

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเพื่อศึกษาเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้แบ่งกลุ่มเนื้อหาออกเป็น 5 ตอน ดังนี้คือ

#### ตอนที่ 1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ

- 1.1 ความหมายของเจตคติ
- 1.2 องค์ประกอบของเจตคติ
- 1.3 ลักษณะของเจตคติที่ต้องพิจารณาในการวัด
- 1.4 วิธีการวัดเจตคติ
- 1.5 มาตรฐานวัดหรือเครื่องมือวัดเจตคติ

#### ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

#### ตอนที่ 3 กิจกรรมการพัฒนาดตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

- 3.1 การฝึกสมาธิ
- 3.2 การฝึกโยคะ-อาสนะ
- 3.3 การจูงจิตใต้สำนึก
- 3.4 การออกกำลังกาย เต้นเกาซิกิ
- 3.5 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
- 3.6 การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น

#### ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

## ตอนที่ 1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับเจตคติ

### 1.1 ความหมายของเจตคติ

คำว่า เจตคติ (Attitude) มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันบางครั้งก็เรียกว่า “ทัศนคติ” แต่ในที่นี้จะถือว่าเป็นการกล่าวถึงในสิ่งเดียวกันและจะใช้คำว่า “เจตคติ” ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ทั้งนักการศึกษาของไทยและต่างประเทศดังนี้

อัลพอร์ท (Allport, 1935) ได้สรุปว่า เจตคติ คือ สภาวะความพร้อมของจิต และประสาทอันเกิดจากประสบการณ์ เป็นตัวกำหนดทิศทางการแสดงออกซึ่งกิริยาการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งต่าง ๆ หรือต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

เทอร์สโตน (Thurstone, 1946) กล่าวว่า เจตคติเป็นระดับของความมากน้อยของความรู้สึกในด้านบวกหรือลบ ที่มีต่อสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นอะไรก็ได้หลายอย่างเป็นต้นว่า สิ่งของ บุคคล บทความ องค์การ ความคิด ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้ผู้รู้สึกสามารถบอกความแตกต่างว่าเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย

โรเบิร์ต เอ็ม แกงเย (Gagne, 1977) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ คือ สภาวะความพร้อมของจิตและประสาท อันเกิดจากประสบการณ์ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อวัตถุหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ประสาร ทิพย์ธาดา (2521) สรุปว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกและความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อสิ่งใด บุคคลใดทั้งที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรมในทางที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับ ทั้งนี้เป็นผลจากการที่บุคคลได้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วย

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ (2523) ให้ความหมายว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเรานั้นๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง อาจจะเป็นไปในทางสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้ เจตคติเป็นสิ่งที่กำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติหรือตอบสนองในการที่จะชอบหรือไม่ชอบต่อบุคคล สถานการณ์ วัตถุ หรือแม้กระทั่งความคิดเห็นต่างๆ เจตคติเป็นสิ่งที่ไม่สามารถวัดได้โดยตรงแต่สามารถอ้างอิงได้จากพฤติกรรมหรือการตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2525) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันจะมีผลให้บุคคลมีพฤติกรรมตอบสนอง ในลักษณะที่สอดคล้องกันด้วย

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) สรุปว่า เจตคติ คือ ความคิดเห็นซึ่งถูกกระตุ้น ด้วยอารมณ์ ทำให้บุคคลพร้อมที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด องค์ประกอบของเจตคติ มี 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านพุทธิปัญญาหรือความรู้ (Cognition) ด้านความรู้สึก (Affection) และด้านการปฏิบัติ (Psychomotor)

จากความหมายของเจตคติที่นักการศึกษาไทยและต่างประเทศกล่าวมา ทั้งหมดนี้ พอสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ซึ่งบุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงออกเพื่อเป็นการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ในทิศทางใดทิศทางหนึ่งในด้านบวกหรือลบ เกี่ยวกับความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับ

## 1.2 องค์ประกอบของเจตคติ

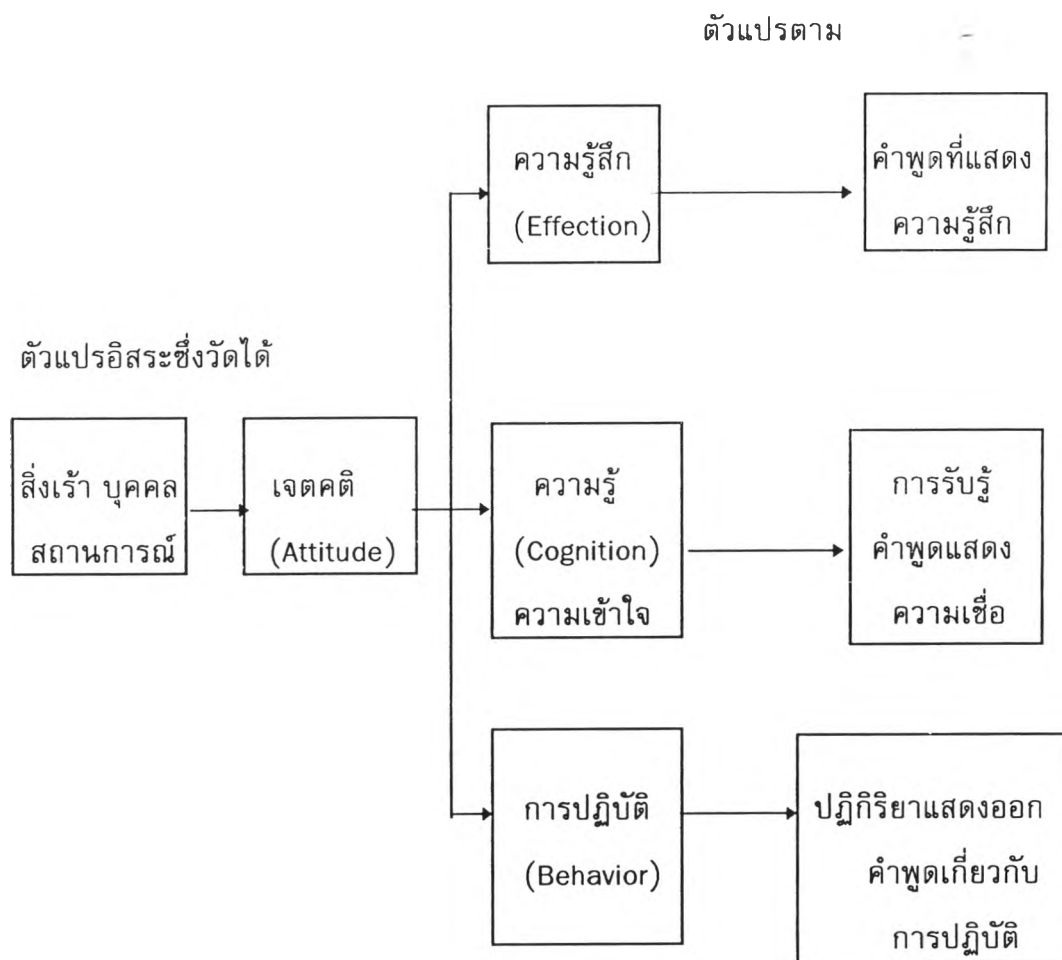
ศักดิ์ สุนทรเสณี (2528) กล่าวว่า เจตคติ เป็นระบบที่มีลักษณะมั่นคงอันหนึ่งซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบทางด้านความรู้ (Cognitive component) เป็นเรื่องของการรับรู้ของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้าเรารู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดีเราก็จะมีเจตคติต่อสิ่งนั้นในทางที่ดี ถ้าเรารู้สิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางที่ไม่ดี เราก็จะมีเจตคติไม่ดีต่อสิ่งนั้น หรือถ้าไม่รู้สิ่งใดเลย เจตคติก็จะไม่เกิดขึ้น

2. องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective component or Feeling component) เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกซึ่งถูกเร้าขึ้นจากรู้นั้น ความรู้สึกนี้จะทำให้เกิดเจตคติในทางใดทางหนึ่งคือ ชอบหรือไม่ชอบ ความรู้สึกนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะเปลี่ยนแปลงได้ยากมาก

3. องค์ประกอบทางด้านแนวโน้มในเชิงพฤติกรรมหรือการกระทำ (Action tendency Component or Behavioral component) เป็นความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งนั้น ๆ ในทางใดทางหนึ่ง คือ พร้อมที่จะสนับสนุนส่งเสริม ช่วยเหลือ หรือในทางทำลาย ขัดขวาง ต่อสู้

แผนภูมิที่ 1 องค์ประกอบของเจตคติ



ที่มา : สุนีย์ อีรดากร (2524)

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 อ้างจาก ัญญา จิตโสภา, 2534) ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเจตคติว่า

1. องค์ประกอบด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Component) ได้แก่ ความคิด ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มนุษย์ใช้ในการคิด

2. องค์ประกอบทางด้านท่าทีความรู้สึก (Affective Component) เป็นส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งเป็นตัวเร้าความคิด ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แสดงว่าบุคคลนั้นมีความรู้ในด้านบวก (Positive) ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แสดงว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกในด้านลบ (Negative)

3. องค์ประกอบทางด้านปฏิบัติ (Behavioral Component) องค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบที่มีแนวโน้มในการปฏิบัติ หรือถ้ามีสิ่งเร้าที่เหมาะสมจะเกิดปฏิกิริยาอย่างไรใดอย่างหนึ่ง

แฮนรี่ ซี ทริยานดิส (Herry C. Triandis, 1971 อ้างจาก ัญญา จิตโสภา, 2534) กล่าวถึงองค์ประกอบเจตคติไว้ 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (The Cognitive Component) หมายถึง ความรู้ ความเชื่อ ความคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2. องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (The Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ความรู้สึกทางบวกหรือทางลบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (The Behavioral Component) หมายถึง แนวโน้มหรือความพร้อมที่บุคคลจะปฏิบัติตามหรือปฏิเสธ

สรุปได้ว่า เจตคติมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านความรู้ องค์ประกอบด้านความรู้สึก และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ซึ่งแต่ละด้านต่างมีความสำคัญ และมีความสัมพันธ์ต่อกัน จนกล่าวได้ว่าเจตคติมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

### 1.3 ลักษณะของเจตคติที่ต้องพิจารณาในการวัด

ในการศึกษาเพื่อจะสร้างเครื่องมือวัดเจตคตินั้น สก็อต (Scott, 1976) ได้กล่าวว่า สิ่งที่ต้องพิจารณาในการวัดเจตคติซึ่งเป็นคุณลักษณะของเจตคตินั้นมีดังต่อไปนี้

#### (ก) ทิศทางของเจตคติ (Direction) หมายถึง

1. เจตคติทางบวก ได้แก่ ความเอินเอียงของอารมณ์ไปในทางชอบ คล้อยตาม หรือเห็นด้วย

2. เจตคติในทางลบ ได้แก่ ความรู้สึกเกลียด ต่อต้านหรือไม่เห็นด้วย กับสิ่งของ วัตถุ หรือสภาพการณ์ใด ๆ

(ข) ระดับเจตคติ (Magnitude) หมายถึง การที่บุคคลแสดงความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น ความรู้สึกมี 2 ระดับ คือ

1. ระดับผิวเผิน จะไม่มีความคงที่แน่นอน เปลี่ยนแปรง่าย เป็นเรื่องของความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ความคิดเห็นทั่ว ๆ ไป

2. ระดับที่ลุ่มลึก จะคงทนถาวรเปลี่ยนแปลงได้ยาก เป็นเรื่องของความยึดมั่นถือมั่น ค่านิยมและบุคลิกลักษณะ

(ค) ความเข้มของเจตคติ (Intensity) หมายถึง ปริมาณของความรู้สึกที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ความเข้มหรือปริมาณของเจตคติในแต่ละทางนั้นจะปรากฏออกมาในรูปของคะแนนที่ได้จากการใช้เครื่องมือวัด ซึ่งความเข้มของเจตคติจะเป็นเครื่องบ่งบอกความเข้มของพฤติกรรมที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งของและสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรุนแรงหรืออ่อนอ่อนมากน้อยเพียงใด

ดังนั้นในการสร้างเครื่องมือเพื่อวัดเจตคติใดๆจะต้องพยายามสร้างเครื่องมือให้วัดได้ว่า บุคคลมีเจตคติในทิศทางใด เครื่องมือวัดสามารถจำแนกได้หรือไม่ว่าเขามีเจตคติอยู่ทางบวกหรือทางลบ ทิศทางของเจตคติดังกล่าวบุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกในรูปแบบเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ชอบ ไม่ชอบ และการวัดระดับของเจตคติพิจารณาได้จากการยอมรับและการตอบสนองในระดับที่ผิวเผินไม่แน่นอนหรือหนักแน่นมากน้อยเพียงใด ความเข้มจะปรากฏในรูปค่าของคะแนนตามเครื่องมือที่สร้างขึ้น

#### 1.4 วิธีการวัดเจตคติ

สุรศักดิ์ ศุภเมธีวรกุล (2524) ได้กล่าวว่า เนื่องจากเจตคติเป็นภาวะจิตใจ เป็นพฤติกรรมทางสมองซึ่งเป็นพฤติกรรมภายใน (Cover Behavior) ไม่สามารถจะวัดหรือ สังเกตได้โดยตรง จะสังเกตได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ที่มองเห็นได้ จึงได้มีผู้ที่พยายามจะถ่ายทอดเจตคติของบุคคลให้เห็น พฤติกรรมภายนอกเพื่อที่จะได้ศึกษาและวัดได้ เครื่องมือที่ใช้วัดก็คือ มาตราวัดเจตคติ (Attitude Scale)

ในการศึกษาเจตคตินั้น สมบูรณ์ สุริยวงศ์ (2523) กล่าวว่า อาจจะทำได้ 3 วิธีคือ

1. การสังเกต (Observation) เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ศึกษาเจตคติ โดยใช้หู และตาเป็นสำคัญ การสังเกตเป็นวิธีการศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลที่มีต่อสิ่ง หนึ่งสิ่งใดและข้อมูลที่สังเกตได้ไปอนุมาน(Infer)ว่าบุคคลนั้นมีเจตคติต่อสิ่งนั้นเป็นอย่างไร

วิธีการศึกษาเจตคติโดยการสังเกตนี้ไม่ค่อยใช้มากนัก เพราะถ้าไม่มีการ แสดงพฤติกรรมออกมาเราก็สังเกตไม่ได้ อื่นๆ การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมอาจจะเกิดขึ้นเวลา ใดก็ได้ ผู้สังเกตจะต้องใช้เวลามากเป็นการเสียเวลา บางครั้งพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เป็น ประโยชน์ต่อการสังเกตอีกด้วย

2. แบบรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นการศึกษาเจตคติความสนใจ และบุคลิกภาพของบุคคล วิธีการศึกษาเจตคติก็นำบุคคลนั้นเล่าความรู้สึกที่มีต่อสิ่งนั้น ออกมาว่ารู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี ซึ่งผู้เล่าจะบรรยายความรู้สึกนึกคิดของเขาออก มาตามประสบการณ์และความสามารถของเขา คนหนึ่งอาจจะเล่าต่างกันออกไป จากการ บอกเล่านี้ก็สามารถที่จะกำหนดค่าคะแนนของเจตคติได้ วิธีการศึกษาเจตคติแบบนี้ ได้แก่ วิธีการของเทอร์สโตน (Thurstone) ลิเคิร์ต (Likert) กัทท์แมน (Guttman) และออสกู๊ด (Osgood) ซึ่งได้พยายามสร้างสเกลวัดเจตคติขึ้น คะแนนที่ได้จากการวัดเจตคติแบบสเกลนี้ จะแบ่งออกเป็นช่วง ๆ โดยที่แต่ละช่วงจะมีขนาดเท่ากัน สามารถที่จะนำมาเปรียบเทียบ ความมากน้อยของเจตคติได้ วิธีนี้เป็นที่นิยมใช้วัดเจตคติกันมากโดยเฉพาะการวิจัยทางการ ศึกษา

3. วิธีสร้างจินตภาพ (Projective) เป็นวิธีการสร้างจินตภาพโดยการใช้ภาพ เพื่อที่จะใช้วัดเจตคติบุคลิกภาพของบุคคล โดยที่ภาพจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลนั้นแสดงความคิดเห็นออกมาและสามารถสังเกตได้ว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งบุคคลนั้นจะแสดงออกมาตามประสบการณ์ที่เขาได้รับและแต่ละคนจะแสดงออกมาไม่เหมือนกัน

### 1.5 มาตรฐานวัดหรือเครื่องวัดเจตคติ

มาตรฐานวัดเจตคติได้มีนักวิจัยและนักจิตวิทยาพยายามสร้างขึ้นไว้หลายวิธี บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2524) ได้กล่าวว่า มาตรฐานวัดเจตคติที่นิยมและรู้จักกันแพร่หลายนั้นมี 3 วิธีดังนี้

1. มาตรฐานวัดเจตคติตามแบบของเธอร์สโตน (Thurstone's Type Scales) การสร้างจะกระทำโดยการเริ่มสร้างข้อความวัดเจตคติต่อสิ่งที่ต้องการจะศึกษาขึ้นมาจำนวนหนึ่งประมาณ 50 ข้อความหรือมากกว่า แต่ละข้อความกำหนดให้มี 11 คำตอบ เริ่มจาก A ถึง K หรือจาก 1 ถึง 11 เรียงตามลำดับจากเห็นด้วยอย่างยิ่ง A หรือ 1 จนไปถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง K หรือ 11 หรืออาจจะใช้จากชอบมากที่สุดไปจนถึงไม่ชอบมากที่สุดก็ได้

2. มาตรฐานวัดเจตคติตามแบบของลิเคอร์ท (Likert-Type Scale) มาตรฐานวัดเจตคตินี้มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น signo Scale, Method of Summated-Rating Likert's Scaling เป็นต้น วิธีการเริ่มต้นสร้างข้อความที่แสดงเจตคติต่อสิ่งที่ต้องการจะศึกษามาจำนวนหนึ่ง และกำหนดให้แต่ละข้อความมี 5 คำตอบ จากเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่น่าใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. มาตรฐานวัดเจตคติของกัทท์แมน (Guttman's Technique) เป็นวิธีการที่อธิบายถึงขอบเขตการประเมินผลกลุ่มของข้อความกลุ่มหนึ่งๆว่าเป็นไปตามข้อจำกัดหรือครบถ้วนตามลักษณะที่ถูกต้องในการสร้างสเกลโดยวิธีของกัทท์แมน (Guttman) หรือไม่เท่านั้น ซึ่งสเกลนั้นเป็นที่ทราบกันในนามของคำว่ามาตรกัทท์แมน

สำหรับการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้การสร้างมาตรฐานวัดเจตคติตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ในการสร้างสรุปได้ดังนี้



1. รวบรวมข้อความที่ต้องการวัดเจตคติ โดยหลีกเลี่ยงข้อความที่เป็นจริงหรือข้อความที่มีความกำกวม มีความหมายเป็นสองนัย
2. ตรวจสอบข้อความที่รวบรวมได้ เพื่อความเหมาะสมและรัดกุมของข้อความ
3. นำไปทดลองใช้โดยกำหนดน้ำหนักในการตอบตัวเลือกต่าง ๆ แต่ละข้อความ วิธีที่นิยมมาก คือ วิธีที่นำข้อความที่จะใช้วัดเจตคติไปให้ผู้ตอบลงความเห็นว่ามีความรู้สึกต่อข้อความนั้นอย่างไรบ้าง เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้คะแนน 5, 4, 3, 2, 1 คะแนน ในกรณีที่เจตคติทางบวกและให้คะแนน 1, 2, 3, 4, 5 คะแนน ตามลำดับ ในกรณีที่มีเจตคติทางลบ
4. นำผลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ข้อกระทง (Item Analysis) เพื่อหาอำนาจจำแนก แล้วคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกสูงไว้ใช้เป็นแบบวัดเจตคติต่อไป

## ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist) เป็นแนวคิดของศรีพระบาทเรนจัน ลักการ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar) หรือ พีอาร์ ลักการ (P. R. Sarkar) นักคิดชาวอินเดีย แนวคิดนี้มีพื้นฐานจากหลักโยคะศาสตร์ที่มุ่งการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยนำเอาหลักการทางจิตวิทยาของตะวันตกมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นแนวคิดหนึ่งที่มีเป้าหมายเน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญابริสุทธิ์ที่เรียกว่า Intuition หรือ ภาวะนามยปัญญา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ ดังที่ ประเวศ วะสี (2529) ได้กล่าวถึงปัญญาระดับนี้ว่าเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นเองในใจโดยมิได้เกิดจากการคิดด้วยเหตุผล ที่เรียกกันว่า Intuition หรือภาวะนามยปัญญานี้เป็นความรู้ที่สำคัญที่ควรจะมีกันมากขึ้น ความรู้ชนิดนี้เกิดจากการถอนความคิดจากช่องหรือกรอบมาอยู่ที่ความเป็นกลางมาสัมผัสกับความจริง หากไม่สัมผัสกับความจริงปัญญาก็ไม่เกิด ปัญญาสูงสุดจะเกิดได้โดยการสัมผัสกับความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง เราจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งหมายถึงกระทำให้ความคิดหยุดไปสงบไปเป็นเครื่องมือให้เกิดปัญญาและเมื่อได้ปัญญาที่บริสุทธิ์มีระดับจิตสำนึกที่สูงขึ้นแล้ว เราก็จะพยายามยกระดับจิตสำนึกของกลุ่ม ซึ่งการยกระดับจิตสำนึกของกลุ่มจะ

เป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การแก้ปัญหาได้ พลังจิตสำนึกนี้เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ ที่จะสามารถแก้ปัญหาชีวิตและสังคมได้ สำหรับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสการที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์ทำได้โดยสอนให้ผู้เรียนมีการฝึกสมาธิและอาสนะ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกมาอธิบายกลไกของจิตว่าจะเข้าสู่ความสงบ จนเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ได้อย่างไร (วิล องค์กรันต์คุณ, 2532)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นว่าแท้จริงแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีความรักความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายใน แต่สิ่งที่เห็นอยู่ในปัจจุบันพบว่าในสังคมมนุษย์มีจิตใจหยาบกระด้างขึ้น โหดร้ายมากขึ้นและปัญหาต่าง ๆ ในโลกมากขึ้น เช่น การข่มเหงรังแกผู้อ่อนแอกว่า การก่อสงคราม ฯลฯ ก็เนื่องมาจากมนุษย์รู้จักตนเองน้อยเกินไป และมีความสนใจให้กับวัตถุนอกตัวมากเกินไป (วิล องค์กรันต์คุณ, 2532) จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมีอุดมคติที่จะมุ่งมั่นเพื่อการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามและส่วนรวม

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นว่าสรรพสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกไม่ว่าจะเป็นเพื่อนมนุษย์ต่างชาติ ภาษา ผิวพรรณ ศาสนา ตลอดจนรวมถึงบรรดาสัตว์ พืช หรือแม้แต่วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ล้วนเป็นพี่น้องร่วมครอบครัว ร่วมจักรวาลเดียวกันทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลมีจุดเริ่มมาจากสิ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เป้าหมายประการหนึ่งของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสก็คือ การที่จะฝึกตนให้มีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวสากลนี้ด้วยความรักและความเมตตาอันบริสุทธิ์ให้ได้ เพื่อว่าชีวิตของมนุษย์ทั้งส่วนปัจเจกชนและทั้งส่วนสังคมจะมีปัญหาน้อยที่สุด ซึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การถ่ายทอดความรู้สึกที่สวองามเต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตโดยทั่ว ๆ ไป (อวดุดิเกะ อนันตคามิตรา อาซาเรีย อ่างถึงโน วิล องค์กรันต์คุณ, 2532 และ ศตพร วิลรัตน์, 2532)

โดยสรุปแล้วเป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคมคือ การพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีเต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามและส่วนรวมต่อไป นั่นคือเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีลักษณะ ดังนี้

1. มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit)
2. มีจิตใจมั่นคง (Mentally Strong)
  - 2.1 ควบคุมความคิดตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรม การมีระเบียบวินัย
  - 2.2 มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์
3. มีการพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก (Universal Love)
4. มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)
 

ดังนั้นการพัฒนามนุษย์ต้องพัฒนาให้ถึงเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนกนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะถ้ามนุษย์มีการพัฒนาร่างกายให้สวยงามแข็งแรง มีความคิดจินตนาการมีวิชาชีพเลี้ยงตนเอง แต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาแล้ว ความสงบสุขในโลกก็คงไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

### ตอนที่ 3 กิจกรรมการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

กิจกรรมการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง กระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้ร่างกายและจิตใจของคนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้า ซึ่งในการกระทำกิจกรรมต่างๆ มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน โดยมีความเชื่อมั่นที่เต็มเปี่ยมในความรักและความดีงามตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและเชื่อมั่นในความสามารถที่ตนเองจะกระทำการให้บรรลุถึงเป้าหมายได้สำเร็จ นั่นคือ มีความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal love) กิจกรรมการพัฒนาตนเองจึงประกอบไปด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้

1. การฝึกสมาธิ
2. การฝึกโยคะ-อาสนะ
3. การจงจิตใต้สำนึก
4. การออกกำลังกาย เต้นเกาซิกิ
5. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
6. การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น

### 3.1 การฝึกสมาธิ

“สมาธิ”(Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ Condensed Thought) แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต (เจก ณะศิริ, 2537) หรือการมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่ฟังชานหรือสายไป (พระธรรมปิฎก, 2537) อีกทั้งนักบุญผู้ยิ่งใหญ่ผู้หนึ่งก็ได้กล่าวคำสอนเกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ไว้เป็นภาษาอังกฤษว่า “Man is born to be happy and radiate happiness” ซึ่งมีความหมายว่า “คนเราเกิดขึ้นมาเพื่อค้นหาความสุขที่แท้จริงของชีวิตและแบ่งปันความสุขที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่ง” และเครื่องมือหรือวิธีการที่จะนำคนเราไปสู่ความสุขที่แท้จริงนี้ คือ การทำสมาธิ

การทำสมาธิแบบนี้โอฮิวแมนนิส (Neo-humanist Meditation) เป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจของคนเราโดยตรง เพื่อให้คนเราสามารถนำศักยภาพแฝงเร้นในจิตใจออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและเพื่อนมนุษย์ได้สูงสุด เป็นกระบวนการผสมผสานระหว่างความทันสมัยและศาสตร์การฝึกจิตของโยคะโบราณ (Trantra Yoga Meditation 5,000 B.C.) ที่ได้พัฒนาให้เหมาะกับคนในยุคปัจจุบัน โดย พีโอาร์ สักการ (P.R. Sarkar) นักบุญผู้ยิ่งใหญ่ชาวอินเดีย ซึ่งหลาย ๆ คนเรียกการทำสมาธิตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสนี้ว่า เป็นแบบ Eastern Spirit and Western Technology หรือลึกลับซึ่งแบบชาวตะวันตกออกและทันสมัยแบบชาวตะวันตก เพราะเป็นการฝึกจิตที่ทำได้อย่างสะดวกเป็นขั้นตอน มีหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ที่แน่นอน สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ แม้เด็กเล็ก ๆ ก็สามารถฝึกฝนได้อย่างมีความสุข โดยควรจะทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ เวลาที่ดวงอาทิตย์กำลังขึ้นและดวงอาทิตย์กำลังจะตก เริ่มแรกอาจจะทำแค่วันละ 3-5 นาทีก่อนแล้วจึงเพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อยๆ ตามความต้องการ

ผู้ทำสมาธิควรนั่งในท่าที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุดและมีพลังส่งไปเลี้ยงสมองสูงที่สุด ท่าที่เหมาะสมที่สุดคือ “การนั่งสมาธิท่าดอกบัว (Lotus Posture)” ซึ่งโยคีได้ทดลองใช้ท่านี้มาหลายพันปีแล้ว ผู้ฝึกจะนั่งอยู่ในลักษณะคล้ายดอกบัวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของดอกไม้ที่สะอาด บริสุทธิ์ สวยงาม แม้ว่าดอกบัวจะต้องขึ้นอยู่ในโคลนตมที่สกปรกแต่ดอกบัวจะรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของตัวเองไว้ได้ เช่นเดียวกับคนที่ฝึกสมาธิให้คลื่นสมองต่ำอยู่เสมอจะสามารถรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจไว้ได้ แม้ว่าจะต้องอยู่ในสังคมที่วุ่นวายสับสนมากเพียงไรก็ตาม ลักษณะของการนั่งท่าดอกบัว คือนั่งหลังตรง

เหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าแล้วงอขาขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้ายแล้วงอขาซ้ายเข้าหาตัวเช่นเดียวกัน ยกเท้าซ้ายขึ้นทับต้นขาขวา จากนั้นหลับตา หุบปาก ขบขากรรไกรเข้าด้วยกัน พร้อมกับม้วนลิ้นขึ้นไปแตะเพดานบนของปาก มือประสานกันไว้และหงายฝ่ามือขึ้น (ดังในภาพ)



ภาพที่ 1 การนั่งสมาธิท่าดอกบัว

ที่มา : เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิธีแห่งพุทธะ, 2534.

จากการทดลองหลายครั้งหลายหนที่กรุงลอนดอน พบว่าคนที่นั่งในท่านี้แม้จะไม่ทราบวิธีการทำสมาธิเลย ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง คือ คลื่นสมองเบต้า (Beta Wave) ซึ่งค่อนข้างวุ่นวายและรวดเร็ว จะเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งราบเรียบและช้า แสดงให้เห็นถึงสภาวะรับรู้ที่สูงส่งและผ่อนคลาย หลักโยคะศาสตร์ได้อธิบายสาเหตุที่ทำให้จิตใจของคนเราสงบไม่วุ่นวายขณะที่นั่งท่าดอกบัว คือ แรงกดของสันเท้าในท่าดอกบัวนี้มีผลดับศูนย์ควบคุมพลังงานตอนล่าง (the lower two chakras) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะสืบพันธุ์และอวัยวะที่ใช้ในการขับถ่าย ทำให้อวัยวะทั้ง 2 นี้ หยุดการทำงานชั่วคราวดังนั้นพลังงานทั้งหมดของคนเราจึงถูกถ่ายทอดขึ้นสู่ส่วนบนของร่างกาย เพื่อช่วยเสริมสร้างและแผ่ขยายจิตสำนึก การนั่งท่าดอกบัวจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกสมาธิเพื่อ

พัฒนาคลีนสมองของคนเรา ถ้าหากยังไม่สามารถนั่งในท่านี้ได้ก็ควรฝึกท่าผีเสื้อไปก่อน เพราะ ท่าผีเสื้อจะทำให้สามารถนั่งในท่าดอกบัวได้ในที่สุด



ภาพที่ 2 การนั่งท่าผีเสื้อ

จากภาพการนั่งท่าผีเสื้อเริ่มจากนั่งหลังตรง ดึงเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน พยายามให้ส้นเท้าทั้งคู่ชิดกันมากที่สุด ใช้มือซ้ายจับเข้าซ้าย มือขวาจับเข้าขวา ขยับขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกหลายๆ ครั้ง หลังจากนั้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกไป งอขาขวาเข้าหาตัวยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้าย แล้วใช้มือขวาจับเข้าขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกข้างเดียว หลังจากนั้นสลับมาทำกับเข้าซ้ายแบบเดียวกัน เมื่อกล้ามเนื้อที่ขาและเส้นเอ็นต่าง ๆ หย่อนคลายลงบ้างแล้ว ให้กลับมานั่งหลังตรงท่าเดิม คือ ดึงเท้าทั้งสองเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน ใช้มือซ้ายจับปลายเข้าซ้าย มือขวาจับปลายเท้าขวาแล้วก้มศีรษะลงให้ใกล้กับหัวแม่เท้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำ 3-5 ครั้ง บริหารเช่นนี้ไปทุกวัน ในที่สุดก็จะทำท่าดอกบัวได้อย่างง่ายดาย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2537)

ในการฝึกสมาธิ ผู้ฝึกจะนั่งนิ่งในท่าดอกบัว ขาไขว้ขัดกันไม่เคลื่อนไหวมือประสานกันบนตัก หลับตา ม้วนลิ้น ผู้ฝึกจะหยุดความคิดที่วุ่นวาย โดยการใช้ “มนตรา” ควบคุมให้

ความคิดมุ่งไปสู่ความสงบและบริสุทธิ์เท่านั้น นอกจากนั้นการใช้จินตนาการช่วยก็สามารถทำให้ผู้ฝึกแยกจิตของตนเองออกจากการรบกวนของสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ด้วย ดังนั้นแม้ว่าผู้ฝึกจะอยู่ท่ามกลางเมืองที่มีความวุ่นวายอีกทีก็ แต่ผู้ฝึกก็ยังสามารถรู้สึกถึงความสงบที่มีอยู่ลึกซึ้งภายในได้ ผู้ฝึกสมาธิจึงต้องจดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง โดยเวลาหายใจเข้า ท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องแฟบและ ภาวนามันตราที่เป็นภาษาสันสกฤตในใจว่า Baba Nam Kevalam (บาบา นัม เควลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Love is everywhere หรือความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า “บาบา นัม” เวลาหายใจออกจดจ่อกับคำว่า “เควลัม” การใช้มนตราเป็นการช่วยควบคุมจิตไม่ให้ล่องลอยฟุ้งซ่านไปกับความคิด ความจำ ความหวัง ความปรารถนาและความกังวลต่าง ๆ ที่คั่งค้างอยู่ในจิตของตน การบริกรรมมนตราเป็นวิธีการที่ใช้มานานเป็นเวลาหลายพันปีแล้ว “มนตรา” เป็นศัพท์ในภาษาสันสกฤต หมายถึง สิ่งที่สามารถปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระได้ ต้องมี 2 จังหวะ ส่วนมากจะมี 2 พยางค์ เพื่อให้บุคคลสามารถท่องต่อเนื่องให้สอดคล้องไปกับจังหวะของการหายใจ “มนตรา” จะต้องมีความหมายที่เป็นอุดมคติ ต้องนำจิตไปสู่ภาวะที่ละเอียดอ่อน สงบ บริสุทธิ์ เพื่อน้อมนำจิตใจให้คิดถึงแต่ภาวะของจิตระดับที่ลึกซึ้ง

สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกทำสมาธิควรเปิดเทปเพลง “บาบา นัม เควลัม” เพราะเสียงเพลงจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งในการทำสมาธิ ส่วนในเวลาอื่น ๆ ถ้ามีโอกาสก็ควรภาวนา “บาบา นัม เควลัม” และคิดถึงความหมายของคำ ๆ นี้ (ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง) อยู่ในใจเสมอ ๆ จิตใจของเราจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิดกลายเป็นคนที่จิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตากรุณา โดยไม่รู้ตัวเหมือนดักแด้ที่ค่อย ๆ เปลี่ยนไปเป็นผู้เสื้อโดยที่ตัวเองก็ไม่รู้ตัวฉันใดก็ฉันนั้น ส่วนความคิดหรือความรู้สึกในแง่ลบต่าง ๆ ที่เคยมีในจิตใจ เช่น ความเกลียด ความกลัว ความรู้สึกแบ่งแยกพวกเขาพวกเขา ความอิจฉาริษยา ความอาฆาตพยาบาท ฯลฯ จะค่อย ๆ จางหายไปโดยที่เราไม่รู้ตัวเช่นกัน และจะเกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal love) ขึ้นในจิตใจแทน

ประโยชน์ที่จะได้จากการฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิมีประโยชน์มากมาย ซึ่งพอจะแยกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้ (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538)

(1) ผู้ที่ทำหรือฝึกสมาธิอยู่เสมอ ๆ มักจะมีคลื่นสมองที่มีความถี่ช้าเกิดขึ้นที่สมองเสมอ แม้แต่ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน เพราะการทำสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตใจของคนเราเกิดความคุ้นเคยกับการทำงานของคลื่นสมองที่มีความถี่ช้า และมีพลังงานสูง ผู้ที่ฝึกสมาธิอยู่เสมอ ๆ จึงมักเป็นคนที่มีจิตใจกว้างขวาง พร้อมทั้งจะรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และเกิดการหยั่งรู้เอง

(2) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ การทำสมาธิจะทำให้ผู้ฝึกเป็นผู้ที่มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง อีกทั้งสามารถที่จะลดความเครียด ความกดดัน ความต้องการที่จะแสดงออกอย่างรุนแรง ความเป็นปฏิกิริยากับผู้อื่น ความหงุดหงิด เป็นการเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดกลิ่น ผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

(3) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้ใจสบายและมีความสุข เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง กล่าวคือ ผู้ฝึกสมาธิอยู่เสมอจะมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันสูงขึ้น จิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ช่วยให้การเรียน การคิด การทำงานเป็นไปด้วยดี และเป็นไปด้วยความรอบคอบไม่ผิดพลาด นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคภัยไข้เจ็บต่างๆที่เกิดขึ้นจากจิต (Psychosomatic Disorders)อาการปวดศีรษะ เป็นไข้ นอนไม่หลับ ฯลฯ เมื่อจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิม ผิพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบาย ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน นั้น ต้องการอาหารน้อยลง ในการทำงานที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส ไม่เฉพาะจิตใจดี



ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายบางอย่างก็เป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ดังกล่าวมาแล้ว มักเกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกั๊กกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้

โดยสรุปแล้ว ประโยชน์ของการฝึกสมาธินั้นมีมากมายหลายประการ นับตั้งแต่เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดี การเห็นคุณค่าของตนเอง ช่วยพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดี ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของตนรวมทั้งเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อการเข้าสู่ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์

### 3.2 การฝึกโยคะ-อาสนะ

การฝึกโยคะ (Yoga) หรืออาสนะ (Asanas) หรือเรียกอีกอย่างได้ว่า “easy posture” (ท่าง่าย ๆ) เป็นเหมือนการนวดต่อมไร้ท่อต่างๆภายในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้นสมดุลขึ้น ท่าทางต่าง ๆ จะสร้างแรงบีบคั้น กดดัน และผ่อนคลายต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย ทำให้ต่อมต่าง ๆ เหล่านั้นเพิ่มหรือลดการผลิตฮอร์โมน ซึ่งจะเท่ากับเป็นการช่วยลดหรือเพิ่มความรู้สึกและความปรารถนาในด้านต่าง ๆ ได้ด้วย (สมาธิภาวนา-โยคะอาสนะ, 2537)

เป็นเวลาหลายพันปีมาแล้วในประเทศอินเดียและประเทศจีน มีโยคีที่อุทิศตัวเองเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจได้สังเกตความเป็นอยู่ของสัตว์ป่าที่มีชีวิตอยู่อย่างเป็นธรรมชาติ พวกโยคีได้สังเกตเห็นว่าพวกสัตว์ป่าเหล่านี้เคลื่อนไหวอย่างไรและรักษาตัวเองเวลาป่วยไข้อย่างไร แล้วจึงได้ทดลองเลียนแบบท่าทางต่าง ๆ ของสัตว์เหล่านั้นดู ซึ่งได้พบว่า มีผลดีเกิดขึ้นแก่ตัวเอง ซึ่งท่ากายบริหารต่าง ๆ ที่โยคีได้ดัดแปลงมาจากท่าทางต่าง ๆ ของสัตว์นับเป็นพัน ๆ ท่านี้เองที่เราเรียกกันว่า อาสนะ (asana) หลายท่าได้ใช้ชื่อตามชื่อสัตว์ที่ลอกเลียนแบบมา เช่น ภูเขา สิงโต กระต่าย เต่า นกยูง ฯลฯ โยคะ-อาสนะเป็นท่ากายบริหารที่ง่าย ๆ สมชื่อ แม้แต่เด็กเล็ก ๆ และผู้สูงอายุก็สามารถทำได้ ท่าทางต่าง ๆ เหล่านี้มีรูปแบบที่แน่นอน ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งพวกโยคีได้ทำการค้นคว้าวิจัยทดลองด้วยตัวเองมาเป็นเวลาหลายพันปี การฝึกอาสนะจึงเป็นกายบริหารที่คนทุกเพศทุกวัยสามารถฝึกฝนได้ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิตเพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆปรับกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายในและ

บริหารต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เท่านั้น แต่อาสนะยังช่วยให้จิตใจของคนเราสงบเบิกบานและสดใสรื่นอีกด้วยและแน่นอน เมื่อคนเรามีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาจิตใจก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น

การบริหารด้วยท่าอาสนะเหล่านี้แตกต่างจากการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังและความรุนแรงอย่างสิ้นเชิง อาสนะเป็นท่าออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกาย เพื่อทำให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายยิ่งขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องเราแทบไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกายเลย แต่เราจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและมีพลังงานเพิ่มขึ้น ผู้ที่ทำอาสนะเป็นประจำจึงมีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบานและที่สำคัญการฝึกฝนอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับการสะสมพลังภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตัวเอง การทำอาสนะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ (endocrine glands) ซึ่งต่อมไร้ท่อมียุทธพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตสำนึกของเรา การทำโยคะอาสนะจึงมีผลต่อต่อมไร้ท่อมหลายต่อม ให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ

จากการศึกษาอย่างละเอียดที่ผ่านมาพบว่า การฝึกอาสนะตามแนวคิดนี้โอหิวแมนนี่สมิผลกระทบต่อร่างกายอย่างยิ่ง จึงทำให้มีข้อกำหนดและมีความแตกต่างจากการฝึกโยคะแบบอื่นๆ (วิลโล อองคือนันต์คุณ) ซึ่งข้อกำหนดและความแตกต่างเหล่านี้มีความสำคัญที่ผู้ฝึกอาสนะทุกคนต้องเข้าใจ คือ

(1) ควรฝึกบนเสื่อหรือผ้าห่ม เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองและความเย็นจากพื้นเข้าสู่ร่างกาย ในเวลาฝึกอาสนะนั้นรูขุมขนจะเปิดกว้างกว่าปกติ ซึ่งจะทำให้ร่างกายสามารถรับฝุ่นละอองและความเย็นได้มากกว่าปกติ ทำให้เกิดเป็นหวัดหรือรับเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าไปได้

(2) ไม่ควรฝึกอาสนะกลางแจ้ง ควรจะฝึกในห้องที่มีอากาศถ่ายเทอย่างสะดวก เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายกระทบความเย็น หรือความร้อนจากลมหรือแดดโดยตรง ในขณะที่ฝึก เพราะอาจจะทำให้ร่างกายเสียสมดุลความร้อนได้

(3) ควรใส่เสื้อผ้าที่สบาย เพื่อจะได้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวกและควรใส่ให้น้อยชิ้นที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำมันและฮอร์โมนที่ถูกขับออกมาบริเวณผิวหนังถูกดูดซับโดยเสื้อผ้าไปเสีย

(4) ก่อนฝึกอาสนะควรจะลูบเนื้อลูบตัว ลูบหน้า ลูบตา ด้วยน้ำเพื่อทำความสะอาดผิวหนัง และอวัยวะต่าง ๆ เช่น แขน ขา ลูกตา ช่องจมูก หู ช่องปาก ฯลฯ ให้สะอาดเสียก่อน เพื่อให้ร่างกายสามารถที่จะรับเอาอากาศที่สดชื่นเข้าไปจากการหายใจที่ลึกและยาวได้ ป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่เกาะอยู่ตามแขนขาเข้าสู่ร่างกายในขณะที่ฝึกได้ นอกจากนี้การลูบเนื้อลูบตัวด้วยน้ำ ยังเป็นการปรับอุณหภูมิของร่างกายให้เย็นลง ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจมีความสงบขึ้น พร้อมทั้งจะฝึกอาสนะและสมาธิได้ดีขึ้นด้วย

(5) ไม่ควรฝึกในขณะที่ท้องกำลังอึดอยู่ เพราะในการย่อยอาหารนั้นร่างกายต้องใช้พลังจำนวนมาก การฝึกอาสนะจะทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ทั้งร่างกาย ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปได้อย่างไม่เต็มที่ ซึ่งจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้

(6) หลังจากฝึกอาสนะไม่ควรที่จะสัมผัสหรือตีมน้ำและทานอาหารโดยทันที เพราะในขณะที่ฝึกร่างกายจะเกิดความร้อนขึ้นระดับหนึ่ง การสัมผัสหรือตีมน้ำจะเป็นการทำให้ร่างกายเปลี่ยนอุณหภูมิอย่างกะทันหัน ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อระบบประสาทและอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ในการฝึกอาสนะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกายอย่างเต็มที่ หากมีการทานอาหารหลังจากที่ฝึกโดยทันทีจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนไปทั่วร่างกายนั้นย้อนกลับมาย่อยอาหารที่กระเพาะอาหาร ทำให้ประโยชน์ที่ควรจะได้จากการฝึกอาสนะนั้นลดลงน้อยลงไป

(7) ควรจะมีการนวดตัวหลังจากที่ฝึกอาสนะ เพื่อเป็นการคืนน้ำมันและฮอร์โมนธรรมชาติที่ออกมาตามผิวหนังในขณะที่ฝึกนั้นเข้าสู่ร่างกาย และหลังจากการนวดควรจะมีการฝึกท่าสควาสนะ (ท่านอนตาย) เพื่อทำให้ร่างกาย กล้ามเนื้อและจิตใจเกิดความผ่อนคลายอย่างแท้จริง โดยใช้จินตนาการช่วย

(8) ผู้ที่ต้องการฝึกทำพิสดารของอาสนะ ควรที่จะต้องทานเฉพาะอาหารที่ถูกต้อง เพราะการฝึกอาสนะนั้นจะช่วยให้อาหารสามารถนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น หากผู้ฝึกทานสารอาหารที่ไม่เหมาะสมเข้าไป สารอาหารนั้นๆ ก็ย่อมสามารถกระจายไปอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลร้ายต่อร่างกาย ดังนั้น

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ทานอาหารอย่างถูกต้อง จึงควรฝึกเฉพาะอาสนะท่าพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ แต่ไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายเท่านั้น

(9) หลังการผ่าตัดใหม่ ๆ บุคคลไม่ควรฝึกอาสนะ แต่จะต้องคอยให้ความรู้สึกเจ็บที่แผลหายดีเสียก่อน เมื่อฝึกอาสนะแล้วเกิดความรู้สึกเจ็บปวดในบริเวณใดขึ้นผู้ฝึกควรหยุดทันที

(10) ในระหว่างที่มีประจำเดือน สตรีไม่ควรฝึกอาสนะเพราะจะเป็นการกระตุ้นให้ต่อมไร้ท่อและอวัยวะภายในทำงานอย่างผิดปกติขึ้นได้

(11) สตรีที่ตั้งครรภ์ครบ 5 เดือน ควรหยุดฝึกอาสนะและเริ่มฝึกใหม่เมื่อคลอดแล้วได้ 2 เดือน เพื่อไม่ให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อเด็กและอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย

มาร์ติน (Martin, 1975 อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ได้ให้คำแนะนำสำหรับผู้ฝึกอาสนะ ดังต่อไปนี้

(1) หาเวลาสำหรับฝึกอย่างน้อยวันละ 20 นาที ในที่เงียบๆ อากาศถ่ายเทได้สะดวก เพื่อให้สามารถฝึกได้ดี

(2) อย่าฝึกท่าต่างๆ ในขณะที่กำลังอิ่ม ควรฝึกก่อนรับประทานอาหาร หรือฝึกหลังจากรับประทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง

(3) สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ สบาย ๆ

(4) นอนราบ พักและฝึกการหายใจที่ถูกวิธี 2-3 นาทีก่อน โดยหายใจทางจมูก ไม่ใช่ทางปาก เมื่อหายใจเข้าค่อย ๆ ขยายหน้าท้องอย่างช้า ๆ เป็นส่วนแรก ต่อจากนั้นก็กระดูกซี่โครงและหน้าอกด้านบนตามลำดับ ลมหายใจจะคล้ายคลึงที่เริ่มจากท้องส่วนล่างแล้วค่อย ๆ แทรกเข้าไปในกล้ามเนื้อ อากาศจะออกมาจากปอดอย่างช้า ๆ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ปอดได้รับก๊าซออกซิเจนจำนวนมากขึ้น ช่วยยกระดับพลังงานในร่างกาย การหายใจลึก ๆ โดยทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อไม่ล้าและทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

(5) ฝึกและหยุดในแต่ละท่าอย่างช้า ๆ และราบเรียบ พยายามหลีกเลี่ยงอาการกระดูกหรือการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว



(6) อยู่ในท่าฝึกให้นานที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ โดยไม่ต้องฝึกมากเกินไป ท่าการฝึกมีไว้เพื่อทำให้กล้ามเนื้อและโครงสร้างของร่างกายอยู่ในสภาพดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง อย่างกระแทกตัวขึ้นลงเมื่ออยู่ในท่าฝึก พยายามเหยียดตัวให้มากที่สุด โดยไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ

(7) ไม่จำเป็นที่จะฝึกทุกท่าในระยะเวลาของการฝึกกระยะเดียว เลือกฝึก 4-5 ท่า ทำแต่ละท่าซ้ำๆ 1 หรือ 2 ครั้ง

(8) พยายามที่จะเพิ่มเวลาในการฝึกแต่ละท่าขึ้นเรื่อย ๆ

เอกไชย พรหมเชษฐ (อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ได้กล่าวถึงข้อแนะนำและข้อควรระวังในการฝึกอาสนะ ดังนี้

#### ข้อแนะนำทั่วไป

(1) ควรปฏิบัติอาสนะในบริเวณที่สะอาดและสงบ ปราศจากการรบกวนของแมลงต่าง ๆ และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

(2) ควรปฏิบัติอาสนะบนพื้นที่เรียบและอ่อนนุ่ม เช่น บนผืนผ้าห่ม บนพื้นห้อง ไม่ควรปฏิบัติอาสนะบนพื้นที่แข็งและขรุขระ

(3) ก่อนการฝึกอาสนะ ควรขับถ่ายทั้งปัสสาวะและอุจจาระให้เรียบร้อย

(4) หากอาบน้ำก่อนการฝึกอาสนะ จะทำให้ฝึกอาสนะได้ง่ายขึ้น ควรอาบน้ำอีกครั้งหลังการฝึกอาสนะประมาณ 15 นาที

(5) ควรปฏิบัติหรือฝึกอาสนะในขณะที่ยังท้องว่าง หรืออาจจะดื่มนมหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ สักแก้วหนึ่งเป็นการรองท้องก็ได้ ผู้ฝึกอาจจะฝึกอาสนะหลังอาหารมื้อเบา ๆ 1 ชั่วโมง หรือ 4 ชั่วโมง หลังอาหารมื้อหนัก ควรรับประทานอาหารหลังการฝึกอาสนะประมาณ 30 นาทีล่วงไปแล้ว

(6) เวลาที่เหมาะสมสำหรับการฝึกอาสนะ คือ เวลาเช้าตรู่ หรือเวลาเย็นใกล้ค่ำ ในตอนเช้าร่างกายมีความยืดหยุ่นน้อยกว่าทำให้ฝึกอาสนะได้ยากกว่า ทว่าด้วยความสม่ำเสมอในการฝึก ผู้ฝึกก็สามารถฝึกอาสนะได้ดีเช่นเดียวกับในตอนเย็นซึ่งร่างกายมีความยืดหยุ่นมากกว่าทำให้ฝึกอาสนะได้ง่าย การฝึกอาสนะในเวลาเช้าทำให้ผู้ปฏิบัติหรือผู้ฝึกสดชื่น และมีผลต่อการทำงานประจำวัน การฝึกอาสนะในเวลาเย็นจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และขจัดความเมื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ

(7) ไม่ควรปฏิบัติหรือฝึกอาสนะภายหลังการตากแดดหรืออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ ดูจากข้อแนะนำในการปฏิบัติ

(8) ในการฝึกอาสนะต่าง ๆ ให้หายใจผ่านรูจมูกเท่านั้นและอย่ากลั้นหายใจ เว้นแต่มีข้อแนะนำ เป็นอย่างอื่นในแต่ละอาสนะ

(9) ควรลิมตาในระหว่างฝึกอาสนะ เพื่อที่จะได้สังเกตเห็นข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้ฝึกจะหลับตาในระหว่างการฝึกอาสนะหนึ่ง ๆ ได้ก็ต่อเมื่อฝึกอาสนะนั้น ๆ จนชำนาญแล้ว

(10) ในระหว่างการฝึกอาสนะ ส่วนที่เคลื่อนไหวคือ ร่างกายเท่านั้น จิตใจของผู้ฝึกควรจะสงบนิ่ง ตื่นตัวและเฝ้าสังเกต หากฝึกอาสนะพร้อมด้วยความคิดผู้ฝึกจะไม่สามารถสังเกตเห็นความผิดพลาดของตนเองได้

(11) การฝึกอาสนะทุกครั้ง ควรจบลงด้วยการฝึกท่าควาสนะ (ท่านอนตาย) เป็นเวลาอย่างน้อย 10-15 นาที เนื่องจากการฝึกท่าดังกล่าวจะช่วยขจัดความเมื่อย จากการฝึกอาสนะอื่น ๆ

#### ข้อแนะนำพิเศษและข้อควรระวัง

(12) สำหรับสตรีควรเว้นการฝึกอาสนะท่าต่าง ๆ ในระยะที่มีประจำเดือน แต่ถ้าหากประจำเดือนมามากเกินปกติ การฝึกอาสนะท่าต่าง ๆ เหล่านี้ คือ อุพิษฐุระ โภณาสนะ พัทธะโภณาสนะ วีราสนะ ชานูศิรชาสนะ ปัสจิมอตตนาสนะ และอุตตานาสนะ จะช่วยแก้ไขอาการดังกล่าว ศึกษารายละเอียดใน ประทีปแห่งโยคะ คู่มือการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเรียบเรียง โดย เอกไชย พรรณเชษฐ์

(13) ในระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครมภ์ ผู้ฝึกอาสนะสามารถปฏิบัติ หรือฝึกอาสนะได้ทุกท่าโดยเฉพาะพัทธะโภณาสนะและอุพิษฐุระโภณาสนะ สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาในระหว่างตั้งครมภ์จนกระทั่งคลอด เนื่องจากทั้งสองท่านี้จะช่วยสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในบริเวณอุ้งเชิงกรานและกล้ามเนื้อหลังบริเวณกระเบนเหน็บ และจะช่วยลดความเจ็บปวดในระหว่างการคลอด

(14) ควรเว้นการฝึกอาสนะต่าง ๆ ในเดือนแรกภายหลังการคลอด หลังจากนั้นสามารถปฏิบัติอาสนะต่าง ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป จนสามารถปฏิบัติได้เต็มที่ทุกอาสนะหลังการคลอดได้ 3 เดือน

(15) สำหรับผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูงหรือมีอาการวิงเวียนศีรษะ ไม่ควรเริ่มการปฏิบัติด้วยศีรษะสนะ และสรวางคาสนะ ควรปฏิบัติปัจจิโมตตานาสนะ อุตตานาสนะ และอโธมุขะควานาสนะ ตามลำดับเสียก่อนจึงปฏิบัติศีระสนะ และสรวางคาสนะ

(16) สำหรับผู้ที่เป็โรคหน้าหนาวหรือหนองในช่องหู และผู้ที่มีจอร์รับภาพของลูกตาอยู่ผิดตำแหน่ง ไม่ควรปฏิบัติอาสนะที่กลับศีระสลง

(17) เมื่อฝึกอาสนะอย่างถูกต้อง ผู้ฝึกจะรู้สึกเบาสบายและจิตใจแจ่มใส หากเกิดความตึงเครียดบริเวณใบหน้า หู ตาหรือในการหายใจในระหว่างการปฏิบัติหรือรู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว แสดงถึงความผิดพลาดในการปฏิบัติ ซึ่งควรขอคำแนะนำจากผู้ปฏิบัติได้ดีกว่า

โดยสรุปแล้ว การฝึกอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นั้น ไม่แนะนำให้ผู้ที่เริ่มฝึกอาสนะหัดเอาเองจากการอ่านหนังสือ เพราะท่าอาสนะต่าง ๆ นั้นมีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างละเอียดอ่อน การฝึกจึงควรที่จะฝึกอย่างถูกต้องและเข้าใจ โดยควรมีผู้แนะนำที่ชำนาญ ดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันการผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในการทำอาสนะ ถ้าฝึกอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับการสะสมพลังภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ

การฝึกอาสนะยังมีประโยชน์พอจะแยกเป็นข้อใหญ่ ๆ ได้ดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534)

1. การหายใจ การหายใจที่ดีเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งของชีวิต การสูดลมหายใจเข้าออกมีผลโดยตรงกับความสงบทางจิตใจ เช่น ในขณะที่เราจิตใจไม่ปกติ คนเราจะหายใจเร็วและสั้น ส่วนในขณะที่เราจิตใจสบายเป็นปกติเราจะหายใจลึกและช้า ทำบริหารกายแบบอาสนะต่าง ๆ จะทำให้เราต้องบิดและโค้งงอตัว ซึ่งจะเป็นการบังคับให้เราหายใจลึกและช้า ปอดของเราจะเพิ่มการนำออกซิเจนและพลังงานจากอากาศเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น กล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อกระบังลมจะแข็งแรงมากขึ้น อันจะส่งผลให้การสูดหายใจของเราคล่องแคล่วและลึกมากขึ้น

2. ระบบประสาท การฝึกทำอาสนะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาทเพราะการทำอาสนะจะช่วยบริหารบริเวณกระดูกสันหลัง ซึ่งกระดูกสันหลังมี

การทำงานเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ดังนั้นการทำอาสนะจะทำให้เส้นใยประสาท บริเวณกระดูกสันหลังแข็งแรงมีกำลังวังชา ผู้ที่ทำอาสนะอยู่เสมอจึงมีระบบประสาทที่ดี มีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิตและไม่ค่อยมีความเครียด

3. การไหลเวียนของโลหิต ปกติคนเรามักจะอยู่ในท่าทางที่โลหิตไหลเวียนมาเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายเป็นจำนวนมากเสมอ ๆ เช่น ในท่าเดิน วิ่ง นั่ง แต่การบริหารกายแบบอาสนะนี้ส่วนใหญ่จะมีท่าทางที่ทำให้เลือดได้มีโอกาสไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกายส่วนบนของเราเป็นอย่างมาก เป็นต้นว่า ทำยืนด้วยไหล่ ทำกระต่าย ทำปลา จะทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงบริเวณสมองของเรามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การยืดแขนขาและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ยังเป็นการช่วยบริหารข้อต่อและกำจัดพวกสารตกค้างออกจากเหล่าข้อต่อนี้อีกด้วย ผู้ที่บริหารกายด้วยอาสนะอยู่เสมอจึงมักจะปลอดภัยจากโรคข้ออักเสบ โรคปวดตามข้อและตามกล้ามเนื้อไปจนตลอดชีวิต

4. อวัยวะภายในต่าง ๆ ทำอาสนะต่าง ๆ นอกจากมีผลโดยตรงแก่อวัยวะภายนอกของเราแล้ว ยังมีผลโดยตรงต่ออวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต กระเพาะอาหาร ม้าม ลำไส้ ฯลฯ การทำอาสนะต่าง ๆ จะช่วยบริหารอวัยวะภายในเหล่านี้ให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ขึ้น อวัยวะที่เคยอ่อนแอก็กลับแข็งแรงขึ้น การทำอาสนะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันทราบกันดีแล้วว่า ต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของคนเรา การทำอาสนะมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมที่ทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลย์ทางอารมณ์และความสงบทางใจ ตัวอย่างเช่น ทำกระต่าย กระหม่อมและศีรษะของผู้ฝึกจะถูกกดอยู่กับพื้นช้าแล้วช้าเป็นการบริหารต่อมไพนีลอยู่ตลอดเวลา การทำอาสนะทำนองอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เรามีความอดกลั้นสูง และมีความสงบทางจิตใจมากขึ้น

ดังนั้นทำอาสนะ จึงไม่ได้เป็นเพียงทำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพความงามและความยืนยาวของชีวิตอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนที่เราจะพัฒนาเข้าสู่จิตใจส่วนลึกของเราอีกด้วย



### 3.3 การจูงจิตใต้สำนึก หรือการเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายมากที่สุด

การจูงจิตใต้สำนึกหรือการเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายมากที่สุด ตามแนวคิด นีโอ-ฮิวแมนนิส คือ การสร้างความรู้สึกที่ติดต่อดนเองให้เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งจะต้องค่อย ๆ ปฏิบัติทีละน้อยเพื่อการปรับระดับของจิตใจให้แจ่มใสและรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด มีขั้นตอนการปฏิบัติ 2 ประการ คือ

#### 3.3.1 การทำโยคะ-อาสนะเพื่อจูงจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

เป็นการทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายต่อเนื่องจากการฝึกอาสนะ ซึ่งทำได้ง่าย ๆ คือ ทำอาสนะในท่านอนตาย หรือ ศวาสนะ (Dead Posture or Shavasana) มีวิธีการทำดังนี้

3.3.1.1 นอนหงายเหยียดยาวลงกับพื้น ให้ส้นเท้าหันเข้าหากัน ปลายเท้าแยกจากกัน แขนทั้งสองข้างทอดห่างออกจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือหงายขึ้นปิดตาลงเบา ๆ

3.3.1.2 สสำรวจร่างกายด้วยความรู้สึก ดูว่ามีความตึงเครียดที่บริเวณใด ชักช้า แขน สะโพก ศีรษะ เพื่อขจัดความตึงเครียดที่บริเวณเหล่านั้น

3.3.1.3 หายใจลึก ๆ สม่ำเสมอ จนกระทั่งลมหายใจเป็นปกติ

3.3.1.4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย ให้รู้สึกว่าน้ำหนักของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายถ่ายทอดลงบนพื้น โดยเฉพาะที่บริเวณคอและศีรษะ ระวังอย่าให้กรามและใบหน้าขมวดตึง แต่ควรผ่อนคลายตามไปด้วย

3.3.1.5 จดจ่ออยู่กับลมหายใจ โดยผ่อนลมหายใจออกให้ช้าลง ในที่สุดลมหายใจก็จะละเอียดขึ้นและการหายใจก็จะเป็นไปอย่างแผ่วเบา

3.3.1.6 ถ้าหากจิตใจฟุ้งซ่าน ให้กลั้นหายใจช่วงสั้น ๆ หลังการหายใจออกแต่ละครั้ง

3.3.1.7 อยู่ในท่านี้นานเท่าที่ต้องการหรือประมาณ 15-20 นาที

ศวาสนะนี้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจโดยทั่วไปและขจัดความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติอาสนะอื่นๆ ในปัจจุบันนี้ที่คนเราต้องเผชิญกับความตึงเครียดที่เพิ่มมากขึ้นจากการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรัดและการแข่งขันนั้น อาสนะ

นี้ นับว่าเป็นอาสนะที่สำคัญที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจและร่างกายได้เป็นอย่างดี (ควรหยุดการทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ)

### 3.3.2 การจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก

ในขั้นที่สองนี้ เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องมาจากขั้นตอนการจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ซึ่งในขั้นที่สองนี้จะเป็นการพัฒนาให้ร่างกายและจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดมากกว่าขั้นตอนแรก โดยมีขั้นตอนหรือวิธีการดังนี้คือ การจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดด้วยเสียงเพลง การใช้เทคนิคการพูดทางบวกและจินตนาการและการท่องมนตรา

#### 3.3.2.1 การจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดด้วยเสียงเพลง

เป็นการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ซ้ำ ๆ คลอไปขณะฝึก เป็นเพลงที่มีลักษณะเฉพาะที่เมื่อฟังแล้วทำให้ผู้ฝึกรู้สึกสงบและสบายใจ เช่น เพลงของคิทาโร่ ราชาลิส เสียงเพลงบรรเลงนั้นจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายมากที่สุด ทำให้จิตพร้อมที่จะรับหรือบันทึกความรู้สึกหรือความคิดที่ดีเข้ามาสู่จิตใจ

3.3.2.2 การบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใจ โดยใช้เทคนิคคำพูดด้านบวก การจินตนาการและการท่องมนตรา

ในขั้นตอนนี้ผู้นำการฝึกจะกล่าวถึงข้อความทางบวก เพื่อให้ผู้ฝึกจินตนาการตาม ความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ จะค่อยซึมซับเข้าสู่จิตใต้สำนึกของผู้ฝึกอีกทั้งเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เข้าสู่จิตใต้สำนึกมากขึ้น การท่องคำมนตรา (Mantra) ที่เลือกสรรไว้แล้วอย่างดีอยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าและหายใจออก การท่องมนตราในใจขณะฝึกสมาธิ จะทำให้เราไม่คิดอะไร การท่องมนตราโดยสอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าและออกพอที่จะทำให้เราหายใจช้าลง ทำให้จิตสำนึกที่วุ่นวายสงบลงด้วย นอกจากนี้การท่องมนตรายังมีความหมายลึกซึ้งที่จะทำให้ เกิดความรัก ความเมตตาในจิตใจของผู้ฝึกอีกด้วย เช่น ในการวิจัยครั้งนี้ใช้คำว่า “บอบานัม” ขณะหายใจเข้า และ “ควาลัม” ขณะหายใจออก ซึ่งหมายความว่า “เรามีความรักให้กับตน” และ “เรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง” ตามลำดับ ซึ่งเหตุผลที่ใช้มนตรา 2 คำ ดังกล่าวนี้นี้เพราะแนวคิดนี้โออิ้วแมนนี่มีความเชื่อพื้นฐานว่า “ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” การท่องมนตราสองคำนี้อยู่เสมอจะทำให้จิตใจของคนนั้นกว้างขวางขึ้น มีความรัก

ความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เป็นเวลานานมาแล้วที่นักบวช นักบุญที่สนใจในการศึกษาตนเองได้กล่าวถึงอิทธิพลของความคิดของมนุษย์ไว้ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น (As you think, so you become)” ซึ่งในปัจจุบันนักจิตวิทยาเป็นจำนวนมากก็ได้ยอมรับแนวคิดนี้ จากการทดลองหลายครั้งพบว่า จิตสำนึกของคนเราสามารถจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสิ่งที่เราคิดถึง ใฝ่ฝันถึง หรือให้ความสนใจอย่างแรงกล้าต่อเรื่องกันเป็นเวลานาน ๆ ได้ ดังนั้นการใช้จินตนาการ (Visualization) หรือการย้ำคิดถึง (Affirmation) จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงจิตใจของเราไปสู่สิ่งที่ใฝ่ถึงอยู่เสมอได้

คนเรามักใช้เวลาคิดถึงแต่สิ่งที่ไม่ดีหรือปมด้อยของตนเอง เป็นส่วนใหญ่ นักจิตวิทยาจึงพยายามเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ (Self-image) ของคนโดยให้คิดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ ทั้งหลาย การให้ความสำคัญอย่างมากต่อการใช้ความคิดไปในทางที่ดี (Power of positive thinking) เช่น การหมั่นคิดในใจเสมอว่า “ฉันเป็นคนที่มีความกล้าหาญ” “ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ” “ฉันเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก” “ฉันเป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรง” ฯลฯ เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพนิสัยให้ดีขึ้น เป็นต้น แต่เป้าหมายของการพัฒนาตนเองของแนวคิดนีโอนิวแมนีลในการฝึกสมาธิยังเน้นไปสู่การพัฒนาจิตใจตนเองให้สูงขึ้นด้วย ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงมีเป้าหมายที่จะช่วยให้ผู้ฝึกลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ให้มีจิตใจที่ละเอียดอ่อนและกว้างขวางขึ้น ดังนั้นความหมายของมนตราที่มีการย้ำคิดและภาวนาอยู่ในใจตลอดเวลา เช่น “เรามีความรักให้กับตนเอง” “เรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง” จะช่วยขยายความคิดความรู้สึกของเรานั้นให้กว้างขวางขึ้นกว่าความคิดแคบ ๆ ที่คนเรามักคิดอยู่เสมอว่า “ตัวเรานี้เก่งกว่าใคร” “ตัวเรานี้ต่ำต้อยกว่าใคร” ฯลฯ ดังนั้นการที่ผู้ฝึกสมาธิมีจิตใจจดจ่อหรือคิดถึงเสียงและความหมายของมนตราอย่างแน่วแน่ และสม่ำเสมอ จิตใจจะมีความสงบ คลื่นสมองจะอยู่ในระดับคลื่นอัลฟาอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่เราคิดอยู่นั้นจะถูกซึมซับเข้าสู่จิตใต้สำนึก จิตใจก็จะค่อย ๆ เป็นอย่างที่เราคิด ดังข้อความที่ว่า “เราคิดอย่างไรเราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น (As you think, so you become)” เมื่อกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะมองชีวิตของตนเอง ผู้อื่น กิจกรรมต่าง ๆ และโลกในแง่ที่ดีมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น (Acarya, 1991 และ เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534)

โดยสรุปแล้วการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในขั้นตอนการทำสมาธิเพื่อจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เป็นการฝึกที่ต่อเนื่องจากขั้นแรก การจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก โดยมีวิธีการคือ การใช้เสียงเพลงเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายที่สุดและเพื่อให้จิตใจได้สำนึกบันทึกความคิดความรู้สึกที่ดีจากการใช้คำพูดด้านบวก การจินตนาการที่เป็นบวกต่อตนเองและการย้าคิดถึงเสียงและความหมายของมนตราอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ขยายความคิด ความรู้สึกของเราให้กว้างขวางขึ้นกว่าความคิดแคบ ๆ ที่เรามักคิดอยู่เสมอ เช่น ตัวเรานี้ต่ำต้อยกว่าใคร ฯลฯ ทำให้เรามีการเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นคุณค่าของบุคคล สิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิตในโลก และจักรวาลนี้มากยิ่งขึ้น

### 3.4 การออกกำลังกายเดินเกาชิกิ

การออกกำลังกายที่แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสนับสนุนนั้น ไม่ได้มีแต่เพียงการฝึกอาสนะเท่านั้น ยังมีเรื่องของ “เกาชิกิ” ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีจังหวะเร็ว ช่วยให้ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้อย่างดีขึ้น เหมือนการวิ่ง แล้วยังเป็นการช่วยให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น และยังช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาทและสามารถใช้จังหวะได้อย่างดีขึ้นด้วย

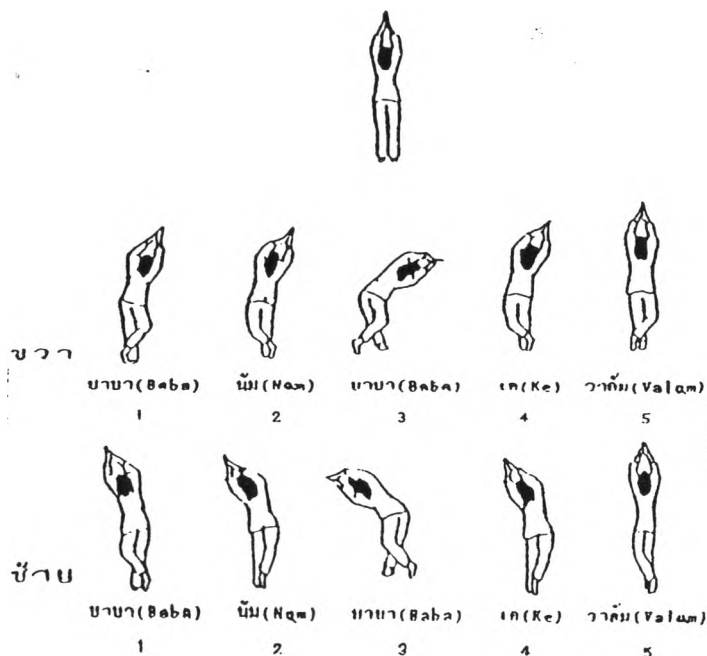
เกาชิกิ (Kaoshiki) มาจากคำในภาษาสันสกฤต หมายถึง การออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตใจระดับต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ โดยศรีพระบาท เรนจัน ได้เริ่มคิดค้นขึ้นสอนในปี 2521 การออกกำลังกายนี้ประกอบด้วยการเคลื่อนไหว ลำตัว การก้าวเท้า จังหวะและสิ่งสำคัญที่สุดก็คือการคิดถึงและตั้งอุดมคติไว้ในใจว่า “ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยากเย็นเพียงใด เพื่อที่จะสามารถดำรงความดีงามอันเป็นอุดมคติไว้ได้”

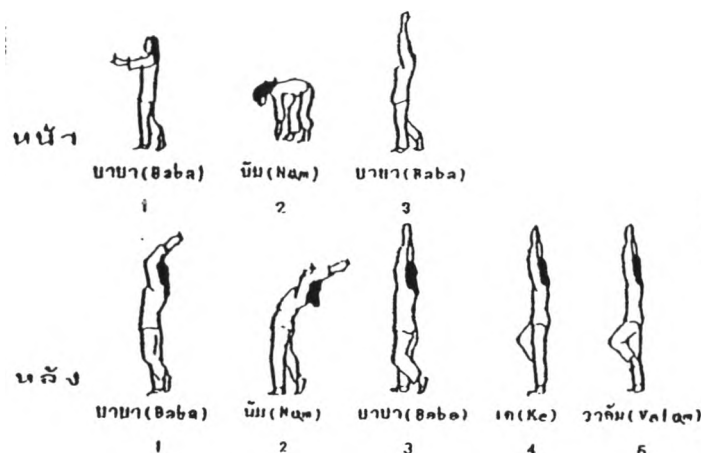
การออกกำลังกายแบบเกาชิกินี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์มากโดยเฉพาะผู้หญิงเพราะเกาชิกิจะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้ไขสันส่วนเกินลดลง ทำให้ประจำเดือนเป็นปกติ การฝึกเกาชิกินี้สามารถฝึกได้แม้ในช่วงที่มีประจำเดือน สำหรับหญิงมีครรภ์การฝึกเกาชิกิเป็นประจำจะช่วยให้คลอดตัวได้จนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี เกาชิกิจะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและการเต้นของหัวใจทำงานได้

อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความคล่องตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและความอดทนมากขึ้น เมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้และโรคที่เกี่ยวกับการทำงานที่ผิดปกติของตับด้วย

การฝึกเกาชิกิสามารถฝึกได้ตามรูปดังนี้ คือ เริ่มโดยการชูมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรงให้ลำแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 บิดลงให้มากขึ้นอีกเป็น จังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อย เป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงมา ประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลัง เพื่อให้การก้มโน้มตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้น พร้อม ๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบกันนั้นแตะพื้นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 เอนไปด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 5 และกลับมาสู่ในท่าชูแขนประกบกันเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 6 จากนั้นให้พักเท้าที่สลับกันไปมาลง แล้วย่ำเท้าเป็นจังหวะสองครั้งก่อนที่จะเริ่มรอบใหม่ (ในการเดินแต่ละจังหวะจะมีคำภาวนาประกอบด้วย เพื่อให้จิตใจพุ่งชานตามรูปภาพประกอบดังนี้

ภาพที่ 3 : การเดินเกาชิกิ (Kaoshikii)





ที่มา : เอกสารประกอบการฝึกอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิต  
ด้วยจิตวิทยาฮีโฮิวแมนนิส

### 3.5 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ในปัจจุบันแพทย์และนักวิทยาศาสตร์เป็นจำนวนมากได้ยอมรับความคิดของนักปราชญ์โบราณที่ได้อกล่าวไว้ว่า พลังที่ทำให้คนเรามีชีวิตอยู่ได้อย่างสดชื่นแข็งแรงและมีความสุขนั้น จะได้มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเป็นส่วนใหญ่

การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าตามแนวความคิดฮีโฮิวแมนนิส คือ การทานอาหารที่ให้พลังงานแก่ชีวิตสูงที่สุด ซึ่งนักปราชญ์ตั้งแต่สมัยโบราณได้อกล่าวไว้ว่าอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ (Vegetarian) เป็นอาหารที่ให้พลังสูงสุดแก่มนุษย์ เราทราบดีว่าทุกชีวิตอยู่ได้ด้วยพลังงานจากดวงอาทิตย์ พลังงานนี้เปรียบเสมือนกับพลังชีวิตที่ให้ความมีชีวิตชีวา สดชื่นแจ่มใสแก่สิ่งมีชีวิตทั้งมวล พวกพลังงานเหล่านี้แหละที่พวกพืชสีเขียว ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดธัญพืชและพวกผักสามารถเก็บกักไว้ได้เป็นอย่างดีเป็นเวลายาวนานกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นใด เมื่อเราบริโภคอาหารพวกนี้ก็เท่ากับเราได้บริโภคพลังงานจากธรรมชาติไปโดยตรง หรืออาจกล่าวได้อีกอย่างว่าเมื่อไรที่เราบริโภคพืชสด ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับว่าเราได้บริโภคอาหารที่มีพลังงานจากธรรมชาติไปโดยตรง หรืออาจกล่าวได้อีกอย่างว่า

เมื่อไรที่เราบริโภคพืชสด ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับว่าเราได้บริโภคอาหารที่มีพลังงานชีวิตอย่างสมบูรณ์ ดังที่เราจะเห็นได้ชัดเจนว่าพืชหลายชนิดสามารถทิ้งไว้ได้นานหลายวันหลังจากที่ถูกเก็บเกี่ยวมาแล้วและยังสามารถนำไปปลูกหรือแพร่ขยายพันธุ์ต่อไปได้อีก ในขณะที่เรารับประทานเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นอาหารที่แทบจะไม่มีพลังชีวิตหลงเหลืออยู่เลย เพราะทันทีที่สัตว์เสียชีวิตลงสัตว์นั้นจะสูญเสียพลังชีวิตจนเกือบหมดสิ้นและกระบวนการบูดเน่าก็จะเริ่มต้นขึ้นอย่างรวดเร็ว (เกียรติวรรณ อมาตยกุล , 2539) ปีธากอร์ส นักปราชญ์เอกเมื่อ 2,500 ปีมาแล้ว ได้ทราบถึงความจริงในเรื่องนี้เป็นอย่างดีและได้กล่าวไว้ว่า “อาหารสดเท่านั้นที่จะให้พลังชีวิตและความสดชื่นแจ่มใสแก่มนุษย์ได้อย่างเต็มที่” นั่นก็คือสิ่งที่เราบริโภคจะมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อร่างกายและจิตใจของคนเรา ดังคำกล่าวของนักปราชญ์โบราณที่ว่า “we are, What we eat” หรือเราเป็นอย่างไรที่เรารับประทาน ซึ่งหมายความว่าร่างกายของมนุษย์ซึ่งประกอบไปด้วยอวัยวะต่าง ๆ และอวัยวะต่าง ๆ ประกอบขึ้นด้วยเซลล์ต่าง ๆ เป็นจำนวนมากมาย เซลล์ต่าง ๆ เหล่านี้ถูกสร้างขึ้นจากอาหารต่าง ๆ ที่เรารับประทานเข้าไป ผู้ที่ต้องการให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ตามที่ธรรมชาติได้สร้างขึ้น มีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส มีชีวิตชีวา ก็ควรเลือกทานอาหารที่ให้พลังชีวิตสูงและอาหารจากพืชเท่านั้นที่มีคุณสมบัตินี้ นอกจากนี้ P.R. Sarkar นักบุญผู้ยิ่งใหญ่ได้กล่าวไว้ว่า “ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ต่าง ๆ เป็นจำนวนมากมายมหาศาล ธรรมชาติของเซลล์เหล่านี้จะถูกสร้างขึ้นมาจากอาหารต่าง ๆ ที่เราทานเข้าไป ถ้าเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายถูกสร้างมาจากอาหารต่าง ๆ ที่เราทานเข้าไป ถ้าเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายถูกสร้างมาจากอาหารซึ่งได้มาจากเนื้อสัตว์ เราจะซึมซับเอาสัญชาตญาณต่าง ๆ ของสัตว์เข้ามาไว้ในตัวของเรอีกด้วย” ทำให้คนเราโหดร้ายมากขึ้น และมีโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เกิดจากการรับประทานเนื้อสัตว์เข้าไปมากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคเก๊า ฯลฯ เป็นต้น

จากการวิจัยทดลองทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากคนสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่บริโภคพืชและกลุ่มที่บริโภคเนื้อสัตว์ ปรากฏว่าผู้ที่บริโภคอาหารพืชอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการจะแข็งแรงกว่า คล่องแคล่วว่องไวและทรหดกว่าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์เป็นอย่างมาก เช่น ดร. เอช สคูทีเดน จากมหาวิทยาลัยเบลเยียม ได้ทำการทดสอบความทรหด ความแข็งแรงรวดเร็วในการฟื้นตัวจากความอ่อนเพลียของกลุ่มคน

ที่บริโภคพืชกับกลุ่มคนที่บริโภคเนื้อปรากฏว่า กลุ่มที่บริโภคพืชเหนือกว่าทั้งใน 3 ลักษณะที่ทดสอบ

ดร. เออร์วิง ฟิชเชอร์ จากมหาวิทยาลัยเยล ได้ทำการทดสอบด้านความทรหดของนักกีฬา อาจารย์ แพทย์ และพยาบาลของมหาวิทยาลัยเมื่อปี 2449 และ 2450 ผลปรากฏออกมาว่า พวกบริโภคพืชมีแรงงานเกือบเป็น 3 เท่าของผู้บริโภคเนื้อ ต่อมา เจ เอช เคิลลิ่งก์ แห่งสถานเสริมสุขภาพแบดเดิลคริกในมิชิแกน ได้ทำการทดลองทำนองเดียวกันและให้ผลสนับสนุนการทดลองของ ดร.ฟิชเชอร์ นอกจากนี้ ดร. เจ ไอโอเดย์โก และ วี คิปานี จากมหาวิทยาลัยบรัสเซล ได้ทำการศึกษาทำนองเดียวกันกับ ดร.ฟิชเชอร์ พบว่า พวกบริโภคพืชสามารถใช้พลังได้ทรหดกว่าพวกบริโภคเนื้อถึง 2-3 เท่า และพวกบริโภคพืชใช้เวลาฟื้นตัวจากความอ่อนเพลียหลังการทดสอบเพียง 1/5 ของเวลาที่พวกบริโภคเนื้อต้องใช้

แพทย์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการวิจัยและรายงานผลว่าอาหารจากพืชสามารถช่วยลดการเป็นหวัดและอาการภูมิแพ้ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งสถาบันสุขภาพของสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาพวกที่บริโภคพืช จำนวน 50,000 คน ผลปรากฏว่า พวกบริโภคพืชมีอายุยืนกว่ามีการป่วยเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็งต่ำกว่าอย่างมากเมื่อเทียบกับคนอเมริกันทั่วไป จากการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ครั้งแล้วครั้งเล่าก็ปรากฏผลตรงกันว่า การ บริโภคเนื้อสัตว์เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพของคนเรา ในขณะที่การรับประทานอาหารที่ทำจากพืชอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะช่วยทำให้คนเรามีสุขภาพแข็งแรง ปราดเปรียวและมีอายุยืน

ด้วยเหตุผลนี้เองทำให้นักวิทยาศาสตร์และแพทย์สมัยใหม่เป็นจำนวนมากจึงเริ่มยอมรับแล้วว่า สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนเจ็บไข้ได้ป่วยกันมากขึ้นเนื่องมาจากคนยุคนี้นิยมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของมนุษย์ (คนปัจจุบันบริโภคเนื้อสัตว์มากกว่าคนในอดีตมาก) ซึ่งจากการทดลองวิจัยใหม่ ๆ ทางการแพทย์ทำให้แพทย์และนักวิทยาศาสตร์จำนวนมากเริ่มเชื่อแล้วว่า มนุษย์มีโครงสร้างของอวัยวะและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เหมือนพวกสัตว์กินผลไม้ทุกประการ และมีโครงสร้างของร่างกาย แตกต่างจากพวกสัตว์กินเนื้ออย่างสิ้นเชิง นี่คือนิสัยสำคัญที่ทำให้คนในปัจจุบันเรียกโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเก๊า โรคเบาหวาน ฯลฯ ว่าเป็นโรคของการกินดี



อยู่ดีเกินไป ในปัจจุบันบรรดานักวิทยาศาสตร์และนักธรรมชาติวิทยาซึ่งรวมทั้ง “ชาร์ลส ดาร์วิน” ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีแห่งวิวัฒนาการได้เห็นพ้องต้องกันว่า มนุษย์ยุคแรกเป็นพวกกิน พืชผักและผลไม้และตลอดเวลาที่ผ่านมา สภาพร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของคนเราไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไปมากมายเลย ดังนั้น อาหารที่มนุษย์รับประทานก็ไม่น่าจะเปลี่ยนแปลงไป เช่นกัน นักวิทยาศาสตร์ชาวสวีเดนผู้มีชื่อเสียง “ฟอน ลินเน” ได้กล่าวไว้ว่า “ถ้าเราได้ออกโอกาสศึกษาโครงสร้างอวัยวะทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ให้ดีแล้ว เราจะต้องยอมรับ ว่าพืช ผักและผลไม้เป็นอาหารตามธรรมชาติของมนุษย์เรา”(เกียรตวรรณ อมาตยกุล, 2536) ดังจะเห็นได้ว่า ในยุคแรก ๆ ของมนุษย์ที่ได้มีการจดบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ เรา ได้พบว่าอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ได้ถูกยอมรับจากกลุ่มชนที่มีชื่อเสียงมากมายว่าเป็น อาหารโดยธรรมชาติของมนุษย์ เช่น

- ชาวกรีกโบราณ ชาวอียิปต์โบราณ และชาวฮิบรูโบราณได้พรรณานี้ไว้ว่า คนเราเป็นพวกกินผลไม้
- พวกพระของอียิปต์โบราณไม่เคยกินเนื้อสัตว์เลย
- พวกนักปราชญ์กรีกที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก ซึ่งรวมทั้งเพลโต โซคราตีส และปิธากอรัส ต่างก็สนับสนุนในเรื่องอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์
- ชาวฮินดูโบราณในอินเดียก็ได้ห้ามกินเนื้อสัตว์
- อารยธรรมอันยิ่งใหญ่ของชาวอินเดียในอินคา ก็ได้ตั้งอยู่บนอาหารผัก
- ในอินเดีย เจ้าชายสิทธัตถะหรือที่ต่อมาคือ พระพุทธเจ้าได้แสดงตัวอย่าง การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องแก่สาวกด้วยการไม่บริโภคเนื้อสัตว์เลยตลอดชีวิตของ พระองค์
- นักบวช นักปราชญ์ของลัทธิเต๋า รวมทั้งชาวคริสต์และชาวยิวโบราณ ก็เป็น พวกที่ทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์
- คัมภีร์โคหร่าน (คัมภีร์อัลกุรอาน) ของชาวอิสลาม ก็ได้มีบัญญัติข้อห้าม การกิน “พวกสัตว์ที่ตาย, เลือดและเนื้อ...”
- นักบุญพอล สาวกผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่งของพระเยซูเจ้าได้เขียนลงในสาสน์ถึง ชาวโรมัน “มันจะเป็นการดีที่ไม่กินเนื้อ...”

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าตลอดเวลาที่ผ่านมา นักปราชญ์เป็นจำนวนมาก ได้ดำรงชีวิตด้วยอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ และได้กระตุ้นเตือนให้ผู้อื่นได้ทราบถึงการรับประทานอาหารที่ถูกต้องอยู่เสมอ คนเราจึงควรหันมาทานอาหารที่ให้พลังแห่งชีวิตกันดีกว่า นั่นคืออาหารจากพืชเท่านั้น Vegetarian (มังสวิรัต) ไม่ได้มาจากคำว่า Vegetable แต่เป็นคำที่ได้มาจากภาษาลาตินว่า Vegetarian หรือมังสวิรัต จึงไม่ได้หมายความถึงผู้ที่รับประทานแต่ผัก แต่จะหมายถึงบุคคลที่มีพลังกำลังและมีความสดชื่นร่าเริงมีสุขภาพสมบูรณ์ ดังเช่น นักกีฬาที่มีชื่อเสียงก้องโลกจำนวนมากที่บริโภคแต่อาหารจำพวกพืชเท่านั้น เช่น

สโมสรจักรยานผู้บริโภคพืชในอังกฤษ ได้ทำสถิติการขี่จักรยานแห่งชาติไว้กว่า 40 % ของสถิติที่ทำไว้ทั้งหมดและตลอดทั่วยุโรปก็เช่นกัน นักจักรยานที่บริโภคอาหารจำพวกพืช ได้รับชัยชนะในการแข่งขันมากกว่าพวกนักจักรยานที่บริโภคเนื้อ

นักว่ายน้ำผู้ยิ่งใหญ่ที่บริโภคพืช เมอร์เรย์ โรส เป็นนักกีฬาหนุ่มที่สุดที่ได้ครอง 3 เหรียญทองในกีฬาโอลิมปิก โรสยังได้ทำลายสถิติว่ายน้ำไว้อีกมากมายจนได้รับการยกย่องว่าเป็นนักว่ายน้ำที่ยิ่งใหญ่ที่สุดตลอดกาลคนหนึ่ง

นักบริโภคพืชชาวอังกฤษผู้หนึ่งได้ว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษด้วยความเร็วกว่าใครในประวัติศาสตร์ โดยใช้เวลาเพียง 6 ชั่วโมง 20 นาที

จอห์นนี่ ไวส์มูลเลอร์ ที่รู้จักกันดีในบทบาทของ “ทาร์ซาน” เป็นผู้ที่ทำสถิติโลกว่ายน้ำได้ถึง 56 ครั้ง ได้เปลี่ยนมารับประทานอาหารพืชและพบว่าแรงของเขาไม่ได้ตกลงไปเลย ดูเหมือนว่าความสามารถของเขาจะอยู่ตัวหรือเพิ่มขึ้นด้วย

บิลลี วอลตัน ยอดนักบาสเกตบอลของสหรัฐที่ทั่วโลกรู้จักกันก็เป็นผู้นิยมอาหารพืช และได้สนับสนุนการรับประทานอาหารพืชแก่คนอื่น ๆ ตลอดมา

มาร์ติน่า แนนพราติโลว่า และ อีวาน เลนเดิล อดีตสองยอดนักเทนนิสอันดับหนึ่งของโลกได้เปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหาร โดยการลดอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ลงจนเกือบหมดและเพิ่มอาหารคาร์โบไฮเดรต ผักสด ผลไม้ ยอมรับว่ามีความแข็งแรงคล่องตัวและทรหดเพิ่มขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

คาร์ล ลูอิส ยอดนักวิ่งระยะไกล และนักกระโดดไกลที่มีชื่อเสียงก้องโลกของสหรัฐผู้ได้เหรียญทองโอลิมปิกหลายสมัย ก็มีโปรแกรมโภชนาการของตัวเองที่แทบจะไม่บริโภคเนื้อสัตว์ชนิดใดเลยยกเว้นปลาเล็ก ๆ ในปริมาณที่น้อยมาก

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า ร่างกายของผู้ที่บริโภคอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ ย่อมแข็งแรง ว่องไว สดชื่น แจ่มใสและมีผละกำลังกว่าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์อย่างแน่นอน ในการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการมากที่สุด จึงควรพยายามทานสิ่งเหล่านี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล ,2539)

1. อาหารสดที่เต็มไปด้วยพลังงานสำหรับชีวิต อาหารที่สดอยู่ในสภาพเดิม โดยยังไม่ได้นำมาหุงต้มจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด อาหารและวิตามินที่มีอยู่ในอาหาร จะถูกทำลายเกือบหมดหรือหมดไปเลยถ้านำไปทำให้สุกโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปหุงต้ม โดยใช้เวลานานเกินไป ตามความเป็นจริงแล้วเรารับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายของเรา ได้รับพลังที่จำเป็นสำหรับชีวิต ดังนั้นเราจึงควรที่จะเลือกทานอาหารที่มีคุณค่ามากที่สุดเท่าที่ เราจะทำได้ นักบุญในอดีตกาลมีชีวิตอยู่ได้อย่างยืนยาวและมีสุขภาพสมบูรณ์โดยการรับประทานเพียงผลไม้ ถั่วและรากไม้ต่างๆที่หามาได้ในป่าทึบและภูเขา ดังนั้นหากเป็นไปได้จึง ควรพยายามทานอาหารที่สดและอยู่ในสภาพตามธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น ทานผลไม้สด หรือสลัดผักให้ได้ทุกวัน เมล็ดพันธุ์ผัก ถั่ว ข้าว ล้วนเต็มไปด้วยพลังงานสำหรับชีวิต เราจึง ควรพยายามลดการทานอาหารประเภทกระป๋อง อาหารแห้งและระมัดระวังเกี่ยวกับอาหาร ที่ผสมสารเคมีป้องกันอาหารเสียให้มาก น้ำอัดลมต่าง ๆ ก็มีผลเสียต่อร่างกายมากเช่นเดียวกัน

ในการประกอบอาหารโดยวิธีการหุงต้มหรืออื่น ๆ ต้องระวังอย่าใช้เวลา นานมากเกินไปเพราะพลังงานและวิตามินต่าง ๆ จะถูกทำลายเมื่อถูกความร้อนเป็นเวลานาน พืชผักต่าง ๆ ควรทำให้สุกด้วยการนึ่งด้วยไอน้ำมากกว่าโดยการต้ม แต่ถ้าหากจำเป็นต้อง ต้มก็อย่าทิ้งน้ำที่ต้มนั้น ให้นำมารับประทานด้วยการปรุงอาหารแบบจีนที่เรียกว่า Wok-cooking (นึ่งหรือต้ม) เป็นวิธีการที่ดีที่สุดเพราะผักต่าง ๆ ที่นำไปประกอบอาหารนั้นจะถูก ทำให้สุกภายในเวลาอันรวดเร็ว และยังคงคุณค่าทางโภชนาการเอาไว้เป็นอย่างดีอีกด้วย

2. ข้าวขาว แป้งและน้ำตาลที่มีสีขาวจะมีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก (เพราะสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายถูกขัดสีออกไปเกือบหมด) ถ้าเปรียบกับข้าวสีน้ำตาล (ข้าวกล้อง) แป้งสาลี จมูกข้าวสาลี น้ำตาลกรวด น้ำตาลอ้อย และน้ำผึ้ง

3. ไม่ต้องวิตกกังวลเกี่ยวกับการขาดโปรตีน ถ้าเรดี่มนหมทุกวันหรือรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองและถั่วต่าง ๆ รวมทั้งผักสดด้วย ร่างกายก็จะได้รับโปรตีนครบถ้วน แต่การรับประทานโปรตีนมากเกินไปนั้นจะทำให้ร่างกายมีสภาวะ

เป็นกรดมาก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย การรับประทานจุกข้าวสาลีนั้นจะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลต่อสุขภาพ เพราะนอกจากจะมีโปรตีนแล้วยังอุดมไปด้วยวิตามินบี ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้ใช้ประโยชน์จากโปรตีนอย่างมีประสิทธิภาพ (จุกข้าวสาลีที่ยังไม่สุกมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก แต่จะต้องเก็บรักษาไว้ในที่ที่มีอุณหภูมิต่ำ)

4. พยายามหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน น้ำตาลหรืออาหารที่มีไขมันมาก เพราะอาหารเหล่านี้จะทำให้ร่างกายเกิดสภาวะเป็นกรดสูง ถ้าเป็นไปได้พยายามใช้น้ำมันแทนน้ำตาล และใช้วิธือบ ต้ม หรือนึ่งอาหารประเภทพืชผักต่าง ๆ แทนการทอด ปิ้ง หรือย่าง

### 3.6 การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น

การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การสร้างความรักและเห็นคุณค่าของตัวเองให้เกิดขึ้นในจิตใจและส่งต่อไปยังคนรอบ ๆ ข้าง ด้วยในที่สุด ซึ่งมีหลักการปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้คือ

- 3.6.1 การยิ้ม
- 3.6.2 พลังความคิดด้านบวก
- 3.6.3 คำพูดในทางดีหรือแง่บวก
- 3.6.4 การสัมผัส
- 3.6.5 การกล่าวคำทักทายในโอกาสต่าง ๆ



#### 3.6.1 การยิ้ม

ลลิตา อีระสิริ (2530) กล่าวว่า การยิ้มเป็นวิธีโต้ตอบอย่างหนึ่งของมนุษย์โดยเฉพาะไม่มีสัตว์ชนิดไหนที่ยิ้มได้ ถึงแม้บางชนิดโดยเฉพาะลิงชิมแปนซีบางโอกาสอาจจะฉีกริมฝีปากออกแบบเสยะได้ แต่การแยกเขี้ยวแบบนี้เป็นสัญญาณข่มขู่กันหรือปรามกันเสียมากกว่า รอยยิ้มเป็นสัญญาณที่น่าจดจำเพียงใด เลียนาโต ดา วินชี คงจะรู้ซึ่งถึงขั้นนี้ดีจึงได้วาดรูป โมนา ลิซา ที่ยิ้มแบบนั้นขึ้นมาไม่มีใครที่จะปฏิเสธอนุภาพของรอยยิ้มได้ รอยยิ้มไม่เพียงแต่เป็นสัญญาณทางสังคมที่ใช้กันทั่วโลก ชาลส์ ดาร์วิน เคยกล่าวไว้ว่า เขาเคยเห็นทารกหลายเชื้อชาติยิ้ม ซึ่งมักจะเป็นยิ้มที่เปิดเผยและมีพลัง เส้นตรงที่ลากผ่านจุดสองจุดย่อมเป็นเส้นที่สั้นที่สุด แต่ถ้าโค้งเส้นตรงเดิมเป็นวง นั่นคือเส้นธรรมดา ๆ

แต่เดิมจะกลายเป็นท่าเผยอปาก เมื่อเด็กแสดงท่านี้แก่ผู้ใหญ่ทั้งหลายดู กว่าครึ่งจะถือว่าท่านี้คือการยิ้มนั่นเอง

การยิ้มก็เหมือนกับการหาวนอนที่ติดต่อกันง่าย เหมือนกับที่มีเพลงหนึ่งกล่าวว่า เมื่อคุณยิ้มโลกทั้งโลกจะยิ้มตอบคุณ แต่จากการวิจัยและการศึกษาพบว่าไม่เป็นจริงตามนั้นทั้งหมด แต่อย่างไรก็ตามคนเราก็ชอบที่จะอยู่ในกลุ่มคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใสมากกว่าอะไรเป็นสาเหตุทำให้รอยยิ้มเป็นที่นิยมและมีพลังมากเช่นนั้น คำตอบก็คือมนุษย์เราที่เกิดมาชอบสีหน้าที่ยิ้มแย้มกันทุกคน ในความเห็นของนักค้นคว้าสมัยใหม่ การยิ้มนั้นเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดจากภายในตัวมนุษย์ ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการยืนยันจากการศึกษาในลิง

ลิงเผยอริมฝีปากได้หลายรูปแบบ การทำรูปปากต่าง ๆ ของมันมีความหมายทางสังคม ลิงใช้ริมฝีปากในการทำความรู้จักกัน ใช้ชมขวัญลิงตัวอื่นที่มาชู้หรือใช้ขู่เสียเอง การยิ้มของคนก็แสดงสัญญาณที่มีความหมายอย่างเดียวกัน แต่คนเราต่างกว่าลิงตรงที่สามารถใช้รอยยิ้มแสดงความรู้สึกได้ อย่างเช่นตอนมีความสุข แสดงความดีใจและความบันเทิงในหัวใจได้

นอกจากนี้เชื่อกันว่ารอยยิ้มเกิดขึ้นตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษครั้งดึกดำบรรพ์ ครั้งนั้นรอยยิ้มเป็นสัญญาณปลอบใจอย่างหนึ่ง ชีวิตของมนุษย์ดึกดำบรรพ์ใช้ปากกับฟันเป็นอาวุธสำคัญเช่นเดียวกับมือและเท้า คนสมัยนั้นมีปากและฟันแดง เมื่อเพื่อน ๆ พบกันเขาก็คงต้องแสดงท่าทางที่ไม่เป็นศัตรูกันให้ชัดเจน ท่าทางที่แสดงนั้นก็คือ การขยับเผยอริมฝีปากในทำนองเดียวกันกับที่ลิงทั้งหลายทำ โดยการเผยอริมฝีปากในท่าที่ผ่อนคลายเพื่อเปิดให้เห็นฟันที่ยังขบติดกันอยู่ เป็นการสื่อความหมายว่า “ดูปากฉันสิ ฉันไม่อยากจะกัดเธอ ฉันไม่ได้ข่มขู่เธอนะ” สัญญาณที่ให้ความมั่นใจเช่นนี้ได้ค่อย ๆ เปลี่ยนแปรมาเป็นรอยยิ้มเช่นเดียวกับการแบมือให้ดูว่าไม่มีอาวุธนะ ก่อนที่จะจับมือทักทายกัน

อะไรก็ตามที่ทำให้เราคลายกังวลลงได้ก็จะเป็นสิ่งที่ยอมรับปฏิบัติกันได้ง่าย การยิ้มช่วยลดระดับความตึงเครียด ดังนั้นเราจึงนิยมยิ้มกันรอยยิ้มทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมแน่นแฟ้นขึ้น เรายิ้มเมื่อเราพบกันอย่างมิตรและเราจะหุบปากสนิทถ้าบรรยากาศนั้นเต็มไปด้วยศัตรู เรายิ้มเมื่อต้องการกลบเกลื่อนบรรยากาศที่เยือกเย็นและเพื่อลดระดับความตึงเครียดเมื่อพบคนแปลกหน้า (วิทยาการเกษตร, 39) แพทย์ของ

มหาวิทยาลัยคอคของอเมริกาได้พบว่าอายุวัฒนะนั้น มีอยู่แล้วในตัวเราทุกคนนั่นคือ การ ยิ้มแย้ม ซึ่งแพทย์ยืนยันว่าช่วยให้คนเราหนุ่มสาวสดใสและมีสุขภาพดี จากการศึกษาคณ ไซโรคหัวใจ 1,719 คน พบว่าคนที่มองโลกในแง่ดีสามารถมีชีวิตอยู่ยืนยาวกว่าคนที่หวั่น วิตก “กำลังใจนับเป็นโอสถขนานเอก ถ้าหากคนเราลิ้นหวังยอมแพ้เสียแล้ว มันก็หมดกัน” แพทย์ยังแนะนำแก่คนทั่วไปว่า คนทั่วไปที่ไม่ได้ป่วยได้ใช้ควรมียิ้มอยู่เสมอเพราะทำให้ สบายใจ หนุ่มสาวสดใสมีชีวิตชีวาขึ้น ยิ่งกว่านั้นเมื่อเรายิ้มคนอื่นก็จะยิ้มด้วย

เมื่อเราเห็นประโยชน์ที่มากมายของการยิ้มแล้ว เราควรที่จะยิ้มเสมอ ๆ เมื่อมีโอกาส เพราะนอกจากจะทำให้เรามีชีวิตชีวาที่สดใสแล้ว ยังทำให้เรารู้สึกเป็นมิตรกับ ตนเองและผู้อื่นด้วย

### 3.6.2 *หลังความคิดด้านบวก*

นักจิตวิทยาผู้ยิ่งใหญ่ผู้หนึ่งได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า คนที่มีความ สุขและประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่แล้วคือคนที่มีความคิดด้านบวกกับตัวเองอยู่ เสมอ คนที่มีความคิดในทางบวกกับตนเองควรมีลักษณะดังนี้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองดี มีความคิดสร้างสรรค์สูง และที่สำคัญที่สุดก็ คือ จะต้องเป็นผู้ที่สามารถเห็นว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจและพึงพอใจ ในตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในการกระทำต่าง ๆ ของตนเองโดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่ง อื่น ดังคารมสั้น ๆ ที่ว่า “ยิ้มไว้เมื่อถูกเยาะ หัวเราะได้เมื่อถูกเย้ย เฉยเมยได้เมื่อถูกชม” หรือข้อความต่อไปนี้ที่จะทำให้เห็นภาพของคนที่มีความคิดในทางบวกกับตนเองได้ชัดเจน ยิ่งขึ้น

“แม้มิได้เป็นขามูไร	ก็จงภูมิใจเป็นสมุนเช่า
แม้มิได้เป็นดอกซากุระ	ก็อย่ารังเกียจที่จะเป็นดอกไม้อื่น
แม้มิได้เป็นถนน	ก็จงพอใจที่จะเป็นบาทวิถี
แม้มิได้เป็นดวงตะวัน	ก็จงยินดีที่จะเป็นดวงดาว
อันว่าภูเขาไฟฟูจินั้นสวย	แต่ภูเขาสูงอื่น ๆ ก็มีได้ด้อยค่า
ไม่ว่าจะเป็นอะไร จงพอใจ	และเป็นให้ดีที่สุด”

มีผู้กล่าวไว้ว่า “We are what we think, we think so we become” ซึ่งหมายความว่าเราเป็นอย่างที่คิด เราคิดอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น ความคิดของคนเรา แม้จะเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ แต่ก็ต้องยอมรับว่าความคิดของคนเรามีอำนาจมากทีเดียว ยกตัวอย่างเช่น ลองหลับตาลง คิดภาพของตัวเองเดินเข้าไปในครัว เปิดตู้เย็นและหยิบมะนาว ออกมา 1 ผล ใช้มีดหั่นมะนาวออกเป็น 2 ซีก แล้วค่อย ๆ บีบมะนาวใส่ปาก เพียงแต่คิดก็ รู้สึกได้ถึงความเปรี้ยวแล้ว แม้ไม่ได้ชิมรสความเปรี้ยวของมะนาวจริงๆ ต่อมน้ำลายใน ร่างกายของเราก็เริ่มทำงานแล้ว นั่นแสดงให้เห็นว่าความคิดมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของ เรามากเพียงใด ดังนั้นคำพูดและพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนรอบข้างจึงมีผลอย่างยิ่งต่อความ คิดการกระทำและความสำเร็จของคนเรา

ระบบการศึกษาก็ช่วยทำให้ผู้เรียนมีความคิดแง่บวกกับตนเอง และ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียนและคุณภาพของผู้เรียนได้ เช่น จากหนังสือพิมพ์ไทย รัฐฉบับวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2533 ได้เสนอผลการทดลองใช้ “พลังความคิดทางบวก” ที่ เมืองซัมเตอร์ เคาน์ตี รัฐเซาท์แคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ไว้อย่างน่าสนใจว่า “พลัง ความคิดทางบวก” สามารถแก้ปัญหาเด็กเรียนอ่อนต่ำกว่าเกรดมาตรฐาน เด็กเกเรก่อน เรื่องวุ่นวายและเด็กติดยาเสพติดได้สำเร็จ ทำให้เด็กนักเรียนเก่งขึ้นและหวนกลับมาเป็น เด็กดีได้”

ทั้งนี้ ดร.วิลเลียม มิตเชลล์ ผู้เขียนหนังสือเรื่อง “นักเรียนพลังแห่ง ความคิดทางบวก” ได้เปิดเผยว่า “เมื่อผมได้ทำหน้าที่ควบคุมดูแลโรงเรียน 15 แห่ง ที่ซัม เตอร์เคาน์ตีเซต 2 นั้น ปรากฏว่าเด็กเรียนแย่มากสอบได้ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของมาตรฐาน ระดับชาติมาก ความประพฤติก็เต็มทน ทั้งเกกมะเหรกเกรซอบต่อยดี ติดยาเสพติด ชอบพูดภาษาหยาบคาย มีอัตราถูกไล่ออกจากโรงเรียนสูง ขวัญจิตใจก็ต่ำ การแข่งขัน กีฬาเป็นทีมก็แพ้อยู่ร่ำไป ทั้งเด็กนักเรียน ครูอาจารย์และพ่อแม่ผู้ปกครอง ต่างมีความรู้สึก ว่าตัวเองมีแต่ความล้มเหลว และหดหู่ไม่มีความหวังต่ออนาคตแต่อย่างใด”

ดร.วิลเลียม มิตเชลล์ เผยต่อไปว่า “เรามีความจำเป็นต้องสร้าง ความเชื่อใหม่ว่าเราจะต้องเป็นผู้ชนะ ดังนั้นเราจึงเริ่มโครงการที่ฟื้นฟูและแก้ไขสิ่งเลวร้าย เหล่านี้ขึ้นมา นั่นก็คือ โครงการ “พลังความคิดทางบวก” โดยรณรงค์ทุกรูปแบบทั้งคำขวัญ

ป้ายโปสเตอร์ สติกเกอร์ติดตามกล่องอาหาร หนังสือเรียน รวมทั้งโฆษณาทางวิทยุและทีวีด้วย”

ตัวอย่างเช่น

- ทำป้ายโปสเตอร์โดยเขียนว่า “จงเป็นผู้มีรสนิยมดี คุณก็ทำได้”
- ทำข้อความเพื่อเสริมสร้างท่าทีให้ดีขึ้น โดยครูเอามาอ่านที่หน้าชั้นก่อนเริ่มสอน ตัวอย่างเช่น “จงมีความเชื่อมั่นต่อตัวเอง อย่าขอความช่วยเหลือจากใคร จนกว่าคุณจะพยายามทุกทางแล้วที่คุณจะแก้ไขปัญหาและคุณจะแปลกประหลาดใจว่าไม่ว่าปัญหาอะไรคุณก็สามารถแก้ได้ด้วยตนเอง”

- ทำสติกเกอร์ติดตามบอร์ดและหน้ารถ เช่น “ในวันนี้ จงทำแต่สิ่งที่ดีงาม”

- ให้ครูค้นหาความดีของนักเรียนแต่ละคนไม่ใช่คอยจ้องจับผิด เมื่อเด็กทำดีแล้วก็ให้บันทึกไว้ และแจ้งให้พ่อแม่ได้ทราบ

- ติดสติกเกอร์ข้อความในทางบวกหรือทางด้านดีไว้ตามหนังสือเรียนและกล่องอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน ตัวอย่างเช่น แม่คนหนึ่งมีลูกสาวที่กว่าจะทำเลขแต่ละข้อได้ใช้เวลานานเต็มทน ครูก็เอาสติกเกอร์ติดที่หนังสือคณิตศาสตร์ของเด็กคนนั้นโดยมีข้อความว่า “ครูเชื่อความสามารถในตัวเธอและเธอก็สามารถทำได้” ปรากฏว่าเด็กหญิงคนนั้นสามารถทำคะแนนคณิตศาสตร์ได้ดีขึ้นมาก

นอกจากนี้ยังมีการนำเอาเรื่องราวของบุคคลที่มีชื่อเสียงที่ประสบความสำเร็จมาพูดให้ฟัง โดยนำมาจากวงการต่าง ๆ เช่น วงการธุรกิจ วงการกีฬา เป็นต้น

โครงการ “พลังความคิดทางบวก” นี้หลังจากดำเนินการมา 2 ปี ปรากฏว่าทั้งครู อาจารย์และนักเรียน ที่เคยขาดเรียนขาดสอนบ่อยก็มาโรงเรียนสม่ำเสมอระเบียบวินัยที่เคยทรุดโทรมก็ดีขึ้น โดยเฉพาะตามโรงเรียนชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย เด็กที่ติดยาเสพติดและสูราก็ไม่มีเหลืออยู่เลย รวมทั้งพวกเขาและชอบก่อเรื่องวุ่นวาย ผลการสอบคะแนนเฉลี่ยก็ได้ตามมาตรฐาน นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมพิเศษมากขึ้น เช่น ดนตรีหรือการร้องเพลงประสานเสียง กีฬาที่เคยแพ้มาตลอดก็ได้แชมป์เป็นครั้งแรก

นายอีเอ็มวัตต์ จูเนียร์ อดีตประธานกรรมการโรงเรียนซัมเมอร์เคาน์ตี บอกว่า “พลังความคิดทางบวกทำงานได้ผล ความคิดทางบวกหรือการมองโลกใน



แง่ดี และให้เชื่อมั่นในตัวเองนี้เข้ามาสู่วงการธุรกิจก่อน แล้วเข้าไปในวงการแพทย์ตอนนี้นำเข้ามาสู่วงการศึกษานี้ ซึ่งให้ผลอย่างน่ามหัศจรรย์”

### 3.6.3 คำพูดในทางดี หรือแง่บวก

คือ การที่เราพูดอย่างสุภาพ อ่อนโยน และให้กำลังใจแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น หนูเป็นคนน่ารัก คุณเป็นคนเก่ง สวย ยอด เข้มแข็ง ฉลาด กล้าหาญ หัวดี คล่องแคล่ว ทุ่มดี มีน้ำใจ สดชื่น ฯลฯ ซึ่งผู้ที่เติบโตขึ้นมาท่ามกลางความชื่นชม การให้กำลังใจด้วยคำพูดด้านบวกต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะกลายเป็นคนที่ตระหนักในคุณค่าของตัวเอง และผู้อื่น มองโลกและชีวิตในด้านบวก

ถ้าเรารู้จักบอกตัวเองด้วยคำพูดในแง่บวกต่าง ๆ และจินตนาการประกอบคำพูดแง่บวกต่าง ๆ ของเรา เช่น ถ้าเราเป็นคนไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง เราจะแก้ไขโดยการฝึกจินตนาการว่าเราสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต เช่น ไปดูหนังคนเดียวได้ ไปทานอาหารคนเดียวได้ พูดต่อหน้าชุมชนได้ และบอกกับตัวเองเสมอ ๆ ว่าเรามีความมั่นใจในตนเอง ในไม่ช้าคุณก็จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่มั่นใจในตนเองมากขึ้น เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2534) กล่าวว่า มีมารดาผู้หนึ่งมีวิธีการสอนลูกที่ไม่เหมือนใคร โดยสอนให้ลูกทุกคนของเธอพูดกับตัวเองก่อนเข้านอนทุกคืนว่า “ฉันเป็นคนเข้มแข็ง ฉันไม่กลัวอะไรเลย ฉันจะรักทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้และฉันจะไม่เกลียดอะไรเลย จุดมุ่งหมายของชีวิตฉันคือ การมีความรักให้แก่ผู้อื่นและพร้อมที่จะรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่น” ผลปรากฏว่าเด็ก ๆ เหล่านี้เมื่อเติบโตขึ้นกลายเป็นคนที่น่ารัก มีเสน่ห์เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไป และมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุข

จะเห็นได้ว่าการพูดกับตัวเองแต่ด้านดีและการจินตนาการประกอบกับตัวเองเสมอ ๆ จะทำให้เรามีพฤติกรรมทำตามที่เราจินตนาการไปด้วย ดังคำพูดที่กล่าวว่า “เราเป็นอย่างที่เราคิด เราคิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น” ดังนั้นเราจึงควรระมัดระวังในเรื่องความคิดของเราถ้าเราหมั่นคิดและพูดแต่เรื่องที่ดี ๆ ให้มาก ๆ ความคิดในด้านลบต่าง ๆ จะค่อย ๆ หายไปเอง เราจึงควรใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการฟังเพลง อ่านหนังสือ พูดกับตัวเอง คิดกับตัวเอง แต่ในเรื่องที่ดี ๆ เสมอ ในไม่ช้าเราจะกลายเป็นคนใหม่ที่มองโลกในแง่ดี ๆ เสมอ

#### 3.6.4 การสัมผัส

นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า"คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละ 4 ครั้ง เพื่อการมีชีวิตรอด 8 ครั้ง เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และ 12 ครั้งเพื่อการมีชีวิตอย่างมีความสุข ปัญหาต่างๆ ของสังคมในโลกจะลดลงไปอย่างมาก หากคนเราได้รับการสัมผัสอย่างพอเพียง" (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2533) การสัมผัสเป็นสิ่งที่มนุษย์เราทุกคนต้องการตามธรรมชาติอย่างชนิดที่ไม่มีใครจะสามารถปฏิเสธได้ เด็กเล็ก ๆ ต้องการความรักความอบอุ่นจากการสัมผัสโอบกอดของ พ่อ แม่ คนเลี้ยง ฯลฯ เด็กโตต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจจากการสัมผัส โอบกอดของ พ่อ แม่ เพื่อน ๆ ฯลฯ เด็กวัยรุ่นและหนุ่มสาวต้องการความรัก ความเข้าใจจากการใกล้ชิด การสัมผัสจากเพื่อนวัยเดียวกัน พ่อ แม่ พี่น้อง ฯลฯ ผู้สูงอายุต้องการความรักความเข้าใจ การสัมผัสจากลูกหลานและผู้ใกล้ชิด

มีงานวิจัยเป็นจำนวนมากที่แสดงผลให้เห็นว่าการสัมผัสมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เช่น

- มีผลการวิจัยเรื่องเด็กเรื่องหนึ่งบ่งชี้ว่า เด็กที่มีอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบ เป็นจำนวนมากที่ตายด้วยโรค"เฉาตาย (ขาดการสัมผัส)" เพราะถูกเลี้ยงในสถานที่ที่มีความเชื่อว่า การอุ้มเด็กขึ้นมากอดจะทำให้เด็กเสียคน
- เด็กที่มีโอกาสใช้ประสาทสัมผัสของตัวเองมากจะมี IQ สูงกว่าเด็กที่มีโอกาสใช้ประสาทสัมผัสของตัวเองน้อย
- ได้มีการทดลองเรื่องการสัมผัสที่มหาวิทยาลัยเปอร์ดู โดยให้พนักงานตรวจบัตรที่ห้องสมุดของมหาวิทยาลัย หาโอกาสสัมผัสมือของนักศึกษาในขณะที่นักศึกษาค้นบัตร ผลของการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาที่ได้รับการสัมผัสส่วนใหญ่จะตอบว่าได้รับความช่วยเหลือจากพนักงานห้องสมุดดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการสัมผัส
- นายแพทย์ แห่งมหาวิทยาลัยโคโลราโด ได้ทดลองแยกลูกลิงที่เกิดใหม่จากแม่เป็นเวลาสิบวันผลคือ ลูกลิงเหล่านี้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ มีอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น นอกหลับไม่สนิท อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ลดการเล่นลง เมื่อปล่อยลูกลิงเหล่านี้กลับไปหาแม่ แม่ของมันจะกอดลูกมากขึ้นและพฤติกรรมทางลบเหล่านี้จะค่อย ๆ หายไป

- การทดลองที่มหาวิทยาลัยรัฐโอไฮโอและฮุสตัน ปรากฏผลอย่างประหลาดว่ากระต่ายที่ถูกทดลองเลี้ยงให้กินแต่อาหารที่มีไขมันมาก กลุ่มที่ถูกนักวิจัยอุ้มอยู่เสมอจะไม่มีอาการเส้นโลหิตอุดตัน เนื่องจากไขมันน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีใครอุ้ม
- การทดลองของจิตแพทย์ มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย พบว่าคนไข้โรคหัวใจที่เป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยงและมีโอกาสสัมผัสคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง มีผลอย่างยิ่งต่อการลดความตึงเครียดของหัวใจ

ถ้าการสัมผัสเป็นความต้องการตามธรรมชาติของคนเรา ทำไมบ่อยครั้งที่คนเรารู้สึกรังเกียจการสัมผัสหรือไม่รู้สึกรักอยากจะทำสัมผัสผู้อื่น คำตอบก็คือ การอบรมสั่งสอนที่ไม่ค่อยถูกต้องนักที่เราได้รับมาตั้งแต่วัยเด็ก ที่สอนให้เรารังเกียจการสัมผัส ซึ่งอาจจะมาจากคนเลี้ยง พ่อ แม่ ครู ผู้ปกครอง หรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาจากคนรุ่นก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมที่มีความเคร่งครัดในเรื่องศาสนาที่เห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องลับ เรื่องต้องห้าม เรื่องสกปรก ทยายกายที่ควรปกปิด มักให้ความสำคัญกับการสัมผัสน้อยที่สุด หากเราต้องมีชีวิตอยู่ในสังคมที่ยังให้ความสำคัญกับการสัมผัสน้อย หรือมองว่าการสัมผัสเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง คนเราจึงควรเรียนรู้ที่จะสัมผัสกับสิ่งต่อไปนี้

- สัมผัสกับธรรมชาติ คนในโลกสมัยใหม่เป็นจำนวนมากแทบไม่มีโอกาสได้สัมผัสกับธรรมชาติเลย แต่ละคนใช้เวลาวัน ๆ ไปกับสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น เช่น อยู่ในห้องแอร์ทั้งวัน เดินบนพื้นคอนกรีต นั่งในรถยนต์ ดูทีวี ฯลฯ ในแต่ละวันเราน่าจะได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติบ้าง เพราะคนเราเองก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เช่น ได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์กลางแจ้ง ได้เดินบนพื้นดินหรือพื้นหญ้า ได้สัมผัสใบไม้ต้นไม้ ได้อาบแดด อาบลม ฯลฯ โดยอาจจะใช้เวลาในวันหยุดออกไปพักผ่อน แถวชายทะเล ป่าเขา น้ำตก ฯลฯ การที่ได้ใกล้ชิดและสัมผัสกับธรรมชาติ จะทำให้รู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวาและได้รับพลังงานโดยตรงจากธรรมชาติมากขึ้น

- สัมผัสกับสัตว์เลี้ยง การที่ได้สัมผัสกับสัตว์เลี้ยงชนิดต่าง ๆ เช่น สุนัข แมว นก ฯลฯ ก็ให้ประโยชน์ได้ไม่แตกต่างไปจากการสัมผัสคนด้วยกันเท่าไรนัก ดังที่จะสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุ (ที่มีโอกาสได้สัมผัสกับผู้อื่นน้อย) ที่มีสัตว์เลี้ยงและมีโอกาสสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงนั้นอยู่เสมอ จะเป็นคนที่มีชีวิตชีวามากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง การที่เราได้

สัมผัสหรือกอดสัตว์นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ตัวเราแล้ว ยังให้ความอบอุ่น และเป็นประโยชน์โดยตรงแก่สัตว์เลี้ยงนั้น ๆ อีกด้วย

- สัมผัสเด็กและคนชรา เป็นที่ยอมรับแล้วว่าเด็กเล็ก ๆ ทุกคนต้องการความรักและความอบอุ่นและการกอดสัมผัสเป็นการให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็กได้เป็นอย่างดีที่สุด มิงงานวิจัยเกี่ยวกับเด็กเป็นจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าเพียงแต่การกอดและการสัมผัสที่ผู้ใหญ่ให้กับเด็กเพียงอย่างเดียวสามารถแก้ไขปัญหาทางจิตใจของเด็กไปได้มากมายหลายเรื่อง นอกจากนี้ในแทบทุกวัฒนธรรมจะไม่มีกอดหรือสัมผัสเด็ก และผู้สูงอายุ ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการสัมผัส จึงควรเริ่มต้นจากการกอดสัมผัสเด็ก การใกล้ชิดและสัมผัสคนชราผู้สูงอายุ ที่อาจจะเป็น คุณพ่อ คุณแม่ คุณลุง คุณน้า คุณย่า คุณปู่ ฯลฯ ของเราเองที่กำลังมีความเหงาเพราะขาดความอบอุ่นจากลูกหลาน

- สัมผัสตัวเอง ถ้าหากสังเกตดูเด็กเล็ก ๆ จะพบว่า เป็นธรรมชาติของคนเราที่จะสำรวจและสัมผัสกับอวัยวะของตัวเองอยู่เสมอ เช่น จับแขน จับขา จับศีรษะตัวเอง แต่พอโตขึ้นและได้รับการสั่งสอนที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะคำสอนเรื่องอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เป็นสิ่งที่ต้องห้าม จะทำให้คนเรามีการสำรวจตัวเองน้อยลง น้อยลง มีการสัมผัสตัวเองน้อยลง น้อยลง คนบางคนไม่กล้าแม้แต่จะมองอวัยวะบางอย่างของตัวเอง เพราะถูกอบรมสั่งสอนว่าเป็นเรื่องที่น่าเกลียด น่าขยะแขยง เราจึงเริ่มตกลับมาเป็นเด็ก ๆ ที่มีชีวิตชีวาใหม่ด้วยการสำรวจร่างกายของเราเองก่อน เช่น จากการส่องกระจกดูตัวเองในขณะที่ยังไม่ได้สวมเสื้อผ้า สังเกตและขีดถูอวัยวะทุกส่วนของตัวเองในขณะที่อาบน้ำ นวดตัวเองหลังจากการออกกำลังกาย เป็นต้น

- หาโอกาสสัมผัสผู้อื่นให้มากขึ้น ธรรมชาติของคนเราทุกคนเหมือนกัน คือ ถ้าเราต้องการการสัมผัสจากผู้อื่นมากเพียงใด ผู้อื่นก็ต้องการการสัมผัสจากเรามากเพียงนั้น เราจึงควรหาโอกาสสัมผัสผู้อื่นและให้โอกาสผู้อื่นสัมผัสเรามากขึ้น โอกาสที่เราจะสัมผัสกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมมีมากมายในชีวิตประจำวันของเรา เช่น

... ทักทายสวัสดีด้วยการจับมือ หลังจากยกมือไหว้แล้ว

... แสดงการขอบคุณหรือแสดงความยินดี ด้วยการจับมือหรือโอบไหล่

... จูงมือกันในขณะที่เดินข้ามถนน

... โอบกอดเอวคุณพ่อ คุณแม่ เมื่อกลับบ้าน

... จูงมือคนรักในขณะที่เดินเที่ยว

... เข้าร่วมกิจกรรมที่มีการสัมผัสมาก ๆ เช่น เดินรำ เล่นกีฬา ฯลฯ

จากตัวอย่างดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสัมผัสมากขึ้น ดังนั้นเราจึงควรเริ่มที่จะสัมผัสตัวเองให้มากขึ้น รวมทั้งผู้อื่นด้วยโดยเริ่มจากเด็กเล็ก ๆ หรือ พ่อ, แม่, ปู่, ย่า, ตา, ยาย และคนในครอบครัวก่อนก็ได้ และทำให้ตัวเองและผู้อื่นมีความสุขจากการสัมผัสมากขึ้น

### 3.6.5 การกล่าวคำทักทายในโอกาสต่าง ๆ

**การทักทาย** เมื่อไรที่เราได้รับการทักทายจากผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นการ ยกมือไหว้ คำนับ การสวัสดีด้วยคำพูด การโค้ง การยกมือทักเราจะรู้สึกพอใจ เราจะรู้สึกว่ามี ความหมาย มีความสำคัญ มีคนให้ความสนใจ ดังนั้นการที่เราทักทายผู้อื่นก็เพื่อแสดง ให้ผู้อื่นเห็นว่าเราให้ความสำคัญในตัวของเขา

**การขอโทษ** คงจะไม่มีใครที่จะไม่เคยทำอะไรผิดหรือทำให้คนอื่น เสียใจและวิธีที่ดีที่สุดหลังจากที่เราทำอะไรผิดพลาดหรือทำให้คนอื่นเสียใจแล้วก็คือ การ กล่าวขอโทษ การแสดงความเสียใจ การยอมรับในความผิดพลาดและพร้อมที่จะทำอะไร เพื่อชดเชยกัน

**การขอบคุณ** มีคำกล่าวที่ลึกซึ้งคำหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า “สิ่งที่มนุษย์ปรารถนา อย่างมากที่สุดอย่างหนึ่ง คือ ความปรารถนาที่จะได้รับความขอบคุณ การพูดคำเหล่านี้บ่อย ๆ จะทำให้คนเราอ่อนโยนลงและรู้จักการให้อภัย การขอบคุณ การทักทาย เป็นสิ่งที่ดีที่ทุกคน ควรทำทุกวันเสมอ ๆ โดยเฉพาะคำว่า “สวัสดี”

จากที่กล่าวมานี้หากบุคคลใดทำได้ทั้ง 5 ข้อที่กล่าวมาข้างต้น คือ การยิ้ม การคิด แต่สิ่งที่ดี ๆ การพูดแต่ในสิ่งที่ดี ๆ การสัมผัสและการกล่าวคำทักทายในโอกาสต่าง ๆ ได้ อย่างเหมาะสมและจริงใจ ไม่เสแสร้งแล้วละก็ บุคคลนั้นจะเป็นคนที่มีเสน่ห์ น่ารักและเป็น ที่รักของคนรอบข้างและผู้พบเห็นทั่วไป เพียงแต่รู้จักใช้เวลาเล็กน้อยในแต่ละวันทำในสิ่งที่

กล่าวมาทั้งหมดกับตัวเองและคนรอบข้างเมื่อมีโอกาส ในไม่ช้าเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยที่ไม่รู้ตัวเลย และสิ่งเหล่านี้ก็จะกลายเป็นนิสัยไปในที่สุด

#### ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองและการนำไปปฏิบัติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดังนี้คือ

##### งานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วิไล องค์กรันต์คุณ (2531) ได้ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสที่มีส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา และสังคมอย่างละเอียด เพื่อเป็นพื้นฐานในการนำมาศึกษาและใช้ประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์จะพัฒนาทางด้านร่างกายได้โดยการกินอาหาร ออกกำลังกายและมีการปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติตน 16 ประการแบบนีโอฮิวแมนนิสอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มนุษย์จะพัฒนาสังคมโดยการปรับระบบสังคมเสียใหม่ตามทฤษฎีเศรษฐกิจสังคมแบบเพร่าท์และมีการปฏิบัติตามหลักคุณธรรมที่เรียกว่า ยามะ- นียามะ มนุษย์จะพัฒนาจิตใจและภูมิปัญญาได้ โดยการฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิสจนเกิดการหยั่งรู้เองถึงความปิติสุขและความรักสากลที่ไม่มีการแบ่งแยกชั้น

ศตพร วิไลรัตน์ (2532) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองเด็กก่อนวัยเรียนที่เรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส มีพัฒนาการทางด้านความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นกว่าการทดลองและสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่เรียนโดยกิจกรรมการสอนปกติของทางศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัด

วิวรรณ ศรีกุศลานุกูล (2537) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา พบว่า นักเรียนประถมปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และผลรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความเชื่อมั่นในตนเองทุกด้านสูงขึ้น ตามลำดับจำนวนครั้งของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

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

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้ข้อสรุปว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยเฉพาะจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า กิจกรรมที่จัดตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้ ซึ่งในการวิจัยที่กล่าวมาแล้วเป็นเพียงการทำวิจัยเฉพาะกลุ่มและเฉพาะด้านเท่านั้น คือ ทำวิจัยเฉพาะกลุ่ม เด็กก่อนวัยเรียน เด็กประถมและสตรีบ้านเกร็ดตระการ เท่านั้น ส่วนทำวิจัยเฉพาะด้าน คือ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ยังไม่เคยมีการทำวิจัยในการอบรมและการทำกิจกรรมการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสก็ยังไม่มีการกล่าวถึงที่ชัดเจนเท่าใดนัก ด้วยเหตุนี้หากมีการวิจัยถึงผลโดยรวมของการวิจัยที่เกี่ยวกับเจตคติและการนำกิจกรรมการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนาตนเองและบุคคลอื่นก็น่าจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้