การพัฒนาตนเองตามหลักโยนิโสมนสิการ

Self-Development according to Yonisomanasikarn Principles

ธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา
Thanaporn Tangphetsiripong, Siriwat Srikhruedong, Witchuda Titichoatrattana
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
Degree of Doctor of Philosophy Buddhist Psychology
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E-mail: Thanapornt999@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่อง การพัฒนาตนเองตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งหลักการพัฒนาตนเอง ที่เน้นในการศึกษาประกอบด้วย ความหมายการพัฒนาตนเอง ความสำคัญการพัฒนาตนเอง จุงมุ่งหมายการพัฒนาตนเอง องค์ประกอบการพัฒนาตนเอง ขั้นตอนการพัฒนาตนเอง และวิธีการพัฒนาตนเอง พร้อมนำหลักโยนิโสมนสิการที่ประกอบด้วย หลักการทำในใจโดยแยบคาย คิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น คือ การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเอง เข้าจับหรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความดีงามและแก้ปัญหาได้ วิธีการแห่งปัญญาโยนิโสมนสิการ จึงเป็นแกนกลาง หรือส่วนที่ขาดไม่ได้ของการศึกษา การศึกษาจะสำเร็จผลแท้จริง การค้นพบต่าง ๆ ความคิดริเริ่ม ความก้าวหน้าทางปัญญาที่สำคัญ ๆ หัวใจที่จะทำให้การพัฒนาตนสำเร็จ คือโยนิโสมนสิการมาเป็นหลักคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ให้เกิดประโยชน์ในการนำเนินชีวิตอย่างผาสุกและยั่งยืน

คำสำคัญ: การพัฒนา, พัฒนาตนเอง, โยนิโสมนสิการ

ได้รับบทความ: 25 ตุลาคม 2564; **แก้ไขบทความ:** 25 ธันวาคม 2564; **ตอบรับตีพิมพ์:** 29 ธันวาคม 2564
Received: October 25, 2021; **Revised**: December 25, 2021; **Accepted**: December 29, 2021

Abstract

This research article, the objectives of the researcher were to study self-development according to the Yonisomanasikan principle. The principles of self-development that focus on education consist of self-development meaning, self-development importance, self-improvement aim, self-improvement component, self-development process and how to develop yourself. With the principle of Yonisomanasikan That consists of the principle of doing in the mind with discretion and thinking in the right way, so to think in an orderly way or to think according to the way of wisdom, know how to look, know how to consider things according to the conditions. For example, think according to what by causal method, search to the source, traced along the line, differentiate things according to the situation and according to the inheritance relationship of causes and factors. Without taking the feelings with their own preconceived passions to capture or cover them up to create goodness and solve problems. The method of wisdom Yonisomanasikara is therefore the core or indispensable part of education. Education is real success, discovery, initiative, significant intellectual advancement, the heart of self-improvement. Yonisomanasikarma is the principle of thinking, analyzing and synthesizing. for the benefit of leading a happy and sustainable life.

Keywords: Development, Self-Development, Yonisomanasikarn

1. บทนำ

การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวบุคคลให้ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ให้กลายเป็นบุคคลที่สมบูรณจะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญสูตนเอง สังคม และประเทศชาติ (ราตรี พัฒนรังสรรค, 2544: 96) และกระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบพฤติกรรมให้สอดคล้อง กลมกลืนเหมาะสมทั้งในดานของตนเองและในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม เพื่อให้เกิดความปกติสุขในการดำรงชีวิต บางครั้งเราคงเคยได้ยินถ้อยคำที่กลาวถึง คนบางคนว่าเพี้ยน หลุด หรือแปลก ซึ่งแสดงให้ถึงการตัดสินใจในเชิงค่านิยม (value judgment) ที่แสดงว่าคนเหล่านั้นในทัศนะของคนพูดอาจดำรงชีวิตอย่างไม่

สอดคล้องและกลมกลืนกับค่านิยมของสังคม ทั้งนี้ อาจเป็นไปได้ว่าเจ้าของพฤติกรรมเหล่านั้น แสดงออกมาไม่ใช่เพราะปรับตัวไม่ได้ แต่เพราะตองการสื่อใหสังคมรับรูถึงบางสิ่งบางอย่างที่สังคมละเลยไป แต่ก็เป็นไปได้ที่พฤติกรรมเหลานั้นสื่อใหเห็นวา เจ้าของพฤติกรรมยังอาจขาดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างความคิด การกระทำและความรู้สึกภายในของตน ซึ่งการมองประการหลังนี้เป็นทัศนะของนักปัจเจกชนนิยม อย่างไรก็ตาม การดำรงชีวิตอย่างปกติสุขของมนุษย์นั้น ต้องหมายถึง การที่คนมีความสามารถที่จะใช้ชีวิตอย่างลงตัวระหว่างตนเอง สังคมและสิ่งที่แวดลอม อันเป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาตน (เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และคณะ, 2550: 112)

หลักโยนิโสมนสิการได้ให้แนวทางการพัฒนาตนเองไว้ คือ การทำในใจโดยแยบคาย คิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเอง เข้าจับหรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความดีงามและแก้ปัญหาได้ ข้อนี้เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล และอาจเรียกตามองค์ธรรมที่ใช้งานว่า วิธีการแห่งปัญญาโยนิโสมนสิการ จึงเป็นแกนกลาง หรือส่วนที่ขาดไม่ได้ของการศึกษา การศึกษาจะสำเร็จผลแท้จริง การค้นพบต่าง ๆ ความคิดริเริ่ม ความก้าวหน้าทางปัญญาที่สำคัญ ๆ และการตรัสรู้ธรรมก็สำเร็จได้ด้วยโยนิโสมนสิการ เพราะฉะนั้น หัวใจที่จะทำให้การศึกษาสำเร็จคือโยนิโสมนสิการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 91-92) จากข้อมูลที่กล่าวสะท้อนให้เห็นการพัฒนาตนเองนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้นการพัฒนาตนเองจึงต้องมีหลักยึดด้วยการนำหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นหลักคิดในการพัฒนาตนเองให้มีความพัฒนาในทางที่ถูกต้องและยั่งยืน

2. การพัฒนาตนเอง

2.1 ความหมายของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง คือ การรู้จักเรียน และปรับปรุงตนเองให้เจริญงอกงามมีประสิทธิภาพด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและมีจุดมุ่งหมาย พร้อมทั้งความเจริญทางปัญญาและคุณธรรมด้วย การพัฒนาตนเอง หมายถึง การปลูกสร้างคุณสมบัติ คุณธรรม นิสัย เจตคติ ความชำนาญ ความคิด ความรู้ความเข้าใจให้เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสุข ความเจริญ ความสมบูรณ์พร้อมที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม

ประเทศชาติอย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ และศักยภาพที่มีในตนเอง (พิสิทธิ์ สารวิจิตร, 2529: 76) และการพัฒนาตน (Self-development) เป็นการพัฒนาของตน และโดยตน (of self and by self) เพื่อการไปสู่เป้าหมายนั่นคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ อีกประการหนึ่ง การพัฒนาด้วยตนเอง ตามศักยภาพของตนให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคมเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน (ไพศาล ไกรสิทธิ์, 2541: 20-21) และเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบพฤติกรรมใหสอดคลอง กลมกลืนเหมาะสมทั้งในด้านของตนเองและในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม เพื่อให้เกิดความปกติสุขในการดำรงชีวิต บางครั้งเราคงเคยได้ยินถ้อยคำที่กล่าวถึง คนบางคนว่าเพี้ยน หลุด หรือแปลก ซึ่งแสดงให้ถึงการตัดสินใจในเชิงค่านิยม (value judgment) ที่แสดงว่าคนเหล่านั้นในทัศนะของคนพูดอาจดำรงชีวิตอย่างม่สอดคล้องและกลมกลืนกับค่านิยมของสังคม ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าเจ้าของพฤติกรรมเหล่านั้น แสดงออกมาไม่ใช่เพราะปรับตัวไม่ได้ แต่เพราะต้องการสื่อให้สังคมรับรู้ถึงบางสิ่ง บางอย่างที่สังคมละเลยไป แต่ก็เป็นไปได้ที่พฤติกรรมเหล่านั้นสื่อให้เห็นว่าเจ้าของ พฤติกรรมยังอาจขาดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างความคิด การกระทำ และความรู้สึก ภายในของตน ซึ่งการมองประการหลังนี้เป็นทัศนะของนักปัจจเจกชนนิยม อย่างไรก็ตาม การดำรงชีวิตอย่างปกติสุขของมนุษย์นั้น ต้องหมายถึง การที่คนมีความสามารถที่จะใช้ชีวิตอย่างลงตัวระหว่างตนเอง สังคมและสิ่งที่แวดล้อม อันเป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาตน (เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และคณะ, 2550: 112)

2.2 ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองเป็นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวบุคคลให้ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ให้กลายเป็นบุคคลที่สมบูรณ์จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญสู่ตนเอง สังคมและประเทศชาติ (ราตรี พัฒนรังสรรค, 2544: 96) การพัฒนาตนเองไม่ใช่เพียงแต่การทำให้พฤติกรรมที่มีปัญหาหมดไปเท่านั้น แต่ยังเป็นประโยชนในการจัดการกับปญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตใหมีประสิทธิภาพมากกว่าในอดีตเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อที่จะมีอิสระในการที่จะเลือกทำพฤติกรรมเพื่อสิ่งที่ดีของตน ความสำคัญของการพัฒนาตนมี 3 ข้อดังนี้

1. เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ทั้งส่วนที่เป็นจุดอ่อนและจุดแข็ง อันจะนำไปสู่การขจัดความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวบุคคลออกไป ก้าวมาสู่การยอมรับตนตามสภาพความเป็นจริง

2. เพื่อเตรียมพร้อมที่จะปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น โดยการสร้างคุณลักษณะที่มีประโยชน์ลดหรือขจัดคุณลักษณะที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่อชีวิตและสังคม ทั้งนี้เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ

3. เพื่อวางแนวทางในการที่จะพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างเป็นระบบและมีคุณภาพ

และการที่บุคคลได้รับการบรรจุเข้ารับตำแหน่งแล้วนั้น แม้ว่าจะได้มีการกำหนดคุณสมบัติและหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกไว้แล้ว แต่ในทางปฏิบัติมักจะพบว่า การปฏิบัติงานยังมิได้เป็นไปตามเป้าหมาย ทั้งนี้เนื่องจากมีปัจจัยอื่นหลายประการประกอบอยู่ ประการสำคัญอย่างหนึ่งเกิดจากการที่บุคคลไม่พยายามที่จะพัฒนาตนเองให้ทันกับความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการและสังคมการพัฒนาตนเองจะทำ ให้เกิดผลในทางสร้างสรรค์ (สุชาติ เด่นประเสริฐ, 2546: 11)

2.3 จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองมีเป้าหมายสูงสุดที่จะเพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญ และทัศนคติให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงานเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเองและหน่วยงาน สรุปจุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเองได้ดังนี้ (1) เพื่อการเพิ่มพูนตนเองให้มีความรู้ ความสามารถและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีความสามารถในการนำเอาวิทยาการใหม่ ๆ และเทคโนโลยีมาใช้ในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี (2) เพื่อให้ประสบผลความสำเร็จในงานที่รับผิดชอบโดยสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (3) เพื่อตนเองสามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นและสังคมให้เจริญก้าวหน้า (อัมพิกา ไกรฤทธิ์, 2532: 229)

จุดมุ่งหมายที่สำคัญในการพัฒนาตนมีดังนี้

1. เพื่อให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในโลกยุปัจจุบัน เป็นการเตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ยินยอมที่จะรับสถานการณ์ได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2. เพื่อให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยการขจัดความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวบุคคลออกไป เพื่อก้าวมาสู่การยอมรับสภาพความเป็นจริง หรือโดยการ

พยายามที่จะขจัด คุณลักษณะที่สังคมไม่ต้องการออกไปและเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการเขามาแทนที่ การพัฒนาตนยังช่วยลดความรุนแรงของคุณลักษณะที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมให้เบาบางลงไป เช่น ลดความเห็นแก่ตัว ลดความกลัวและเพิ่มความเข้มของคุณลักษณะที่เป็นที่ต้องการของสังคมให้มากขึ้น เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์ ฝกการคิดสร้างสรรค

3. เพื่อเป็นการวางแนวทางในการที่จะพัฒนาไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่บุคคลจะพัฒนาตนเองโดยปราศจากหลักการและการสร้างแนวทางประกอบการพัฒนาที่เหมาะสมย่อมจะทำให้ขาดความมั่นใจ

4. เพื่อเป็นการให้โอกาสที่บุคคลจะได้ทบทวนความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง เพื่อการนำไปสู่การพัฒนาตนเองในโอกาสที่เหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง (สุภัททา ปณฑะแพทย, 2542: 241-242)

2.4 องค์ประกอบของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การพัฒนาวิชาชีพ การพัฒนากาย และการพัฒนาจิต

1. การพัฒนาวิชาชีพ

สังคมทุกสังคมย่อมมีบุคคลที่ประกอบอาชีพต่างกันอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ในจำนวนอาชีพทั้งหมดนั้น อาชีพที่สังคมถือว่ามีความพิเศษและยกย่องว่าเป็นอาชีพชั้นสูงหรือวิชาชีพ ได้แก่ แพทย์ ตุลาการ วิศวกรรม ทนายความ และครู เป็นต้น เนื่องจากเป็นอาชีพที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพของผู้รับบริการและสังคมทั่วไป ผู้ประกอบวิชาชีพดังกล่าวจะต้องศึกษาวิทยาการ และฝึกฝนเป็นเวลานานเพื่อให้มีความชำนาญจึงจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและที่มีความแตกต่างจากอาชีพอื่น คือจะต้องมีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพด้วยวิชาชีพการบริหาร ถือเป็นส่วนหนึ่งของวิชาชีพครูและมีแนวโน้มว่ากำลังได้รับการพัฒนาให้เป็นวิชาชีพเฉพาะขึ้น กล่าวคือการมีสถาบันวิชาชีพที่เป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมความก้าวหน้าของวิชาชีพบริหารการศึกษาเป็นการเฉพาะ เช่น สมาคมผู้บริหารการศึกษาแห่งประเทศไทย เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อพัฒนาวิชาชีพการบริหารการศึกษาให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น (สุชาติ เด่นประเสริฐ, 2546: 19)

2. การพัฒนากาย

การพัฒนากายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาในรูปแบบใด เพราะจะช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายมีการประสานงานกันและ

เกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ มีความสมบูรณ์ แข็งแรง และช่วยปรับปรุงกำลังความต้านทานให้แก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี แต่เนื่องจากปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการนำเครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงมาใช้มากขึ้น ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้กลายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้การใช้แรงกายลดลง อวัยวะต่าง ๆ ไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังอย่างเพียงพอ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนากาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารโรงเรียนเพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมที่จะบริหารงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด (สุชาติ เด่นประเสริฐ, 2546: 27)

3. การพัฒนาจิต

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาการสมัยใหม่ได้พัฒนาก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ในขณะเดียวกันสังคมก็เริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อให้มนุษย์สามารถอยู่ในโลกสมัยใหม่ได้อย่างเป็นความสุขโดยเฉพาะในวงการนักบริหาร เช่น นักธุรกิจ นักการเมือง และนักการศึกษา เพราะงานบริหารเป็นงานที่ต้องเผชิญกับปัญหา การแก้ปัญหา และการตัดสินใจ นักบริหารจึงมีความเครียดสูง การพัฒนาจิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักบริหาร เพราะจะช่วยให้นักบริหารเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพทางกายดีตามไปด้วย และสามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.5 ขั้นตอนการพัฒนาตนเอง

หลักการพัฒนาตนเองว่า คนที่จะพัฒนาตนเองจะเริ่มต้นด้วยการสำรวจและพิจารณาตนเองว่ามีข้อดีและข้อบกพร่องอะไรบ้าง การสำรวจจะใช้วิธีการส่องกระจก (คนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยช่วยบอก) เมื่อทราบแล้วก็จะมาวิเคราะห์ตนเองและตั้งเป้าหมายว่ามีสิ่งใดที่ดีและมี อยู่ในตัวเราแล้ว เราก็ควรรักษาไว้ สิ่งใดที่ไม่ดีและมีอยู่ในตัวเรา เราก็ควรจะหาทางทำให้ลดน้อยลงหรือควรขจัดให้หมดไป และมีสิ่งใดที่ดีและยังไม่มีในตัวเรา เราก็ควรจะนำมาเพิ่มให้กับตัวเราให้มากขึ้น เมื่อวิเคราะห์และตั้งเป้าหมายแล้ว ต่อไปก็คิดหาวิธีการและวางแผนดำเนินการ โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเราเอง เมื่อวางแผนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ต้องนำแผนดำเนินการดังกล่าวมาดำเนินการ (ลงมือปฏิบัติจริง) ถ้าเราสามารถทำได้ตามแผนที่วางไว้ ก็ถือว่าแผนการที่วางไว้เหมาะสมกับเรา แต่ถ้าทำไม่ได้ตามแผนก็ถือว่าแผนการนั้นไม่เหมาะสมกับเรา ต้องปรับปรุงให้เหมาะสมจนเราสามารถปฏิบัติได้ เมื่อดำเนินการตามแผนแล้ว จะต้องมีการประเมินผลการดำเนินการว่าบรรลุเป้าหมายเพียงใด

มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ระหว่างดำเนินการ ถ้ามีจะได้หาทางปรับปรุง เพื่อให้การดำเนินการในครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (ปราณี รามสูตร และ จำรัส ด้วงสุวรรณ, 2545: 123-125)

กระบวนการทางปัญญาซึ่งเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้พัฒนาตนเองไปสู่พัฒนาการทางจิตวิญญาณของมนุษย์อันได้แก่

1. ฝึกสังเกตในการทำกิจกรรม การทำงาน เพราะการสังเกตมากจะทำให้เกิดความรู้

2. ฝึกการบันทึกเพื่อแก้นิสัยประจำชาติ เพราะคนไทยมีนิสัยไม่ค่อยชอบบันทึก

3. ฝึกการนำเสนอ เพราะก่อนการนำเสนอต้องมีการศึกษาถึงผู้ฟัง ต้องมีการเตรียมเรื่องที่จะบรรยายต้องคิดว่าจะพูดอะไร มีลำดับขั้นตอนอย่างไร

4. ฝึกการฟัง การได้ยินมากทำให้ฉลาดมาก

5. การปุจฉาวิสัชนา เมื่อมีการฟังย่อมมีการสอบถาม การสอบถามและได้รับคำตอบ ถือเป็นกระบวนการทางปัญญา

6. การตั้งสมมติฐาน การตั้งคำถาม ช่วยให้เกิดปัญญาแต่ต้องเป็นการตั้งคำถามที่มีเหตุผล

7. การค้นหาคำตอบ การค้นหาคำตอบเป็นความสนุก โดยค้นหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ

8. การวิจัยเน้นกระบวนการเดียวกับกระบวนการเรียนรู้ การวิจัยเป็นวิถีชีวิตความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นความรู้ที่มีคุณค่า

9. การเชื่อมโยงบูรณาการเมื่อได้รับความรู้อะไรมาอย่าหยุดอยู่แคนั้น ให้บูรณาการโยงไปสู่ภาพรวม

10. ฝึกการเขียนรายงาน บทความวิชาการจากกิจกรรมการทำงานและประสบการณ์เพื่อยกระดับสติปัญญาขึ้นไปอีกขั้น เนื่องจากการเขียนต้องใช้ความรู้ทั้งหมดจากที่มีอยู่บูรณาการเชื่อมโยงแล้วเรียบเรียงสู่องค์ความรู้ใหม่ (ประเวศ วะสี, 2545: 74-75)

2.6 วิธีการพัฒนาตนเอง

กระบวนการพัฒนาตน มีขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมตนเองจากพฤติกรรมที่เป็นโทษหรือเป็นอุปสรรคต่อความเจริญงอกงามไปสู่การมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมและเกื้อกูลให้ตนเองประสบความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ดังนั้น การพัฒนาตนจึงเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ใหม่ เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีคุณภาพที่ดีกว่าอย่าง

ต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งจะต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ และมีลำดับขั้นตอน 4 ขั้นตอน ต่อไปนี้

1. การระบุพฤติกรรมเป้าหมาย หมายถึง พฤติกรรมที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งได้จากสำรวจตนเอง ตรวจสอบหาขอบกพรองหรือสวนที่ตองการเติมเต็มให กับตนเอง โดยการระบุพฤติกรรมเป้าหมายในกระบวนการพัฒนาตน ต้องระบุให้ชัดเจนและอยู่ใน ลักษณะที่สามารถวัดได้และประเมินได้ เพื่อประสิทธิภาพของกระบวนการพัฒนาในขั้นตอนต่อ ๆ ไป

2. การวางแผนเป็นการกำหนดวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยกำหนดเป้าหมาย ระยะสั้นและระยะยาว กำหนดเทคนิคที่ใชเพื่อช่วยให้การดำเนินการพัฒนาตนเองมีประสิทธิภาพที่สุด และสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

3. การลงมือปฏิบัติตามแบบ เป็นการนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติในสภาพการณ์จริง ซึ่งจะต้องมีความเคร่งครัดในการปฏิบัติตามแผน

4. การประเมินประสิทธิภาพของแผน เป็นการนำผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนมาเปรียบเทียบกับที่แผนวางไว้ เพื่อจะได้ว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนหรือไม่และถ้าพบว่าไม่เป็นไปตามแผนจะต้องตรวจสอบสาเหตุและปรับแผนใหม่เพื่อดำเนินการต่อไป การสร้างโปรแกรมการปรับปรุงและพัฒนาตน การสร้างโปรแกรมการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง หมายถึง การสร้างระบบการปรับปรุงตนเอง โดยเริ่มตั้งแต่องค์ประกอบแรก คือ การเตรียมดำเนินการหรือการปรับความเชื่อแนวคิดให้ชัดเจนและครบถ้วน และเตรียมปัจจัยการพัฒนาตนเองด้านอื่น ๆ ให้พรอม (เมธาวี อุดมธรรมานุภาพและคณะ, 2550: 113-116)

3. หลักโยนิโสมนสิการ

คำว่า โยนิโสมนสิการ มีความหมายว่า การทำในใจโดยแยบคาย คิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเอง เข้าจับหรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความดีงามและแก้ปัญหาได้ ข้อนี้เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล และอาจเรียกตามองค์ธรรมที่ใช้งานว่า วิธีการแห่งปัญญาโยนิโสมนสิการ จึงเป็นแกนกลาง หรือส่วนที่ขาดไม่ได้ของ

การศึกษา การศึกษาจะสำเร็จผลแท้จริง การค้นพบต่าง ๆ ความคิดริเริ่ม ความก้าวหน้าทางปัญญาที่สำคัญ ๆ และการตรัสรู้ธรรมก็สำเร็จได้ด้วยโยนิโสมนสิการ เพราะฉะนั้น หัวใจที่จะทำให้การศึกษาสำเร็จคือโยนิโสมนสิการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 91-92)

มีพระพุทธพจน์ ได้กล่าวแสดงความสำคัญของโยนิโสมนสิการไว้เป็นอันมากดังนี้

1. “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตาม ที่เป็นกุศลอยู่ในภาคกุศล อยู่ในฝ่ายอกุศล ธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีโยนิโสมนสิการเป็นมูลรากประชุมลงในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ เรียกว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น” (สำ.ม.(ไทย) 19/265/129)

2. “ดูกรมหาลิ โลภะ...โทสะ...โมหะ อโยนิโสมนสิการ...จิตที่ตั้งไว้ผิดเป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อการกระทำความชั่ว เพื่อความเป็นไปแห่งความชั่ว อโลภะ...อโทสะ...อโมหะ..โยนิโสมนสิการ...จิตที่ตั้งไว้ชอบ เป็นเหตุเป็นปัจจัย เพื่อการกระทำกัลยาณกรรม เพื่อเป็นไปแห่งกัลยาณกรรม” (องฺทสก (ไทย) 25/47/129)

3. “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นหรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป” (องฺ.เอก. (ไทย) 20/64/15)

4. “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่” (องฺ.เอก. (ไทย) 20/92/20) ...ที่เป็นไปเพื่อดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม เหมือนโยนิโสมนสิการเลย” (องฺ เอก.(ไทย) 20/124/20)

5. “เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้สักข้อหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือให้สัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการสัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นและสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น” (องฺ.เอก. (ไทย) 20/186/41)

6. “สำหรับภิกษุผู้เสขะ ยังไม่บรรลุอรหันตผล ปรารถนาความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยม เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายในอย่างอื่นแม้สักอย่างที่มีประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการเลย ภิกษุผู้ใช้โยนิโสมนสิการย่อมกำกัดอกุศลได้ และบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้น” (ขุ.อิติ. (ไทย) 25/194/236)

การคิดแบบโยนิโสมนสิการจากพระไตรปิฎก 10 วิธี ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559: 116)

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือพิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา จะเรียกว่า วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตาหรือ วิธีคิดแบบปัจจยาการก็ได้

2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของมันตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ก็ดี เรื่องราวต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มาประมวลกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อย ๆ ต่าง ๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้น ๆ ได้ถูกต้องแท้จริง หรือจับจุดที่เป็นปัญหาได้ แล้วจึงจะแก้ไขปัญหาสำเร็จ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้ เช่นที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยต่าง ๆ เช่นเป็น ขันธ์ 5 เป็นต้น

3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย โดยหยั่งรู้เข้าใจธรรมดาธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ปรุงแต่งขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้ง บีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยตัวของมันเอง ขึ้นต่อเหตุปัจจัยของมัน ไม่ขึ้นต่อความเรียกร้องปรารถนาของใครลักษณะเหล่านี้ ก็คือ ไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิดแบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือ วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (แบบที่ 3) นั่นเอง คือ เมื่อเข้าใจคติธรรมดาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้แล้ว ตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจนี้ วิธีคิดแบบนี้มีหลักการสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้แค่ไหนอย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการ หรือลงมือทำ คือ การที่จะปฏิบัติกิจกระทำการต่าง ๆ โดยรู้เข้าใจถึงหลักการ และความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับจุดมุ่งหมายว่า หลักการนั้น ๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่เคลื่อนคลาดเลื่อนลอย

งมงาย เช่น เมื่อจะประพฤติปฏิบัติธรรมข้อใด จะลงมือทำงานอะไร ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่า เข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจคอยตั้งคำถามว่าอันนี้เพื่ออะไร ๆ เป็นต้น

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไข ทางออกให้หลุดรอดปลอดพ้นจากข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อรู้เข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง แค่ความจริงและเท่าที่เป็นจริง พอดี ๆ ไม่เกินเลยหรือหย่อนกว่าความจริง และเพื่อปฏิบัติเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะ ไม่ผิดพลาดศัพท์ทางธรรมเรียกว่า วิธีคิดให้รู้ อัสสาทะ อาทีนวะ และ นิสสรณะ วิธีคิดแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก เพราะคนทั้งหลายมักจะตื่นตามกันและเอนเอียงง่าย พอจับว่าอะไรดี ก็มองเห็นแต่ดีไปหมด พอจับว่าอะไรเสีย ก็เห็นแต่เสียไปหมด ทำให้พลาดทั้งความรู้จริง และการปฏิบัติที่ถูกต้อง แม้แต่สิ่งที่เรายอมรับเอามาใช้ เอามาปฏิบัติถือตามแล้ว เพราะมีส่วนดีมาก มีส่วนสำคัญที่ดีจริง หรือดีตรงกับความต้องการใช้ประโยชน์ ก็ต้องตระหนักและยอมรับด้วย ถึงแง่เสีย จุดอ่อน จุดบกพร่องของมัน เพื่อระวังระไวปิดกั้นทางเสีย หรือหาสิ่งชดเชยทดแทน ให้ประโยชน์ที่ได้ถึงความสมบูรณ์ต่อไป ไม่ใช่ว่าพอตนรับอะไรทำอะไรอันนั้นเป็นต้องดีไปหมด ปิดตาไม่มองจุดอ่อน ส่วนเสีย และแง่ที่เป็นโทษเสียเลย เลยปล่อยให้จุดอ่อนและส่วนเสียนั้น กลับมาทำลายทั้งผู้ปฏิบัติและตัวของสิ่งนั้นต่อไป

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หรือ การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไปวิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวของกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มีคุณค่าแก่เรา หรือที่เรานิยมเรียกว่ามันมีประโยชน์ คุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภทตามชนิดของความต้องการ คือ คุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม

8. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือ คิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นโลกิยะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ มีอยู่ว่า ประสบการณ์ คือสิ่งที่ได้

ประสบ หรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน ต่างบุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างจิต แนวนิสัย ความเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงของจิต คือ สังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ ของอย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดี ไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน มองเห็นของอย่างเดียวกันหรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้ โดยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ความจริง วิธีคิดแบบที่ 9 นี้ เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของการคิดแบบอื่น ๆ จะว่าแทรกหรือครอบคลุมวิธีคิดแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ แต่ที่แยกออกมาแสดงเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหาก ก็เพราะมีแง่ที่ควรทำ ความเข้าใจพิเศษ และมีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับวิธีคิดแบบนี้ ก็คือ การที่มีผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ โดยเห็นไปว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า กำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่ให้คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีต หรืออนาคต ตลอดจนไม่ให้คิดเตรียมการหรือวางแผนงานเพื่อกาลภายหน้า ลักษณะสำคัญของความคิด ชนิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ ความคิดที่เกาะติดกับอดีต และเลื่อนลอยไปในอนาคตนั้น พูดได้สั้น ๆ ว่า ได้แก่ ความคิดที่เป็นไปในแนวทางของตัณหา หรือพูดอย่างภาษาสมัยใหม่ว่าตกอยู่ใต้อำนาจอารมณ์

10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท คำว่า “วิภัชชวาท” แปลว่า การพูดแยกแยะ พูดจำแนก หรือพูดแจกแจง หรือแถลงความแบบวิเคราะห์ หมายถึง การมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออก ให้เห็นแต่ละแง่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียว หรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือประเมินคุณค่าความดีความชั่ว เป็นต้น โดยถือเอาส่วนเดียว หรือบางส่วนเท่านั้น แล้วตัดสินพรวดลงไป ความจริง “วิภัชชวาท” เป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพุทธศาสนาทั้งหมดพระพุทธเจ้ามีคำเรียกพระองค์เองอย่างหนึ่งว่า เป็น วิภัชชวาท หรือ วิภัชชวาที วิธีคิดแบบวิภัชชวาทจึงมีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหลาย ๆ อย่าง วิธีคิดจำแนกแจกแจงแบบวิภัชชวาทนี้ ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริง พอดีกับความจริง เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติแท้ ๆ ทำให้ไม่เกิดความสับสนในเรื่องต่าง ๆ

4. สรุป

การพัฒนาตนเองต้องพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ให้มีความพร้อมเพื่อเรียนรู้ตลอดชีวิต การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวบุคคลให้ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ให้กลายเป็นบุคคลที่สมบูรณ์นั้นต้องอาศัยหลักวิธีการต่าง ๆ ทั้งด้านสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม กล่อมเกลาให้บุคคลนั้นมีความสมบูรณ์พร้อมในดำเนินชีวิตในสภาวะต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนานั้นได้มีหลักการคิดที่สอนให้เราได้เรียนรู้การคิดในแบบต่าง ๆ คือ หลักโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือพิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริง วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่ง ที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่าง ๆ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย โดยหยั่งรู้เข้าใจธรรมดาธรรมชาติของมัน วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือ วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมายเป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการ หรือลงมือทำ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไข วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือ คิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ความจริง และวิธีคิดแบบวิภัชชวาท คำว่า “วิภัชชวาท” แปลว่า การพูดแยกแยะ พูดจำแนก หรือพูดแจกแจง หรือแถลงความแบบวิเคราะห์

5. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้น ต้องพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ พระพุทธศาสนานั้นได้มีหลักการคิดที่สอนให้เราได้เรียนรู้การคิดในแบบต่าง ๆ คือ หลักโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภัชชวาท วิธีคิดที่กล่าวมานี้เป็นวิธีคิดที่ส่งเสริมให้บุคคลนำไปพัฒนาตนเองให้เกิดหลักในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ พัฒนาตนเองในสมบูรณ์พร้อมในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ได้

เอกสารอ้างอิง

ประเวศ วะสี. (2545). การดำเนินการปฏิรูปการเรียนรู (จบ). **สานปฏิรูป**, 5(54).

ปราณี รามสูตร และ จำรัส ด้วงสุวรรณ. (2545). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธนะการพิมพ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). **รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). **การศึกษา: มองเมื่อ 30 ปีก่อน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานบุญกิริยา.

เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และคณะ. (2550). **พฤติกรรมมนุษยกับการพัฒนาตนเอง**. พิมพครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

ราตรี พัฒนรังสรรค. (2544). **พฤติกรรมมนุษยกับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.

สุภัททา ปณฑะแพทย. (2542). **พฤติกรรมมนุษยและการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

พิสิทธิ์ สารวิจิตร. (2529). **ยุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก**. กรุงเทพมหานคร: พงษ์เจริญการพิมพ์.

สุชาติ เด่นประเสริฐ. (2546). การพัฒนาตนเองของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกระบี่. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ไพศาล ไกรสิทธิ์. (2541). **เอกสารคำสอนรายวิชา การพัฒนาตน**. ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.