่สุดที่จะได้ข้อมูลและความคิดเห็นในการพัฒนา เช่น วิธีการประเมินความต้องการของผู้เข้ารับบริการ วิธีการสังเกตสถานการณ์ในชุมชน การสัมภาษณ์ การสนทนา การวิเคราะห์เอกสาร ศึกษาผลการวิจัย

3. การแยกแยะลำดับความสำคัญ ความคิดเกี่ยวกับโปรแกรม (Sorting and Prioritizing Program Ideas)

3.1 พิจารณาว่าความคิดเกี่ยวกับโปรแกรมควรพัฒนาเป็นโปรแกรมหรือไม่ เพราะในบางกรณีอาจจะเหมาะสมมากกว่าหากจะใช้วิธีการอื่นๆ ที่จะให้ความรู้หรือข้อมูลแทน การพัฒนาที่มีหลายขั้นตอน เช่น การสร้างเครือข่ายประชาชนเพื่อการปฏิบัติงาน

3.2 ตั้งเกณฑ์เพื่อการแยกแยะและลำดับความคิดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการวางแผน

3.3 พยายามศึกษาและมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการอื่นๆ และพยายามสร้างเครือข่ายประชาชนที่จะให้การสนับสนุนเมื่อนำวิธีการอื่นๆ มาใช้แทนรูปแบบการพัฒนา

4. การพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม (Developing Program Objectives)

4.1 กำหนดวัตถุประสงค์เพื่อสะท้อนให้ผู้รับบริการตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์

4.2 ประเมินทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ผลที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นจากการพัฒนา และปรับปรุงแก้ไขวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับผลยิ่งขึ้น

4.3 ตรวจสอบว่าวัตถุประสงค์มีความชัดเจนหรือไม่ ก่อนที่จะนำเสนอผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร องค์กรที่ให้การสนับสนุน

4.4 ใช้วัตถุประสงค์เป็นการตรวจสอบภายในว่ามีความสอดคล้องตรงกับความ ต้องการและปัญหาหรือไม่ เช่น วิธีการเรียนการสอน การประเมินความต้องการ

5. เตรียมการถ่ายโอนการเรียนรู้ (Preparing for the Transfer of Learning)

5.1 ตัดสินใจว่าจะใช้เทคนิคหรือวิธีการเรียนการสอนอะไรบ้าง

5.2 กำหนดว่าใครควรมีบทบาทสำคัญในการเรียนการสอน เช่น ผู้เรียน เจ้าหน้าที่พัฒนา ฝ่ายนิเทศงาน ผู้นำชุมชน

5.3 ตัดสินใจและเลือกวิธีการเรียนการสอนที่คิดว่าผู้เรียนจะได้ประโยชน์มากที่สุด และช่วยให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น พัฒนาแผนการเรียนการสอนของแต่ละคน การจัดหาผู้ที่คอยช่วยเหลือหรือการช่วยเหลือพิเศษจากองค์กรอื่นๆ

6. สร้างแผนงานการประเมินผล (Formulation Evaluation Plans)

6.1 ระบุระเบียบวิธีการที่จะประเมินผล เช่น เชิงวัตถุประสงค์ กึ่งทางการ ไม่ว่าจะ เป็นการประเมินผลอย่างเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ

6.2 กำหนดวิธีการที่จะรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อการประเมินผล เช่น การสังเกต การใช้แบบสอบถาม การทบทวนและศึกษาเอกสารต่างๆ

6.3 วางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้วิธีการใดในการวิเคราะห์ข้อมูล และวิธีการใดที่จะนำมาใช้ในการเสนอผลของการประเมินข้อมูลดังกล่าว

6.4 อธิบายเกณฑ์ในการพิจารณาคุณค่าและประโยชน์

6.5 นำผลจากการประเมินและข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงต่อไปในอนาคต

7. กำหนดรูปแบบ ปฏิทิน และความต้องการของเจ้าหน้าที่ (Determining Formats, Schedules, and Staff Needs)

7.1 เลือกรูปแบบหรือวิธีการเรียนการสอนที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นวิธีการเดียวหรือหลายๆ วิธีการ เช่น การเรียนด้วยตนเอง การเรียนเป็นกลุ่ม การเรียนทางไกล

7.2 กำหนดเวลาการปฏิบัติให้สอดคล้องกับเวลาที่ผู้เรียนสะดวก ไม่ไปตรงกับเวลาทำงานหรือการทำกิจกรรมอื่นๆ

7.3 คำนึงถึงความต้องการของฝ่ายเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เช่น นักพัฒนา ผู้ประสานงาน ผู้สอนหรือผู้อำนวยการความสะดวก นักประเมินผล

7.4 พิจารณาและตัดสินใจว่าโปรแกรมที่จะจัดขึ้น เจ้าหน้าที่ขององค์กร ไม่ว่าจะป็นเจ้าหน้าที่ประจำหรืออาสาสมัครสามารถวางแผนและปฏิบัติงานได้หรือไม่ หรือสมควรที่จะจ้างที่ปรึกษาจากภายนอกองค์กรมา หรือสมควรที่จะใช้ทั้งเจ้าหน้าที่ขององค์กรและเจ้าหน้าที่ภายนอกองค์กร

8. การเตรียมงบประมาณและการวางแผนเรื่องการตลาด (Preparing Budgets and Marketing Plans)

8.1 คาดประมาณการณ้ค่าใช้จ่าย รวมทั้งค่าพัฒนา ค่าปฏิบัติงาน และค่าประเมินผล เช่น เงินเดือนเจ้าหน้าที่ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับผู้มารับบริการ ค่าเช่าสิ่งอำนวยความสะดวก ค่าอาหาร ค่าลงทะเบียนเรียน

8.2 กำหนดแหล่งงบประมาณว่าจะได้มาจากที่ใดบ้าง เช่น ค่าลงทะเบียนผู้รับบริการ เงินสนับสนุนจากองค์กรต่างๆ และงบประมาณจากรัฐบาล

8.3 วิเคราะห์ภูมิหลังของประชากรที่จะมารับบริการในการวางแผนด้านการตลาด

8.4 เตรียมการประชาสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผู้จะมารับบริการ และใช้เอกสารที่เหมาะสมภายใต้เงื่อนไขเรื่องเวลาและงบประมาณที่กำหนดไว้

9. การสร้างแผนการเรียนการสอน (Designing Instructional Plans)

9.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างชัดเจน

9.2 เลือกและลำดับเนื้อหาสาระตามระดับความรู้และประสบการณ์ของผู้เรียน ตามลักษณะเนื้อหาวิชาการและสิ่งที่คุณสอนเห็นว่าเหมาะสม

9.3 เลือกเทคนิคการเรียนการสอนเพื่อให้ได้ผลตามที่คาดหวังไว้ในการจัดการเรียนการสอน เช่น การบรรยาย กรณีศึกษา บทบาทสมมุติ การละเล่น การเล่าเรื่อง

9.4 เลือกและ/หรือพัฒนาสื่อที่จะเสริมการเรียนการสอน

9.5 ในแต่ละกิจกรรมเลือกวิธีการประเมินผลที่จะช่วยเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน และช่วยให้รู้ว่าการเรียนการสอนได้ผลตามที่คาดหวังไว้หรือไม่

10. ประสานงานในการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการปฏิบัติโปรแกรมภาคสนาม (Coordinating, Facilitating and On-Site Events)

10.1 จัดอาคาร สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่จะสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ และดูแลว่าอุปกรณ์สื่อต่างๆ อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้

10.2 ดูแลความเรียบร้อยของสถานที่ที่จัดโปรแกรม เช่น สิ่งอำนวยความสะดวกผู้สอน เจ้าหน้าที่ อุปกรณ์ สื่อ กำหนดการ

10.3 สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตั้งแต่การต้อนรับผู้มารับบริการ เช่น แสดงความเป็นกันเองกับผู้เรียนในการลงทะเบียน การปฐมนิเทศ

10.4 จัดระบบการควบคุมติดตามการปฏิบัติงานที่สามารถเอื้อให้มีการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องแต่รวดเร็ว ในกรณีที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง

10.5 รวบรวมข้อมูลเพื่อการประเมินและดูแลกิจกรรมการประเมินผลให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

10.6 ให้เกียรติผู้เข้าร่วม เช่น การให้ของที่ระลึก ประกาศนียบัตร

10.7 ปิดโปรแกรมด้วยการดูแลรายละเอียดต่างๆ เช่น การเก็บอุปกรณ์สื่อสาร

11. การประชาสัมพันธ์คุณค่าของโปรแกรม (Communicating the Value of the Program)

11.1 เตรียมเสนอรายงาน เช่น เอกสารค่าแกลงการณ์ต่อสื่อมวลชน ไปสเตอร์ที่แสดงผลผลิตหรือผลิตผลจากฝีมือผู้เข้าร่วม

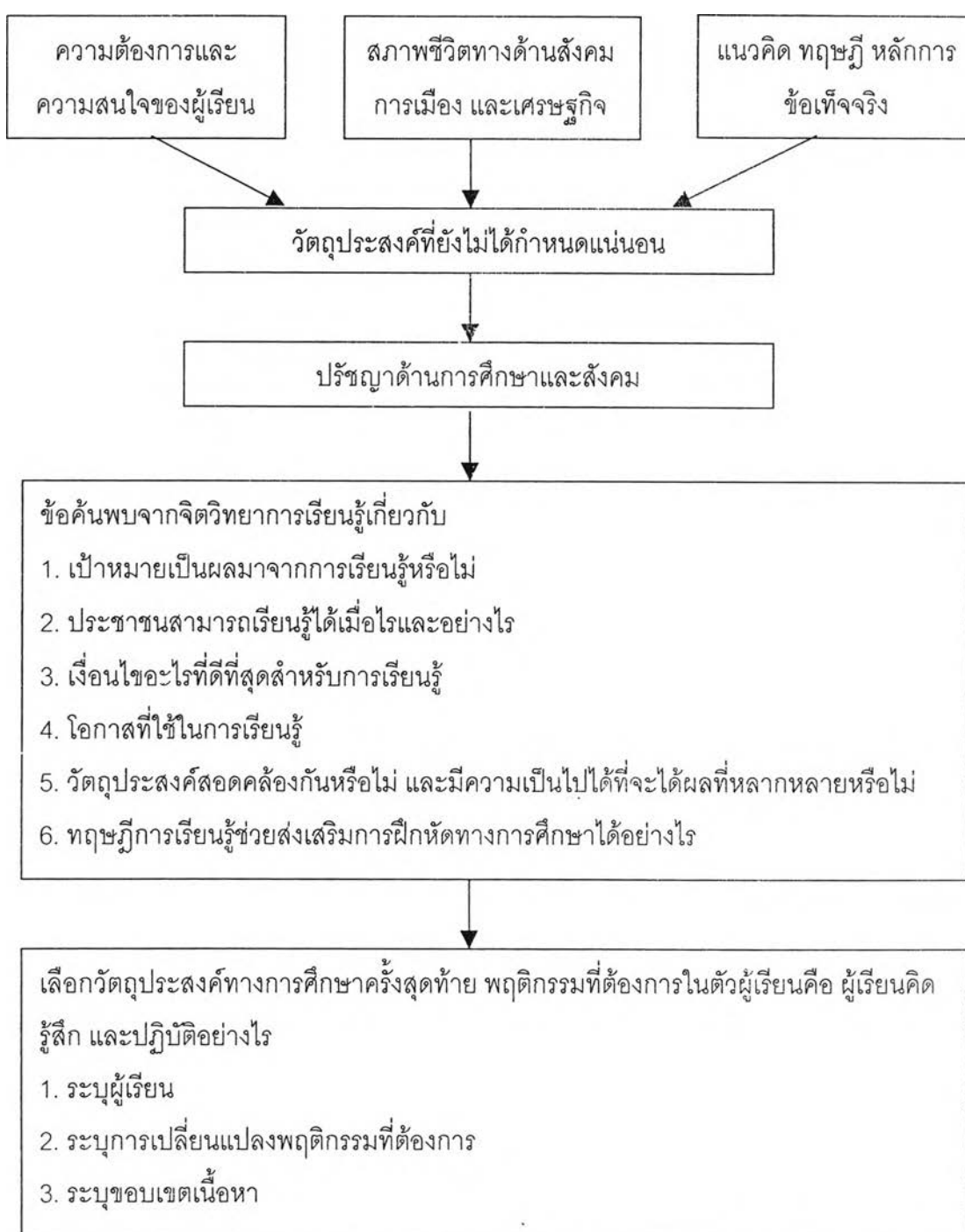
11.2 ดูแลว่าการเสนอรายงานใช้รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับบุคคล กลุ่มองค์กร หรือประชาชนทั่วไปที่สนใจ

11.3 เสนอรายงานในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม

11.4 ถ้ามีคำถามหรือข้อสงสัย ติดตามประเด็นโดยการไปศึกษาข้อมูลและความคิดเห็นจากผู้ที่ช่วยให้ความกระจ่างและคำตอบที่ดีที่สุด

Tyler (1986) ได้กำหนดหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ 4 ขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (Choose Educational Objectives) การกำหนดวัตถุประสงค์นี้พิจารณาจากความต้องการและความสนใจของผู้เรียน สภาพชีวิตของผู้เรียน ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การเมือง หรือเศรษฐกิจ และจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหาตามแผนภาพ

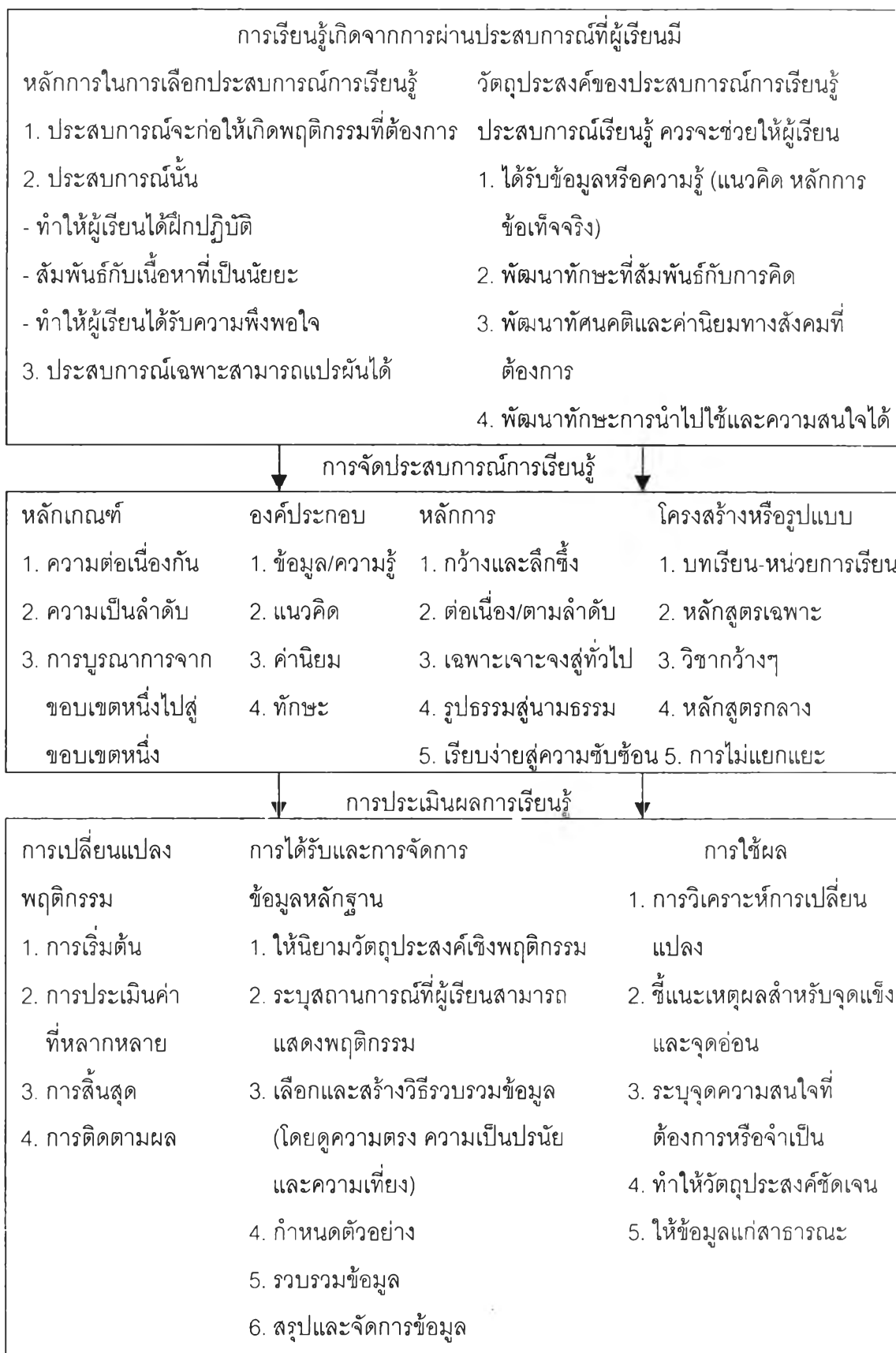


2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Select Learning Experience) หลักในการเลือกประสบการณ์การศึกษานั้นควรจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้ได้จริง เกิดความพึงพอใจ ทำให้มีปฏิกิริยาตอบโต้ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ และทำให้เกิดผลอย่างต่อเนื่อง

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Organize Learning Experience) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้จะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นขั้นตอน และสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยม และทักษะ

4. การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluate Learning Outcomes) จะให้ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยประเมินจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้เลือกและออกแบบวิธีสำหรับรวบรวมข้อมูล หลักฐาน การกำหนดตัวอย่าง การสรุปและจัดกระทำข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 – 4 ของการพัฒนารูปแบบของไทเลอร์
การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้



จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การเรียนรู้ที่จัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้นจะพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้ ทักษะ ทักษะคิดในทางที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ตรงกับปัญหาที่ต้องการแก้ไขและตรงกับความต้องการทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน โดยการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในทุกๆ ด้าน เช่น ผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหา เวลาเรียน สถานที่เรียน เพื่อให้ เกิดความสอดคล้องและเหมาะสมกับการเรียนรู้ตามความต้องการและความพร้อมของผู้เรียนโดยเฉพาะผู้ใหญ่ ดังนั้น การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตอย่างแท้จริง โดย การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถสรุปได้ดังนี้

นักทฤษฎี	แนวคิด	ประเด็นที่นำไปใช้
Knowles	- การเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง - การเรียนรู้ด้วยการชี้แนะตนเอง	โปรแกรมการศึกษาต่อเนื่องและการศึกษาผู้ใหญ่ในองค์กรต่างๆ
Boyle	- มีความร่วมมือระหว่างผู้จัดกับผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ - มีการสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการพัฒนาโปรแกรม	โปรแกรมเพื่อการพัฒนาบุคคล องค์กร ชุมชน และสังคม
Caffarella	- การแยกแยะและลำดับความสำคัญของความคิด - การคำนึงถึงความต้องการของผู้จัด	โปรแกรมเพื่อพัฒนาองค์กร
Tyler	- การเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม - การมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการ	โปรแกรมพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่างๆ สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดพื้นฐานของนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีแนวคิดหลักคล้ายกับกลุ่มมนุษยนิยมมาก โดยต่อมานักมนุษยนิยมแนวใหม่ (นีโอฮิวแมนนิส) ได้ให้ความสำคัญกับมนุษย์มากและมีความเชื่อว่ามนุษย์มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน มีลักษณะจิตใจที่กว้างขวางและงดงาม มีความรู้สึกรัก เมตตา ผูกพันต่อ

มนุษย์ชาติทั่วไป โดยไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น วรรณะ สีผิว ชาติ ศาสนา ฯลฯ จนความรัก ความเมตตาได้แผ่ขยายไปสู่ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต นักมนุษยนิยมแนวใหม่มีความเชื่อที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลมีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ แนวคิดมนุษยนิยมแนวใหม่ดังกล่าวเรียกว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2531)

ผู้ให้กำเนิดแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นนักคิดที่มีชื่อเสียงชาวอินเดียชื่อ ศรีพระบาทเรนจัน สักการ หรือพีอาร์ สักการ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar) มีแนวคิดหลักในการพัฒนาบุคคลให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่เรียกว่า การหยั่งรู้ (Intuition) ขึ้น โดยแต่ละบุคคลจะมีการฝึกสมาธิภาวนาแบบโยคะสมัยใหม่ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกมาอธิบายกลไกของจิตที่จะเข้าสู่ความสงบจนเกิดพุทธปัญญาอันบริสุทธิ์ได้อย่างไร แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถนำหลักโยคะที่ลึกซึ้งมาอธิบายธรรมชาติทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ และนำกระบวนการต่างๆ ที่จะทำให้มนุษย์รู้จักตนเองดีขึ้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกล่าวว่า ที่จริงแล้วมนุษย์เราล้วนมีความรัก มีความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ในทุกคน

เป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสคือ การถ่ายทอดความรู้สึกที่สวยงาม เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่เกิดจากปัญญาบริสุทธิ์มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตโดยทั่วๆ ไป ทำให้คนเราสามารถแก้ไขปัญหาดังๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีเป้าหมายหลักเพื่อการพัฒนามนุษย์คือ การพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต จึงสรุปได้ว่าเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมิดังนี้

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit)

2. มีจิตใจที่มั่นคง (Mentally Strong)

2.1 ควบคุมความคิดตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรม การมีระเบียบวินัย

2.2 มีจินตนาการความคิดสร้างสรรค์

3. พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก

4. มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)

การพัฒนามนุษย์ต้องพัฒนาให้ถึงเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนก ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์มีการพัฒนาร่างกายให้สวยงามแข็งแรง มีความคิดจินตนาการ มีวิชาชีพเลี้ยงตนเอง แต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาแล้ว ความสงบสุขในโลกก็ยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน (ศตพร วิไลรัตน์, 2532) และการพัฒนามนุษย์ต้องพัฒนา EQ (Emotional Quotient) ซึ่งหมายถึง ความสามารถ

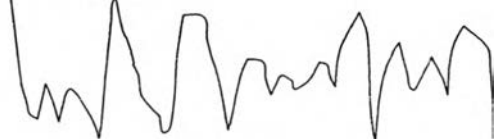
ทางจิตใจ (อารมณ์) ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขในทุกสถานการณ์ของชีวิต (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2544)

เนื้อหาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีสาระเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์อยู่หลายด้านดังต่อไปนี้

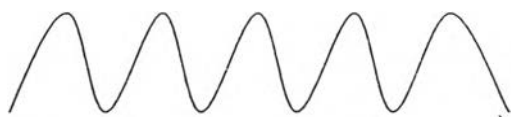
1. ทางด้านกายภาพ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเสนอเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การบริหารกายแบบโยคะและการนวด และการประพฤติตามหลัก 16 ประการ
2. ทางด้านสังคม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเสนอเกี่ยวกับเพิร์ธ ทฤษฎีเศรษฐกิจและสังคม การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และหลักศีลธรรม ยามะ และนิยามะ
3. ทางด้านการพัฒนาจิตใจและปัญญา แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเสนอเกี่ยวกับอภิปรายแบบนีโอฮิวแมนนิส โครงสร้างของสมองมนุษย์ โครงสร้างของจิตมนุษย์ ปัญหาของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน และวิธีการพัฒนาจิตใจและปัญญา

นอกจากนี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ด้วยว่า ในภาวะที่จิตปลอดโปร่งเป็นอิสระจะเป็นจิตที่เรียนรู้ได้ดีที่สุด มีความจำที่ดีที่สุด อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการศึกษาเป็นอย่างมากด้วย (อุไรวรรณ ขมวัฒนา, 2539) ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะมีความเกี่ยวเนื่องกับคลื่นสมอง โดยนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบเกี่ยวกับคลื่นต่างๆ ในตัวมนุษย์ว่า สมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์สมองนับล้านๆ เซลล์ที่สร้างกระแสไฟฟ้าเล็กๆ ขึ้น ซึ่งเมื่อรวมกันทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือคลื่นสมอง โดยจะเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542) ดังนี้

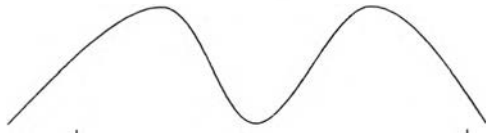
1. คลื่นเบต้า (Beta Wave) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตสำนึกตื่นตัว มีความถี่ประมาณ 13 หรือมากกว่า 13 รอบต่อวินาที มีจังหวะที่ไม่แน่นอน ดังนั้นคลื่นเบต้าจึงเกิดจากจิตใจที่วุ่นวายสับสนของคนเรา



2. คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) เป็นคลื่นสมองที่เกิดในสภาวะของจิตใจที่สงบและมีความตื่นตัวอยู่เสมอ มีความถี่ประมาณ 8 รอบต่อวินาที โดยคลื่นสมองนี้จะมีจังหวะที่แน่นอน มีขนาดใหญ่กว่าและมีพลังงานสูงกว่าคลื่นเบต้า ในสภาวะเช่นนี้จิตใจจะสงบและมีความสุข แต่มีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจการงานใดๆ สูง



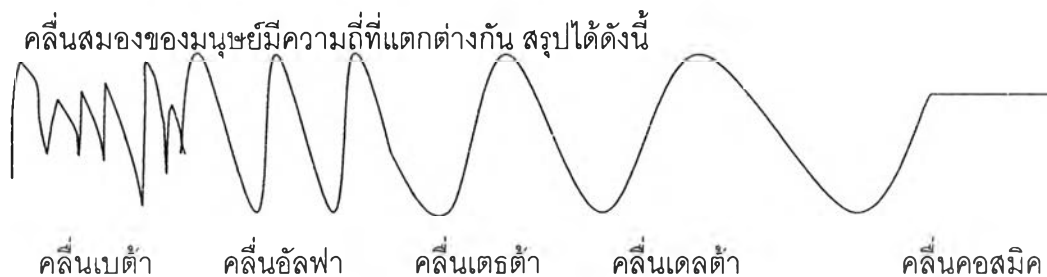
3. คลื่นเทตต้า (Theta Wave) เป็นคลื่นสมองที่มีจังหวะช้าลงๆ และมีพลังงานสูงขึ้นๆ มีความถี่ประมาณ 4 รอบต่อวินาที โดยในขณะที่สมองส่งคลื่นเทตต้า คนเราจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากตัวเอง และเกิดความปีติสุขอย่างท่วมท้น



4. คลื่นเดลต้า (Delta Wave) มีความถี่ประมาณ 1 รอบต่อวินาที ในขณะที่พลังงานจะเพิ่มสูงขึ้นพร้อมกับความปีติสุขจะเกิดขึ้นอย่างท่วมท้น จนในที่สุดคลื่นสมองของเราดูเหมือนกับว่าหยุดนิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนหยุดการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับจิตใจของเราดูเหมือนจะหยุดการทำงานอย่างสิ้นเชิง ความรู้สึกแบ่งแยกว่าตัวฉันหรือพวกฉันจากสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาลไม่มีเหลืออยู่ต่อไปอีกแล้ว



5. คลื่นคอสมิก (Cosmic Wave) หรือคลื่นของจักรวาล เป็นคลื่นสมองที่สั้นๆ แต่ละเอียงอ่อน มีพลังงานสูงขึ้นจนรวมตัวกันเข้ากับคลื่นของจักรวาลที่มีพลังงานมหาศาลที่สุด



การปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีขั้นตอนการปฏิบัติ 3 ขั้นตอน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2531) ดังนี้

1. การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal Love) ในใจของตนเอง โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมความดีงาม ความบริสุทธิ์ ความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ กันเช่น ความเกลียด ความกลัว ความโลภ ฯลฯ ของเราเกิดขึ้นเนื่องจากการถูกอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องมาแต่เยาว์วัย มนุษย์ถูกแนวคิดวัตถุนิยมยึดครองจิตใจโดยให้ความสำคัญแก่วัตถุที่ปรากฏอยู่ภายนอก ทำให้มนุษย์เกิดการแก่งแย่งชิงดีเพื่อยึดครองวัตถุด้วยรูปแบบต่างๆ เช่น ทรัพย์สิน อารูห ที่ดิน ฯลฯ และในที่สุดก็ทำลายล้างกันเอง สิ่งในโลกต้องการมากในปัจจุบันคือแนวคิดใหม่ที่จะทำให้ทุกสิ่งในจักรวาลมีการดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนและมีความสุข

แนวคิดใหม่หรือนีโอฮิวแมนนิสที่มีความเชื่อพื้นฐานว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทุกอย่างในธรรมชาติมีความสัมพันธ์กัน และมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีพัฒนาการสูงสุด มนุษย์เราจึงไม่เพียงแต่จะต้องมีบทบาทในการยอมรับและคุ้มครองสิทธิในการดำรงชีวิตของชีวิตทั้งปวงเท่านั้น แต่ยังต้องมีความรับผิดชอบที่จะทำให้แต่ละชีวิตมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและภาคภูมิใจ มนุษย์จึงมีหน้าที่โดยตรงในการให้บริการความต้องการสรรพสิ่งแก่สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เช่น ความต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย การมีสุขภาพอนามัยที่ดีและการพัฒนาจิตใจ เพื่อที่ชีวิตทั้งหลายเหล่านั้นจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเป็นทรัพยากรที่มีค่าของโลก

การเปลี่ยนแปลงสังคมที่สุดจะต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน โดยต้องเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราเองให้หลุดพ้นจากความรู้สึกผูกพันต่างๆ เช่น การเห็นแก่ตัวและพวกพ้องตามที่ได้ถูกอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เล็ก เปลี่ยนแปลงให้จิตใจเรากว้างขวางขึ้น มองถึงผลประโยชน์ของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล รู้สึกตัวว่าเป็นส่วนหนึ่งของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมากยิ่งขึ้น

วิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีพื้นฐานอยู่บนหลักการของโยคะศาสตร์ (โยคะ แปลว่า Union หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนไปสู่จิตเดิมแท้ ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เพราะตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ทุกสิ่งทุกอย่างมีจุดเริ่มต้นที่จุดเดียวกันซึ่งถือเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ถ้าบุคคลใดสามารถปรับตนเองให้เข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาลได้ ผู้นั้นจะตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของทุกสรรพสิ่งและจะเกิดความรักความเมตตาที่สูงสุด (Universal Love)

กระบวนการที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้เรียกว่า เราเป็นอย่างไรที่เราคิด ซึ่งเป็นการบริหารจัดการจิตด้วยการทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งจะมีการสร้างภาพและภาวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล วิธีการนี้จะทำให้บุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเองว่าตัวเองคือจุดศูนย์กลางของจักรวาล จิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง บุคคลที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะพบว่าความรู้สึกนึกคิดการมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนไป ความรู้สึกทางลบเกิดจากการถูกอบรมสั่งสอนที่ฝังอยู่ในจิตใจจะค่อยๆ หายไป ความสงบสุขอย่างลึกซึ้งจะเริ่มเกิดของตัวเองก่อนแล้วจะค่อยๆ ขยายไปสู่คนรอบข้างในวงกว้างขึ้นเรื่อยๆ ปัญญาที่ละเอียดอ่อนจะเกิดขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจตนเองเข้าสู่จิตใจผู้อื่นได้มากขึ้น

การพัฒนาคนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นอกจากจะพัฒนาทางด้านจิตใจโดยการทำสมาธิแล้ว ร่างกายก็จะต้องได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องด้วย เริ่มต้นด้วยการปรับปรุงทุกเซลล์ของร่างกาย โดยการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและการออกกำลังกายด้วยท่าโยคะอาสนะซึ่งจะส่งผลไปยังต่อมไร้ท่อต่างๆ ที่ควบคุมอารมณ์ต่างๆ ของคนเรา การพัฒนาร่างกายและจิตใจของคนเรา

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสส์ ถ้าบุคคลใดปฏิบัติได้อย่างถูกต้องย่อมไม่สามารถจะคิดถึงเรื่องที่จะก่ออันตรายต่อผู้อื่นเลย ความคิดความรู้สึกของบุคคลเหล่านี้จะมีเพียงแต่การอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

2. กลุ่มพลังแห่งความรัก การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่ละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตนเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การรวมตัวของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ที่ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่มหาศาล พลังจิตที่ดงามที่เกิดขึ้นจะกระจายแผ่ไปยังทุกส่วนของจักรวาล พลังแห่งความชั่วร้ายต่างๆ ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉา ความแบ่งแยก ฯลฯ จะค่อยๆ จางหายไป พลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในจิตใจของคนทุกคน จะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพภายในเวลาอันรวดเร็ว

3. การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักความเมตตา เริ่มต้นจากบทบาทการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมในโลก พวกเขาจะดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติธรรมดาทั่วไป สิ่งเดียวที่เขาแตกต่างจากคนทั่วไปคือ จิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตา ภาวะที่สำคัญที่สุดของเขาได้แก่ ภาวะผูกพันในการสร้างความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้แพร่หลายและมีการนำไปปฏิบัติในที่ต่างๆ มากขึ้น สังคมก็จะมีความสุขงามมากขึ้น ชีวิตของแต่ละบุคคลดำเนินไปในทิศทางเดียวกันกับชีวิตส่วนรวมและทำให้โลกนี้กลายเป็นสวรรค์ที่น่ารื่นรมย์ สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะสมบูรณ์สูงสุดซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของทุกชีวิต สังคมในอุดมคติของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มิใช่เพียงแต่ทำให้เกิดความสงบสุขแก่มนุษยชาติเท่านั้น แต่ยังหมายความรวมไปถึงกลุ่มสัตว์และพืชทั้งหลายอีกด้วย

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530) กล่าวไว้ว่า การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวทางการศึกษาสำหรับคนรุ่นใหม่ เป็นการศึกษาที่จะมุ่งพัฒนาอัจฉริยภาพในตัวมนุษย์ทุกคนให้ปรากฏออกมาให้มากที่สุด เนื่องจากคนเราส่วนใหญ่ใช้อัจฉริยภาพที่มีอยู่ในตัวน้อยมาก ดังนั้น การศึกษาจึงน่าจะมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยนำอัจฉริยภาพที่แฝงเร้นทั้งหมดของมนุษย์มาใช้ให้ได้มากที่สุด การศึกษาสำหรับคนรุ่นใหม่จะพัฒนามนุษย์ให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป โดยไม่ได้เน้นเฉพาะเนื้อหาวิชาด้านเดียว แต่จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆ ส่วนประกอบของชีวิตผู้เรียน (ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก จิตเหนือสำนึกไปพร้อมๆ กัน) การศึกษานีโอฮิวแมนนิสสามารถเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน (Holistic Education)

P.R. Sarker ได้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาไว้ด้วยภาษาของนักจิตวิทยาในปัจจุบันว่า มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของคนเราเรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายใน และต่อมไร้ท่อต่างๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมี 3 ระดับใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านร่างกาย ในระบบการศึกษาทั่วไปมักเน้นให้ผู้เรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สดชื่น ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก แต่การออกกำลังกายที่มุ่งแต่การพัฒนากำลัง การบริหารกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของร่างกาย ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยพัฒนาให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน การบริหารร่างกายที่สมบูรณ์แบบจะต้องมีการบริหารทั้งอวัยวะภายในและภายนอกซึ่งรวมถึงต่อม (Glands) ต่างๆ ที่เราเรียกว่า ต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) ซึ่งมีหน้าที่ขับฮอร์โมนมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่างๆ ของร่างกายและยังมีผลต่อจิตใจด้วย

การบริหารร่างกายที่เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน เป็นการบริหารที่เรียกว่า โยคะอาสนะ (Yoga Asana) ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวลช้าๆ ควบคู่ไปกับการหายใจลึกๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วงๆ ซึ่งอาสนะเหล่านั้นนอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาเป็นปกติแล้ว ยังช่วยกล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายอย่างดียิ่งอีก และช่วยรักษาความยืดหยุ่น คล่องตัว และความสมดุลย์ตามธรรมชาติของร่างกาย

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับมนุษย์พบว่า มนุษย์มีความสามารถในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ด้วยตัวเองสูง ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดใส มีความรัก ความปรารถนาดีให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ซึ่งการเรียนรู้ถึงความสามารถตามธรรมชาติของมนุษย์นี้ ทุกคนควรได้เรียนรู้และรู้จักตนเองมาตั้งแต่เล็ก โดยจะเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของตนเอง โดยการทำโยคะ การผ่อนคลายอย่างล้ำลึก รวมทั้งการเรียนรู้ถึงการควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงต่างๆ การผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งจะช่วยให้รู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมมากยิ่งขึ้น

2. จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตใจระดับแรกสุดของคนเราคือจิตสำนึก ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้ารอบๆ ตัวโดยผ่านทางประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นประการแรก ประการที่สองคือ การแสดงความต้องการหรือรغبةใจหมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น ประการที่สามคือ การลงมือกระทำ หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนต่างๆ ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า จิตสำนึกนั้นจะมีหน้าที่

กระตุ้นให้เรากระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงต่างๆ ไปได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ กล่าวง่ายๆ ก็คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักที่จะช่วยให้คนเรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยนั่นเอง

การพัฒนาจิตสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสนั้น จะต้องพยายามบังคับระงับหักห้ามตนเองให้เลิกกระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณเหล่านี้ โดยไม่ควรปฏิเสธความต้องการตามธรรมชาติเหล่านี้ แต่ควรรหาทางควบคุมการกระทำดังกล่าว กล่าวคือ แบ่งจริยธรรมเป็นสองส่วนคือ ส่วนแรกเป็นหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย (สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต) และส่วนที่สองเป็นหลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตัวเอง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงจิตสำนึก (Conscious Mind) ไว้ว่า จิตสำนึกเป็นจิตใจระดับแรกสุดของมนุษย์ มีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงต่างๆ ไปได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ หรือพูดง่ายๆ ได้ว่า จิตสำนึกของเรามีหน้าที่หลักที่จะช่วยให้เรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยและรักษาชาติพันธุ์ของมนุษย์ จึงกล่าวได้ว่าจิตสำนึกของคนเรามีหน้าที่ 3 ประการคือ

2.1 การรับรู้ความรู้สึก (Sensing) หมายถึง การที่ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Five Sense Organ) ของเราที่รับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอกต่างๆ ได้แก่ ตา ประมาณ 75 – 90% หู ประมาณ 10 – 15% จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประมาณ 2 – 5%

2.2 ความต้องการ (Desire) หรือความรังเกียจ (Aversion) หมายถึง ความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้นหรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น

2.3 การลงมือกระทำ (Acting) หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อน (Five Motor Organ) ของเรา ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย ให้ทำงานเพื่อที่จะได้ในสิ่งที่เราต้องการ

จิตสำนึกมีลักษณะที่สำคัญคือ ความอยากต่างๆ ของคนเรา อยากได้อะไรได้น้อย่างไม่มีวันจบสิ้น ดังนั้นถ้าเราลองย้อนกลับมาดูการกระทำของตัวเองที่ผ่านมาตลอดชีวิตของเรา ก็มีรูปแบบที่สอดคล้องกับจิตสำนึก ดังนี้ มีความรู้สึกต่อสิ่งเร้าจากโลกภายนอก (Sensing) เกิดความต้องการหรือไม่ต้องการสิ่งเร้านั้น (Desire or Aversion) และลงมือกระทำเพื่อที่จะบรรลุนั้น (Acting)

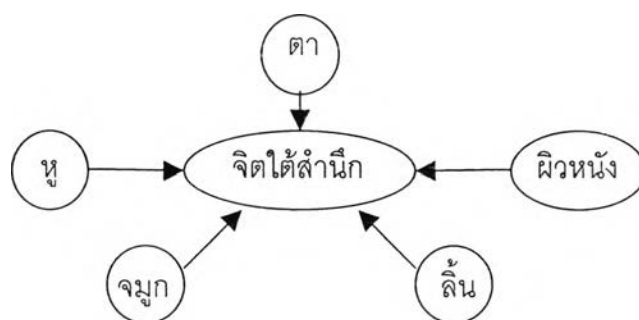
3. จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) เป็นจิตใจระดับที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีองค์ประกอบ 2 ประการคือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้ง และความทรงจำของมนุษย์ ความรู้ ความคิด ความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง จิตจะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสังคม จิตจะพยายามรวบรวมข้อมูลต่างๆ และนำข้อมูล

มาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง หน้าที่ที่สำคัญของจิตใต้สำนึกคือ ทำหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่างๆ ที่ประสบมาในชีวิตและควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย

การพัฒนาจิตใต้สำนึกเพื่อให้จิตใต้สำนึกรับความคิดหรือข้อมูลที่ดีและถูกต้อง แนวคิดนี้โออิวิแมนนิสจะใช้วิธีผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติเพื่อให้เกิดสมาธิการผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดภาพที่ดีแห่งการรับรู้โดยใช้การฝึกอาสนะ เพลงบรรเลงและจินตนาการ การฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง และการฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

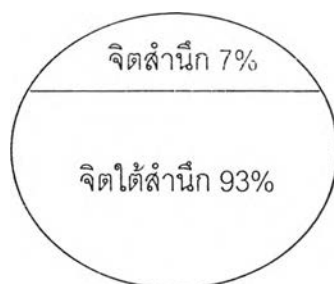
เกียรตวิรรณ อมาตยกุล (2546) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ไว้ว่า จิตใต้สำนึกคือความทรงจำและความคิดที่ลึกซึ้งของเรา ซึ่งมีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึก (ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งเร้าภายนอก) ดังนั้นความรู้ ความคิดของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เองเช่น ความรู้ที่เกิดจากความจำ (Intellectual) ความรู้ที่เกิดจากการวิเคราะห์ทางเหตุผล (Analytic Reasoning) ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Thought) การคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ (Problem-Solving) ในชีวิตประจำวัน และการแก้ไขปัญหาของสังคม จิตใต้สำนึกนี้จะทำหน้าที่คล้ายกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และยิ่งกว่านั้น ความรู้ที่ค่อนข้างลึกซึ้งทางปรัชญาและศาสนาต่างๆ ที่กำลังวุ่นวายขัดแย้งและเป็นที่ยกเถียงกันอยู่ทุกวันนี้ก็ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นจากระดับจิตใต้สำนึกของผู้นำทางศาสนาและปรัชญาที่แตกต่างกันนั่นเอง

กล่าวได้ว่าจิตใต้สำนึกมีอำนาจยิ่งใหญ่และหน้าที่ควบคุมการทำงานของจิตสำนึกของคนเราอยู่ตลอดเวลา โดยจิตสำนึกหรือประสาทสัมผัสทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง) ของคนเรามีหน้าที่หลักในการรับรู้ นึกคิด และสั่งการ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ซึ่งสามารถเปรียบคนได้กับเครื่องคอมพิวเตอร์แต่ละเครื่องซึ่งได้รับข้อมูลที่ผ่านจิตสำนึกเข้ามาแตกต่างกันและข้อมูลเหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของเราทั้งสิ้น เราสามารถอธิบายการทำงานของจิตใต้สำนึกของเราได้ง่ายๆ จากภาพข้างล่างดังนี้



จากรูปจะเห็นได้ว่าจิตใต้สำนึกของคนเราแต่ละคนจะเป็นศูนย์บันทึกข้อมูลที่ยิ่งใหญ่มากที่สุด ทุกประสบการณ์ที่ผ่านจิตสำนึกของคนเราจะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของคนเรา ยิ่งไปกว่านั้น

จากการศึกษาทดลองของนักปราชญ์โบราณยังได้พบว่า จิตใต้สำนึกของคนเรามีอำนาจเหนือกว่า จิตสำนึกของคนเรามากมาย ดังที่นักจิตวิทยาตะวันตกได้ประมาณเอาไว้ในภาพ ดังนี้



4. จิตเหนือสำนึก แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

4.1 จิตเหนือสำนึกระดับแรก : แหล่งความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ สภาวะสร้างสรรค์ของมนุษย์เกิดจากการเชื่อมโยงความคิดต่างๆ ที่เดิมไม่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเลย มารวมเข้าเป็นความคิดเดี่ยวที่แปลกใหม่ ซึ่งเรียกการคิดแบบนี้ว่าการคิดเชิงเทียบเคียง เป็นการคิดที่ล้ำค่ายิ่งของมนุษย์และมักจะเกิดขึ้นในขณะที่จิตใจของเราสบายหรือผ่อนคลายมากที่สุด ซึ่งจิตใจของเราจะไม่ทำงานภายใต้อำนาจของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก แต่จะทำงานภายใต้จิตใจระดับเหนือขึ้นไปที่เรียกว่า จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind) ผู้ที่รู้จักผ่อนคลายจิตใจของตนเอง มักจะเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่แปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เสมอ

4.2 จิตเหนือสำนึกระดับที่สอง : การหยั่งรู้เอง การศึกษาเพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึกระดับสูงคือ การศึกษาที่จะช่วยให้เราได้นำจิตใจทุกส่วนของเรามาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมมากขึ้น โดยการพัฒนาและนำจิตเหนือสำนึกมาใช้อย่างเต็มที่นั่นก็คือ การหยุดการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก โดยใช้กระบวนการทำสมาธิ กระบวนการนี้เริ่มจากการนั่งขัดสมาธิอย่างเงียบๆ สองมือประสานวางอยู่บนตัก หลังขาทั้งสองข้างแล้วจินตนาการว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ในบรรยากาศที่สงบเงียบ อวัยวะทุกส่วนจะไม่มีการทำงานใดๆ เลย จิตสำนึกที่ทำหน้าที่ในการควบคุมอวัยวะเหล่านี้ จะถูกพักการทำงานไปทันที หน้าที่ต่อไปของผู้ทำสมาธิคือ การหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึก ซึ่งทำหน้าที่สะสมข้อมูล ความจำ การหาเหตุผล ถ้อยคำ โดยการท่องคาบคำ (Mantra) อยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะที่หายใจเข้าออก ซึ่งจะเป็นผลให้ความคิดที่วุ่นวายที่มักจะเกิดขึ้นจากจิตใต้สำนึกสงบลง และพลังจิตอันมหาศาลที่เกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงท่องเพียงอย่างเดียว จะค่อยๆ ยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึก

การท่องมนต์ราวอย่างนุ่มนวลและมีจังหวะอยู่ในใจ จะทำให้คลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตสำนึกที่ตื่นตัวตามปกติที่เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta Wave) ซึ่งเป็นจังหวะที่รวดเร็วไม่สม่ำเสมอ นั้นสงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่มีจังหวะช้าและแน่นอนกว่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้ทำสมาธิเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็นของจิตใจ เมื่อปฏิบัติต่อไปอย่างเรื่อยๆ คลื่นสมองของ

ผู้ทำสมาธิจะค่อยๆ นุ่มนวลมากขึ้นจนกลายเป็นคลื่นเธตา (Theta Wave) ที่มีพลังมหาศาล ในสถานะที่กำลังเข้าสู่จิตเหนือสำนึกนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่าเป็นสถานะที่คนจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้เอง ความสามารถในการสื่อสารทางจิตและมีความสงบทางจิตใจสูงสุด เมื่อผู้ทำสมาธิมีจิตใจสงบมากขึ้นคลื่นสมองของเขาจะช้าลงจนกลายเป็นคลื่นเดลต้า คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิเหมือนกับหยุดนิ่งทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล ดูเหมือนจะหยุดการเคลื่อนไหว ความรู้สึกแบ่งแยกจากสรรพสิ่งในจักรวาลจะหมดไป คลื่นสมองจะค่อยๆ สั่นช้าลง มีพลังงานสูงซึ่งจนสามารถรวมตัวกับคลื่นของจักรวาล (Cosmic Wave) ที่มีพลังงานมหาศาล

การทำสมาธิโดยใช้หลักการดังที่กล่าวไปแล้วมีคุณประโยชน์มากมายในหลายๆ ด้านเช่น ทำให้สุขภาพด้านร่างกายดีขึ้น จิตใจมั่นคงขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น มีความหยั่งรู้เองมากขึ้นและทำให้จิตใจเยือกเย็นมีความสุขมากขึ้นประโยชน์สูงสุดที่ผู้ทำสมาธิเป็นจำนวนมากได้รับคือ การมีสมาธิ (Concentration) และยังสามารถใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าเดิม

4.3 จิตเหนือสำนึกระดับที่สาม : ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ การทำสมาธิเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดสำหรับการพัฒนาความรู้สึกที่ไม่มีการแบ่งแยกตามที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้มันเสียงมนตราที่เราท่องอยู่ในใจยังมีความหมายลึกลับที่ทำให้เกิดความรักอันเป็นสากลในจิตใจของผู้ปฏิบัติอีกด้วยเช่น ความหมายที่ว่าข้าพเจ้ามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกในจักรวาล จากคำกล่าวที่ว่า เราคิดอย่างไร เราก็จะเป็นอย่างนั้น จะเป็นไปได้ว่าความคิดมีอิทธิพลต่อจิตใจของเรามาก ความหมายของมนตราในขณะที่ทำสมาธิ ซึ่งเป็นการช่วยยกระดับจิตสำนึกของผู้ฝึกให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึกระดับสูงสุดที่ไม่มีการแบ่งแยก มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หลังจากที่ผู้ทำสมาธิกลับมาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในโลก เขาก็จะมองโลกมองผู้ร่วมงานด้วยสายตาแห่งความรักมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมการพัฒนาคนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

กิจกรรมการพัฒนาคนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง กระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้คนเราเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม

กิจกรรมการพัฒนาคนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสประกอบไปด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาในทุกด้านของชีวิตของคนเรา โดยเริ่มจากการพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ของคนเรา ซึ่งหมายถึงความสามารถทางจิตใจ (อารมณ์) ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทนรอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นกิจกรรมที่ชี้จะเน้นการมีความคิดด้านบวก ด้วยการพัฒนาความคิด คำพูด และการกระทำทางด้านบวก

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นหัวใจหลักของการประสบความสำเร็จและความสุขของชีวิต จากการศึกษาอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ นักจิตวิทยาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของคนเราเป็นเรื่องของทักษะไม่ใช่เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์หรือยีน ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องของการเรียนรู้ที่สามารถเพิ่มพูนทักษะความฉลาดทางอารมณ์ได้ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงเป็นคนที่หาความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถปรับอารมณ์และความรู้สึกให้พอใจกับหลายๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะกลายเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง มองโลกมองชีวิตด้านบวก ปรับตัวเองได้ง่ายในทุกสถานการณ์ของชีวิต มีน้ำใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเชื่อมั่นในตนเอง

มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ด้วยการคิดด้านบวก โดยความคิดด้านบวกมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์มากจนเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน คุณสมบัติข้อแรกและเป็นข้อที่สำคัญที่สุดของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงคือ การมีความคิดด้านบวก ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องเริ่มจากการพัฒนาความคิด คำพูด และการกระทำทางด้านบวกก่อนคุณสมบัติข้อใดๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ และการกระทำใด ถ้าทำเสมอๆ การกระทำนั้นจะกลายเป็นนิสัยของคนเรา และพฤติกรรมต่างๆ จึงเริ่มต้นจากความคิดของคนเรา ความคิดด้านบวกจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการมีความฉลาดทางอารมณ์สูง โดยถ้ามีคุณสมบัติข้อนี้แล้วคุณสมบัติข้ออื่นๆ ของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงก็จะสามารถพัฒนาขึ้นได้ง่ายเช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่น ความอดทน ความเคารพตัวเอง ความเคารพผู้อื่น มนุษยสัมพันธ์ และจะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่าย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2544)

ดังนั้นกิจกรรมการพัฒนาตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิสจึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนา EQ ดังนี้

1. การสร้างความรู้สึที่ดี โดย เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวถึงการสร้างความรู้สึที่ดีด้วยการ EMPOWERMENT หรือการให้ความรัก การให้พลังด้านบวก โดย EMPOWERMENT (การให้ความรัก การให้พลังด้านบวก) คือความคิด คำพูด การกระทำที่ทำให้ตัวเราและคนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้พลังด้านบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมาก ในทางตรงกันข้าม คนที่ได้รับความรักหรือได้รับพลังด้านบวกน้อยก็จะกลายเป็นคนที่มีความคิดด้านบวกทำด้านบวกน้อย ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนี้เราอาจเรียกได้ว่า การให้พลังด้านลบ (SAP) หรือการดูดพลัง คือการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้คนรอบข้างของเรามีพลังด้านบวกในตัวลดน้อยลง โดยกิจกรรมการให้ความรัก การให้พลังด้านบวกด้วยการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ดังนี้

- 1.1 ยิ้ม รอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของคนที่คิดด้านบวกทำด้านบวก การที่เรายิ้มให้กับใครก็หมายความว่าเราให้เกียรติและมีความเคารพให้กับคนๆ นั้น คนทุก

คนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง ผู้ชาย มีการศึกษามาก มีการศึกษาน้อย จำรวย ยากจน ฯลฯ ล้วนแล้ว แต่ต้องการที่จะได้รับเกียรติ ได้รับการยอมรับ ได้รับการเคารพจากผู้อื่นด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นถ้าเรายืมให้กับใครก็เหมือนกับว่าเรากำลังเติมพลังให้คนผู้นั้น และที่สำคัญที่สุด เราก็มักจะได้รับรอยยิ้มกลับคืนมา ดังคำกล่าวที่ว่า รอยยิ้มหนึ่งเกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ เราจึงควรฝึกยิ้มเสมอๆ ยิ้มบ่อยๆ และยิ้มให้กับทุกคนที่เราจะยิ้มให้ได้ และในทุกสถานการณ์ของชีวิต

1.2 ชม ในความหมายที่ถูกต้องแล้ว การชมใครหมายถึงการพูดถึงส่วนที่ดีของคนๆ นั้น คนเราทุกคนมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดี ซึ่งทุกคนต่างก็อยากได้ยินคนอื่นพูดถึงส่วนที่ดีของเราจริงๆ แล้ว คำชมเปรียบได้กับน้ำทิพย์ที่ขลิบจิตใจมนุษย์เราให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ เกิดพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ดังนั้นถ้าเราต้องการให้พลังด้านบวกแก่ใคร ต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับใคร เราควรที่จะหมั่นชมคนผู้นั้นอยู่เสมอๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยหลีกเลี่ยงการตำหนิตყียน

1.3 สบตา ดวงตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของดวงใจ ความรู้สึกต่างๆ ของเราสามารถส่งออกมาได้ทางดวงตา เมื่อมีใครมาสบตาเรา มองเราด้วยความรู้สึกที่ดี ชื่นชมในตัวเรา ให้เกียรติเรา หัวใจของเราจะรู้สึกฟองโต รู้สึกอบอุ่น เชื่อมมั่น อยากทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองและคนรอบข้าง เพื่อเป็นการเพิ่มพลังให้กับตัวเองและผู้อื่นเราควรที่จะฝึกสบตากับคนที่เรากำลังพูดด้วยให้เป็นนิสัย หรือสบตากับผู้พูดในขณะที่เราเป็นผู้ฟังด้วยความรู้สึกที่ดีๆ อยู่เสมอ

1.4 สัมผัส การสัมผัสมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของคนเรา ดังนั้นนักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละสี่ครั้งเพื่อการมีชีวิตรอดแปดครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และสิบสองครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ดังนั้นการสัมผัสก็จะช่วยให้เรากลายเป็นคนดีและมีความสุข

1.5 สวัสดิ์ เมื่ออุ้งมือทั้งสองข้างของคนเราประกบกันในท่าไหว้จะส่งพลังสูงส่ง การทักทายและการลากจากกันของคนเรามีได้หลายวิธีเช่น การจับมือ การโอบกอด การโค้งคำนับ ฯลฯ แต่ไม่มีวิธีใดที่จะเป็นการเพิ่มพลังด้านบวกให้กับตัวเองและผู้อื่นได้เท่ากับการสวัสดิ์ด้วยการไหว้แบบชาวตะวันออก เราจะรู้สึกดีเมื่อมีใครมาสวัสดิ์เราและเราก็ควรจะสวัสดิ์ตอบกลับทุกครั้ง การสวัสดิ์จนเคยชินเป็นนิสัยทำให้เราลดอัตตาของตัวเองเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่นและมีความเคารพให้กับตัวเองมากขึ้น การสวัสดิ์จึงเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งในการให้พลังด้านบวกแก่ผู้อื่นและตัวเราเอง

2. การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก โดย เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540) กล่าวถึงการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้นเช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็รู้สึกบวกกับผู้อื่น โดยภาพพจน์ของตัวเอง (SELF IMAGE หรือ SELF CONCEPT) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้

เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ คือความเชื่อที่ฝังใจที่หยั่งลึกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร โดยทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรา มีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเอง และภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จึงสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเรา จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง โดยกิจกรรมที่ใช้จะช่วยสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก เช่น

2.1 กิจกรรมการใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองและผู้อื่น ด้วยการใช้ประโยคคำพูดด้านบวก โดยการใช้คำพูดดีๆ กับตัวเอง และการรับฟังคำพูดดีๆ จากผู้อื่น ดังนี้ เป็นคนที่ขยัน เป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองให้เป็นบวกจากคำพูดของตัวเองและคำพูดของผู้อื่น

2.2 กิจกรรมพลังแห่งจินตนาการ ด้วยการใช้คำพูดที่ทำให้เห็นภาพหรือเกิดการจินตนาการ (ต้องเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย) โดยการนึกภาพต่างๆ ตามที่บอก ดังนี้ นั่งสบายๆ หลับตา หายใจลึกๆ เข้าออก 2 - 3 ครั้ง แล้วจินตนาการตามไป เห็นภาพเบอร์หนึ่งนึกถึง น้ำ เห็นภาพน้ำทะเลที่เราเคยไปเห็นมา เห็นภาพตัวเราลอยอยู่กลางทะเล รู้สึกได้ถึงแสงแดดที่ส่องลงมากระทบตัวเรา รู้สึกได้ถึงความเค็มของน้ำทะเลที่เข้าปาก เห็นตัวเรากลายเป็นทูนเบอร์หนึ่งสีดำลอยอยู่กลางทะเล เบอร์หนึ่งคือน้ำ เห็นภาพเบอร์สอง นึกถึงงู เห็นภาพงูตัวใหญ่สองตัว สีชมพูสดใส เลื้อยออกมาจากหลังบ้านของเรา เบอร์สองคืองู เห็นภาพเบอร์สาม นึกถึง ม้า เห็นภาพม้ามีปีก 3 ตัว ลอยอยู่บนก้อนเมฆบนท้องฟ้า ที่ก้นของม้ามีเลข 3 ปักอยู่ เบอร์สามคือม้า เห็นภาพเบอร์สี่ นึกถึงเสื้อ เห็นภาพเราใส่เสื้อสีแดงตัวโปรด ที่หน้าอกปักเลขสี่ เบอร์สี่ คือ เสื้อ เห็นภาพเบอร์ห้า นึกถึง วัด เห็นภาพคนไหว้พระพุทธรูป ได้กลิ่น รูป เทียน เห็นโบสถ์ เบอร์ห้า คือ วัด เห็นภาพเบอร์หก นึกถึง หอย เห็นภาพเรานั่งบนหอยตากยักษ์ตัวใหญ่มาก เบอร์หกคือ หอย เห็นภาพเบอร์เจ็ด นึกถึง จ้อ เห็นภาพคิงคองยักษ์ตัวใหญ่กว่าตึกเป็น 2 เท่า ตัวสีดำ มีขนหน้าอกสีขาว อ่อนนุ่ม เบอร์เจ็ดคือจ้อ เห็นภาพเบอร์แปด นึกถึง ปลา เห็นภาพปลาวาฬยักษ์ตัวใหญ่สีดำ ลอยอยู่กลางมหาสมุทร เรานั่งอยู่บนหลังปลาวาฬยักษ์ตัวนี้ ปลาวาฬพ่นน้ำสีชมพู ออกมาเปื้อนตัวเราเต็มไปหมด เบอร์แปด คือ ปลา เห็นภาพเบอร์เก้า นึกถึง แก้ว เห็นภาพเรานั่งแก้วที่บ้านแล้วแก้วช้ำช้ำ เราหัวเราะให้กับตัวเอง เบอร์เก้า คือ แก้ว เห็นภาพเบอร์สิบ นึกถึงสัตว์ชนิดหนึ่ง คือ ชะนี เห็นภาพลิงผอมๆ 2 ตัวกำลังนั่งเล่นขนมครก พร้อมๆ กับร้องผิว้ว ๆๆ เบอร์สิบคือ ชะนี ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมการสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตัวเองได้ง่ายยิ่งขึ้น เนื่องจากจินตนาการที่ดีจะทำให้เราคิดด้านบวกกับตัวเองได้ง่ายขึ้น จะทำให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองได้ดี

ขึ้น

3. การทำให้คลื่นสมองต่ำ คือการทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นอัลฟา มีความถี่ 8 – 13 รอบต่อวินาที โดยจิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดอารมณ์ด้านบวก เกิดความสมดุล และช่วยยังให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูง โดยกิจกรรมที่ใช้เพื่อทำให้คลื่นสมองต่ำมีกิจกรรมดังเช่น

3.1 โยคะ วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนววิโอฮิวแมนนิสนี้มีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ (โยคะ แปลว่า UNION หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ที่มีมาแต่โบราณ กระบวนการฝึกโยคะเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการศึกษาค้นคว้า วิจัยตนเองของนักบุญ นักบวช ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายพันปี ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะก็คือ การชำระล้างจิตใจที่หยาบกระด้างของคนเรา (จิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกในทางลบเช่น ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความหยิ่ง ทะนงในตนเอง ความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุต่างๆ) ที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องให้กลับไปสู่อุจิตเต็มแท้ของคนเรา ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่งประหนึ่งว่าจิตใจของผู้ฝึกแต่ละคน เป็นศูนย์กลางของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

โยคะ หรือ "Asanas" (อาสนะ) เรียกอีกอย่างได้ว่า "Easy Posture" (ท่าต่างๆ) เป็นท่ากายบริหารที่ต่างๆ ทำทางต่างๆ เหล่านี้มีรูปแบบที่แน่นอนถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งพวกโยคีได้ทำการค้นคว้าวิจัยทดลองด้วยตัวเองมาเป็นเวลาหลายพันปี อาสนะจึงเป็นกายบริหารที่คนทุกเพศทุกวัยสามารถฝึกฝนได้ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ ปรับกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายใน และบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ เท่านั้น แต่อาสนะยังช่วยให้จิตใจของคนเราสงบเบิกบานและสติดีขึ้นอีกด้วย และแน่นอนเมื่อคนเรามีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาจิตใจก็จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น และการทำโยคะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ (Endocrine Glands) ต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตสำนึก การทำโยคะจึงมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมที่ทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทั้งทางอารมณ์และความสงบทางใจ

การบริหารด้วยท่าอาสนะเหล่านี้แตกต่างจากการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังและความรุนแรงอย่างสิ้นเชิง อาสนะเป็นท่าออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึกๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องเราแทบไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกายเลย แต่เราจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและมีพลังงานเพิ่มขึ้น ผู้ที่ทำอาสนะเป็นประจำจึงมีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน และที่สำคัญการฝึกฝนอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับการสะสมพลัง

ภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตัวเองไปสู่จิตสำนึกระดับสูงอันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจ นอกจากนี้การเรียนรู้อุบัติวิธีทำจิตใจให้สงบและการทำร่างกายให้หยุดนิ่งได้เป็นเวลานานจากการฝึกฝนโยคะ ทำให้เราสามารถควบคุมระบบกล้ามเนื้อประสาทและความสมดุลของร่างกาย ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำสมาธิ (Meditation) เป็นเวลานานๆ ซึ่งการฝึกโยคะก่อให้เกิดประโยชน์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534) ดังนี้

3.1.1 การหายใจ การหายใจที่ดีเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งของชีวิต การสูดลมหายใจเข้าออกมีผลโดยตรงต่อความสงบทางจิตใจเช่น ในขณะที่เราจิตใจไม่ปกติ คนเราจะหายใจเร็วและสั้น ส่วนในขณะที่เราจิตใจสบายเป็นปกติเราจะหายใจลึกและช้า ทำบริหารกายแบบโยคะต่างๆ จะทำให้เราต้องบิดและโค้งงอตัว ซึ่งจะเป็นการบังคับให้เราหายใจลึกและช้า ปอดของเราจะเพิ่มการนำออกซิเจนและพลังงานจากอากาศเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น กล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อกระบังลมจะแข็งแรงมากขึ้น อันจะส่งผลให้การสูดหายใจของเราคล่องแคล่วและลึกมากขึ้น

3.1.2 ระบบประสาท การฝึกทำโยคะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาท เพราะการทำโยคะจะช่วยบริหารบริเวณกระดูกสันหลัง ซึ่งกระดูกสันหลังมีการทำงานเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ดังนั้นการทำโยคะจะทำให้เส้นใยประสาทบริเวณกระดูกสันหลังแข็งแรงมีกำลัง ผู้ที่ทำโยคะอยู่เสมอจึงมีระบบประสาทที่ดี มีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ของชีวิต และไม่ค่อยมีความเครียด

3.1.3 การไหลเวียนของโลหิต ปกติคนเรามักจะอยู่ในท่าทางที่โลหิตไหลเวียนมาเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายเป็นจำนวนมากเสมอๆ เช่น ในท่าเดิน วิ่ง นั่ง แต่การบริหารกายแบบโยคะนี้ส่วนใหญ่จะมีท่าทางที่ทำให้เลือดได้มีโอกาสไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกายส่วนบนของเราเป็นอย่างมาก เป็นต้นว่า ทำยืนด้วยไหล่ ท่ากระต่าย ท่าปลา จะทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงบริเวณสมองของเรามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การยืดแขนขาและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ยังเป็นการช่วยบริหารข้อต่อและกำจัดพวกสารตกค้างออกจากเหล่าข้อต่อนี้อีกด้วย ผู้ที่บริหารกายด้วยโยคะอยู่เสมอจึงมักปลอดภัยจากโรคข้ออักเสบ โรคปวดตามข้อและตามกล้ามเนื้อไปจนตลอดชีวิต

3.1.4 อวัยวะภายในต่าง ทำโยคะต่างๆ นอกจากมีผลโดยตรงแก่อวัยวะภายนอกของเราแล้ว ยังมีผลโดยตรงต่ออวัยวะภายในเช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต กระเพาะอาหาร ม้าม ลำไส้ ฯลฯ การทำอาสนะต่างๆ จะช่วยบริหารอวัยวะภายในเหล่านี้ให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ขึ้น อวัยวะที่เคยอ่อนแอก็กลับแข็งแรงขึ้น การทำโยคะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันทราบกันดีแล้วว่า ต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของคนเรา การทำโยคะมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมที่ทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ ตัวอย่างเช่น ท่ากระต่าย กระหม่อมและศีรษะของผู้ฝึกจะถูก

กอดอยู่กับพื้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งเป็นการบริหารต่อมไพเนียลอยู่ตลอดเวลา การทำโยคะทำนองอย่าง สม่่าเสมอจะทำให้มีความอดทนสูง และมีความสงบทางจิตใจมากขึ้น

ดังนั้นโยคะจึงไม่ได้เป็นเพียงท่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความงาม และความ ยืนยาวของชีวิตอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกฝนร่างกาย และจิตใจ เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนที่จะพัฒนาเข้าสู่จิตใจส่วนลึกอีกด้วย

3.2 สมภาติ กระบวนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้เรียกว่า Proto-Psycho-Spiritual ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิต ของนักบวชโบราณที่ว่าเราเป็นอย่างไรที่เราคิดหรือจิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามที่เราคิด ซึ่งแนวคิด นี้กำลังเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางของนักจิตวิทยาสมัยปัจจุบัน กระบวนการนี้จึงเป็นการ บริหารจิตใจด้วยการทำสมาธิ (Meditation หรือ วิปัสสนา) ด้วยการสร้างภาพและภวานาคำบางคำ ที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล การฝึกฝนบริหารจิตใจด้วยวิธีนี้เองจะทำให้แต่ละ บุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเองว่าตัวเองคือศูนย์กลางแห่งจักรวาล และจิตใจของบุคคลนั้นจะ เกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง ประหนึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของจักรวาลจริงๆ

เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานการพัฒนาคนของนีโอฮิวแมนนิส เริ่มต้น ด้วยการปรับปรุงเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายโดยการออกกำลังกายด้วยท่าโยคะอาสนะ ซึ่งจะส่งผล โดยตรงไปยังต่อมไร้ท่อที่ควบคุมอารมณ์ต่างๆ ของคนเรา การทำสมาธิซึ่งเป็นการบริหารจิตใจให้ เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ด้วยการประสานจุดศูนย์กลางของแต่ละบุคคลเข้ากับจุดศูนย์ กลางของจักรวาล ที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของคนเราตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส บุคคลใดที่ได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามวิธีที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ย่อม ไม่สามารถจะคิดถึงเรื่องที่จะก่ออันตรายต่อผู้อื่นได้เลยแม้แต่น้อย ความคิดความรู้สึกของบุคคล เหล่านี้จะมีเพียงแต่การอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

การพัฒนาในทุกส่วนของชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่าง ยิ่งสำหรับคนทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิ ดังที่นักจิต วิทยาที่ทันสมัยในปัจจุบันเป็นจำนวนมากได้ให้ความเห็นว่า การทำสมาธิเป็นการทำให้เกิดพลังสูง สุด(พลังแห่งความรัก) ในการชำระล้างความรู้สึกด้านลบ (ความเกลียด ความกลัว ความโลภ ความหยิ่ง ฯลฯ) ให้ออกไปจากจิตใจของคนเรา ดังนั้นบุคคลที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะพบว่าความรู้สึก นี้ก็คิด การมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย ความรู้สึกในทางลบที่ถูก อบรมสั่งสอนจนฝังแน่นอยู่ในจิตใจจะค่อยๆ จางหายไป ความสงบสุขอย่างลึกซึ้งจะเริ่มเกิดที่จิตใจ ของตัวเองก่อน ความรู้สึกนี้จะแผ่กระจายไปสู่คนรอบข้างในวงที่กว้างออกไปเรื่อยๆ เมื่อความวิตก กังวลและความรู้สึกทางด้านลบต่างๆ ได้สูญหายไปจากจิตใจ ปัญญาที่ละเอียดอ่อนจะบังเกิดขึ้น

ในบุคคลนั้นมากขึ้นเขาสามารถจะทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และอ่านสิ่งที่แฝงเร้นไว้ในใจของผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

การพัฒนาจิตใจด้วยวิธีการทำสมาธิที่กล่าวมานี้ นอกจากจะทำให้เรามีความสุข ความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบ หรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ผลของการฝึกตั้งจิตใจให้มั่นคง และการรวมพลังจากการทำสมาธิ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจุดศูนย์กลางของจักรวาลนี้จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง และไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีจิตใจละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นถึงความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตัวเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มหาศาลที่สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมวลมนุษยชาติและสรรพสิ่งต่างๆ ซึ่งหมายความว่าพลังคลื่นทางจิตแห่งความรักความเมตตาได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้วในมวลหมู่มนุษยชาติ พลังจิตอันงดงามที่เกิดขึ้นจะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพได้ในเวลาอันรวดเร็ว

การทำสมาธิแบบนี้โอฮิวแมนนิสเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจของเราโดยตรง เพื่อให้คนเราสามารถนำศักยภาพแฝงเร้นในจิตใจออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและเพื่อนมนุษย์ได้สูงสุด เป็นกระบวนการผสมผสานระหว่างความทันสมัยและศาสตร์การฝึกจิตของโยคะโบราณที่ได้พัฒนาให้เหมาะสมกับคนในยุคปัจจุบัน โดยพีอาร์ ลักการ นักบุญผู้ยิ่งใหญ่ชาวอินเดีย ซึ่งหลายๆ คนเรียกการทำสมาธิตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสว่าเป็นแบบ Eastern Spirit and Western Technology หรือเป็นการพัฒนาจิตใจอย่างลึกซึ้งแบบชาวตะวันตกและมีความทันสมัยแบบชาวตะวันตก เพราะเป็นการฝึกจิตที่ทำได้ง่ายสะดวกเป็นขั้นตอน มีหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ที่แน่นอน สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ โดยควรจะทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ เวลาที่ดวงอาทิตย์กำลังขึ้นและดวงอาทิตย์กำลังจะตก เริ่มแรกอาจจะทำแค่วันละ 3 - 5 นาทีก่อนแล้วจึงเพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อยๆ ตามความต้องการ

ผู้ทำสมาธิควรนั่งในท่าที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุดและมีพลังส่งไปเลี้ยงสมองสูงสุด ท่าที่เหมาะสมที่สุดคือ การนั่งสมาธิท่าดอกบัว (Lotus Posture) ซึ่งโยคีได้ทดลองใช้ท่านี้นานหลายพันปีแล้ว ผู้ฝึกจะนั่งอยู่ในลักษณะคล้ายดอกบัวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของดอกไม้ที่สะอาด บริสุทธิ์ สวยงาม แม้ว่าดอกบัวจะต้องขึ้นอยู่ในที่โคลนตมที่สกปรกแต่ดอกบัวจะรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของตัวเองไว้ได้ เช่นเดียวกับคนที่ฝึกสมาธิให้คลื่นสมองต่ำอยู่เสมอจะสามารถรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจไว้ได้ แม้ว่าจะต้องอยู่ในสังคมที่วุ่นวายสับสนมากเพียงไรก็ตาม ลักษณะของการนั่งท่าดอกบัวคือ นั่งหลังตรงเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าแล้วองขา

ขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้ายแล้ววงขาซ้ายเข้าหาตัวเช่นเดียวกัน ยกเท้าซ้ายขึ้นทับต้นขาขวา จากนั้นหลับตา หุบปาก ขบขากรรไกรเข้าด้วยกัน พร้อมกับม้วนลิ้นขึ้นไปแตะเพดานบนของปาก มือประสานกันไว้และหายใจเข้าออกขึ้น โดยคนที่นั่งในท่านี้อาจจะไม่ทราบวิธีการทำสมาธิเลยก็เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองคือ คลื่นสมองเบต้า (Beta Wave) ซึ่งค่อนข้างจะวุ่นวายและรวดเร็ว จะเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งราบเรียบและช้า แสดงให้เห็นถึงสภาวะรับรู้ที่สูงสุดและผ่อนคลาย การนั่งท่าดอกบัวจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาคลื่นสมองของคนเรา ถ้าหากยังไม่สามารถนั่งในท่านี้ได้ก็ควรฝึกท่าผีเสื้อก่อน เพราะท่าผีเสื้อจะทำให้สามารถนั่งในท่าดอกบัวได้ในที่สุด

การนั่งท่าผีเสื้อเริ่มจากการนั่งหลังตรง ตั้งเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน พยายามให้ส้นเท้าทั้งคู่ติดกันมากที่สุด ใช้มือซ้ายจับเข่าซ้าย มือขวาจับเข่าขวา ขยับขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกหลายๆ ครั้ง หลังจากนั้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกไป งอขาขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้าย แล้วใช้มือขวาจับเข่าซ้ายขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกข้างเดียว หลังจากนั้นสลับมาทำกับเข่าข้างซ้ายแบบเดียวกัน เมื่อกล้ามเนื้อที่ขาและเส้นเอ็นต่างๆ หย่อนคลายลงบ้างแล้ว ให้กลับมานั่งหลังตรงท่าเดิมคือ ตั้งเท้าทั้งสองเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน ใช้มือซ้ายจับปลายเท้าซ้าย มือขวาจับปลายเท้าขวาแล้วก้มศีรษะลงให้ใกล้กับหัวแม่เท้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำ 3-5 ครั้ง บริหารเช่นนี้ไปทุกวัน ในที่สุดก็จะทำท่าดอกบัวได้อย่างง่าย

ในการฝึกสมาธิ ผู้ฝึกจะนั่งนิ่งในท่าดอกบัว ขาไขว้ขัดกันไม่เคลื่อนไหว มือประสานกันบนตัก หลับตา ม้วนลิ้น ผู้ฝึกจะหยุดความคิดที่วุ่นวายโดยการใช้มนตราควบคุมให้ความคิดมุ่งไปสู่ความสงบและบริสุทธิ์เท่านั้น นอกจากนั้นการใช้จินตนาการช่วยก็สามารถทำให้ผู้ฝึกแยกจิตของตนเองออกจากกรอบของสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ด้วย ผู้ฝึกสมาธิจึงต้องจดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง โดยเวลาหายใจเข้าท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องแฟบ และภาวนามันตราที่เป็นภาษาสันสกฤตในใจว่า Baba Nam Kavalam (บาบา นัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Love is everywhere หรือความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า บาบานัม เวลาหายใจออกจดจ่อกับคำว่า เควาลัม การใช้มนตราเป็นการช่วยควบคุมจิตให้จดจ่อกับคำมนตราและความหมายของมนตรา การบริกรรมมนตราอยู่ในใจจะช่วยทำให้ผู้ฝึกจิตใจสงบได้รวดเร็วขึ้น

สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกทำสมาธิควรเปิดเทปเพลง บาบานัม เควาลัม และร้องเพลงคลอตามไป เพราะเสียงเพลงจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งในการทำสมาธิ ส่วนในเวลาอื่นๆ ถ้ามีโอกาสก็ควรภาวนา บาบานัม เควาลัม และคิดถึงความหมายของคำๆ นี้ (ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง) อยู่ในใจเสมอๆ จิตใจของเราจะค่อยๆ เปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิดกลายเป็นคนที่

จิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตากรุณา และจะเกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้น ในจิตใจแทน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2537)

3.3 การเดินเกาชิกิ เกาชิกิ (Kaoshiki) มาจากคำในภาษาสันสกฤต หมายถึง การออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตใจระดับต่างๆ ของมนุษย์ได้ โดยศรีพระบาท เรนจัน ได้ประดิษฐ์ทำขึ้นในปี 2521 ซึ่งประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหว ลำตัว การก้าวเท้า จังหวะ และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือการคิดถึงและตั้งอุดมคติในใจว่า ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยากเย็นเพียงใด เพื่อที่จะสามารถดำรงความดีงามอันเป็นอุดมคติไว้ให้ได้

การเดินเกาชิกิจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในสุขภาพสตรีเพราะเกาชิกิจะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง ทำให้ประจำเดือนเป็นปกติ การฝึกเกาชิกินี้สามารถฝึกได้แม้ในช่วงที่มีประจำเดือนหรือแม้แต่ช่วงมีครรภ์ โดยการฝึกเกาชิกิเป็นประจำจะช่วยให้คล่องตัวได้จนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี เกาชิกิจะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและการเดินของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้ข้อต่อต่างๆ มีความคล่องตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและความอดทนมากขึ้น เมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้และโรคที่เกี่ยวกับการทำงานที่ผิดปกติของตับด้วย

การฝึกเกาชิกิสามารถฝึกได้ดังนี้ เริ่มโดยการชูมือประกบกันขึ้นเหนือศรีษะ แขนเหยียดตรงให้ลำแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 บิดลงมาให้มากขึ้นอีกเป็นจังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศรีษะเป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงมา ประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลัง เพื่อให้การก้มโน้มตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้น พร้อมๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบนั่นแตะพื้นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศรีษะเป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 เอนไปด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 2 และกลับมาสู่ในท่าชูแขนประกบกันเหนือศรีษะเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้พักเท้าที่สลับกันไปมาลง แล้วย่ำเท้าเป็นจังหวะสองครั้ง โดยเริ่มจากเท้าขวาเป็นจังหวะที่ 4 เท้าซ้ายเป็นจังหวะที่ 5 โดยในการเดินแต่ละจังหวะจะมีคำภาวนาประกอบด้วยเพื่อไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน

สรุปได้ว่าการเดินเกาชิกิ เป็นการเดินรำและร้องเพลงแห่งความรักประกอบท่าทาง โดยจะประกอบไปด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เดินจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมๆ กับภาวนาคำที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า บาบานัม เควาลัม ซึ่งแปลว่าความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง

หรือมีความรักให้กับตัวเองและมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่เดินรำไปนี้ผู้ฝึกจะส่งความรักให้กับตัวเองและทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ดังนี้

ขวา	บาบา	นัม	บาบา	เค	วาลัม
	1	2	3	4	5
ซ้าย	บาบา	นัม	บาบา	เค	วาลัม
	1	2	3	4	5
หน้า	บาบา	นัม	บาบา		
	1	2	3		
หลัง	บาบา	นัม	บาบา	เค	วาลัม
	1	2	3	4	5

กิจกรรมนี้จะเป็นการฝึกสติหรือเจริญสติให้เรามีพลังสติหรือพลังสมาธิ ซึ่งหมายถึง สภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำภารกิจใดๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด และยังจะทำให้จิตใจสำนึกของผู้ฝึกเกิดพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้นด้วย

3.4 การนอนตาย การนอนตายเป็นท่าการฝึกผ่อนคลายอย่างลึกช้า เริ่มจากการเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย แล้วนอนลงในท่านอนตายของโยคะ ทำนี้จะทำให้ผู้นอนมีการผ่อนคลายสูงที่สุด เพราะเลือดจะไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้อย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่ปลายเท้าไปจนถึงศีรษะ ผู้ฝึกท่านนี้จะนอนหงายหลับตา กางแขน ขา ออกจากกันเล็กน้อย โดยนอนบนพื้นที่แข็งเรียบ และไม่มีการใช้หมอนหนุนศีรษะ เพื่อเลือดที่จะไปเลี้ยงได้ในทุกส่วนของร่างกาย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้า ท้องขยาย ลำตัวขยาย และหน้าอกขยาย เวลาหายใจออก ท้องยุบ ลำตัวยุบ หน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด กำมือ บีบเข้าหากันให้แน่นที่สุด คลายมือออก ผ่อนคลาย เกร็งแขน เกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนของแขนและไหล่ แล้วผ่อนคลาย พยายามรู้สึกได้ถึงความสบายของการผ่อนคลาย ขมวดคิ้ว เกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้า แล้วผ่อนคลาย พยายามรู้สึกถึงความสบายของการผ่อนคลายบนใบหน้า เกร็งกล้ามเนื้อจากต้นขาไปถึงปลายเท้า เกร็งให้แน่นที่สุด แล้วผ่อนคลาย พยายามรู้สึกถึงความผ่อนคลาย เกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย แล้วผ่อนคลาย พยายามรู้สึกถึงความสบายของการผ่อนคลายทั่วทั้งตัว ผ่อนคลาย รู้สึกถึงลมหายใจที่เบาสบาย ผ่อนคลาย ทุกส่วนในร่างกาย รู้สึกผ่อนคลาย เบาสบาย ตัวของเรารู้สึกเบาแสนเบาเหมือนไม่มีน้ำหนัก เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด มีความสุขที่สุด จดจ่อกับความคิดของเราให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ลึก ช้า เสมอเหมือนเท่านั้น บอกกับตัวเราเองว่าเมื่อเห็นสีม่วง เราจะเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด หรือสภาวะอัลฟา

เห็นสีแดงในจอภาพความคิดของเรา ถ้านึกถึงสีแดงไม่ออกให้นึกถึงดอกกุหลาบสีแดง หรือ แดงโม หรือ มะละกอสีแดง ให้สีแดงอยู่ในความคิดของเราสักครู่ แล้วเห็นสีส้ม ถ้านึกถึงสีส้มไม่ออก ให้นึกถึงเปลือกส้ม คลื่นสมองของเราช้าลงๆ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้น ให้สีส้มอยู่ในความคิดของเราสักครู่ แล้วเห็นสีเหลือง ถ้านึกถึงสีเหลืองไม่ออกให้นึกถึงเปลือกกล้วยหอมสีเหลือง ให้สีเหลืองอยู่ในความคิดของเราสักครู่ แล้วเห็นสีเขียวของใบไม้หรือต้นหญ้า ให้สีเขียวอยู่ในความคิดของเราสักครู่ แล้วเห็นสีฟ้าของท้องฟ้าหรือท้องทะเล เวลานี้เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด คลื่นสมองต่ำลงต่ำลง ให้สีฟ้าอยู่ในความคิดของเราสักครู่ บอกกับตัวเองอีกครั้งว่า เมื่อเราเห็นสีม่วง เราจะเข้าสู่สภาวะอัลฟา สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด แล้วเห็นสีม่วง ถ้านึกถึงสีม่วงไม่ออกให้นึกถึง ดอกกล้วยไม้สีม่วง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิศระที่สุด มีความสุขที่สุด อยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกๆ คน ปล่อยจิตใจของเราให้ล่องลอยไปกับเสียงเพลงนี้ (ในช่วงที่เราผ่อนคลายที่สุดนี้ จิตใต้สำนึกของเราจะทำงานดีที่สุด เปิดรับข้อมูลต่างๆ ที่จะบันทึกไว้ได้ดีที่สุด เราจึงควรใส่ข้อมูลด้านบวกต่างๆ เข้าไปในจิตใต้สำนึกของเราในเวลานี้ โดยบอกกับตัวเองหลายๆ ครั้งว่า เป็นคนที่ยอดเยี่ยม เป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง) จะนับหนึ่งถึง 10 เมื่อนับถึง 10 เราจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง เราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง เหมือนนอนหลับมาเป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมง มีความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง และผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนสู่ตัวเรา เรารู้สึกสดชื่นที่สุด แข็งแรงที่สุด มีความสุขที่สุด เรากลายเป็นคนที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส คลื่นสมองต่ำ มีเสน่ห์น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่ดีๆ แก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือ ขยับเท้า พลิกซ้ายขวา แล้วลุกขึ้น กิจกรรมนี้จะเป็นการใช้ความคิดจินตนาการประกอบกับการจดจ่อกับลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย และพยายามคิดว่าตัวเองได้ตายจากโลกนี้ไปแล้วรวมกับการนึกถึงพลังที่ดึงดูดหรือพลังแห่งความรักของจักรวาล ซึ่งจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอย่างสูงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการลดอัตราของเราลง

การนอนตายยังเป็นกิจกรรมการพัฒนาเพื่อการจูงจิตใต้สำนึก โดยการจูงจิตใต้สำนึกหรือการเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสคือ การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งจะค่อยๆ ปฏิบัติทีละน้อยเพื่อการปรับระดับของจิตใจให้แจ่มใสและรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด มีขั้นตอนการปฏิบัติ 2 ประการ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534) คือ

3.4.1 การทำโยคะเพื่อจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เป็นการทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายต่อเนื่องจากการฝึกโยคะ ซึ่งทำได้ง่ายๆ คือ ทำโยคะในท่านอนตายหรือศวาสนะ (Dead Posture or Shavasana) มีวิธีการทำดังนี้

3.4.1.1 นอนหงายเหยียดยาวลงกับพื้น ให้ส้นเท้าหันเข้าหากัน ปลายเท้าแยกจากกัน แขนทั้งสองข้างทอดห่างออกจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือหงายขึ้น ปิดตาลงเบาๆ

3.4.1.2 สัมผัสร่างกายด้วยความรู้สึก คว้ามีความตึงเครียดที่บริเวณใด ขยับขา แขน สะโพก ศรีษะ เพื่อขจัดความตึงเครียดที่บริเวณเหล่านั้น

3.4.1.3 หายใจลึกๆ สม่ำเสมอ จนกระทั่งลมหายใจเป็นปกติ

3.4.1.4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย ให้รู้สึกว่่าน้ำหนักของส่วนต่างๆ ของร่างกายถ่ายเทลงบนพื้น โดยเฉพาะที่บริเวณคอและศรีษะ ระวังอย่าให้กรามและใบหน้าขมวดตึง แต่ควรผ่อนคลายตามไปด้วย

3.4.1.5 จดจ่ออยู่กับลมหายใจ โดยผ่อนคลายลมหายใจออกให้ช้าลง ในที่สุดลมหายใจก็จะละเอียดขึ้นและการหายใจก็จะเป็นไปอย่างแผ่วเบา

3.4.1.6 ถ้าหากจิตใจฟุ้งซ่าน ให้กลั้นหายใจช่วงสั้นๆ หลังการหายใจออกแต่ละครั้ง

3.4.1.7 อยู่ในท่านี้นานเท่าที่ต้องการหรือประมาณ 15 – 20 นาที

ศวาสนะนี้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจโดยทั่วไป และขจัดความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติโยคะอื่นๆ ในปัจจุบันนี้ที่คนเราต้องเผชิญกับความตึงเครียดที่เพิ่มมากขึ้นจากการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรัดและการแข่งขันนั้น โยคะนี้นับว่าเป็นโยคะที่สำคัญที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจและร่างกายได้เป็นอย่างดี (ควรหยุดการทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง)

3.4.2 การจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก ในขั้นตอนที่สองนี้ เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องมาจากขั้นตอนการจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ซึ่งในขั้นที่สองนี้จะเป็นการพัฒนาให้ร่างกายและจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดมากกว่าขั้นตอนแรก โดยมีขั้นตอนหรือวิธีการดังนี้คือ การจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดด้วยเสียงเพลง การใช้เทคนิคการพูดทางบวกและจินตนาการและการท่องมนตรา

3.4.2.1 การจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดด้วยเสียงเพลง เป็นการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ซ้ำๆ คลอไปขณะฝึก เป็นเพลงที่มีลักษณะเฉพาะที่เมื่อฟังแล้วทำให้ผู้ฝึกรู้สึกสงบและสบายใจเช่น เพลงของคิทาโระราชาลิส เสียงเพลงบรรเลงนั้นจะทำให้ร่างกาย

และจิตใจมีความอ่อนคลายมากที่สุด ทำให้จิตพร้อมที่จะรับหรือบันทึกความรู้สึกหรือความคิดที่ดีเข้ามาสู่จิตใจ

3.4.2.2 การบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใจ โดยใช้เทคนิคคำพูดด้านบวก การจินตนาการ และการท่องมนตรา ในขั้นตอนนี้ผู้นำการฝึกจะกล่าวถึงข้อความทางบวกเพื่อให้ผู้ฝึกจินตนาการตาม ความรู้สึกและความคิดต่างๆ จะค่อยซึมซับเข้าสู่จิตใจได้สำนึกของผู้ฝึก อีกทั้งเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เข้าสู่จิตใจได้สำนึกมากขึ้น การท่องคำมนตรา (Mantra) ที่เลือกสรรไว้แล้วอย่างดีอยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าและหายใจออก การท่องมนตราในใจขณะฝึกสมาธิจะทำให้เราไม่คิดอะไร การท่องมนตราโดยสอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าและออกพอที่จะทำให้เราหายใจช้าลง ทำให้จิตสำนึกที่วุ่นวายสงบลงด้วย นอกจากนี้การท่องมนตรายังมีความหมายลึกซึ้งที่จะทำให้เกิดความรักความเมตตาในจิตใจของผู้ฝึกอีกด้วยเช่น ใช้คำว่า บาบานัม ขณะหายใจเข้า และ เควาลัม ขณะหายใจออก ซึ่งมีความหมายว่า เรามีความรักให้กับตนและเรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ตามลำดับ ซึ่งเหตุผลที่ใช้มนตรา 2 คำดังกล่าวนี้เพราะแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสม์มีความเชื่อพื้นฐานว่า ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การท่องมนตราสองคำนี้อยู่เสมอจะทำให้จิตใจของคนนั้นกว้างขวางขึ้น มีความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เป็นเวลานานมาแล้วที่นักบวชนักบุญที่สนใจในการศึกษาตนเองได้กล่าวถึงอานุภาพของความคิดของมนุษย์ไว้ว่า เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้นหรือกลายเป็นเช่นนั้น (As You Think, So You Become) ซึ่งในปัจจุบันนักจิตวิทยาเป็นจำนวนมากก็ได้ยอมรับแนวคิดนี้ โดยคนเรามักใช้เวลาคิดถึงแต่สิ่งที่ไม่ดีหรือปมด้อยของตนเองเป็นส่วนใหญ่ นักจิตวิทยาจึงพยายามเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ (Self – Image) ของคนโดยให้คิดถึงแต่สิ่งที่ดีๆ ทั้งหมด การให้ความสำคัญอย่างมากต่อการใช้ความคิดไปในทางที่ดี (Power of Positive Thinking) เช่น การหมั่นคิดในใจเสมอว่า ฉันเป็นคนที่มีความกล้าหาญ ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ ฉันเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก ฉันเป็นคนที่มั่งคั่งแข็งแรง เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพนิสัยให้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น แต่เป้าหมายของการพัฒนาตนเองของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการฝึกสมาธิยังเน้นไปสู่การพัฒนาจิตใจตนเองให้สูงขึ้นด้วย ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงมีเป้าหมายที่จะช่วยให้ผู้ฝึกลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ให้มีจิตใจที่ละเอียดอ่อนและกว้างขวางขึ้น ดังนั้นความหมายของมนตราที่มีการย้ำคิดและภาวนาอยู่ในใจตลอดเวลาเช่น เรามีความรักให้กับตนเอง เรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง จะช่วยขยายความคิดความรู้สึกของเรานั้นให้กว้างขวางขึ้นกว่าความคิดแคบๆ ดังนั้นการที่ผู้ฝึกสมาธิมีจิตใจจดจ่อหรือคิดถึงเสียงและความหมายของมนตราอย่างแน่วแน่และสม่ำเสมอ จิตใจจะมีความสงบ คลื่นสมองจะอยู่ในระดับคลื่นอัลฟาอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่เราคิดอยู่นั้นจะถูกซึมซับเข้าสู่จิตใจได้สำนึก จิตใจก็จะค่อยๆ เป็นอย่างที่ดี เมื่อกลับ

ไปทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะมีชีวิตของตนเอง ผู้อื่น กิจกรรมต่างๆ และโลกในแง่ดีมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สรุปได้ว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดที่มุ่งพัฒนาอัจฉริยภาพแฝงเร้นในตัวมนุษย์ทุกคนให้ปรากฏออกมาได้มากที่สุด เพื่อพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆ ส่วนประกอบชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะใช้กิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) เพื่อสร้างความสามารถทางอารมณ์หรือจิตใจอารมณ์ที่ทำให้มนุษย์มีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่น ในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขในทุกสถานการณ์ของชีวิต โดยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีลักษณะดังนี้ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ และฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ซึ่งหลักการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีขั้นตอนดังนี้ การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี

ตัวอย่างขั้นตอนตามกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีดังนี้ การฝึกโยคะ การเดินเกาซิกิ และตามด้วยการนอนตาย เพื่อจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด โดยในขณะที่นอนตายจะใช้เสียงเพลงเพื่อทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายที่สุด ประกอบกับการใช้คำพูดด้านบวก เพื่อให้จิตใต้สำนึกบันทึกความคิดและความรู้สึกที่ดีจากการจินตนาการสิ่งที่เป็นบวกต่อตนเอง และผู้อื่น และตามด้วยการทำสมาธิและการทำสมาธิ ที่มีกรย้าถึงเสียงและความหมายของมัน トラอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จในที่นี้ ขอนำเสนอตามแนวคิดของ Waitley (1996) Covey (1990) และ Robbins (1991) ดังนี้

เดนนิส เวทเลย์ (Denis Waitley) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงได้กล่าวถึง คุณลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตในหนังสือชื่อเมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่ โดยประกอบไปด้วย หลักการพื้นฐานของความสำเร็จ 10 ประการ (Waitley, 1996) ดังนี้

1. เมล็ดพันธุ์แห่งการยกย่องตนเอง เป็นเมล็ดพันธุ์แรกสุดสำหรับความสำเร็จทั้งปวง ผู้ประสบความสำเร็จทุกคนย่อมเชื่อในคุณค่าในตัวของพวกเขาเอง โดยไม่คำนึงว่าพวกเขาเป็นอย่างไร หรือมีอะไรเหลืออยู่บ้างในชีวิต ความยกย่องในตัวเอง จึงหมายถึง การมีความรักให้กับตัวเอง โดยปราศจากเงื่อนไขใดๆ และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราก็จะยังรักและยอมรับตัวเราอย่างที่เราเป็นอยู่เสมอ ซึ่งการยอมรับนับถือในตนเองนี้ จะเป็นกุญแจสำคัญที่นำเราไปสู่ความเปลี่ยนแปลงด้านบวกในทุกๆ จังหวะของชีวิต เนื่องจาก เมื่อเราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ทุกสิ่งในชีวิตก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สัมพันธ์กับพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ในจิตใจของเรา ซึ่งการให้ความรักตัวเองสามารถทำได้ด้วยการพูดคุยกับตัวเองในทางบวก เป็นต้นว่าในทุกๆ เช้าของวันใหม่ เราจะให้อาหารแก่จิตใต้สำนึกของเราเสมอด้วยคำพูดต่างๆ ในทางบวก เช่น วันนี้จะเป็นวันที่เยี่ยมที่สุดของเรา และเราจะเป็นผู้ชนะ ฯลฯ การยกย่องตนเองจึงเป็นย่างก้าวแรกของความสำเร็จทุกประการ

2. เมล็ดพันธุ์แห่งความสามารถสร้างสรรค์ จากคำกล่าวที่ว่า ท่านยอมเป็นไปตามสิ่งที่ท่านคิดและจับตามอง และสิ่งที่เราจับตามองอยู่เสมอ จะมีผลกระทบอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของเรา ในที่สุด หลักการของความสำเร็จประการที่ 2 จึงมีอยู่ว่า จิตใจของเราไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างประสบการณ์จริงและสิ่งที่เราจินตนาการอย่างชัดเจนและซ้ำซากได้ ด้วยหลักการดังกล่าว ผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จึงเรียนรู้วิธีการฉายซ้ำ ภาพยนตร์แห่งความสำเร็จ ในสิ่งที่เขาพวกเขาเคยทำได้ โดยการจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่พวกเขาเคยประสบความสำเร็จ เช่น การได้ขึ้นไปรับรางวัล ทุกๆ คำพูด ทุกๆ ภาพ เสียงปรบมือ รอยยิ้ม ฯลฯ แนะนำเหตุการณ์เหล่านั้นมาเล่นซ้ำในจิตใจ เพื่อให้สมองได้จดจำแต่อยู่กับประสบการณ์ที่ดีในอดีต และการนึกภาพจินตนาการเหล่านี้บ่อยๆ มันจะกลายเป็น บทภาพยนตร์ ที่จะเกิดขึ้นได้อีกครั้งในอนาคต

3. เมล็ดพันธุ์แห่งความรับผิดชอบ ได้ตั้งอยู่บนหลักการสำคัญที่ว่า รางวัลในชีวิตของเรา ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพและปริมาณของงานที่เราทำ และนี่คือกฎเกณฑ์ที่ได้ให้ความยุติธรรมแก่มนุษย์ทุกคนอย่างเสมอภาคกัน เพราะในโลกของความจริงนั้นจะไม่มีอะไรที่ฟรีๆ สำหรับเรา ผู้ที่ต้องการความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ก็จำเป็นต้องทำงานในปริมาณที่มากกว่าและในคุณภาพที่ดีกว่าคนทั่วไป ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลมากจากการกระทำของเราเองในปัจจุบัน

4. เมล็ดพันธุ์แห่งความเฉลียวฉลาด ความเฉลียวฉลาด คือ การทำงานด้วยความรู้อย่างซื่อสัตย์ ซึ่งหากปราศจากความซื่อสัตย์แล้ว ความสำเร็จที่แท้จริงก็มิได้ เพราะความเลวร้ายที่แฝงเร้นอยู่ในความสำเร็จจอมปลอมนั้น จะต้องถูกเปิดเผยออกมาไม่ช้าก็เร็ว ดังนั้น ทุกๆ ครั้งที่เรามุ่งหวังจะทำการใดก็ตาม เราควรจะถามตัวเองด้วยคำถามที่ว่า นี่เป็นความซื่อสัตย์หรือไม่ นี่คือนั่นที่ฉันเชื่อว่าฉันควรจะทำหรือเปล่า สิ่งที่ฉันพูดตรงกับสิ่งที่ฉันทำหรือเปล่า คำถาม 3 ข้อนี้จะครอบคลุมถึงความคิด คำพูด และการกระทำที่เราเชื่อว่าตรงกับความเป็นจริง และเมื่อเราสามารถที่จะ

คำนึงถึงผลกระทบของการตัดสินใจของเราที่จะมีต่อผู้อื่นเท่าๆ กับตัวเราเอง นั่นก็แสดงว่า เมล็ดพันธุ์ของความเฉลียวฉลาดได้เริ่มเจริญเติบโตและงอกงามขึ้นภายในตัวเราบ้างแล้ว

5. เมล็ดพันธุ์แห่งเป้าหมาย ตามรายงานของกระทรวงแรงงานของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า คนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมีเพียง 3% เท่านั้นที่มีความมั่นคงทางการเงิน ในขณะที่อีก 97% ที่เหลือจะต้องพึ่งเงินสวัสดิการรายเดือนเพื่อยังชีพ เราคิดว่า อะไรคือสาเหตุสำคัญของความล้มเหลวทางการเงินของคนอเมริกันส่วนใหญ่ นั่นก็เป็นเพราะว่าพวกเขาใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการวางแผนจัดงานในวันหยุด มากกว่าที่พวกเขาจะใช้เวลาในการวางแผนชีวิตของตนเอง ดังนั้น ถ้าเราล้มเหลวที่จะวางแผนให้กับชีวิตตัวเราเอง ย่อมเท่ากับว่า เราได้วางแผนเอาไว้แล้วสำหรับที่จะล้มเหลว ผู้ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขอย่างแท้จริงในชีวิต จึงล้วนมีเป้าหมายที่แน่นอนและชัดเจนในชีวิต

6. เมล็ดพันธุ์แห่งการสื่อสาร พื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการของการสื่อสารคือ ความรู้สึกร่วมและความรัก โดยความรู้สึกร่วมเป็นความพยายามในการมองโลกด้วยมุมมองของผู้อื่นแทนที่จะเป็นอย่างไร้ความเห็นมัน ส่วนความรักเป็นการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อเราด้วยการมองหาส่วนที่ดีของเขาด้วยคำว่า LOVE ดังนี้

- L ก็คือ Listen ได้แก่ การรับฟังด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งโดยปราศจากอคติใดๆ
- O ก็คือ Overlook ได้แก่ การมองข้ามข้อบกพร่องและความผิดพลาดในตัวผู้อื่น
- V ก็คือ Voice ได้แก่ การยกย่องด้วยความจริงใจ และการให้สัมผัสที่อบอุ่น
- E ก็คือ Effort ได้แก่ การเสียสละ และการพยายามให้ความใส่ใจอย่างสม่ำเสมอ

ไม่มีความสำเร็จอื่นใดในโลกนี้ที่จะสามารถให้ความสุข และความอึดอ้อมใจแก่เราได้มากเท่ากับความสุขที่เกิดจากการได้มีโอกาสส่งมอบความรักที่ปราศจากเงื่อนไขใดๆ ให้กับเพื่อนมนุษย์ผ่านทางถ้อยคำที่อ่อนหวาน แววดตาที่อ่อนโยน รอยยิ้มที่อบอุ่น และสัมผัสที่นุ่มนวล ฉะนั้นเคล็ดลับของความสำเร็จประการที่ 6 ก็คือ การสัมผัสหนึ่งมีค่าเท่ากับคำพูดหนึ่งพันคำ

7. เมล็ดพันธุ์แห่งศรัทธา ได้มีนักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า จงไปตามทางของเจ้า และตราบเท่าที่เจ้าเชื่อ มันก็จะเกิดกับเจ้าเช่นนั้น ศรัทธาจึงเป็นดังกุญแจที่สามารถไขประตูไปสู่ความสำเร็จสำหรับมนุษย์ทุกๆ คน มิฉะนั้นแล้ว มันจะเป็นกุญแจที่กักขังมนุษย์ไว้จากการสัมผัสกับความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้ ถ้าเราปรารถนาความสำเร็จในชีวิต เราก็ต้องปลุกเร้าตัวเองให้เกิดความมีศรัทธาและเชื่อมั่นในตัวเอง เราจะต้องเชื่อว่า เราจะได้รับในสิ่งที่เราคาดหวังเสมอ

8. เมล็ดพันธุ์แห่งการปรับตัว วิธีการที่ดีที่สุดที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ก็คือการมองวิกฤติการณ์ให้เป็นโอกาส แล้วเปลี่ยนหินสะดุดให้กลายเป็นหินรองก้าวไปสู่ดวงดาว ผู้คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่นั้น ต่างก็ไม่ได้มีอุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตน้อยไปกว่าผู้คนที่ล้มเหลว แต่สิ่งที่ต่างกัน คือ ผู้ชนะย่อมจะมีความบึกบึนของจิตใจในการปรับตัวและมองเห็นว่า

ความล้มเหลวชั่วคราวที่เกิดขึ้นมานั้น เป็นเพียงสัญญาณให้แก้ไขความผิดพลาด และทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเดินบนเส้นทางที่ถูกต้องไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

9. เมล็ดพันธุ์แห่งความพยายาม มนุษย์ทุกคนต้องการความสำเร็จด้วยกันทั้งนั้น แต่น้อยคนยิ่งนักที่เต็มใจที่จะใช้ความพยายาม และลงมือทำในจริงๆ ด้วยเหตุนี้ ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดระหว่างผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่กับผู้ที่ย่ำแย่ก็คือ การใช้ความพยายามในการลงมือกระทำและทำต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งพวกเขาได้ในสิ่งที่ต้องการ ดังนั้น เคล็ดลับที่สำคัญที่สุดของความสำเร็จก็คือ การลงมือทำ

10. เมล็ดพันธุ์แห่งวิสัยทัศน์ เป็นการมองชีวิตจากภายในของเราเกี่ยวกับคุณค่าและความหมายที่เราเชื่อว่ามีค่าที่สุดในชีวิตของเรา และเมื่อเราได้มีความเข้าใจในตัวเองอย่างถ่องแท้ถึงสิ่งที่เราต้องการจากชีวิตมากที่สุด เราก็จะสามารถดำเนินชีวิตของเราได้อย่างสอดคล้อง และกลมกลืนกับค่านิยมในชีวิต และทำให้เรามีความสุขจากการกระทำที่มีคุณค่าของเรา เช่นเดียวกับการที่เราได้เพาะปลูกเมล็ดแอปเปิ้ล เราก็ย่อมได้ต้นแอปเปิ้ล ถ้าหากเราปลูกอุดมคติอันยิ่งใหญ่ เราก็ย่อมจะได้เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ ความสำเร็จอันแท้จริงของชีวิต จึงไม่ได้อยู่ที่ว่า เรามีอะไร แต่อยู่ที่ว่า เราคือใคร ผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดที่แท้จริง ย่อมจะสามารถมีความสุขเต็มที่กับตัวเองเสมอ เพราะพวกเขารู้ว่า คุณค่าที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาอยู่ตรงไหน

สตีเฟน อาร์ โควี (Stephen R. Covey) นักวิชาการที่มีชื่อเสียง ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตในหนังสือ อุปนิสัย 7 ประการพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง (The 7 Habits of Highly Effective People) โดยอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงตามแนวคิดนี้ ประกอบไปด้วยคุณสมบัติที่สำคัญ (Covey, 1990) ดังนี้

1. การมีความเป็นผู้นำ เป็นรากฐานที่สำคัญของอุปนิสัยอื่นๆ ของผู้มีประสิทธิผลสูง ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีความสามารถที่จะรับผิดชอบทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อนในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยทัศนคติและการกระทำในทางที่สร้างสรรค์

2. การเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการสร้างสองครั้ง โดยการสร้างครั้งแรกเกิดขึ้นในใจ ส่วนการทำให้เกิดขึ้นจริงๆ เป็นการสร้างครั้งที่สอง ดังนั้น ถ้าหากเรามีเป้าหมายที่แน่นอนในชีวิต ความสำเร็จก็เกิดขึ้นแล้ว 50% และถ้าเราสร้างแผนการที่ชัดเจนและลงมือทำตามแผนการนั้น เราก็สามารถคาดหวังความสำเร็จได้เกือบ 100% แต่ถ้าปราศจากเป้าหมายแล้ว ความสำเร็จก็จะเริ่มต้นที่ 0% ทันที

3. การทำตามลำดับความสำคัญ เป็นการบริหารเวลาที่มีจำกัดให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีหัวใจที่สำคัญคือ การจัดการและดำเนินการตามความสำคัญ ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการลงมือทำกิจกรรมที่มีความสำคัญและไม่เร่งด่วนอยู่เสมอ เช่น การวางแผน การขยายโอกาสทางธุรกิจ การสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า ฯลฯ ส่วนผู้ล้มเหลวมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่

ใหญ่ในการทำกิจกรรมที่ไม่สำคัญ เช่น การคุยโทรศัพท์นานๆ งานสังสรรค์ ตอบจดหมาย ฯลฯ ฉะนั้น เราควรจะบริหารเวลาของเราส่วนใหญ่ให้กับกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อเป้าหมายของเราเท่านั้น

4. การคิดแบบชนะ/ชนะ เป็นกรอบความคิดที่มุ่งแสวงหาประโยชน์ร่วมกัน โดยการสร้างข้อตกลงหรือการแก้ปัญหาต่างๆ เป็นไปเพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์และสร้างความพอใจด้วยวิธีแก้ปัญหาแบบที่จบลงด้วยชัยชนะของทุกฝ่าย ซึ่งทำให้ทุกฝ่ายรู้สึกดีเกี่ยวกับการตัดสินใจนั้นๆ และพร้อมที่จะลงมือทำงานด้วยความเต็มใจ ดังนั้น ผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะมองเห็นการทำงานทุกประเภทด้วยการคิดแบบชนะ/ชนะ เพื่อความร่วมมือร่วมใจของทุกคนไม่ใช่เพื่อการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น ฉะนั้น หลักการที่สำคัญของอุปนิสัยนี้ก็คือ ยังมีที่ว่างสำหรับทุกคนเสมอ ความสำเร็จยิ่งใหญ่จะต้องเป็นความสำเร็จที่ได้ช่วยให้ผู้อื่นได้พบกับความสำเร็จเช่นกัน

5. การติดต่อสื่อสารแบบเข้าใจกัน ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นโดยพยายามเข้าใจคนอื่นก่อนที่จะให้คนอื่นมาเข้าใจตัวเอง ดังนั้น การพัฒนาทักษะในการฟังผู้อื่นให้เข้าใจ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในการติดต่อสื่อสารให้เกิดประสิทธิผล และเมื่อเราสามารถให้ความเข้าใจผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เราก็จะกลายเป็นคนที่มีความสามารถในการจูงใจผู้อื่นสูงขึ้น

6. การร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์ เป็นอุปนิสัยที่มีความสำคัญยิ่งในการสร้างความสำเร็จใดๆ ในชีวิต โดยมีหลักการที่สำคัญคือ การประสานพลัง ซึ่งเป็นการนำข้อดีของทุกคนมารวมเข้าด้วยกันเพื่อทำงานใหญ่ให้สำเร็จ เช่นเดียวกับที่ต้นไม้เมื่อปลูกไว้ใกล้กัน ย่อมจะเติบโตได้ดีกว่าปลูกแยกกันเพราะรากของมันจะรวมกันและช่วยให้ดินมีคุณภาพมากขึ้น ดังนั้น ถ้ามนุษย์ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปสามารถประสานพลังกันได้ด้วยความสามัคคีกลมเกลียว ก็ย่อมที่จะระดมพลังสมองให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ทางเลือกใหม่ๆ และโอกาสใหม่ๆ ได้มากขึ้น และทำให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องได้รับผลประโยชน์มากขึ้นกว่าเดิม

7. การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ เป็นอุปนิสัยลำดับสุดท้ายที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพภายในตัวเราให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้นใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านสังคมและอารมณ์ และด้านจิตวิญญาณ ผู้ที่ต้องการความสำเร็จที่ยั่งยืน จะต้องไม่ละเลยในการพัฒนาศักยภาพทั้ง 4 ด้านเหล่านี้ของตนเอง เพราะมันจะเป็นพลังที่ทำให้เรามีพลังด้านบวกในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ดังนั้น เราจำเป็นต้องจัดสรรเวลาให้กับการลับเลื่อยของเราให้คมอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การอ่านหนังสือ การเข้าลิ้มมนา การท่องเที่ยว การทำงาน การกุศล การวางแผนชีวิต การศึกษาต่อ ฯลฯ

แอนโทนี โรบบินส์ (Anthony Robbins) นักพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่มีชื่อเสียง ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตในหนังสือชื่อ พลังศักยภาพอันไร้ขอบเขต ซึ่งประกอบไปด้วยหลักการพื้นฐานของความสำเร็จ 7 ประการ (Robbins, 1991) ดังนี้

1. แรงจูงใจใฝ่ปรารถนา เบื้องหลังของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกคนเริ่มต้นมาจากการได้ค้นพบความต้องการในส่วนที่ลึกที่สุดในจิตใจของตนเองว่า อะไรคือสุดยอดของความปรารถนาในชีวิต เมื่อพวกเขาเข้าใจและรู้ซึ่งถึงสิ่งที่ตนต้องการแล้ว มันจะกลายเป็นแรงขับเคลื่อนให้พวกเขาเริ่มอย่างก้าวแรกไปสู่ความสำเร็จที่เป็นความใฝ่ฝันสูงสุดในชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างที่พวกเขากระทำในชีวิตจึงเป็นผลมาจากแรงกระตุ้นจากภายในที่เป็นพลังผลักดันชีวิตไปสู่การเดินทางที่ให้คุณค่าและความหมายต่อชีวิตของพวกเขามากที่สุด ด้วยเหตุนี้ เราไม่สามารถประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้เลยหากปราศจากแรงจูงใจใฝ่ปรารถนาที่มีต่อความสำเร็จนั้นๆ

2. ความเชื่อมั่นศรัทธา เป็นสิ่งที่ได้สร้างความแตกต่างอย่างใหญ่หลวงในชีวิตระหว่างผู้ที่ประสบความสำเร็จและผู้ที่ย่ำแย่ ผู้ที่ประสบความสำเร็จย่อมจะมีความเชื่อที่มีพลังสร้างสรรค์เกี่ยวกับชีวิตเสมอ ส่วนผู้ที่ย่ำแย่มักจะมีความเชื่อที่มีพลังพ่ายแพ้ทำลาย และความเชื่อเหล่านั้นก็จะสร้างประสบการณ์ชีวิตให้กับพวกเขาเอง เนื่องจาก ความเชื่อของพวกเขาเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาเป็นอยู่และสิ่งที่พวกเขาสามารถทำได้ จะเป็นตัวกำหนดสิ่งที่พวกเขาจะทำต่อไป ฉะนั้น ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่เราเชื่อว่า จริง และ เป็นไปได้ มันก็จะกลายเป็น ความจริง และความเป็นไปได้ สำหรับชีวิตของเราในที่สุด

3. การมีกลยุทธ์ เป็นการวางแผนและจัดการเกี่ยวกับทรัพยากรต่างๆ ที่เรามีอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้ที่เรามี คนที่เรารู้จัก ความเชี่ยวชาญที่เราสามารถทำได้ ฯลฯ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต จะต้องมีความสามารถในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดจากการที่ได้ลงทุนลงแรงไป เนื่องจาก ถ้าเราไม่มีกลยุทธ์ในการวางแผนและการจัดการสิ่งที่มีอยู่ได้อย่างดีพอ เราก็อาจจะไม่ได้รับผลลัพธ์ตามที่เรากำลังต้องการ

4. การมีค่านิยมที่ชัดเจน เป็นระบบของความเชื่อที่มีความเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับสิ่งที่มีความหมายและความสำคัญต่อชีวิตของเรามากที่สุด ยกตัวอย่างเช่น ค่านิยมของคนอเมริกันคือ ความมีสิทธิเสรีภาพ ค่านิยมของคนจีนคือ ความกตัญญูตักเตือน และค่านิยมของคนไทยคือ ความมีน้ำใจ ฯลฯ ค่านิยมต่างๆ เหล่านี้ จะเป็นสิ่งที่กำหนดวิถีชีวิตและการกระทำของเราในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม เราจะพบว่า คนส่วนใหญ่จะมีค่านิยมส่วนตัวของชีวิตที่ไม่ชัดเจนพวกเขาดำเนินชีวิตไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ว่า อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเขา ซึ่งทำให้พวกเขาไม่มีความสุขในชีวิตเพราะไม่สามารถมีชีวิตที่มีคุณค่าอย่างที่พวกเขาต้องการ ในขณะที่ผู้ประสบความสำเร็จที่มีความสุขเต็มที่กับชีวิต จะใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวของพวกเขาเอง เพราะพวกเขาทราบดีว่า พวกเขาคือใคร และทำไมพวกเขาต้องทำในสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่ ด้วยเหตุนี้พวกเขา

จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักตัวเองให้ดีพอในสิ่งที่เราปรารถนามากที่สุดในชีวิต มิฉะนั้น เราก็จะได้พบแต่ความสำเร็จจอมปลอมที่มาจากกระทำที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนค่านิยมของเรา แล้วความสำเร็จนั้นก็จะไม่มีคุณค่าและความหมายใดๆ ต่อชีวิตของเราแม้แต่หย่อม

5. พลังงาน ไม่ว่าเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตมากเพียงใด แต่ถ้าเราไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขถ้าปราศจากสิ่งที่เรียกว่าพลังชีวิต เพราะมันจะมีประโยชน์อันใดที่เราจะมีเงินทองมากมายในธนาคาร แต่เราไม่สามารถใช้มันได้ ดังนั้น เราจึงจำเป็นที่จะต้องดูแลสุขภาพของเราให้มีพลังและแข็งแรงอยู่เสมอ โดยหลักการ 10 ประการสำหรับการสร้างพลังชีวิตคือ การหายใจเข้าออกลึกๆ การรับประทานน้ำและอาหาร การออกกำลังกาย การมีโภชนาการ การบริหารร่างกาย การบริหารจิตใจ การลดการบริโภคไขมัน การลดการบริโภคเนื้อสัตว์ การลดการบริโภคอาหารประเภทนม และการลดการบริโภคอาหารที่เป็นกรด

6. สัมพันธภาพ ผู้ที่ประสบความสำเร็จแทบทุกคน ล้วนแล้วแต่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับทุกๆ คนที่พวกเขาต้องการติดต่อสื่อสารด้วย และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการร่วมมือกันสร้างความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ก็จะเป็นความสำเร็จที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขใจอย่างแท้จริง

7. ทักษะการติดต่อสื่อสาร นับเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความสำเร็จใดๆ ในชีวิต เนื่องจาก รูปแบบของวิธีการที่เราติดต่อสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดคุณภาพชีวิตของเรา ดังนั้น ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตย่อมจะมีวิธีการในการติดต่อสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่นในทางที่สร้างสรรค์มากกว่าผู้ที่ล้มเหลว

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์

ดร.นโปเลียน ฮิลล์ (Napoleon Hill) กำเนิดที่เมืองวิสคอนนั๊ รัฐเวอร์จิเนีย เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม ค.ศ. 1883 และถึงแก่อสัญกรรมที่เมืองกรีนวิลล์ รัฐเซาท์คาโรไลนา เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน ค.ศ. 1970 โดย ดร.นโปเลียน ฮิลล์ ได้ใช้เวลากว่า 20 ปีในการศึกษาชีวิตของผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงกว่า 200 คนทั่วสหรัฐอเมริกา แล้วนำผลการศึกษาที่ได้มาประมวลและวิเคราะห์จำแนกแยกแยะออกมาได้เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ และต่อมาได้นำมาเขียนเป็นหนังสือชื่อ ปรัชญาชีวิต ศาสตร์แห่งความสำเร็จ (The Law of Success) ที่กล่าวถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ โดยการสรุปเป็นปรัชญาและกฎเกณฑ์ของการประพฤติปฏิบัติที่แสดงถึงการรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น ด้วยความสามารถในการลงมือกระทำสิ่งต่างๆ จนกระทั่งบรรลุในสิ่งที่ตั้งหวัง หรือบรรลุในเป้าหมายตามที่ต้องการ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันกับผู้อื่นได้

ปรัชญาชีวิต ศาสตร์แห่งความสำเร็จ เป็นปรัชญาที่กล่าวถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ ผู้ที่ประสบความสำเร็จ โดยความสำเร็จที่กล่าวถึงในที่นี้ หมายถึง การบรรลุเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนของตนโดยมิได้ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น ไม่ว่าเป้าหมายในชีวิตจะเป็นอะไรก็ตามก็สามารถที่จะบรรลุมันได้โดยง่าย ดังนั้น ความสำเร็จจึงเป็นการสร้างพลังอำนาจที่ใช้สำหรับการได้มาซึ่งสิ่งที่เราต้องการในชีวิตโดยมิได้ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น โดยปรัชญาชีวิต ศาสตร์แห่งความสำเร็จ จะเน้นถึงการใช้หลักอภิจิตเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จได้รวดเร็วและง่ายดายขึ้น ซึ่งอภิจิตหมายถึง จิตใจอันหนึ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาจากการร่วมมือกันของคนสองคนขึ้นไปด้วยความสามัคคีกลมเกลียวกันเพื่อที่จะบรรลุวัตถุประสงค์สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เฉพาะเจาะจง โดยจิตใจดังกล่าวจะเป็นจิตใจที่สามารถและพร้อมที่จะร่วมมือกับจิตใจของคนอื่นๆ ได้อย่างเป็นมิตรและมีความกลมเกลียวกัน ดังนั้น หลักอภิจิตจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้จิตใจของคนทุกคนในกลุ่มผสมผสานเข้าหากัน เพื่อให้จิตใจของคนแต่ละคนต่อเติมและเพิ่มอำนาจให้แก่กันและกัน

ปรัชญาชีวิต ศาสตร์แห่งความสำเร็จ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่ดีที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยการค้นหาวิธีการที่เหมาะสมผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีของแต่ละบุคคล โดย ดร.นโปเลียน ฮิลล์ ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จไว้ 15 ประการ ดังนี้

1. เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน หมายถึง การกำหนดสิ่งที่ต้องการ โดยจะต้องตอบคำถามเบื้องต้นดังนี้ สิ่งที่ต้องการคืออะไร ต้องได้สิ่งนั้นเมื่อไร ต้องการสิ่งนั้นทำไม จะได้สิ่งนั้นมาด้วยวิธีใด ด้วยการเปลี่ยนสิ่งนั้นที่อยู่ในความคิดให้กลายเป็นเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนและเปลี่ยนให้กลายเป็นความจริง ดังจะเห็นได้จาก มีคนเพียง 5% จากคนทั้งหมดเท่านั้นที่ประสบความสำเร็จ โดยคนเหล่านี้จะมีเป้าหมายที่แน่นอนและมีแผนการที่แน่นอนเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ดังนั้น วัตถุประสงค์ของเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนคือ การทำให้เป้าหมายที่ตั้งไว้กลายเป็นจริง โดยบุคคลจะต้องยึดมั่นกับเป้าหมายนั้นด้วยความคิดและการกระทำอย่างจริงจังและต่อเนื่องแล้วทำการสร้างแผนการที่แน่นอนที่จะทำให้เป้าหมายนั้นเป็นความจริง โดยการตัดสินใจว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร แล้วตามด้วยการเขียนเป้าหมายที่แน่นอนนั้น และเขียนแผนการปฏิบัติต่อเป้าหมายนั้นออกมาให้ชัดเจน เพื่อช่วยให้ความคิดและการกระทำเป็นไปในทิศทางที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่แน่นอนนั้น

เป้าหมายสำคัญที่แน่นอนที่อยู่ในจิตใต้สำนึกหรือในจิตใจจะส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำให้กลายเป็นความจริงเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น เป้าหมายสำคัญที่แน่นอนจึงต้องถูกเลือกด้วยความระมัดระวัง แล้วจะต้องเขียนออกมาให้ชัดเจนและรวบรัด พร้อมกับแผนการอันหนึ่งหรือหลายอันที่จะใช้ในการบรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายนั้น และจะต้องติดเป้าหมายที่เขียนไว้ในที่ๆ จะเห็นและสามารถอ่านได้อย่างน้อยวันละครั้งในช่วงก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน เพื่อที่

จะบันทึกเป้าหมายอันนั้นไว้ในจิตใจได้สำนึก จนจิตใจสำนึกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามนั้นที่นำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยหลักการที่ใช้เพื่อการบันทึกสิ่งต่างๆ ลงในจิตใจได้สำนึกเป็นหลัก การทางจิตวิทยาที่เรียกว่า ความเห็นชอบด้วยตนเองหรือการเสนอแนะด้วยตนเอง ซึ่งเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนที่จะทำการบันทึกนั้นจะต้องเป็นเป้าหมายในทางสร้างสรรค์ ที่ไม่ก่อความลำบากหรือความทุกข์ยากแก่คนอื่น และบุคคลนั้นจะต้องมีความคิดที่จดจ่อต่อข้อเท็จจริง ความรู้ และข้อมูล ในการบรรลุเป้าหมายนั้น และจะต้องรวบรวมสิ่งต่างๆ ที่จะต้องใช้ในการบรรลุเป้าหมายนั้น ประกอบกับการทุ่มเทเวลา ทุ่มเทความคิด และทุ่มเทความความพยายาม เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ และยังจะต้องร่วมมือกับบุคคลอื่นๆ เพื่อที่จะส่งเสริมการดำเนินการตามแผนการที่จะทำให้เป้าหมายสำคัญที่แน่นอนกลายเป็นความจริง

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้หรือทำไม่ได้ โดยการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเริ่มด้วยการกำจัดปีศาจชั่วร้ายที่เรียกว่า ความกลัวพื้นฐานหกประการ ได้แก่ ความกลัวยากจน ความกลัววัยชรา ความกลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ ความกลัวสูญเสียความรักของคนบางคน ความกลัวสุขภาพทรุดโทรม ความกลัวตาย ซึ่งความกลัวเหล่านี้มาจากคนในอดีตที่ได้ปลุกฝังสิ่งต่างๆ เช่น ความมั่งงาย ความเชื่อ นิทานปรัมปรา และอุดมการณ์ ลงในจิตใจของคนในยุคต่อมา สิ่งต่างๆ ที่ปลุกฝังนี้จึงกลายเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญที่มนุษย์ได้รับสืบทอดต่อกันมา ดังนั้น การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองจึงสามารถสร้างจากนิสัยที่มีความเชื่อถือในตนเองมากกว่าความคิดที่ครอบงำจิตใจ โดยความเชื่อถือและความคิดเหล่านี้จะติดตรึงอยู่ในจิตใจได้สำนึกของบุคคล ซึ่งการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสามารถทำได้ด้วยหลักการของความเห็นชอบของตัวเอง ด้วยการพูดย้ำกับตัวเองในทางสร้างสรรค์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยในที่สุดแล้ว คุณลักษณะของความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะปลุกฝังให้เกิดขึ้น

3. นิสัยประหยัดอดออม หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตัวเองทางการเงิน โดยหลักการสำคัญสำหรับการประหยัดอดออมคือ การพยายามเก็บออมเงินอย่างมีระเบียบด้วยการกำหนดอัตราส่วนที่แน่นอนของการออมจากรายได้ทั้งหมดของตน การเก็บออมจึงหมายถึงการปฏิเสธตนเองและการเสียสละความสนุกสนานและความสุขสบายในหลายๆ ประการที่จะก่อให้เกิดหนี้สิน ดังนั้นจึงควรกำหนดรายละเอียดที่แน่นอนและถูกต้องทางการเงิน รวมทั้งจำนวนเงินที่ตั้งใจที่จะหามาได้ แล้วทำการแยกสัดส่วนของเปอร์เซ็นต์รายได้จำนวนที่แน่นอนเอาไว้เพื่อเก็บออม โดยจะต้องมีเงินออม 20% จากรายได้ทั้งหมด โดยถ้าเราปฏิบัติตามนิสัยเก็บออมเงินอย่างมีระเบียบจากอัตราส่วนที่แน่นอนของรายได้ทั้งหมดก็สามารถมั่นใจได้เลยว่าจะมีเสรีภาพทางการเงินอย่างแน่นอน ดังการแบ่งสัดส่วนเงินดังนี้ เงินออมมีสัดส่วน 20% รายจ่ายจำเป็นเช่น อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่ มีสัดส่วน 50% การศึกษามีสัดส่วน 10% การพักผ่อนหย่อนใจมีสัดส่วน 10% และการประกันชีวิตมีสัดส่วน 10% รวม 100%

4. ความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำ หมายถึง การทำในสิ่งที่ควรทำโดยไม่ต้องมีคนอื่นมาบอกให้ทำ เป็นการกระทำสิ่งที่ถูกต้องโดยไม่มีคนบอก จึงเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นจากตัวเอง โดยความคิดริเริ่มเป็นรากฐานของการเป็นผู้นำคือ จะไม่มีผู้ใดที่เป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพหรือริเริ่มสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้โดยปราศจากความคิดริเริ่ม ดังนั้น วิธีการที่จะทำมีความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำคือ ต้องกำจัดนิสัยผลัดวันประกันพรุ่ง ด้วยการกระทำสิ่งเฉพาะเจาะจงสักอย่างหนึ่งในแต่ละวันซึ่งควรจะได้กระทำโดยไม่ต้องมีใครมาบอก และต้องมองหาอะไรสักอย่างหนึ่งที่สามารถกระทำได้แต่ยังมีได้กระทำ และกระทำมันจนเป็นนิสัย นอกจากนี้ การเป็นผู้นำจะต้องเป็นผู้นำในทางสร้างสรรค์และยั่งยืนที่นำไปสู่การตัดสินใจด้วยตัวเองอย่างแท้จริง ดังนั้น ความคิดริเริ่มจึงเป็นแรงผลักดันที่ทำให้ผู้นำมุ่งไปข้างหน้าสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนจะเป็นผู้ชี้ทางไปสู่ปลายทาง แต่ความสำเร็จจะเกิดได้จากการได้รับการผลักดันด้วยความริเริ่มและความเป็นผู้นำเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น

5. จินตนาการ หมายถึง พลังในการวาดภาพของจิตใจ ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากการผสมผสานข้อเท็จจริงและประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งความคิดใหม่ๆ คนที่มีจินตนาการจึงเป็นคนที่กล้าคิด กล้าฝัน และกล้าทำในสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนคนอื่น ซึ่งก็จะทำให้ได้รับความสำเร็จจากการใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์เหล่านี้ จินตนาการสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นจากความผูกพันต่อเป้าหมายที่แน่นอน โดยจินตนาการสร้างสรรค์จะเป็นกระบวนการของการเอาภาพอันเก่าของจิตใจและข้อเท็จจริงที่ชัดเจนที่ได้รับมาผสมผสานกันเป็นรูปแบบใหม่แล้วนำออกมาใช้ได้จริง จึงเป็นทั้งการแปลความหมายและการสร้างสรรค์ของข้อเท็จจริงและความคิดที่มีอยู่ให้ออกมาเป็นแผนการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ ดังนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะต้องถูกสร้างและผสมผสานขึ้นมา จะต้องมีจุดเริ่มต้นจากจินตนาการเสียก่อนที่จะกลายเป็นความจริง จึงกล่าวได้ว่า จินตนาการเปรียบเหมือนจุดศูนย์กลางที่เชื่อมโยงเนื้อหาต่างๆ ทั้งจากความคิดและความจริงเข้าด้วยกัน

6. ความกระตือรือร้น หมายถึง สภาวะของจิตใจที่กระตุ้นและเร่งเร้าให้ลงมือปฏิบัติเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ต้องการ จึงเป็นแรงผลักดันให้ลงมือกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีพลังที่มุ่งมั่นและสร้างสรรค์ ความกระตือรือร้นจึงเป็นพลังที่มีชีวิตชีวาที่บุคคลสามารถควบคุมและนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง นอกจากนี้ความกระตือรือร้นยังมีบทบาทสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ โดยจะเป็นแรงพลังผลักดันที่ก่อให้เกิดการปฏิบัติระหว่างกัน โดยความกระตือรือร้นที่อยู่ในการควบคุมจะมีผลในสร้างสรรค์หลายประการเช่น ทำให้บุคลิกมีเสน่ห์มากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถสร้างความคิดริเริ่มด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการสร้างความกระตือรือร้นสามารถทำได้โดยการเสนอแนะ ดังนี้ การเสนอแนะให้แก่ตนเองทำได้ด้วยจิตใจและคำพูดที่ส่งออกมาเป็นการกระทำ หรือเรียกว่า การเสนอแนะด้วยตนเอง และการเสนอแนะผู้อื่นด้วยการใช้การกระทำ คำพูด

และความคิดในทางสร้างสรรค์อย่างมีชีวิตชีวาแก่บุคคลเหล่านั้น

7. การควบคุมตนเอง หมายถึง การควบคุมความคิดและการบังคับการกระทำให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ด้วยการควบคุมความกระตือรือร้นให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์เพื่อการบรรลุเป้าหมายนั้นๆ การควบคุมตนเองจึงเป็นผลของการควบคุมความคิด รวมถึงการควบคุมอารมณ์ ทำลายให้กลายเป็นอารมณ์สร้างสรรค์ โดยอารมณ์สร้างสรรค์มีดังนี้ ความรัก ความหวัง ศรัทธา ความเห็นอกเห็นใจ การมองโลกในแง่ดี ความจงรักภักดี ดังนั้น การควบคุมตนเองสามารถทำได้ โดยการกำหนดความคิดที่ต้องการลงในจิตใจ ซึ่งความคิดดังกล่าวจะเป็นไปในทางบวกเท่านั้น เช่น การมองโลกในแง่ดี การมีทัศนคติในทางสร้างสรรค์ และจะต้องขจัดเอาความคิดซึ่งคนอื่นๆ ให้ออกไป เพื่อจะได้กลายเป็นคนที่มีการควบคุมตนเองอย่างแท้จริง โดยความคิดเป็นส่วนสำคัญที่ผลักดันให้เกิดการกระทำ และมนุษย์สามารถเลือกและควบคุมความคิดของตนเองได้ มนุษย์จึงมีอำนาจควบคุมความคิดและใช้ความคิดให้ทำตามที่ต้องการได้อย่างแท้จริง ดังนั้น บุคคลที่สามารถควบคุมความคิดของตนได้ก็สามารถที่จะควบคุมการกระทำซึ่งเป็นผลมาจากความคิดได้ เช่นเดียวกัน จึงกล่าวได้ว่า การควบคุมความคิดและการควบคุมตนเองจึงเป็นสิ่งเดียวกัน

8. นิสัยการทำงานเกินเงินเดือน หมายถึง การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่ ด้วยการทุ่มเททั้งความคิด และการกระทำ เพื่อให้สิ่งนั้นออกมาดีกว่ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ โดยไม่ใช่เป็นการทำงานตามค่าจ้างที่ได้รับเท่านั้น นิสัยการทำงานเกินเงินเดือนจะก่อให้เกิดผลดีดังนี้ ช่วยสร้างชื่อเสียงว่าเป็นคนที่ทำงานมากกว่าและดีกว่าหน้าที่ที่จะต้องกระทำตามค่าจ้างอยู่เสมอ จึงทำให้กลายเป็นคนที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นในความคิดของคนอื่น และยังเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับอนาคตอีกด้วย ดังนั้นการมีนิสัยทำงานเกินค่าจ้างที่ได้รับจึงจะต้องเกิดจากภายในหรือจิตใจสำนึกเสียก่อน เพื่อที่ว่าจะส่งต่อออกมาเป็นกระทำ โดยการกระทำตามนิสัยการทำงานเกินเงินเดือนได้แก่ การอุทิศเวลา แรงงาน และความคิด ให้กับการทำงานที่ไม่ได้หวังค่าตอบแทน ซึ่งผลผลตอบแทนที่จะได้รับที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่นอกเหนือจากปริมาณและคุณภาพของงานอันนั้นจะสูงขึ้นแล้ว ยังจะได้รับความสุขจากการกระทำดังกล่าวอีกด้วย ดังสูตรของการทำงานเกินเงินเดือน ดังนี้

$$Q^1 + Q^2 + MA = C$$

Q^1 คุณภาพของงาน (Quality)

Q^2 ปริมาณของงาน (Quantity)

MA ทัศนคติที่ใช้ในการทำงาน (Mental Attitude)

C ค่าตอบแทน (Compensation)

ค่าตอบแทนในที่นี้หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิต เงิน ความสุข ความปรองดองกับคนอื่น ๆ ความใจกว้าง ความอดทน หรือสิ่งมีค่าอย่างอื่น

9. บุคลิกต้องตาต้องใจ หมายถึง บุคลิกที่มีเสน่ห์ที่แสดงออกถึงลักษณะนิสัยในทางสร้างสรรค์อย่างแท้จริง การสร้างบุคลิกลักษณะที่มีเสน่ห์จะต้องทำโดยการฝึกฝนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่จะทำให้เกิดลักษณะนิสัยในทางสร้างสรรค์ และรวมถึงการเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังนั้น บุคลิกต้องตาต้องใจหรือบุคลิกที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจจะต้องสร้างจากลักษณะนิสัยในทางสร้างสรรค์ที่แสดงออกผ่านทางสีหน้า แววตา ท่าทาง น้ำเสียง คำพูด ความคิด การกระทำ ตลอดจนความกระตือรือร้น และความมีชีวิตชีวา ฯลฯ คือจะต้องแสดงออกผ่านทางความคิดและการกระทำ โดยบุคลิกลักษณะต้องตาต้องใจจะเป็นบุคลิกที่โดดเด่นที่บุคคลอื่นๆ จะให้ความสนใจ ตัวอย่างของบุคลิกต้องตาต้องใจ ได้แก่ การมีทัศนคติในทางสร้างสรรค์ ความสามารถในการปรับตัว ความจริงใจต่อเป้าหมาย การตัดสินใจอย่างทันทีทันใด ความมีมารยาท การรู้จักกาลเทศะ การควบคุมน้ำเสียง นิสัยยิ้มแย้มแจ่มใส การแสดงสีหน้า ความใจกว้าง ความจริงใจในการพูดและการกระทำ อารมณ์ขัน การรู้จักใช้คำพูดอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิผล การควบคุมอารมณ์

10. ความคิดที่ถูกต้องเที่ยงตรง หมายถึง ความคิดที่จะดึงจิตใจเพื่อนำมาทำให้เกิดประโยชน์ โดยความคิดถูกต้องเที่ยงตรงจะต้องเกิดจากการสร้างความคิดในทางบวกที่สร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ โดยความคิดถูกต้องเที่ยงตรงจะประกอบด้วยหลักเกณฑ์สองประการคือ ต้องแยกข้อเท็จจริงออกจากความรู้ และต้องแยกข้อเท็จจริงออกเป็นข้อเท็จจริงสำคัญและข้อเท็จจริงที่ไม่สำคัญ หรือข้อเท็จจริงที่อยู่ในประเด็นและข้อเท็จจริงออกนอกประเด็น การแยกแยะเช่นนี้จะทำให้คิดได้อย่างถูกต้องชัดเจน เนื่องจาก ข้อเท็จจริงที่ใช้ในการบรรลุเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนต้องเป็นข้อเท็จจริงที่สำคัญและอยู่ในประเด็น ดังนั้น ความคิดที่ถูกต้องเที่ยงตรงจึงต้องเป็นความคิดที่สร้างขึ้นมาจากตัวเองเป็นของตัวเอง ส่วนความคิดที่ได้มาจากคนอื่น ๆ ทั้งจากคำพูดหรือการเสนอแนะ แม้ว่าจะอยู่บนฐานของข้อเท็จจริง ก็ไม่ใช่ความคิดถูกต้องเที่ยงตรงในความหมายนี้ ดังนั้น ความคิดถูกต้องเที่ยงตรงจึงหมายถึง ความคิดในทางบวกที่มีความสร้างสรรค์

11. ความใจจดใจจ่อ หมายถึง นิสัยและการกระทำที่แน่นอนที่จะรักษาจิตใจไว้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนกระทั่งเกิดความคุ้นเคยและสามารถบังคับไว้ได้ ทำให้เกิดเป็นการบังคับตนเองอย่างเด็ดขาด จึงกล่าวได้ว่า ความใจจดใจจ่อเป็นความสามารถที่จะคิดตามที่ปรารถนา เป็นความสามารถที่จะควบคุมความคิดและนำความคิดนั้นไปสู่จุดมุ่งหมายที่แน่นอน และเป็นความสามารถที่จะเปลี่ยนความคิดเป็นแผนการหรือการกระทำที่เป็นไปได้ ดังนั้น ความใจจดใจจ่อคือ การสำรวมจิตใจมุ่งสู่สิ่งที่ปรารถนาจนกระทั่งความปรารถนาอันนั้นจะกลายเป็นความจริง และจะต้องสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยวัตถุประสงค์ของการควบคุมความสนใจคือการทำให้จิตใจติดกับความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ด้วยการตั้งความสนใจในทางที่สร้างสรรค์ แล้วบังคับจิตใจด้วยการคิดบ่อยๆ จนเกิดเป็นนิสัยในเรื่องนั้นๆ ซึ่ง

จะก่อให้เกิดการกระทำเพื่อเป้าหมายอันนั้น ดังนั้น ความใจจดใจจ่อเป็นเรื่องของการควบคุมความสนใจให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามที่ตั้งใจ

12. ความสามัคคี หมายถึง ความสามัคคีระหว่างคนที่รวมกันเข้าเป็นกลุ่มพันธมิตรด้วยวัตถุประสงค์ในการที่จะบรรลุเป้าหมายสักอันหนึ่งที่แน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับหลักอภิจิต และความสามัคคีระหว่างบุคคลสามารถทำได้โดยใช้ความเป็นมิตรและความร่วมมือซึ่งกันและกัน จึงเรียกว่า พลังกลุ่ม และความสามัคคีในที่นี้ยังรวมถึงความสามัคคีภายในบุคคล โดยจะเป็นความสามัคคีระหว่างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกที่ส่งผลออกมาในรูปของการกระทำ จึงเรียกว่า พลังบุคคล ดังนั้น การสร้างพลังบุคคลจะต้องเกิดขึ้นก่อนการสร้างพลังกลุ่ม โดยวัตถุประสงค์ของความสามัคคีคือการทำงานด้วยความร่วมมือกันอย่างปรองดองเพื่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งพลังของความสามัคคีจะเกี่ยวเนื่องโดยตรงกับแรงกระตุ้นที่ได้รับ โดยแรงกระตุ้นจะทำให้เกิดความร่วมมือกันด้วยอารมณ์ที่กระตือรือร้นและมีอำนาจ ด้วยการที่คนแต่ละคนในกลุ่มสละประโยชน์ส่วนตัว และร่วมมือกับคนอื่น ๆ ด้วยความสมัครสมานกันอย่างแท้จริง

13. การเอาประโยชน์จากความล้มเหลว หมายถึง การปรับความคิดและการกระทำในสิ่งที่เคยล้มเหลวให้เกิดเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยความล้มเหลวย่อยครั้งเป็นเพียงความพ่ายแพ้ชั่วคราว ดังนั้นจึงต้องแยกคำว่าความล้มเหลวและความพ่ายแพ้ชั่วคราวออกจากกันให้ชัดเจน โดยมีคำกล่าวที่ว่า ความล้มเหลวทุกครั้งย่อมจะนำเมล็ดพันธุ์แห่งประโยชน์ที่เท่าเทียมกันแฝงมาด้วยเสมอ ดังนั้น ความล้มเหลวจึงไม่ใช่จุดจบของชีวิต แต่เป็นเพียงความพ่ายแพ้ชั่วคราวเท่านั้น และยังมีคำกล่าวที่ว่า คนยอมประสบความสำเร็จมากหรือน้อยตามสัดส่วนของอุปสรรคและความพ่ายแพ้ที่ได้ประสบและเอาชนะมาได้ อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่มักจะละทิ้งความพยายามเมื่อเห็นเพียงสัญญาณแรกของความล้มเหลว แต่ถ้าหากยังคงใช้ความพยายามต่อไปหลังจากความล้มเหลว ก็ทำให้เริ่มมีศักยภาพมากขึ้น โดยวัตถุประสงค์ของความสนใจในความล้มเหลวที่แท้จริงคือช่วยให้เข้าใจและรับรู้ถึงประโยชน์จากความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้น และจะทำให้ละเว้นที่จะยอมรับความพ่ายแพ้ใดๆ ในฐานะความล้มเหลวจนกว่าจะได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงผลลัพธ์ขั้นสุดท้ายแล้ว ดังนั้น ความล้มเหลวจึงเป็นเหตุผลักดันและบังคับให้เกิดการปรับการกระทำเสียใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่มากขึ้น

14. ความใจกว้าง หมายถึง การเปิดตัวเองเพื่อการรับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยความใจกว้างตรงข้ามกับความใจแคบ ซึ่งความใจแคบเกิดขึ้นมาจากความคิดเห็นที่แตกต่างกันในทางเชื้อชาติเผ่าพันธุ์และศาสนา ที่เป็นผลมาจากการอบรมสั่งสอนในวัยเด็ก ความใจแคบที่สำคัญที่สุดมีอยู่สองประการ คือ ความใจแคบจากความงี่เงา และความใจแคบจากอำนาจ ความใจแคบจะทำให้เกิดความแตกแยกระหว่างบุคคล ซึ่งจะตรงข้ามกับความใจกว้าง โดยความใจกว้างจะเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่จะช่วยสร้างความก้าวหน้าในชีวิต ดังนี้ ความใจแคบเป็นการปิดกั้นตัวเอง

จากการรับรู้แนวคิดใหม่ๆ รวมถึงบุคคลใหม่ๆ ซึ่งเปรียบได้กับการที่กักขังตัวเองให้อยู่ในโลกที่แคบลงและปิดโอกาสของตัวเองที่จะได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตใหม่ๆ ดังนั้น ถ้าต้องการความก้าวหน้าจะต้องมีจิตใจที่เปิดกว้าง เพื่อสร้างวิสัยทัศน์และจินตนาการให้กว้างไกลออกไปยิ่งขึ้น โดยความใจกว้างมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อจะทำให้เกิดการลงมือปฏิบัติ ดังนั้น ความใจกว้างจึงเปรียบเหมือนแรงกระตุ้นภายในของแต่ละบุคคลเพื่อการลงมือปฏิบัติจริง

15. กฎทองคำ หมายถึง การกระทำต่อคนอื่นๆ ดังเช่นที่ท่านต้องการให้เขากระทำต่อท่าน ถ้าท่านเป็นเขา โดยจะต้องปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความจริงใจและความยุติธรรม ซึ่งการกระทำเช่นนี้ย่อมจะส่งผลย้อนกลับมาเป็นคุณประโยชน์แก่ตัวเองในที่สุด และไม่ไขผลตอบแทนที่เกิดจากการปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังรวมถึงผลตอบแทนที่เกิดจากความคิด โดยทุกๆ ความคิดจะส่งผลต่อการปฏิบัติด้วย ดังนั้นจึงต้องคิดถึงคนอื่นๆ ตามที่ท่านต้องการให้เขาคิดถึงท่าน และต้องปฏิบัติต่อคนอื่นๆ ในสิ่งที่ท่านต้องการให้เขาปฏิบัติต่อท่าน จึงกล่าวได้ว่า กฎทองคำมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำทุกอย่าง และสามารถกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า การกระทำและความคิดทุกอย่าง ภายใต้อ้อมจะเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยให้เป็นไปตามนั้น ดังนั้น กฎทองคำจึงเป็นการเพิ่มผลผลิตทางความคิดและการกระทำที่ส่งผลไปถึงอุปนิสัย อุปนิสัยจึงเป็นผลจากความคิดและการกระทำที่สามารถควบคุมได้อย่างแท้จริง จึงสรุปได้ว่า จงปฏิบัติต่อคนอื่นๆ ในสิ่งที่ต้องการให้เขาปฏิบัติต่อคุณด้วยการตระหนักในข้อเท็จจริงที่ว่า สิ่งต่างๆ ที่กระทำย่อมจะมีสิ่งตอบในทิศทางเดียวกัน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จพบว่า มีบุคคลมากมายได้เขียนถึงการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ดังเช่น เดนิส เวทเลย์ (Denis Waitley) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณลักษณะเกี่ยวกับ การยกย่องตนเอง ความสามารถสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ ความเฉลียวฉลาด เป้าหมาย การสื่อสาร ศรัทธา การปรับตัว ความพยายาม วิสัยทัศน์ ส่วน สตีเฟน อาร์ โควี (Stephen R. Covey) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณลักษณะเกี่ยวกับ การมีความเป็นผู้นำ การเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ การทำตามลำดับความสำคัญ การคิดแบบชนะ/ชนะ การติดต่อสื่อสารแบบเข้าใจกัน การร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์ การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ และ แอนโทนี ร็อบบิ้นส์ (Anthony Robbins) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณลักษณะเกี่ยวกับ แรงจูงใจใฝ่ปรารถนา ความเชื่อมั่นศรัทธา การมีกลยุทธ์ การมีค่านิยมที่ชัดเจน พลังงาน สัมพันธภาพ ทักษะการติดต่อสื่อสาร โดยบุคคลเหล่านี้ต่างก็ต้องการที่จะพัฒนามนุษย์ให้มีคุณลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎที่ตนวางไว้เพื่อพัฒนาให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ (Napoleon Hill) 15 ประการ ดังนี้ เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน ความเชื่อมั่นในตัวเอง นิสัยประหยัดอดออม ความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำ จินตนาการ ความกระตือรือร้น การควบคุมตนเอง นิสัยการทำงานเกินเงินเดือน บุคลิกต้องตาต้องใจ ความคิดถูก

ต้องเที่ยงตรง ความใจจดใจจ่อ ความสามัคคี ความล้มเหลว ความใจกว้าง และกฎทองคำ ที่กล่าวครอบคลุมถึงการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้านของชีวิต

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

กษมา บิลมาศ (2528) การวิจัยเรื่อง ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี ในการวิจัยครั้งนี้ต้องการที่จะศึกษาว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพโรงพยาบาลป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งผ่านการทดสอบทางการแพทย์แล้วว่าไม่ได้ อ้วนเพราะโรคประจำตัวหรือการทำงานผิดปกติของต่อมในร่างกายและผ่านการทดสอบแล้วว่ามี ความสามารถในการจินตนาการ ผลการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนีวัด พฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลง ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่าที พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการเสริมแรง ทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิไล องค์กรนันต์คุณ (2531) ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนา มนุษย์ โดยได้ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสที่มีส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนา มนุษย์ในด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา และสังคมอย่างละเอียดเพื่อเป็นพื้นฐานใน การนำมาศึกษาและใช้ประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์จะพัฒนาทางด้าน ร่างกายได้โดยการกินอาหาร ออกกำลังกาย และมีการปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติตน 16 ประการ แบบนีโอฮิวแมนนิสอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มนุษย์จะพัฒนาสังคมโดยการปรับระบบสังคมเสีย ใหม่ตามทฤษฎีเศรษฐกิจสังคมแบบเพอร์ธาต์ และมีการปฏิบัติตามคุณธรรมที่เรียกว่า ยามะ - นิยามะ มนุษย์จะพัฒนาจิตใจและภูมิปัญญาได้โดยการฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิสจนเกิดการ หยั่งรู้เองถึงความปิติสุขและความรักสากลที่ไม่มีการแบ่งแยกขึ้น

เก็จกนก เอื้อวงศ์ (2532) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขะแห่งตน โดยมีสมมติฐานว่าผู้ปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย จะมีระดับ ภาวะสังขะแห่งตนเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมของสิริ กรินชัย ซึ่งประจำอยู่ ณ บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 7 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดภาวะสังขะแห่งตนของสุปราณี วัธสันตชาติ การวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลอง แบบกลุ่มเดียวโดยการทดสอบก่อนการปฏิบัติธรรมและหลังการปฏิบัติธรรม ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนรวมในครั้งทดสอบก่อนการปฏิบัติธรรมและคะแนนรวมครั้งทดสอบหลังการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยใช้การทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยปรากฏว่า การปฏิบัติภายใต้การนำของสิริ กรินชัย มีผลต่อการเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศตพร วิไลรัตน์ (2532) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสมีพัฒนาการทางด้านความคิดสร้างสรรค์ที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่เรียนโดยกิจกรรมการสอนปกติของทางศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัด

ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง (2536) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบรธาเนียโดยการฝึกงูจิตได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส โดยการทดสอบคะแนนเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมโดยการทดสอบ t-test ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ผ่านการฝึกงูจิตได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นทั้ง 4 ด้านคือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านโรงเรียน ด้านตนเองและครูผู้ปกครอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิวรรณ ศรีกุลลาอนุกุล (2537) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนประถมปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และผลรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความเชื่อมั่นในตนเองทุกด้านสูงขึ้นตามลำดับจำนวนครั้งของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยว่า สตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในการวิจัยกึ่งทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ชูชีพ เปล่งอารมณ์ (2539) ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยวิธีสอนตามแนวปรัชญามนุษยนิยมของนักศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ ประเภทชั้นเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ ประเภทชั้นเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้น ที่สอนด้วยวิธีสอนตามแนวปรัชญามนุษยนิยม หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เรียนด้วยวิธีการสอนตามแนวปรัชญามนุษยนิยมสูงกว่าวิธีสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะยิมนาสติกสูงชันกว่าก่อนการฝึก และสูงชันกว่ากลุ่มที่ถูกสอนโดยวิธีปกติ

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ์ (2540) ได้ทำการศึกษาวิจัยในหัวข้อเรื่อง เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาค้นหาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาเนโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้ผ่านการอบรมฯ รุ่นที่ 33 – 42 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาค้นหาตนเอง และผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาค้นหาตนเองบ้างในเวลาที่เมื่อโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะอาสนะ การจูงใจได้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเดินแกชิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วนการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นพบว่าผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส

วัชรยุทธ บุญมา (2542) ทำวิจัยเรื่อง การจัดการศึกษาแนวปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่ ผลการวิจัยพบว่า จุดมุ่งหมายทางการศึกษาตามแนวปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้านอย่างพร้อมเพรียงกันคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แล้วสามารถมุ่งกระจายความรักความเมตตาออกสู่สรรพสิ่งทั้งมวล โดยด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นการมีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกัน ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ แสดงความเห็น บรรยายภาคการเรียนเน้นความสนุกสนาน กิจกรรมหลัก ได้แก่ การฝึกสมาธิ การฝึกโยคะอาสนะ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและสังคม

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาออกโรงเรียนแบบทางไกล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ผ่านการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีการเรียนการสอนแบบปกติ

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่ม

ทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

สมศักดิ์ กิจธวัช (2545) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพของตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

คาสะมัตสึ และฮิราอิ (Kasamatsu and Hirai, 1966) แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว ได้ตรวจคลื่นสมองของนักบวชนิกายเซ็นพบว่า ระหว่างการเข้าสมาธิด้วยนัยน์ตาครึ่งหลับครึ่งตื่น นักบวชได้พัฒนาคลื่นอัลฟาขึ้นมา โดยมีคลื่นอัลฟาเป็นช่วงกว้างและเกิดขึ้นสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้าและส่วนกลาง นักบวชที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิมากแสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงอื่นๆ คือ คลื่นอัลฟาบ่อยๆ ซ้ำลงจากความถี่ปกติ 9 – 12 รอบต่อวินาทีเป็น 7 – 8 รอบต่อวินาที และจังหวะคลื่นเรตาที่มีความถี่ 6 – 7 รอบต่อวินาทีได้ปรากฏขึ้น

คริสเต็นเซน (Christensen, 1975) ได้ปรับปรุงโครงการ The Easy Does It Yoga ในเมืองคลีฟแลนด์ มลรัฐโอไฮโอ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกมีอายุมากกว่า 60 ปีทั้งสิ้น ในตอนแรกผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจผิดคิดว่าการฝึกโยคะเหมาะสำหรับหนุ่มสาวเท่านั้น จึงไม่บอกอายุที่แท้จริงกับผู้สอนเวลาสมัครเข้ารับการฝึก ผลการฝึกทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุเหล่านั้นดีขึ้น ทักษะที่ดีขึ้น เช่น การขาดความนับถือตนเอง การกลัวความตายหมดไป ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และสามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น

คอรัทัวร์ (Cauteua, 1979) ได้ทำการศึกษาโดยการวัดทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อผู้สูงอายุกว่าคือ วัดก่อนและหลังการให้การเสริมแรงทางบวกภายใน โดยผู้ได้รับการทดลองจะได้รับ การฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนกำลังบาดเจ็บ เนื่องจากอุบัติเหตุในรถยนต์และได้รับความช่วยเหลือจากคนที่อายุมากกว่าคนหนึ่ง นอกจากนี้ผู้รับการทดลองยังได้ฝึกจินตนาการว่าตนคือชายผู้สูงอายุคนนั้น หลังจากฝึกและเข้าใจกระบวนการแล้ว ผู้รับการทดลองจะฝึกทำด้วยตนเองวันละ 2 ครั้งติดต่อกัน 10 วัน จากผลการวัดทัศนคติและความเชื่อหลังจากการเข้ากระบวนการการเสริมแรงทางบวกภายในเปรียบเทียบกับที่วัดได้ในครั้งแรกพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อคนที่สูงอายุกว่าคือ มีทัศนคติที่ดีขึ้น

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ สามารถสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า โดยการศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยและรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1.1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการใช้กระบวนการในการสร้างรูปแบบของกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของไทเลอร์ ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งนี้เนื่องจาก แนวคิดของไทเลอร์มีความเหมาะสมกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

นักทฤษฎี	แนวคิด	ประเด็นที่นำไปใช้
Knowles	- การเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง - การเรียนรู้ด้วยการชี้แนะตนเอง	โปรแกรมการศึกษาต่อเนื่องและการศึกษาผู้ใหญ่ในองค์กรต่างๆ
Boyle	- มีความร่วมมือระหว่างผู้จัดกับผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ - มีการสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการพัฒนาโปรแกรม	โปรแกรมเพื่อการพัฒนาบุคคล องค์กร ชุมชน และสังคม
Caffarella	- การแยกแยะและลำดับความสำคัญของความคิด - การคำนึงถึงความต้องการของผู้จัด	โปรแกรมเพื่อพัฒนาองค์กร
Tyler	- การเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม - การมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการ	โปรแกรมพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่างๆ สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงเลือกใช้แนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนของไทเลอร์ เนื่องจากการจัดกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนของไทเลอร์มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาศักยภาพกับบุคคลกลุ่มเป้าหมายต่างๆ เนื่องจากรูปแบบดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้แนวคิดของไทเลอร์ในวิธีดำเนินการวิจัย

1.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีต่อไป

1.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ 15 ประการ ดังนี้ เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน ความเชื่อมั่นในตัวเอง นิสัยประหยัดอดออม ความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำ จินตนาการ ความกระตือรือร้น การควบคุมตนเอง นิสัยการทำงานเกินเงินเดือน บุคลิกต้องตาต้องใจ ความคิดถูกต้องเที่ยงตรง ความใจจดใจจ่อ ความสามัคคี ความล้มเหลว ความใจกว้าง และกฎทองคำ

จากปัจจัยนำเข้าจึงได้นำข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาจัดเป็นประเด็นที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยพบว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ มีความสอดคล้องกันในประเด็นต่างๆ ดังนี้

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์	ประเด็นที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย
1. การพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน	1. การพัฒนามนุษย์ให้ประสบความสำเร็จ	1. การพัฒนามนุษย์
2. เป้าหมาย คือ	2. เป้าหมาย คือ การมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ 15 ประการ ดังนี้ เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน ความเชื่อมั่นในตัวเอง นิสัยประหยัดอดออม ความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำ จินตนาการ	2. เป้าหมาย คือ การพัฒนามนุษย์ทางบวกทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2.1 การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง		
2.2 มีจิตใจที่มั่นคง สามารถควบคุมความคิดตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรม การมีระเบียบวินัย และมีจินตนาการความคิดสร้าง		

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ ผู้ที่ประสบความสำเร็จของ นโปเลียน ฮิลล์	ประเด็นที่ใช้เป็น กรอบแนวคิดในการวิจัย
<p>สรรค์</p> <p>2.3 พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด มี ความรักความเมตตาหรือ ความรักไร้จำแนก</p>	<p>ความกระตือรือร้น การ ควบคุมตนเอง นิสัยการ ทำงานเกินเงินเดือน บุคลิก ต้องตาต้องใจ ความคิดถูก</p>	
<p>2.4 มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ</p>	<p>ต้องเที่ยงตรง ความใจจด ใจจ่อ ความสามัคคี ความ ล้มเหลว ความใจกว้าง และกฎทองคำ</p>	
<p>3. หลักการในการดำเนินกิจ กรรม ดังนี้</p>	<p>3. หลักการในการดำเนินกิจ กรรม ดังนี้ การเปลี่ยน</p>	<p>3. หลักการในการดำเนินกิจ กรรม ดังนี้ การสร้าง</p>
<p>3.1 การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</p>	<p>แปลงจิตได้สำนึกให้มีคุณ ลักษณะที่พึงประสงค์ของ</p>	<p>บรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพื่อทำให้จิตได้สำนึก</p>
<p>3.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดี ต่อตนเอง</p>	<p>ผู้ที่ประสบความสำเร็จ</p>	<p>เปลี่ยนแปลงทางบวก</p>
<p>3.3 การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ และฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคล และเป็นกลุ่ม</p>		
<p>3.4 การจูงใจเพื่อส่งเสริมการ เรียนรู้เพื่อนำไปสู่คุณ ลักษณะที่ดีต่อไป</p>		
<p>4. การเรียนรู้ที่ได้รับ คือ การ พัฒนาจิตใจของบุคคลแต่ ละคน</p>	<p>4. การเรียนรู้ที่ได้รับ คือ คุณ ลักษณะที่พึงประสงค์ของ ผู้ที่ประสบความสำเร็จที่ สามารถนำไปใช้ในการ</p>	<p>4. การเรียนรู้ที่ได้รับ คือ การพัฒนาสิ่งที่ตรงกับ ชีวิตของแต่ละบุคคล</p>
	<p>ดำเนินชีวิตหรือการทำงาน</p>	

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ ผู้ที่ประสบความสำเร็จของ นโปเลียน ฮิลล์	ประเด็นที่ใช้เป็น กรอบแนวคิดในการวิจัย
5. การปฏิบัติ โดยการปฏิบัติ ซ้ำๆ ด้วยการฝึกอภินิหาร การฝึกสมาธิ การบริหาร กายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดภวังค์การ รับรู้ด้วยเสียงเพลง เพื่อ เปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึก ทางบวก	5. การปฏิบัติ โดยการปฏิบัติ ซ้ำๆ ด้วยการเสนอแนะ ด้วยตนเองเพื่อกระตุ้นจิต ใต้สำนึก	5. การปฏิบัติ โดยการ ปฏิบัติซ้ำๆ เพื่อให้จิตใต้ สำนึกเปลี่ยนแปลงทาง บวก

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงเลือกใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ เนื่องจากมีความสอดคล้องกันในประเด็นเป้าหมายเพื่อการพัฒนามนุษย์ทางบวกทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการปฏิบัติซ้ำๆ เพื่อให้จิตใต้สำนึกเปลี่ยนแปลงทางบวก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการพัฒนาสิ่งที่ตรงกับชีวิตของแต่ละบุคคล ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อให้จิตใต้สำนึก เปลี่ยนแปลงทางบวก ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีต่อไป เพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ 15 ประการ ดังนี้ เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน ความเชื่อมั่นในตัวเอง นิสัยประหยัดอกออกม ความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำ จินตนาการ ความกระตือรือร้น การควบคุมตนเอง นิสัยการทำงาน เกินเงินเดือน บุคลิกต้องตาต้องใจ ความคิดถูกต้องเที่ยงตรง ความใจจดใจจ่อ ความสามัคคี ความล้มเหลว ความใจกว้าง และกฎทองคำ

2. กระบวนการ เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการนำปัจจัยนำเข้ามากำหนดเป็นกิจกรรมการศึกษา นอกกระบวนโรงเรียนและเนื้อหาการเรียนรู้ ดังนี้

2.1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกกระบวนโรงเรียน พบว่า จากการวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกกระบวนโรงเรียน พบว่า รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกกระบวนโรงเรียนของไทยเลอร์มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาศักยภาพกับบุคคลกลุ่มเป้าหมายต่างๆ เนื่องจากรูปแบบดังกล่าวได้เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กรรมของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม และมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่
ต้องการ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้แนวคิดของไทเลอร์ในวิธีดำเนินการวิจัย และในส่วนของกิจ
กรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนจะเน้นการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่
ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วน
บุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีต่อไป

2.2 เนื้อหาการเรียนรู้ คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ
ตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ 15 ประการ ดังนี้ เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน ความเชื่อ
มั่นในตัวเอง นิสัยประหยัสดอดออม ความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำ จินตนาการ ความกระตือรือร้น
การควบคุมตนเอง นิสัยการทำงานเกินเงินเดือน บุคลิกต้องตาต้องใจ ความคิดถูกต้องเที่ยงตรง
ความใจจดใจจ่อ ความสามัคคี ความล้มเหลว ความใจกว้าง และกฎทองคำ

3. ผลลัพธ์ที่ได้ หลังจากกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่ง
ความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ จะมีการทดสอบ การวัดคุณลักษณะ การสังเกต และการ
สัมภาษณ์ถึงกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน รวมทั้งประเมินผลและการประเมินตนเอง เพื่อ
ให้ได้มาซึ่งรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้าง
การเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จ
ของนโปเลียน ฮิลล์

ดังนั้น สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์

