

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

ก้าวสู่การเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์แบบ

คำนิยามโดย ศ.นพ.วิทยา นาควัชระ

หลักการคิดสู่มนุษย์ที่สมบูรณ์

มีความเข้าใจตนเอง:

รักษาความจริงใจต่อตัวเองให้ได้

ไม่ลืมหองในการพยายามเป็นคนอื่น

การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง:

เรียนรู้จากความผิดพลาดและพัฒนาตนสม่ำเสมอ



สมชาติ กิจยรรยง

คำคมที่เกี่ยวข้องกับความคิดและแรงบันดาลใจ

ความพยายามอยู่ที่ใจ:

"ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน"

คิดบวกอยู่เสมอ:

"จงมองไปที่สิ่งที่เป็นบวก แล้วจะประสบความสำเร็จ"

อย่ากลัวที่จะเริ่มต้นใหม่:

"ทุกวันนี้เป็นโอกาสใหม่เพื่อเริ่มต้นใหม่"

ความสำเร็จอยู่ที่ใจ:

"ความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่การเอาชนะผู้อื่น แต่มันคือเรื่องของการเอาชนะตัวเอง"

จงเชื่อมั่นในตัวเอง:

"ไม่มีอะไรทำให้พ่ายแพ้ได้ นอกจากหยุดพยายาม"

ความสุขไม่ได้มาจากการมีทุกอย่าง แต่มาจากการพอใจในทุกสิ่ง:

คำคมที่เกี่ยวกับการทำงานและการมุ่งมั่น

เส้นทางสู่ความสำเร็จและเส้นทางสู่ความล้มเหลวแทบจะ

เหมือนกัน

ความสำเร็จมักมาถึงผู้ที่ขยันเกินกว่าจะมองหาความสำเร็จ

ความสำเร็จมีค่าเมื่อได้มาด้วยการทำงานหนัก

ทุกอย่างเริ่มต้นด้วยความเชื่อ:

เป้าหมายสุดท้ายไม่ใช่การไม่ตกงาน แต่การลุกขึ้นทุกครั้งที่ตก:

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-เติบโตในแบบของตัวเอง เน้นการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ซื่อสัตย์กับหัวใจ

-มีความสม่ำเสมอในการปรับปรุงตัวเองให้เป็นเวอร์ชันที่ดีกว่าเมื่อวันวาน

-ทุกก้าวที่ผ่านมาเป็นบทเรียน ทุกความผิดพลาดสอนให้เข้มแข็ง เราเดินต่อไป

-สมบูรณ์แบบไม่ใช่การไร้ซึ่งข้อผิดพลาดแต่คือการเรียนรู้ที่จะยอมรับพัฒนาให้ดีขึ้น

ISBN(E-BOOK) -978-616-95092-5-7

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

การก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบคือ

กระบวนการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Self-Actualization) โดยมุ่งเน้นการปรับแนวคิด พัฒนาทักษะ และดูแลสุขภาพทางกายและใจควบคู่กับการยึดมั่นในคุณธรรม ความเมตตา และการเรียนรู้จากความผิดพลาด เพื่อดึงศักยภาพสูงสุดของตนเองออกมา โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับผู้อื่น แต่เน้นการเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีกว่าเดิม แนวทางหลักในการพัฒนาตนเองสู่ความสมบูรณ์แบบ: ปรับแนวคิดและทัศนคติ (Mindset): ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ: เข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่อง และมองความผิดพลาดเป็นบทเรียน ไม่ใช่จุดจบมี Growth Mindset: เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา และออกจาก Comfort Zone หยุดเปรียบเทียบ: โฟกัสที่การพัฒนาตัวเองมากกว่าการนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

ฝึกความเมตตาต่อตนเอง: ไม่ตัดสินตัวเองรุนแรงเมื่อทำผิดพลาดการพัฒนาศักยภาพ (Self-Development): ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน: กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและยาวที่เป็นจริงได้ พร้อมมีวินัยในการลงมือทำใ้รู้และพัฒนาทักษะ: อ่านหนังสือ ฝึกทักษะใหม่ๆ เช่น ภาษา หรือทักษะวิชาชีพอย่างต่อเนื่องบริหารเวลา: จัดลำดับความสำคัญของงาน ลดการผัดวันประกันพรุ่งการดูแลสุขภาพและ

อารมณ์ (Physical & Emotional Health):ดูแลร่างกายและใจ: ออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ และนอนหลับให้เพียงพอเพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ฝึกสมาธิ/สติ: สร้างความสงบภายในเพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมคุณธรรมและการปฏิสัมพันธ์ (Ethics & Interpersonal Skills):มีคุณธรรมและจริยธรรม: ยึดมั่นในความดี ความซื่อสัตย์ และความเมตตาต่อผู้อื่นเป็นนักฟังที่ดี: เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและคำวิจารณ์ของผู้อื่นเพื่อนำมาปรับปรุงตัวสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก: มีมนุษยสัมพันธ์ดีและโอบกอดความรักการเป็นผู้นำชีวิตตนเอง (Self-Leadership):ค้นหาจุดแข็งของตัวเองและนำมาใช้ประโยชน์สูงสุดยึดมั่นสัจจตถญาณและความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สรุปคือ การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบไม่ได้หมายถึงการไร้ที่ติ แต่คือการยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเองและพยายามพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในทุกๆ วัน เพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น

ประโยชน์ของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบคือมีความสุขภายในและสติปัญญา:มีจิตใจที่สงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่างๆ มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา,การพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน: เป็นผู้ที่ละความชั่ว ทำความดี และชำระจิตใจให้บริสุทธิ์(หลักไตรสิกขา),การอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล: เป็นคนดีและเก่ง สามารถช่วยเหลือผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมและการมีเป้าหมายชีวิต: ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีการเติบโตและเรียนรู้จากความผิดพลาด ไม่ยึดติดกับความ

สมบูรณ์แบบที่เกินจริงอย่างไรก็ตาม ในแง่มุมทางจิตวิทยาความเป็น
มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบไม่ใช่การทำทุกอย่างได้สมบูรณ์โดยไม่เคย
ผิดพลาดแต่คือการรู้จักเรียนรู้ที่จะเติบโตมีสุขภาพกายและจิตที่ดีและมี
ความสุขทุกวัน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจขรรยง

คำนิยม

“ก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ”

คนที่มีความยืดหยุ่นของชีวิตได้มากเท่าไร

มีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้มากเท่าไร

ก็ถือว่าสุขภาพจิตดีมากกว่านั้น

โอกาสที่จะเป็นโรคจิต โรคประสาทหรือมีความทุกข์ทางจิตก็น้อย

มากแต่การปรับตัวนี้จะต้องไม่ขัดกับกฎหมายและศีลธรรม

ไม่ใช่ว่าเราจนแล้วก็ก้มใจ

อยากที่จะปรับตัวให้รวยเพื่อให้หายก้มใจโดยการไปงมยเขามา

แบบนี้ไม่เรียกว่าสุขภาพจิตดีนะครับ เขาเรียกว่าพวกอันธพาล

ไม่มีคุณธรรม

หนังสือ “มนุษย์สมบูรณ์แบบ” นี้

เป็นหนังสือที่จะช่วยให้ท่านได้พัฒนาตัวเองให้เกิดความสุข

รู้ข้อบกพร่องบางอย่างของตนเองที่คุณสมบัติ กิจยรรยง ได้เขียนขึ้น

โดยใช้ประสบการณ์และความสามารถที่สะสมมายาวนาน

ข้อคิด AQ-ZQ ที่นำเสนอมาก็น่าสนใจ

ถ้าพัฒนาได้แม้บางส่วนก็จะนำความสุขความสำเร็จมาสู่ชีวิต

หนังสือ “ก้าวสู่การเป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ” เล่มนี้

จึงเป็นหนังสือดีเล่มหนึ่งที่ผู้อ่านไม่ควรพลาด

ด้วยความปรารถนาดี

ศ. ดร. นายแพทย์วิทยา นาควัชระ

จิตแพทย์ : นักเขียน

สารบัญก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความเหมือนและความแตกต่างของมนุษย์เรา	1
(Similarities and differences among human beings)	
คนและธรรมชาติของคนเรา	1
ความแตกต่างกันของคนและสิ่งที่มนุษย์ต้องการทางจิตใจ	3
ความต้องการทางสังคมของมนุษย์	4
บทที่ 2 ทำความรู้จักการสร้างคุณหนุนชีวิตของมนุษย์	7
(Getting to know how to build a life-supporting culture for humans)	
ประเภทของมนุษย์โลกเรา	7
สภาพของจิตใจของมนุษย์	8
จากวิธีการสร้างหรือทำบุญจนกลายเป็นบารมี	9
สิ่งที่เรียกว่าดีกับไม่ดี	12
บทที่ 3 คนสมบูรณ์แบบสมาชิกที่ดีของมนุษยชาติ	14
(A perfect person, a good member of humanity)	
รู้หลักและรู้จักเหตุ	14
-รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล	14
รู้ตามเป็นจริงของเรา	15

สารบัญก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

เรื่อง	หน้า
- รู้จักประมาณ	15
รู้จักกาล	15
- รู้จักถิ่นหรือชุมชน	16
- รู้จักบุคคล	16
บทที่ 4 สู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์	17
(Towards becoming a complete human being)	
ระบบการทำงานของร่างกาย	18
จิตใจที่ยิ่งใหญ่ของเรา	18
วิธีการสั่งจิตให้จิตชีวิตเราได้รับ	19
การทำงานของจิตได้สำนึก	20
หน้าที่แห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ	23
บทที่ 5 เครื่องวัดในความเป็นคนหรือมนุษย์	28
(A measure of humanity or human qualities)	
ความเป็นปกติของมนุษย์เรา	28
หลวงพ่อดอบปัญหา	29
ปกติของคนเราจะมีลักษณะอย่างไร	34

สารบัญก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

เรื่อง	หน้า
-เครื่องวัดความเป็นคน	36
บทที่ 6 โรคที่ป่วยช่วยตัวเองก็ได้	38
(Those with illnesses can help themselves)	
ภูมิแพ้	38
ไขมันสูง	39
ปวดข้อ	39
กระดูกพรุน	40
ความจำเสื่อม	40
บทที่ 7 ข้อคิดเพื่อสร้างชีวิตให้สมบูรณ์	42
(Thoughts for creating a fulfilling life)	
ความสำเร็จเกิดจาก	42
บทสวดของชาวไอริช	43
ไม่ได้ไม่มี – ไม่ได้ไม่ได้	43
ความสำเร็จอยู่ที่จิตใจ	44
เรื่องของใจ	46
ถ้าไม่มีก็ไม่รู้จัก	47

สารบัญก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 8 ยุทธวิธีแนวพุทธที่จะหยุดอารมณ์ที่ไม่ดี	50
(Buddhist strategies for controlling negative emotions)	
ข้อคำนึงถึงความโกรธจะเข้ามา	50
ข้อคิดคำคมบทกวีที่ละลายความโกรธ	51
หนักแน่นเมื่อหนักใจ	55
โทษของความโกรธ	56
การปฏิบัติเพื่อระงับความโกรธ	57
บทที่ 9 มงคลชีวิตทำชีวิตให้มีมงคล	60
(Auspicious blessings bring good fortune to life)	
มงคลคืออะไร-การนำมงคลชีวิตไปใช้	60
มงคลชีวิต 38 ประการทั้ง 10 หมู่	
มงคลหมู่ที่ 1 ฝึกตนให้เป็นคนดี(1-3)	60
มงคลหมู่ที่ 2 สร้างความพร้อมในการฝึกตนเอง(4-6)	62
มงคลหมู่ที่ 3 ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์(7-10)	64
มงคลหมู่ที่ 4 บำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว(11-14)	67
มงคลหมู่ที่ 5 บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม(15-18)	70
มงคลหมู่ที่ 6 ปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม(19-21)	74

สารบัญก่าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

เรื่อง	หน้า
มงคลหมู่ที่ 7 การแสวงหาธรรมะเบื้องต้นใส่ตัว(22-26)	76
มงคลหมู่ที่ 8 การแสวงหาธรรมะเบื้องต้นใส่ตัวให้เต็มที่(27-30)	80
มงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป(31-34)	82
มงคลหมู่ที่ 10 ผลจากการปฏิบัติจนหมดกิเลส(35-38)	86
บทที่ 10 A-ZQค่าที่ทำให้เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ	88
(A-ZQ: The values that make a perfect human being)	
AQ : Adversity Quotient	
.- ระดับวิริยะอุตสาหะในการฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหาต่างๆ	92
BQ : Balancing Quotient..- ระดับความสามารถ	
ในการจัดสมดุลของสรรพสิ่ง (ทางสายกลาง)	98
CQ : Creativity Quotient.	
- ระดับความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	102
DQ : Distinguishing Quotient	
.- ระดับความช่างสังเกต และสามารถในการแยกแยะ	108
EQ : Emotional Quotient.- ระดับทางอารมณ์	
(ไม่น่าจะเป็น “ความฉลาดทาง--อารมณ์”)	112

สารบัญก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

เรื่อง	หน้า
FQ : Feeling Quotient. - ระดับความสามารถในการใช้สัมผัสต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	120
GQ : Globalization Quotient. - ระดับโลกาภิวัตน์ (ทันต่อการเปลี่ยนแปลง รอบรู้ รู้หลายภาษา)	124
HQ : Health Quotient. - ระดับสุขภาพ (มีการดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจได้ด้วยดี)	133
IQ : Intelligence Quotient. -ระดับความฉลาด (โดยยังไม่คำนึงถึงคุณธรรมอาจไม่ดีก็ได้)	143
JQ : Joking Quotient. - ระดับอารมณ์ขัน (โดยไม่หุ่ดหังด และอารมณ์เสี้ง่าย)	147
KQ : Knowledge Quotient. - ระดับความรู้ (ในเรื่องราวต่างๆ)	153
LQ : Leadership Quotient. - ระดับความสามารถในการเป็นผู้นำ หรือ สภาวะผู้นำ	161
MQ : Moral Quotient. - ระดับคุณธรรม (ซึ่งรวมไปถึงจริยธรรม และจรรยาบรรณในวิชาชีพ)	172
NQ : Neatness Quotient. -ระดับความประณีต หรือความเป็นระเบียบเรียบร้อย	178

สารบัญก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

เรื่อง	หน้า
OQ : Organization Quotient. - ระดับความสามารถในการจัดองค์กรหรือการเชื่อมโยงสรรพสิ่ง	192
PQ : Perception Quotient. -ระดับการรับรู้ (รู้สึก ชอบ ชั่ว ดี ในเรื่องราวต่างๆ ที่ประสบ)	200
QQ : Questioning Quotient. -ระดับความสามารถในการตั้งคำถาม	206
RQ : Reasoning Quotient. - ระดับความมีเหตุผลสามารถใช้เหตุผลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	215
SQ : Spiritual Quotient. - ระดับทางจิตวิญญาณหรือความมีน้ำใจ	219
TQ : Team-working Quotient. -ระดับความสามารถในการทำงานเป็นทีม	223
UQ : Understanding Quotient. - ระดับความเข้าใจในสรรพสิ่งได้เป็นอย่างดี	231
VQ : Velocity Quotient. - ระดับความเร็วในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ	236

สารบัญก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

เรื่อง	หน้า
WQ : Wisdom Quotient. - ระดับปัญญา (เป็นความรู้ขั้นสูง เหนือระดับความรู้ Knowledge ทั่วไป)	238
XQ : Experience Quotient. -ระดับประสบการณ์ (ในชีวิตที่ได้ประสบมา)	241
YQ : Youth Quotient. -ระดับความหนุ่มสาว (ให้มีความ กระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ)	245
ZQ : Zooming Quotient. - ระดับความสามารถในการจับ หรือเข้าประเด็นได้อย่างถูกต้อง	253

บทนำ

ก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

(Taking the step towards becoming a perfect human being)

การก้าวสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบคือ

กระบวนการพัฒนาตนเองอย่างองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจิตวิญญาณ (Physical, Mental, Intellectual, Spiritual) ผ่านการใฝ่รู้ การมีคุณธรรมจริยธรรม และการรู้จักแบ่งปัน เปรียบเสมือนการเดินทางที่ไม่ใช่แค่การเก่ง แต่เป็นการสร้างสมดุลระหว่างความดีงาม กับความสามารถ เพื่อเป็นคนดีของสังคมและมีความสุขที่แท้จริง

Cr:สำนักงาน วิทย์ ทรัพยากร

องค์ประกอบสำคัญสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบก็คือมีสุขภาพกายสมบูรณ์: ร่างกายแข็งแรง ได้สัดส่วน ดูแลสุขภาพให้พร้อมใช้งาน, มีจิตใจที่มั่นคง: มีจิตใจที่มั่นคง เปิดกว้าง มีสติปัญญาฉลาดทางอารมณ์ และมีคุณธรรม, มีปัญญาเทียบแหลม: เรียนรู้ทักษะที่จำเป็น (Learning to know/do) ทั้งวิชาการและทักษะชีวิต สังคมสัมพันธ์: อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ (Learning to live together)อีกทั้งการที่ได้มีจิตวิญญาณสูง: มีจิตสาธารณะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตนในสังคมที่อยู่นั่นเอง สำหรับแนวทางการพัฒนาตามหลักนิโ-ฮิวแมนนิสต์และพุทธศาสนาเน้นการสร้าง "คนดีที่เก่ง" คือการละเว้นความชั่ว ทำความดี และชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (Human Being) อย่างแท้จริง

สิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาตนเองสู่มนุษย์ที่สมบูรณ์ก็คือ: มีจิตใจและสติปัญญาที่เหนือกว่า: การมีปัญญาเห็นความจริงตามธรรมชาติ ทำให้ปล่อยวางได้ง่าย มีจิตใจสงบสุข ผ่องใส และฉลาด รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง, เกิดสมดุลชีวิตทั้ง 5 ด้าน: มีร่างกายที่แข็งแรง (Physical), จิตใจที่มั่นคง (Mental), สติปัญญาฉลาด (Intellectual), สังคมที่ดี (Social), และจิตวิญญาณที่ยกระดับ (Spiritual), มีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy): มีความเมตตา กรุณา เข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการแก้ไขปัญหาทางสังคม, มีการดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม: ยึดมั่นในการทำความดี ละความชั่ว ทำชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม, การเป็นคนเก่งที่ควบคู่คนดี: มีทักษะการทำงานสูง กล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เรียนรู้ตลอดเวลา แต่ไม่เห็นแก่ตัว, เกิดความสมบูรณ์ของชีวิต (Self-Actualization): ตามทฤษฎีของ Maslow คือจุดสูงสุดที่มนุษย์ได้ใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ ได้ทำในสิ่งที่รักและบรรลุความหมายของชีวิต สรุปได้ว่า การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ไม่ใช่การไร้ข้อผิดพลาด แต่คือกระบวนการพัฒนาตนเอง (เช่น ไตรสิกขา) ที่เน้นการฝึกกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่พึ่งพาตนเองได้และเป็นผู้สร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่โลก

บทที่ 1 ความเหมือนและความแตกต่างของมนุษย์เรา

(Similarities and differences among human beings)

ในเรื่องของความเหมือนกันและความแตกต่างของมนุษย์ หรือคนเรานั้นสิ่งที่ผู้สร้างความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมของคนเราก็คือ

1. รู้จักคน และธรรมชาติของคน
2. ความแตกต่างของคน
3. ความต้องการทางสังคมของคน

1.คนและธรรมชาติของคนเรา

เนื่องจากการกับบุคคลต่างๆ จึงควรได้ทราบว่าคนเรานั้น โดยธรรมชาติ มีอะไรเกี่ยวข้องกับการทำงานหรือใช้ชีวิตอยู่บ้าง ธรรมชาติของคนโดยสังเขป มี 10 ประการคือ

1.คนเรามักรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญหรือบุคคลที่สำคัญคนหนึ่ง

2.คนเราต้องการให้คนอื่นรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน ไม่ถูกกีดกัน อยากให้ผู้อื่นให้เกียรติ หรือให้ความเคารพนับถือตน ตลอดจนอยากให้คนอื่น สนใจและเอาใจใส่

3.คนเรามีความสนใจตนเองมากกว่าผู้อื่น

4.คนเราอยากให้เห็นเองเจริญก้าวหน้าขึ้นตลอดเวลา

5.คนเราอยากให้มีการดำเนินการจัดการปัญหาต่างๆ ที่ประสบหรือเกี่ยวข้องอยู่ในทันทีทันใด

6.คนเราโดยปกติ อยากรู้มากกว่าอยากรู้คนอื่นพูด

7.คนเราอยากให้คำปรึกษา แนะนำแก่คนอื่นมากกว่าจะฟัง
คำแนะนำ ของคนอื่น

8.คนเราโดยทั่วไป ไม่ชอบการควบคุมหรือการบังคับบัญชา
ที่ใกล้ชิดจนเกินไป

9.คนเราโดยทั่วไปไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง จะต่อต้านอย่าง
มาก และรุนแรงในระยะแรก ถ้าไม่มีการทำความเข้าใจก่อน

10.คนเราโดยทั่วไปมีนิสัยอยากรู้อยากเห็น สนใจเรื่องที่เป็น
ความลับ หรือความเสียหายของผู้อื่น

รู้จัก “คน”

1.คนมีความเหมือนกันทางปัจจัย 4 คือ ต้องการอาหาร
เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

2.คนมี กิเลสเหมือนกัน คือต้องการมี ลาภ มียศ ต้องการ คำ
สรรเสริญและต้องการความสุขทุกคน

3.คนแสดงออก ย่อมมีสาเหตุ คือ พอใจ และ ไม่พอใจ
ล้วนแล้วแต่ มีสาเหตุ

4.คนมีความแตกต่างกัน คือ แตกต่างกันทางเชื้อชาติ
เผ่าพันธุ์ และวัฒนธรรม

5.คนมีความต้องการ มนุษย์เราเกิดมา ก็ต้องชวนชวาย เพื่อ
ความอยู่รอดและปลอดภัย

6.คนเป็นสัตว์สังคม ที่จะต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ เป็นพวก
หรือครอบครัว

7.คนพัฒนาได้ คือ คนสามารถเรียนรู้ และถ่ายทอดต่อกันได้

2.ความแตกต่างกันของคนและสิ่งที่มีมนุษย์ต้องการ

ทางจิตใจ

ความแตกต่างกันของคนและสิ่งที่มีมนุษย์ต้องการทางจิตใจ ได้แบ่งแยกไว้ดังนี้

ความแตกต่างของคน	สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการ (ทางใจ)
1.อารมณ์	1.ความรัก
2.ความถนัด	2.ความนิยมชมชอบ
3.พฤติกรรม	3.ความเลื่อมใสศรัทธา
4.ความสามารถ	4.ความมีไมตรีจิตริมิตรภาพ
5.ทัศนคติ	5.ความเอาใจใส่
6.รสนิยม	6.ความเคารพนับถือ (ศักดิ์ศรี)
7.สังคม	7.ความเมตตา
8.นิสัย	8.ความเห็นอกเห็นใจ
9.สุขภาพ	9.ความเป็นกันเอง
10.รูปร่างท่าทาง	10.ความเป็นธรรมชาติ

3.ความต้องการทางสังคมของมนุษย์

ความต้องการทางสังคมของมนุษย์เราคือ

- 1.ความอยากรู้อยากเห็น
- 2.ความต้องการมีอำนาจ
- 3.ความต้องการมีกลุ่มมีพวก
- 4.ความต้องการความอิสระ
- 5.ความต้องการความรัก
- 6.ความต้องการคุณค่าของตน

ความต้องการพื้นฐาน ของมาสโลว์ ได้กล่าวไว้อย่างน้อย 5

ขั้นตอนคือ

ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์

5. ความต้องการรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน
(NEED FOR SELF ACTUALIAZATION)

4. ความต้องการรู้จักคุณค่าของตน
(NEED FOR SELF ESTEEM)

3. ความต้องการความรักและความเป็นพวกเดียวกัน
(LOVE AND BELONGNINYNNESS NEEDS)

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
(SAFETY AND SECURITG NEEDS)

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย
(PHYSIOLOYICAL NEEDS)

ทฤษฎี แม็ก เก เกรอร์

ดร. แม็กเกรเกอร์ ได้แบ่งคนเราเป็น สองประเภทคือ ประเภท X และประเภท Y

DR. MCGREGOR

ทฤษฎี X	ทฤษฎี Y
1.ธรรมชาติคนขี้เกียจ	1.ธรรมชาติคนกระตือรือร้น
2.ทำงานเพื่อเงิน-ตำแหน่ง	2.ทำเพราะพึงพอใจในงาน
3.แรงผลักดันคือความกลัว	3.ความมุ่งหวังในเป้าหมาย
4.ชอบเป็นผู้ตาม	4.ชอบเป็นผู้นำ/รับผิดชอบ
5.ชอบทำตามคำสั่ง	5.ต้องการคิดมากกว่า
6.ต้องบอก/ สอนวิธีการทำงาน	6.พัฒนา /ปรับปรุงงานด้วยตัวเอง
7.ต้องให้มีคนควบคุม	7.มีความรับผิดชอบ/เป็นตัวของตัวเอง
8.ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง	8.คนไม่ชอบจำเจ ซ้ำซาก ชอบสร้างสรรค์
9.คนไม่ชอบเรียนรู้เพิ่ม ประสบการณ์ใหม่	9.คนต้องการเรียนรู้ เทคนิค
10.คนต้องการแนะนำ ตักเตือน ลงโทษ	10. คนต้องการกำลังใจ ความช่วยเหลือร่วมมือ

ความสามารถในการคิดและตัดสินใจของมนุษย์เรา ทำให้มนุษย์ที่มีความแตกต่างจากสัตว์ ที่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้ สามารถคิดสร้างสรรค์ สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ได้ สามารถที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองและปกป้องตนเองให้พ้นจากภัยต่างๆ ได้ เนื้อหาในแต่ละบทนับจากนี้ไปจะช่วยให้คุณเป็นยอดนักคิดพลิกชีวิตสู่ความสำเร็จได้ตามใจปรารถนาตลอดไป.

บทที่ 2 ทำความรู้จักการสร้างคุณมนุษยชาติของมนุษย์

(Getting to know how to build a life-supporting culture
for humans)

คำว่า มนุษย์ มาจากคำว่า มนะ หรือ มโน ซึ่งแปลว่า ใจ นำไป
สนธิกับคำว่า อุษย์ ซึ่งแปลว่า สูง มนะ + อุษย์ = มนุษย์ มนุษย์ จึง
แปลว่า ผู้มีใจสูง

ประเภทของมนุษย์โลกเรา.-

มนุษย์มีอยู่ด้วยกัน 5 ประเภท คือ

1.มนุษย์เทโว ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นเทวดา ถ้าต้องการเป็นมนุษย์
ประเภทนี้ ให้รักษา ธรรมะ 2 ข้อ คือทำใจให้มี หิริ (ความละอายต่อ
บาป) และ โอตตปยะ(เกรงกลัวผลของบาป)

2.มนุษย์มनुสโสติ ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นมนุษย์ ถ้าต้องการเป็น
มนุษย์ประเภทนี้ให้รักษาศีล 5 ให้บริบูรณ์ (บางที่เรียกมนุษย์ญโต)

3.มนุษย์เปโต ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นเปรต ถ้าต้องการเป็นมนุษย์
ประเภทนี้ให้รักษาความโลภ ไว้เสมอๆ อย่าให้ขาดหายไปจากจิตใจ

4.มนุษย์เดรัจฉาน ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้า
ต้องการเป็นมนุษย์ประเภทนี้ให้ ปฏิบัติตัวเยี่ยงสัตว์เดรัจฉาน ลูกเขา
เมียใคร ลูก หลาน ญาติพี่น้องร่วมสายโลหิตเดียวกับเราหรือไม่ ไม่
ต้องละเว้น ไม่ต้องรู้ผิดชอบชั่วดี อยากทำอะไรก็ทำ ไม่ต้องคิดว่าใคร
จะเดือดร้อนเพราะเรา

5.มนุษย์เนรยิก ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นสัตว์นรก ถ้าต้องการเป็นมนุษย์ประเภทนี้ให้ปฏิบัติ ตัวเยี่ยงสัตว์นรก ทำจิตใจให้เร่าร้อน หิวโหย ทุกข์ ทรมาน ตลอดเวลา ที่มา dmc.tv

สภาพของจิตใจของมนุษย์.-

จิตใจของมนุษย์เรามี 5 สภาพ คือ

1. จิตใจพร่องมาก จะแสวงหามาก
2. จิตใจพร่องน้อย จะแสวงหาน้อย
3. จิตใจเต็ม จะหยุดแสวงหา
4. จิตใจเปี่ยม จะรู้จักเป็นผู้ให้ (โดยไม่หวังผลตอบแทน)
5. จิตใจสิ้น จะรู้จักอุทิศตัวเพื่อสังคม

สังคมจะดีขึ้นได้ ต้องเริ่มที่ตัวเรา เพราะว่าใครจะชั่ว จะเลว จะโกง จะกิน เราไม่มีอำนาจอะไรที่จะไปห้ามเขา ถึงแม้จะห้ามได้ก็เพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น เราจะช่วยสังคมให้ดีขึ้นได้ เพียงแค่หันมาเริ่มที่ตัวเรา โดยเราไม่ชั่ว ไม่เลว ไม่โกง ไม่กิน อย่างคนอื่นเขา เมื่อทำได้แล้วก็ขยายแนวคิดเหล่านี้ไปสู่ ลูก หลาน เหลน ญาติสนิท เพื่อนฝูง ที่เคารพ เชื่อถือ ศรัทธาในตัวเรา เมื่อแนวความคิดเหล่านี้ได้ถูกขยายไปมากเท่าใด สังคมก็จะเริ่มค่อย ๆ ดี มากขึ้นเท่านั้น จงคิดอยู่เสมอว่า “ มีแต่ตัวเราเท่านั้นที่จะช่วยสังคมให้ดีขึ้นได้ ” อย่าไปคาดหวังจากคนอื่นเป็นอันขาด ซึ่งไม่มีทางที่จะเป็นไปได้เลย ดังนั้นต้องเริ่มต้นที่ตัวเรา เราจะต้องไม่กระทำในสิ่งที่ผิดๆ และไม่ใช้ให้คนอื่นกระทำในสิ่งที่ผิดๆ ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม เพราะความผิดเล็กน้อยเหล่านั้น ถ้ากระทำมันจนเกิดเป็นความเคยชินจนเป็นสันดานแล้ว ก็

เป็นหนทางนำไปสู่ความคิดที่ใหญ่ขึ้นได้โดยไม่ต้องสงสัย ฉะนั้นเราต้องหักห้ามใจมิให้กระทำผิด แม้จะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม

การที่เราจะรู้ว่าใครเป็นคนดีหรือไม่ ให้ดูที่กตัญญูกตเวทิตะ เพราะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า กตัญญูกตเวทิตะคือเครื่องหมายของคนดี คำว่า กตัญญู หมายถึง รู้คุณท่าน ส่วนคำว่า กตเวทิตะ นั้นหมายถึง การตอบแทนคุณท่าน ดังนั้นผู้ที่รู้คุณท่านและตอบแทนคุณท่านท่านนั้นจึงจะเรียกว่าเป็นคนดี และเป็นคนที่น่าคบหาสมาคมด้วย เราจึงต้องเป็นผู้มีกตัญญูกตเวทิตะ เพื่อที่ผู้อื่นจะได้คบหาสมาคมกับเรา ได้อย่างสนิทใจ

วิธีการสร้างหรือทำบุญจนกลายเป็นบารมี

เรื่องของบารมี เราจะเห็นว่าบางคนมีบารมีมาก บางคนมีบารมีน้อย บางคนไม่มีบารมี บารมีนั้นมิได้เกิดขึ้นเอง แต่เราต้องเป็นผู้สร้างมันขึ้นมา ถ้ามีความพยายามที่จะสร้างแล้ว บารมีย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน คำว่าบารมี นั้นแปลว่า กำลังใจ เช่น มีกำลังใจในการให้ทานก็จะได้ทานบารมี มีกำลังใจในการรักษาศีลก็จะได้ ศีลจะบารมี ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 10 ประการ คือ

1. ทาน ใช้สำหรับ ตัดความโลภ (โลภะ แปลว่า ดึงเข้ามา)
2. ศีล ใช้สำหรับ ตัดความโกรธ
3. เนกขัมมะใช้สำหรับ ตัดอารมณ์กามคุณ (ยึดติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส)
4. ปัญญา ใช้สำหรับ ตัดความโง่
5. วิริยะ ใช้สำหรับ ตัดความขี้เกียจ

6. ขันติ ใช้สำหรับ ตัดความไม่รู้จ้กอดทน

7. สัจจะ ใช้สำหรับ ตัดความไม่จริงใจ (มีอารมณ์ใจกลับ

กลอก)

8. อธิษฐาน ใช้สำหรับ ทรงกำลังใจไว้ให้สมบูรณ์ บริบูรณ์

9. เมตตา ใช้สำหรับ สร้างความเยือกเย็นของใจ

10. อุเบกขาใช้สำหรับ วางเฉย ช่างมัน เมื่อเราไม่สามารถช่วย
อะไรเขาได้

เรื่องของท่าน เป็นเรื่องแรกของการสร้างบารมี ท่าน คือการ
ให้เพื่อสงเคราะห์ โดยไม่หวังผลตอบแทน ให้เพื่อตัดโลกออกไป ท่าน
มาจากคำว่า ทาน แปลว่า การให้ ท่าน มีอยู่ 3 ประเภท คือ

1. ทาสทาน คือการให้ที่เร็วกว่าที่เรากินเราใช้ เป็นทานที่มี
บารมีต่ำ จัดอยู่ในชั้น บารมี

2. สหายทานคือการให้ที่เสมอกันกับที่เรากินเราใช้ เป็นทาน
ที่มีบารมีเข้าใกล้นิพพาน หรือเฉียด ๆ นิพพาน อยู่ในชั้นอุปบารมี

3. สามิทาน คือการให้ที่ดีกว่าที่เรากินเราใช้ เป็นทานที่มี
บารมีมาก เข้าถึงนิพพานได้ อยู่ในชั้นปรมัตถบารมี

เรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ ความรู้นั้นเกิดขึ้นได้ 3 ทาง
คือ

1. สุตตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง การเรียนรู้

2. จินตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการคิด การไตร่ตรอง
การใคร่ครวญพิจารณา

3. ภวานามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ผุดขึ้นเอง

(รู้เอง) ขณะที่จิตเป็นสมาธิถึงขั้นอุปจารสมาธิ ซึ่งจะรู้เห็นได้ละเอียด ลึกซึ่งมากกว่าปัญญาขั้นอื่นๆ และเป็นปัญญาที่ใช้ตัดกิเลสทั้ง 3 กอง ให้หมดได้โดยสิ้นเชิง

เรื่องของสมาธิ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต มีอยู่ด้วยกัน 3 ระดับ คือ

1. ขณิกสมาธิ คือสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว เกิดจากการ จดจ่อ ตั้งใจทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ตั้งใจขับรถ ตั้งใจฟัง ตั้งใจอ่าน เป็นต้น

2. อุปจารสมาธิ คือสมาธิเข้าใกล้ หรือสมาธิเฉียด ๆ สมาธิ ระดับนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วสามารถที่จะใช้พิจารณา เพื่อให้เกิดปัญญา หมดข้อสงสัยได้ด้วยตนเอง

3. อัปปนาสมาธิ คือสมาธิขั้นตั้ง สมาธิระดับนี้ไม่เกิด ประโยชน์ต่อการพิจารณาให้เกิดปัญญา แต่เกิดประโยชน์มากในการ พักจิต เพราะสมาธิระดับนี้ ร่างกายจะไม่รับรู้สัมผัสใดๆ ไม่รับรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และใช้พลังงานในร่างกายน้อยมาก ไม่ต้องกินอาหาร ได้หลายๆ วันติดต่อกัน ที่เรียกว่า เข้าฌาน

การฝึกเพื่อให้เกิดสมาธิ นั้น สามารถทำได้ง่าย ๆ ก็คือ ฝึกสติ ให้รู้เท่าทันจิต เมื่อสติตามทันจิตแล้ว ก็จะเกิดสมาธิ ขณะที่สติตามทัน จิต การตัดสินใจใด ๆ ของเราจะไม่ผิดพลาด ถ้าขาดสติเมื่อใด ความ ผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ สมาธิจะพัฒนาสูงขึ้นได้ก็อยู่ที่การหมั่น ฝึกฝนบ่อย ๆ การฝึกสมาธิ มีหลายแนวทาง เราต้องเลือกแนวทางที่ เหมาะสมกับจริตของตนเอง สมาธิของเราจึงจะก้าวหน้าและนำไปใช้