

วินัยแห่งตน

วินัยแห่งตน

วินัยแห่งตน (Self-discipline) หมายถึงการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลด้วยความสามารถของตนเองได้เป็นผลสำเร็จตามเป้าหมายอันเป็นที่ยอมรับ โดยดเว้นหรือระงับยับยั้งการกระทำอันไม่เหมาะสม และนำตนไปสู่การกระทำอันเหมาะสมยิ่งขึ้น

ความสำคัญ

วินัยโดยเฉพาะวินัยแห่งตนในโลกเสรีมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากปราศจากการมีวินัยแห่งตนแม้จะมีคุณธรรมหรือความรู้อันลุ่มลึกเพียงใด ก็ไม่สามารถจะยังผลอันพึงปรารถนาให้บังเกิดขึ้นได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า วินัยแห่งตนเป็นส่วนผสมสำคัญในการกระทำทุกอย่างให้เป็นผลสำเร็จ อันนับว่าเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่ความมุ่งหมาย การมีวินัยแห่งตนนอกจากจะเป็นการกระทำเพื่อนำความรู้และคุณธรรมภายในตัวบุคคลไปใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังเป็นการกระทำในอีกหลายประการด้วยกันอันได้แก่ เป็นการจัดระเบียบของชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความเข้าใจอันดี ให้ได้บรรลุถึงความมุ่งหมายในชีวิต เป็นการกระทำที่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ไกลในอนาคตและมีความดั่งามมากกว่าสิ่งที่อยู่ใกล้ในขณะปัจจุบันและมีความดั่งามน้อยกว่า เป็นการกระทำเกี่ยวกับการระงับยับยั้งความรู้สึกชั่วแล่น การบังคับควบคุมขจัดความอยากได้และการผัดผ่อนความพึงพอใจออกไป เป็นการเสียดุลความสุขสบายและความเพลิดเพลินใจ เฉพาะหน้า ตลอดจนการพิจารณาเลือกกระทำในแนวทางที่ยากกว่าขณะที่มีแนวทางที่ง่ายกว่าเปิดโอกาสให้เลือก วินัยแห่งตนมิใช่การตามใจตนเอง แต่อาจเป็นการกระทำที่เข้มงวดกวดขัน ที่เป็นเช่นนี้มีใช่เพราะเหตุที่ความเข้มงวดกวดขันเป็นคุณลักษณะ

ของวินัยแห่งตนแต่เป็นเพราะความเข้มงวดกวดขันเป็นเงื่อนไขของการที่จะได้รับความสำเร็จตามความมุ่งหมายมากกว่า

นักจิตวิทยาการศึกษาคนสำคัญในอดีต (Ellis, 1952) ได้กล่าวถึงบทบาทของวินัยแห่งตนในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนค่อนข้างจะชัดเจนอยู่แล้วในทุกด้าน โดยอาศัยผลจากการสังเกตและการวิจัย โดยทั่วไปปรากฏให้เห็นว่า กว่าความสำเร็จของบุคคลตามมาตรฐานพอประมาณส่วนมาก ไม่ว่าจะใช้มาตรฐานการตัดสินประการใดก็ตาม จำเป็นต้องอาศัย แรงงานและการเสียดุล การระงับยับยั้งความรู้สึกชั่วแล่น การประสานงาน และการกำหนดทิศทางของการใช้พลังงานให้มุ่งไปสู่เป้าหมายบางประการที่ได้เลือกไว้แล้ว ไม่ว่าจะเป้าหมายนั้นจะดีหรือไม่ดีตามค่านิยมทางจริยธรรมใดก็ตามหรือไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเป็นการเอาชนะในการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ตลอดจนการได้เป็นเกษตรกรที่ดีหรือนายช่างที่ดี การปลูกฝังความรักหรือมิตรภาพ การเอาชนะฝ่ายศัตรู การได้รับตำแหน่งทางการเมืองหรือการได้รับคุณความดีอันโดดเด่นทางศิลปะหรือทางวิทยาศาสตร์ก็ตาม เหล่านี้ล้วนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องวินัยแห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญทั้งสิ้น

ที่มาและสาเหตุของการมีวินัยแห่งตน

โดยทั่วไปในโลกปัจจุบันซึ่งเน้นความเป็นอิสระเสรี การควบคุมพฤติกรรมนับว่าเป็นการกระทำที่ขัดกับหลักเสรีภาพส่วนบุคคล จึงไม่นิยมที่จะกระทำกัน หากใครจะควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่นก็มักจะก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อตัวผู้กระทำ บางครั้งผู้กระทำการควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่นจะไม่ยอมรับว่าตนเองเป็นผู้กระทำ เพราะกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์ ทั้ง ๆ ที่การกระทำนั้นก่อให้เกิดผลดีมี

ประโยชน์มากกว่าผลเสีย ในประวัติศาสตร์ มาเคียเวลลี (Machiavelli) เป็นชื่อรัฐบุรุษของนครฟลอเรนซ์ อิตาลี ที่ถูกนำมาใช้แทนความหมายของ “ความชั่วร้าย” ตลอดมาจนถึงปัจจุบันเพราะเหตุที่เขาใช้เทคนิคการควบคุมอันไม่เป็นที่พอใจของผู้ที่อยู่ใต้การควบคุม และเพราะการควบคุมส่วนใหญ่มักจะเป็นไปเพื่อผลประโยชน์โดยตรงของผู้ควบคุม และให้ผลโดยอ้อมอันเป็นการลงโทษต่อผู้อื่นมากกว่า

ธรรมชาติของคนโดยทั่วไปซึ่งมีแนวโน้มที่จะขัดขืนหรือต่อต้านการควบคุมจากผู้อื่น ได้ก่อให้เกิดผลดีทั้งในวงการปรัชญาและวงการประชาธิปไตย ในส่วนที่เกี่ยวกับสิทธิและเสรีภาพ โดยเฉพาะความคิดเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของคนได้ถูกนำมาเป็นแรงผลักดันอันสำคัญที่ก่อให้เกิดปฏิบัติการต่อต้านอำนาจเผด็จการของทรราชย์ ซึ่งนับว่าเป็นปฏิกริยาอันชัดเจนมากต่อการควบคุมพฤติกรรมของคน เมื่อคนโดยทั่วไปไม่ชอบไม่พอใจให้ผู้อื่นมาควบคุมพฤติกรรมของตน การควบคุมพฤติกรรมโดยตนเองของแต่ละคนจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมที่ควรมากกว่า และนับว่าเป็นการแสดงถึงการมีวินัยแห่งตนอย่างชัดเจน

นักจิตวิทยาทดลองคนสำคัญ สกินเนอร์ (Skinner, 1966) ให้ข้อสังเกตอันเป็นแนวคิดที่นำไปสู่การควบคุมตนเอง ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมของผู้คนในสามวงการ อันได้แก่ วงการบุคคล วงการปกครอง และวงการศึกษา

ก. **วงการบุคคล** หมายถึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในครอบครัว ในกลุ่มเพื่อนฝูงในกลุ่มสังคม และในกลุ่มทำงานร่วมกัน ตลอดทั้งในด้านการให้คำปรึกษา และจิตบำบัด

คนที่อยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะจะควบคุมซึ่งกันและกันด้วยแนวทางในเชิงจริยธรรม ผู้ใดที่ประพฤติตนเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ ก็จะได้รับชมเชย ความเห็นชอบ ความรักใคร่ และการเสริมแรงอีกนานาประการ อันยังผลให้เขาประพฤติตนทำนอง

เดียวกันนั้นต่อไปอีก และเมื่อใดที่พฤติกรรมของเขาไม่เป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ เขาก็จะถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกตรวจสอบ ถูกตำหนิติเตียน หรือไม่ก็จะถูกลงโทษ ในกรณีที่เป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ คนผู้นั้นจะได้ชื่อว่าเป็นคนดี ส่วนในกรณีที่ไม่เป็นที่ยอมรับ จะได้ชื่อว่าเป็นคนเลว การประพฤติปฏิบัติตนในลักษณะของการควบคุมดังกล่าวได้ฝังแน่นอยู่ในวัฒนธรรมทั่วไป จนกระทั่งมิได้มองเห็นเทคนิคของการควบคุม จึงเป็นผลให้การควบคุมทำนองนี้ยังถือปฏิบัติกันอยู่ตลอดมาโดยที่การเสริมแรงที่ดีและการลงโทษที่ดี มักจะเป็นเรื่องที่หาความชัดเจนได้ยาก

การชมเชยกันเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมพฤติกรรมที่อ่อนด้อยลงไปสามารถจะกลับคืนให้ดำรงคงอยู่ต่อไปได้โดยการให้ความช่วยเหลือด้วยการชมเชย แต่ละคนจะได้รับยกย่องสรรเสริญได้ รับการชมเชย หรือได้รับความรักใคร่เมื่อเขาทำอะไรเพื่อหมู่คณะ โดยเฉพาะในยามที่หมู่คณะต้องเผชิญกับภัยอันตรายอันใหญ่หลวง การกระทำเพื่อหมู่คณะโดยการเสียสละชีวิต หรือทรัพย์สิน หรือด้วยการรับทุกข์ยาก จักได้รับการยกย่องสรรเสริญเป็นพิเศษมากขึ้น

ข. วงการปกครอง

กล่าวโดยทั่วไปแนวคิดทางจิตวิทยาที่นำโดย สกินเนอร์ เห็นว่าการปกครองเป็นวงการที่มีกระบวนการควบคุมอันไม่เป็นที่ชื่นชอบ รัฐมีความหมายไปในแง่ของอำนาจที่จะลงโทษ ระบบของกฎหมายอิงอยู่กับแนวความคิดเรื่องความรับผิดชอบส่วนบุคคลเป็นสำคัญ และยากที่จะประนีประนอมกันได้ระหว่างภาคปฏิบัติกับภาคทฤษฎี กล่าวคือ การปฏิบัติและการบังคับใช้กฎหมายบางครั้งมิได้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของตัวบทกฎหมาย และบ่อยครั้งที่การพิพากษาคดีของศาลชั้นต้นถูกเพิกถอนโดยศาลชั้นสูง ในกระบวนการยุติธรรมบางครั้งไม่สามารถที่จะสืบหาพยานหลักฐานได้มาก พอที่จะเอาผิดกับผู้กระทำผิดในด้านการปฏิบัติตามตัว

บทกฎหมายจริง ๆ การควบคุมพฤติกรรมของบุคคล เป็นเรื่องที่ยากลำบาก เพราะบุคคลสามารถหาทาง หลีกเลียงได้เสมอ การควบคุมพฤติกรรมของผู้อยู่ใน ปกครอง โดยเฉพาะในด้านการลงโทษยังมีได้ดำเนิน ไปตามตัวบทกฎหมายอย่างสมบูรณ์ กับทั้งยังไม่มี บังคับเสริมในด้านต่าง ๆ มากพอที่จะกระจายออกไปยังพื้นที่ในท้องถิ่นห่างไกลหรือเขตปกครองต่าง ๆ ได้ตามสัดส่วนที่เหมาะสมอย่างทั่วถึง ทำให้เห็น ว่าการมีวินัยแห่งตนนั้น มีความสำคัญยิ่งต่อทั้งผู้ ปกครองและผู้อยู่ในปกครอง

ค. วงการศึกษา

ข้อสังเกตตามแนวคิดทางจิตวิทยาอีกเช่นกันว่า เทคนิควิธีทางการศึกษาในอดีตไม่เป็นที่น่าชื่นชอบ มากนัก บรรดาครูในสมัยนั้นล้วนแล้วแต่เป็นผู้มี “อวูโล” มากกว่า เข้มแข็งมากกว่าศิษย์สามารถ ทำให้ศิษย์เรียนรู้ได้โดยให้ศิษย์อยู่ในท่ามกลางสิ่ง แวดล้อมที่น่าสะพรึงกลัว และศิษย์จะเอาตัวรอดได้ อย่างปลอดภัยก็แต่โดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง

แต่ต่อมาเมื่อมีการศึกษาแบบพัฒนาการ (progressive education) ซึ่งเป็นกระบวนการ แบบมนุษยนิยม ก็เห็นอย่างชัดเจนว่า ได้มีการนำ เอาวิธีการเสริมแรงทางบวกเข้ามาแทนมาตรการเข้มงวดอันไม่เป็นที่ชื่นชอบ เช่น พุดชมเชยนักเรียนที่ เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ถือว่ากระบวนการเรียนรู้หรือ ความรู้นั้นเป็นบางสิ่งบางอย่างที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล และถือว่าเป็นการชมพฤติกรรมที่มีแหล่งต้นกำเนิด อยู่ภายในตัวผู้เรียนเอง และจะกล่าวชมในกรณีต่าง ๆ เช่น ชมคนที่อ่านได้ ชมคนที่รู้คำตอบมากกว่าคนที่ รู้ว่าจะหาคำตอบได้จากที่ใด ชมนักเขียนมากกว่านัก อ่าน ชมนักคณิตศาสตร์ที่แก้ปัญหาได้ด้วยหัตถ์คิดของ ตนเองมากกว่าผู้แก้ปัญหาได้ด้วยเครื่องคิดเลข ฯลฯ

ส่วนโรเจอร์ส (Rogers, 1966) นักจิตวิทยา คนสำคัญอีกท่านหนึ่งได้ให้ข้อสังเกตเพิ่มเติมเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมในสิ่งที่เกี่ยวกับความหมายของคำศัพท์คำนี้ว่า เป็นคำที่ลึกลับซึ่งอาจ ใช้ได้ในหลาย ๆ ความหมาย แต่เขาได้กล่าวถึงเพียง สามความหมายที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อการ พิจารณาประเด็นปัญหาเรื่องนี้ คือ

ความหมายแรก ของการควบคุมพฤติกรรม คือการจัดเงื่อนไขต่าง ๆ โดย ข เป็นผู้จัดให้กับ ก โดยที่ ก ไม่มีสิทธิ์ไม่มีเสียงใด ๆ ในการจัดเลย กรณีนี้ เป็นการควบคุมจากภายนอก (external control)

ความหมายที่สองของการควบคุมพฤติกรรม คือการจัดเงื่อนไขต่าง ๆ โดย ข เป็นผู้จัดให้กับ ก โดยที่ ก ยินยอมให้มีเงื่อนไขเหล่านั้นเกิดขึ้นกับตน กรณีนี้เป็นอิทธิพลของ ข ที่มี ก

ความหมายที่สามของการควบคุมพฤติกรรม คือการจัดเงื่อนไขโดย ก เป็นผู้จัดเพื่อให้พฤติกรรม ในความคาดหมายบังเกิดขึ้นกับตัวของเขาเอง กรณี นี้เป็นการควบคุมจากภายใน (internal control)

การควบคุมในวงการบุคคลวงการปกครองและ ในวงการศึกษาดังกล่าว โรเจอร์ส ยังเห็นว่าอยู่ใน ความหมายแรกและความหมายที่สอง คือเป็นการ ควบคุมจากภายนอกและการใช้อิทธิพลมากกว่า ความหมายที่สามคือ ความสามารถในการควบคุม ตนเอง

เพื่อให้มีแนวคิดในเรื่องกระบวนการด้านการ ควบคุมพฤติกรรมของคน โรเจอร์สจึงรวบรวมข้อ เขียนของหลาย ๆ คนรวมทั้งของสกินเนอร์และของ แวนเดนเบิร์ก (Vandenberg) มาประกอบการ พิจารณาข้อสรุป และได้ข้อสรุปที่เขาถือว่าเป็น เพียงแนวคิดหรือสังกัประมมดาเท่านั้นในเรื่องของ การควบคุมพฤติกรรมของคน อันประกอบด้วยสาระ สำคัญ 5 ประการดังต่อไปนี้

1) ต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับเป้าหมายของการกระทำเสียก่อน ตามปกติเป้าหมาย ที่พึงประสงค์เป็นเป้าหมายที่คาดคิดเอาเองแต่ บางครั้งดังที่นักเขียนผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่ง ออร์เวลล์ (Orwell, 1984) ได้เขียนไว้ในหนังสือของเขาว่า เป้าหมายที่เลือกสรรไว้นั้นเป็นการให้ความยิ่งใหญ่กับ อำนาจของแต่ละคน ซึ่งคนส่วนมากจะไม่เห็นด้วย ส่วนสกินเนอร์เสนอแนะไว้ว่าชุดหนึ่งของเป้าหมาย ที่ควรกำหนดไว้ในเทคโนโลยีด้านพฤติกรรมคือ “ให้

คนเป็นสุข ได้รับข่าวสาร มีทักษะ ประพัตติและมีส่วนงาน” บางแห่งโรเจอร์สต้องการให้มีปฏิบัติการทางการศึกษาที่ดีขึ้น ให้คนมีความเฉลียวฉลาดมากขึ้นในการใช้ความรู้ ส่วนด้านการปกครอง ให้มีการควบคุมพฤติกรรมด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เพราะเป้าหมายเหล่านี้จะนำมาซึ่ง “โลกที่ดีกว่านี้สำหรับทุก ๆ คน”

ดังนั้นขั้นตอนแรกของการคิดเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมของคนโดยทั่วไปหรือของตนเองก็คือการเลือกเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป้าหมายเฉพาะหรือทั่วไป นั่นคือต้องทราบว่า เพื่อเป้าประสงค์อะไรกันแน่

2) ไม่ว่าจะเป้าหมายปลายทางจะเป็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจงอย่างมาก หรือเป้าหมายทั่วไป เช่น ต้องการ “โลกที่ดียิ่งขึ้น” จะต้องดำเนินการไปโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อแสวงหาวิถีทางที่นำไปสู่เป้าหมายปลายทางนั้น ๆ และเราจะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ได้พบแนวทางไปสู่ความมุ่งหมายที่กำหนดไว้ในความคิด

3) เมื่อใดที่ได้พบเงื่อนไขหรือวิธีการเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายนั้นแล้ว ก็จะเสนอเงื่อนไขนั้น ๆ แก่บุคคลหรือกลุ่มที่จะใช้วิธีการนั้น ๆ ตามสิทธิอำนาจที่เขาได้รับมอบหมายให้ดำเนินการ

4) การจัดการให้บุคคลเข้าไปปรับเงื่อนไขต่าง ๆ ตามที่กำหนดไว้ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมตามเป้าหมายที่ต้องการ ด้วยระดับความน่าจะเป็นไปได้ อย่างสูงและเมื่อถึงจุดนี้แล้วแต่ละคนก็จะเป็นสุขในกรณีที่ตั้งเป้าหมายไว้ให้เขาเป็นสุข หรือเป็นคนประพัตติหรือเป็นคนว่าง่าย หรือเป็นอะไร ๆ ตามที่ได้กำหนดไว้ในเป้าหมาย

5) ถ้าหากว่าได้นำกระบวนการดังที่ได้กล่าวมาไปใช้ดำเนินการ และมีองค์การทางสังคมรับไปกระทำอย่างต่อเนื่องก็จะช่วยให้เกิดผลหรือก่อให้เกิดรูปแบบของพฤติกรรมอันมีคุณค่าต่อไป

เมื่อโรเจอร์สมิแนวความคิดหรือสังกัปรวม 5 ประการดังกล่าว และได้นำแต่ละข้อมาพิจารณาถึงความเป็นไปได้ในด้านการควบคุมพฤติกรรมของคน ก็ทำให้ปรากฏเห็นเป็นความชัดเจนมากขึ้น ดังนี้

1. มีความเป็นไปได้ที่เราจะ ก) เลือกการให้คุณค่าของคนในกระบวนการที่นำไปสู่การบรรลุความสามารถตามศักยภาพ ข) เลือกคุณค่าของความคิดสร้างสรรค์ และ ค) เลือกคุณค่าของกระบวนการที่ช่วยให้ได้ความรู้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น

2. มีความเป็นไปได้ที่บุคคลจะสามารถดำเนินการด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อค้นหาภาวะเงื่อนไขที่จำเป็นจะต้องมีอยู่ ก่อนที่เริ่มดำเนินการตามกระบวนการใด ๆ แล้วดำเนินการทดลองอย่างต่อเนื่องในการค้นหาวิถีทางที่ดีกว่าเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

3. มีความเป็นไปได้ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถจัดการเงื่อนไขโดยการใช้อำนาจหรือการควบคุมให้น้อยที่สุด ตามความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน อำนาจที่จำเป็นคืออำนาจในการสร้างคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4. เมื่อเข้าสู่ภาวะเงื่อนไขต่าง ๆ แล้ว ความรู้เท่าที่มีอยู่ในปัจจุบันสามารถชี้แนะให้บุคคลทราบแต่ละคนจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น จะก้าวไปสู่การบรรลุความสามารถตามศักยภาพเป็นคนที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามกาลเทศะ และเป็นคนปรับตัวได้ในเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น

5. เมื่อเป็นไปได้ดังเช่นที่ได้กล่าวทั้งหมด การเลือกเอาอย่างใดก็ตามในตอนแรกเริ่มจะเป็นการเปิดฉากเริ่มต้นของระบบสังคม หรือระบบย่อยที่มีค่านิยม ความรู้ ทักษะด้านการปรับตัวแม้กระทั่งสังกัปทางวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ ก็จะเปลี่ยนไปอย่างต่อเนื่องและเพิ่มพูนยิ่งขึ้น จุดเน้นจะอยู่ที่ “คนในฐานะที่ตนนั้นอยู่กับกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง ไปในแนวทางที่เหมาะสม”

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

ในการบรรยายธรรมะสำหรับผู้ครองเรือนโดยท่านปัญญานันทภิกขุ มีการกล่าวถึง ธรรมะที่เป็นหลักปฏิบัติสำหรับชาวบ้านชาวเมืองทั่วไป ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ 4 ประการ เรียกว่า ธรรมสำหรับชาวบ้าน หรือ ฆราวาสธรรม คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ โดยอธิบายว่า “ทมะ แปลว่า ควบคุมตัวเอง คือ ควบคุมตัวเองบังคับไว้ให้อยู่ในอำนาจแห่งความรับผิดชอบชั่วดี ให้อยู่ในความรับผิดชอบแห่งสติปัญญาได้...ให้ร่างกายของเรานี้ อยู่ในความควบคุมของจิต จิตอยู่ในความควบคุมของพระธรรมหรือของศาสนา กล่าวคือควบคุมด้วยศีล ควบคุมด้วยสมาธิ ควบคุมด้วยปัญญา เช่น เราบวชศีล เราสัญญาว่าเราจะไม่ฆ่าใคร เราจะไม่เบียดเบียนใคร เราจะไม่ไปเอาของใครที่เจ้าของไม่ได้ให้ เราจะไม่เอารัศเอาเปรียบใครโกงใคร เราจะไม่ค้ำก้ำไรเกินควรด้วยควบคุมตัวเองไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่ให้ยินดีสิ่งที่มีเกินขอบเขต เช่น ไม่ปล่อยตัวให้หลงไปกับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันเป็นสิ่งที่ชั่วร้าย ไม่ไปในสถานบ่อนการพนัน ไม่ไปเที่ยวตามสถานที่ที่ไม่ควรจะไป ควบคุมการพูดจา ไม่พูดหยาบคาย พูดตำเขา พูดยุให้เขาแตกกัน เราควบคุมการพูดให้พูดคำสัตย์ คำอ่อนหวาน คำสมานสามัคคี มีประโยชน์ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องไม่เข้าเรื่อง ใช้ปัญญาเป็นเครื่องควบคุม คือต้องพิจารณาว่าสิ่งนี้คืออะไร มันเกิดจากอะไร เป็นประโยชน์เป็นโทษอย่างไร เราควรจะไปเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างไร คุมไว้ให้มันดีงาม จิตใจเรียบร้อย มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา เรียกว่า ทมะ หรือใช้อีกคำหนึ่งว่า สัญญะ ก็ได้ หมายความว่า สำรวมเดินสำรวม นั่งสำรวม เรียกว่าสุภาพเรียบร้อย ผู้ดี คือคนที่คุมตัวเองได้ คุมตัวเองไม่ได้เป็นผู้ร้าย หลักการเป็นอย่างนี้”

การศึกษากับการมีวินัยแห่งตน

ในการเรียนการสอน การให้การศึกษ การอบรมแก่เด็กและเยาวชนหรือนักเรียนโดยทั่วไปมี

ภาวะเงื่อนไขหลายประการที่เอื้อต่อการมีวินัยที่ดี และมีภาวะเงื่อนไขบางประการที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อป้องกันมิให้เกิดความยุ่งยาก ทางจิตวิทยาได้ให้ความสำคัญในองค์ประกอบที่เอื้อต่อการมีวินัยแห่งตนดังนี้

1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ความไม่แออัดในห้องเรียน แสงสว่าง อุณหภูมิ การถ่ายเทของอากาศ โต๊ะที่นั่ง อุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งการทำงาน ซึ่งมีความสำคัญทั้งในโรงเรียนและในสถานฝึกงานทั่วไป

2) ความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมของหลักสูตรกับความสามารถของผู้เรียน

3) การให้คำปรึกษาและการจัดกลุ่มในชั้นเรียนเป็นวิชาที่เด็กไม่สนใจเรียน บางครั้งก็ก่อให้เกิดปัญหาตามมานานาประการ

4) การจัดที่นั่งให้นักเรียนข้อนี้บางครั้งก่อให้เกิดปัญหาขึ้นมาได้ เช่น การให้เด็กชนมาก ๆ นั่งอยู่หลังชั้นอยู่ไกลสายตาคครูจะเป็นปัญหาเวลาเรียนได้มากกว่าการให้เขานั่งแถวหน้า

5) ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ควรแสดงออกถึงความเป็นมิตรไมตรีต่อกัน ครูสนใจรู้และช่วยแก้ไขปัญหานักเรียน

6) ความเป็นผู้นำและความสามารถของครู องค์ประกอบนี้ก็เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างวินัยให้กับนักเรียน

7) การมีสำนึกในความยุติธรรม ความไม่ลำเอียงด้วยอคติต่างๆ หากครูขาดจิตสำนึกนี้ไป นักเรียนจะไม่เคารพเชื่อฟัง

8) การเป็นที่ยอมรับว่าครูเป็นหัวหน้าของกลุ่มนักเรียน และเป็นหัวหน้าที่ไม่ได้ใช้อำนาจเผด็จการ

9) การให้นักเรียนมีการปกครองด้วยตนเองมากขึ้น

10) การพัฒนาการควบคุมตนเองหรือการมีวินัยแห่งตนนั้นควรกระทำตั้งแต่ยังอายุน้อย ๆ เพราะจะได้ผลมากกว่าการมีอายุมากขึ้น เริ่มทำเมื่อเด็กเข้าทำนอง “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก”

องค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวเหล่านี้จะเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้เป็นครู ผู้บริหารการศึกษา ผู้ให้บริการแนะแนว และผู้รับผิดชอบในการจัดการศึกษา ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการควบคุมตนเองหรือการมีวินัยแห่งตนของนักเรียน ให้เกิดผลได้สมจริงมากขึ้นตามความมุ่งหมายของการศึกษาโดยทั่วไป

ดังนั้นเป้าหมายสำคัญของการศึกษา ควรจะเป็นการพัฒนาการควบคุมตนเอง หรือการสร้างวินัยแห่งตนให้บังเกิดขึ้นในตัวผู้เรียน เพื่อจะได้หมดความจำเป็นที่จะต้องมีการควบคุมโดยใช้อำนาจ

บุคคลในวงการศึกษาเห็นความจำเป็นของการมีวินัยและภายใต้เงื่อนไขบางประการยังจำเป็นต้องมีการควบคุมอย่างเข้มงวด การมีวินัยแห่งตนหรือการควบคุมตนเองได้เป็นเครื่องหมายสำคัญที่บ่งบอกถึงการมีวุฒิภาวะ คนที่ควบคุมตนเองอย่างมีวุฒิภาวะเท่านั้นที่จะสามารถผัดผ่อนการสนอง

ความพึงพอใจออกไปและยอมรับกับความไม่สะดวกสบายเฉพาะหน้าด้วยความเต็มใจ เพื่อที่จะได้บรรลุเป้าหมายที่อยู่ไกลออกไป

การฝึกฝนวินัยแห่งตนของโรงเรียนควรมีจุดประสงค์เพื่อการพัฒนาการควบคุมตนเองโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (socialized self-control) คือให้เป็นคนปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีการควบคุมพฤติกรรมของตนเองโดยคำนึงถึงสวัสดิภาพของผู้อื่นภายในสังคมตามความเหมาะสมซึ่งจะต้องค่อยๆ ฝึกฝนอบรมกันไป เพราะจะกระทำไม่ได้ไม่เสร็จเรียบร้อยภายในระยะเวลาอันสั้นและเมื่อเด็กมีการควบคุมตนเองได้มากขึ้น ผู้ใหญ่ก็ต้องลดการควบคุมให้น้อยลงไป และให้เสรีภาพแก่เด็กเท่าที่เด็กสามารถใช้เสรีภาพนั้นได้ด้วยความรับผิดชอบอย่างเหมาะสม

ปรีชา ธรรมา

บรรณานุกรม

บัญญัติานันทภิกขุ. ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน. บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, มปป.

Ausubel, David P., Novak, Joseph D. and Hanesian, Helen. **Educational Psychology : A cognitive View.** 2nd ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1978.

Ellis, Robert S. **Educational Psychology : A Problem Approach.** New York : D.Van Nostrand Company, Inc, 1952.

Garrison, Karl C. and Magoon, Robert A. **Educational Psychology : An Integration of Psychology and Educational Practices.** Columbus : Charles E. Merrill Publishing Company, 1972.

Rogers, Carl R. and Skinner, B.F. **Some Issues Concerning the Control of Human Behavior : A Symposium.** 1966. mimeographed.