

# การศึกษาตามแนวการพัฒนาตนเอง

## ความหมาย

การพัฒนาตนเองหมายถึงการทำตนเองให้ดีขึ้น เจริญขึ้น มีความสามารถ คุณภาพ และประสิทธิภาพมากขึ้น มีความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความสำนึกและความชำนาญยิ่งขึ้น กว่าเดิม และมุ่งก้าวหน้าไปสู่จุดหมายหรืออุดมคติสูงสุดที่คาดหวังหรือกำหนดไว้เพื่อประโยชน์ของตนเองและสังคม

## ที่มาและแนวความคิด

### 1. สภาพปัญหา

การศึกษาเป็นเครื่องมือของมนุษย์ในการกล่อมเกลา เสริมแต่งชีวิตของบุคคลให้เป็นไปตามที่เหมาะสมสำหรับตนเองและที่สังคมต้องการ การศึกษาจึงเกิดเคียงคู่กับมนุษย์มานานแสนนาน เมื่อมนุษย์มีความเจริญมากขึ้น ความละเอียดอ่อนและเทคนิควิธีการในการจัดการศึกษาย่อมมีมากขึ้น ความพยายามทั้งหลายในการจัดการศึกษาก่อให้เกิดแนวปฏิบัติแตกต่างกันไป บางพวกเน้นการฝึกจิต บางพวกเน้นการพัฒนากาย บางพวกมุ่งสร้างความเป็นเลิศทางวิชาการ บางพวกใฝ่หาความบริสุทธิ์และความหลุดพ้น บางพวกแสวงหาลาภ ยศ อำนาจ ความสุข ทรัพย์และสิ่งอื่นๆ อีกมาก ทำให้เกิดสถานศึกษาและองค์กรเพื่อดำเนินงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายของตน ดังนั้นในสังคมใหญ่ๆ จึงมีสถานศึกษาจำนวนมาก จัดการศึกษาตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา หรือจากอนุบาลศึกษาถึงอุดมศึกษา ผลผลิตของการศึกษาคือผู้จบการศึกษาระดับต่างๆ บางระดับสามารถประกอบ

อาชีพได้ บางระดับเป็นผู้นำชุมชนและคนอื่นได้ บางระดับเข้ารับราชการได้ เป็นต้น

อย่างไรก็ดีในสังคมหนึ่งๆ ย่อมมีหน้าที่การงานหรือตำแหน่งราชการจำกัด ไม่สามารถจะรับผู้จบการศึกษาเข้าทำงานตามที่ได้รับการศึกษามาได้ทุกคน ทำให้ต้องมีการคัดเลือกผู้จบการศึกษาเข้าทำงานด้วยวิธีการต่างๆ ตามความเหมาะสม ดังนั้นในสังคมปัญหาคนว่างงานเมื่อจบการศึกษาจึงมีมากขึ้น

แม้จะมีผู้จบการศึกษาระดับต่างๆ จำนวนมากแต่คุณภาพของคนในสังคมในด้านคุณธรรมและจริยธรรมมักจะถูกกละเลยเพราะมีการแข่งขันกันทางด้านวิชาการและเทคโนโลยี ทำให้สันติสุขในสังคม หน่วยงานและองค์กรลดน้อยลง มีคนเห็นแก่ตัวมากขึ้น การเกื้อกูลกันลดน้อยลง คุณภาพทางด้านจิตใจของมนุษย์ต่ำลงไปทุกที่ทั้งๆ ที่มีสถานศึกษาจำนวนมากในสังคม เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะวิธีการจัดการศึกษาซึ่งทำอยู่ไม่ได้ส่งเสริมให้มนุษย์พัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์คือมีการพัฒนาด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์และทางกายเพียงด้านใดด้านหนึ่ง นอกจากนี้แล้วยังละเลยการสร้างความสำนึกในคุณค่าของชีวิต คุณความดีและจริยธรรม เช่น การเสียสละ การนำตนเอง การพึ่งตนเอง ตลอดจนการสร้างอุดมการณ์หรือหลักปฏิบัติของตนเอง เป็นต้น บางครั้งอาจจะมีการพัฒนา มนุษย์ได้อย่างดีแล้ว แต่กลับละเลยสิ่งแวดล้อมภายนอกอื่นๆ เช่น สิ่งแวดล้อมด้านบุคคล วัฒนธรรม ที่อยู่อาศัยสถานที่ทำงาน ฯลฯ ด้วยเหตุนี้ผลการ

ศึกษาที่ตามมาจึงไม่สมดุล ไม่สามารถจะสร้างชีวิตและสังคมให้สงบสุขร่มเย็นได้ ผู้ที่เรียนสูงบางคนยิ่งเรียนสูงยิ่งเห็นแก่ตัว มุ่งแสวงหาผลประโยชน์ตอบแทนมากขึ้นแทนที่จะช่วยเหลือเกื้อหนุนคนอื่น ๆ กลับยิ่งเรียกร้องสิทธิและผลตอบแทน เป็นทวิคูณ

นอกจากนี้การถ่ายทอดความรู้โดยการบอกเล่า การท่องจำ การอ่านตำราแต่เพียงอย่างเดียวไม่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองทุกด้าน เพราะความรู้ ความเข้าใจ ความสำนึกที่แท้จริงต้องเกิดจากการนำตนเองไปสู่ความดีงามและการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น ความรู้ที่ได้จากการบอกเล่า การท่องจำ และการอ่านตำราเป็นความรู้ผิวเผิน ไม่ได้ฝังลึกลงไปในบุคลิกภาพของผู้เรียน จึงไม่สามารถทำให้ผู้เรียนมีอุดมการณ์ มีคุณธรรมและจริยธรรมถึงขั้นนำไปปฏิบัติได้จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น น่าจะคิดหาแนวทางเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวนี้

## 2. ธรรมชาติของมนุษย์

สรรพสิ่งเป็นไปตามสิ่งแวดล้อม ไม่มีสิ่งใดอยู่ได้อย่างอิสระ มนุษย์ก็อยู่ในกฎเกณฑ์นี้ สิ่งต่างๆ ในโลกมีผลกระทบซึ่งกันและกัน มนุษย์มีพัฒนาการทางสมองสูงกว่าสัตว์อื่นๆ จึงสามารถคิดและสร้างอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยในการดำรงตนให้อยู่ในสภาพแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น สิ่งที่ส่งเสริมมนุษย์ให้มีพัฒนาการด้านต่างๆ ดีกว่าสัตว์เดรัจฉานทั่วๆ ไป ก็คือการศึกษาซึ่งชนรุ่นหนึ่งได้ถ่ายทอดและสะสมไว้ให้ชนรุ่นต่อไป เมื่อพิจารณาในส่วนของมนุษย์ มนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต แต่ชีวิตมนุษย์จะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเกื้อกูล

ชีวิตมนุษย์ในส่วนที่เป็นกายสามารถสังเกตเห็นหรือสัมผัสได้ง่ายด้วยอวัยวะสัมผัส

เช่น ตา กายมนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นๆ เช่น กบ เขียด แมวหรือช้าง มนุษย์ที่มีกายสมบูรณ์และเป็นปรกติย่อมสามารถพัฒนาตนเองได้โดยสะดวกและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมมนุษย์ได้ง่ายกว่าผู้มีร่างกายผิดปกติ ไม่สมประกอบ พิการ เล็กหรือใหญ่โตกว่าคนอื่น ๆ จนเกินควร

ชีวิตมนุษย์ในส่วนที่เป็นจิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะมองเห็นได้แต่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ ได้ เช่นเดียวกับที่เราไม่สามารถมองเห็นไฟฟ้าแต่เราสามารถนำเอาพลังไฟฟ้ามาใช้งานได้หลายอย่าง เช่น ทำให้เกิดแสงสว่าง ทำให้เครื่องจักรและเครื่องใช้ไฟฟ้าทำงาน จิตของมนุษย์แม้มองไม่เห็น จับต้องถูกคลำไม่ได้ แต่สามารถนำมาทำประโยชน์ได้โดยใช้กายของมนุษย์ช่วยเหมือนกาย เป็นเครื่องจักรหรือเครื่องใช้ไฟฟ้านั่นเอง ด้วยเหตุนี้กายกับจิตจึงต้องทำงานประสานกัน เกื้อกูลกันอย่างดี ชีวิตของมนุษย์จึงจะมีประสิทธิภาพ

ชีวิตมนุษย์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมเป็นทั้งส่วนเกื้อกูลและทำลายชีวิตมนุษย์หากไม่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม กายและจิตจะดำรงเป็นชีวิตมนุษย์อยู่ต่อไปไม่ได้ เช่น หากไม่มีอากาศหายใจ ไม่มีอาหารรับประทาน ชีวิตมนุษย์ย่อมจะดำรงอยู่ไม่ได้ นั่นคือจะต้องเนาเปื่อยกลายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ จะนำมาฝึกฝนอบรม รับการศึกษา พัฒนาคุณธรรม จริยธรรมอะไรไม่ได้ทั้งสิ้น

บทบาทของการศึกษาจะเป็นเพียงการเพิ่มประสิทธิภาพให้กาย จิตและสิ่งแวดล้อมสามารถทำงานเกื้อกูลกันได้เต็มที่ เพื่อให้ทุกส่วนปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด มีคุณภาพสูงสุดและเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของมนุษย์และสังคมให้มากที่สุด

ดังนั้นมนุษย์จึงอยู่โดดเดี่ยวโดยปราศจากสิ่งแวดล้อมไม่ได้ ในลักษณะเช่นนี้มนุษย์จึงเป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระ โดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ได้เลย โดยธรรมชาติมนุษย์จึงไม่มีอิสรภาพ แต่อาศัยการศึกษาและวิธีการจัดการศึกษาที่เหมาะสมมนุษย์ย่อมจะสามารถแก้ไข ปรับปรุงจุดอ่อนของตนและเพิ่มพูนความสามารถของตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับที่อาจจะเรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเองและมีอิสรภาพพอสมควร

โดยธรรมชาติมนุษย์มีความเห็นแก่ตัว และมีลักษณะบางอย่างเหมือนสัตว์อื่นๆ คือ ต้องกินอาหาร ต้องหายใจ ต้องดื่มน้ำ ต้องขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายและต้องสืบพันธุ์จากผลของวิวัฒนาการ การศึกษาและการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทำให้มนุษย์คนหนึ่งแตกต่างจากมนุษย์อื่นๆ ในด้านความคิด การกระทำ ตลอดจนการปฏิบัติต่อมนุษย์ด้วยกันเองและอื่น ๆ

การจัดการศึกษาในแต่ละสังคมโดยทั่วไปมักจัดไปตามความต้องการและความเชื่อของสังคมนั้นๆ โดยเฉพาะความต้องการและความเชื่อของผู้มีอำนาจในสังคม ดังนั้นบุคคลทั่วไปจึงไม่มีอิสรภาพโดยสมบูรณ์ที่จะได้รับการศึกษาเพราะกว่าจะรู้สึกตัวหรือเข้าใจกระบวนการฝึกอบรมและการศึกษาที่สังคมจัดให้ก็จนจะสายหรือล่วงเลยไปจนเกินจะแก้ไขเสียแล้ว

ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการยากมากที่บุคคลแต่ละคนจะเกิดความสำนึกในการพัฒนาตนเอง อย่างไรก็ตามก็ดีท่ามกลางสภาพแวดล้อมดังกล่าวอาจจะมีบุคคลบางคนที่มีความคิด ความเข้าใจชีวิตดี มากถึงระดับที่สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนเอง รู้วิธีการส่งเสริมตนเอง พัฒนาตนเองและนำชีวิตของตนเองไปสู่ชีวิตที่สุขสมบูรณ์

ได้โดยไม่สร้างปัญหายุ่งยากให้แก่สังคมและคนอื่น ๆ การช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการดังกล่าวนี้คือจุดมุ่งหมายของการศึกษาตามแนวการพัฒนาตนเอง

### 3. ประวัติความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

เมื่อประมาณ 2,600 ปีมาแล้วในประเทศอินเดียโบราณ เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงแสวงหาวิธีการพัฒนาตนเองเพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหาของชีวิตคือ การเกิด การแก่ การเจ็บและการตาย ทั้งนี้ เพราะพระองค์ได้ทรงตระหนักว่าการศึกษาย่างยอดเยี่ยมในสรรพวิทยาทั้งปวงที่พระองค์ทรงได้รับในฐานะพระราชโอรสกษัตริย์เมืองกบิลพัสดุ์นั้นไม่สามารถจะช่วยให้พระองค์ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์ดังกล่าวได้ เมื่อเสด็จออกบรรพชาใหม่ๆ พระองค์ได้ทรงทดลองค้นหาธรรมวิเศษโดยทรงปฏิบัติตามวิธีการที่นิยมกันในสมัยนั้น เช่น การทรมานพระวรกายโดยการอดพระกระยาหารและการนั่งทนยืนทน หน้าหนาวก็ไปแช่อยู่ในน้ำ หน้าร้อนก็ก่อไฟรอบตัว เป็นต้น ทรงทรมานพระองค์จนพระวรกายชুবวม ทรงเห็นว่าทำต่อไปก็คงไม่สำเร็จจึงทรงเลิกวิธีการดังกล่าว แล้วได้ทรงเสวยพระกระยาหาร และทรงบำเพ็ญเพียรทางจิตจนเกิดปัญญา ทำให้ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง นั่นคือทรงได้รับอิสรภาพอย่างแท้จริงและได้เป็นพระพุทธเจ้าซึ่งหมายถึงผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นับเป็นความสำเร็จในการพัฒนาตนเองขั้นสูงสุดของพระองค์ และผลแห่งพระวิริยะอุตสาหะของพระองค์ก็ได้ก่อให้เกิดพุทธปรัชญาและพุทธศาสนาส่องสว่างนำทางวิญญูชนให้ดำเนินตามสืบมากกว่าสองพันห้าร้อยปีแล้ว

ในช่วงเวลาใกล้เคียงกันกับที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศสังฆธรรมใน

ประเทศอินเดียโบราณนั้น ในประเทศกรีกโบราณ ก็มีนักปรัชญาบางท่านได้สนใจค้นหาแนวทางนำตนเองไปสู่ความดีสูงสุด (The Good Life.) เช่น โสเครติส (พ.ศ. 73-144) ได้เน้นการศึกษาตนเอง การรู้จักตนเอง การตรวจสอบชีวิตของตนเอง โดยมีความเห็นว่าชีวิตที่ไม่มีการตรวจสอบไม่ควรแก่การดำรงอยู่และถือว่าความรู้สูงสุดนั้นคือการรู้จักตนเองและการรู้จักความดี

จากตัวอย่างที่ยกมาจึงเห็นได้ว่าการพัฒนาตนเองมีมานานแล้ว อาจจะมีมาพร้อมกับการมีมนุษย์ขึ้นในโลกทีเดียว อย่างไรก็ตามสนใจในการพัฒนาตนเองยังไม่ปรากฏเด่นชัดในวงการศึกษาในปัจจุบัน โดยทั่วไปคนส่วนใหญ่มักมุ่งพัฒนาคนอื่น สั่งสอน อบรม แนะนำ ควบคุม จัดการคนอื่น แต่ไม่ชอบและไม่ยอมพัฒนา สั่งสอน อบรม แนะนำ ควบคุมและจัดการตนเอง ในทุกวงการ องค์กรและสถาบันการศึกษา การจัดการกิจกรรมและเนื้อหาวิชามักจะเป็นอย่างนี้ ดังนั้นการสร้างความสำคัญในการพัฒนาตนเองและการศึกษาค้นคว้าหาแนวทางการพัฒนาตนเองที่เหมาะสมจึงมีความจำเป็นยิ่งและควรจะได้ได้รับการสนับสนุนให้มากยิ่งขึ้นเพื่อให้การศึกษาเกิดความพอดีทุกชั้นตอนและเป็นประโยชน์แก่ผู้ให้และผู้รับเต็มที่

### **การจัดการศึกษาตามแนวการพัฒนาตนเอง**

การพัฒนาตนเองที่กล่าวถึงแตกต่างจากการพัฒนาตนเองในความเชื่อ ความเข้าใจอื่น ๆ เช่น เมื่อกล่าวถึงการพัฒนาตนเองบางคนหมายถึงการฝึกพูดในที่ชุมนุม หรือการฝึกวิถีการเข้าสมาคม กิริยามารยาท การต้อนรับ หรือการฝึกจริยธรรม คุณธรรม ศิล สมาธิ ปัญญาตามแนวทางของศาสนา หรือการฝึกกายและจิตเท่านั้น รวมทั้งความคิดทางการศึกษาที่มุ่งพัฒนา

ทางกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมด้วย ความแตกต่างอยู่ที่การเน้นการพัฒนาสิ่งแวดล้อมควบคู่ไปกับการพัฒนากายและจิตนั่นเอง การศึกษาตามแนวการพัฒนาตนเองจึงแตกต่างจากแนวการจัดการศึกษาตามลัทธิอื่นๆดังรายละเอียดต่อไปนี้

### **1. ความมุ่งหมาย**

การจัดการศึกษาตามแนวการพัฒนาตนเองมุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองทั้งทางกาย จิตและสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป โดยเน้นให้ผู้เรียนได้เกิด ความสำนึกในคุณค่าของชีวิตความหมายของชีวิต ความสำคัญของชีวิต ประโยชน์ของชีวิตและจุดมุ่งหมายของชีวิต ทั้งนี้โดยส่งเสริม กระตุ้น จัดกิจกรรมและสถานการณ์ให้ผู้เรียนและผู้สอน พัฒนาความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ความสำนึก และความชำนาญด้วยตนเองเพื่อให้บรรลุอุดมคติสูงสุดแห่งชีวิต คือ เลี้ยงตนเองได้ พึ่งตนเองได้นำตนเองไปสู่ความดีงามได้ ทำประโยชน์แก่สังคมได้และมีความพึงพอใจในชีวิตและการทำงานได้

การจัดการศึกษาตามแนวการพัฒนาตนเองเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ให้ความสำคัญแก่ตัวบุคคลและสังคมเท่าเทียมกัน เนื้อหาวิชาเน้นการสร้างกิจกรรม งานและสิ่งต่างๆ ที่เกื้อกูลการดำรงชีวิต การพึ่งตนเอง การนำตนเอง การคิด การทำ การเพิ่มพูนประสบการณ์ด้วยการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ เกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของชีวิตและการทำงานอย่างต่อเนื่องอันที่จริงก็คือสิ่งแวดล้อมนั่นเอง

การท่องจำ การอ่านจากตำราและการบอกเล่าจากผู้สอนเป็นเพียงการเริ่มกิจกรรมการพัฒนาตนเองเท่านั้น งานสำคัญคือการตั้งจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนเองและการปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ให้ส่งเสริมการนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้

## 2. การเตรียมพื้นฐานชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองต้องมีขั้นตอน มีทิศทางและกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้ที่จะพัฒนาตนเองได้ง่ายจะต้องอาศัยพื้นฐานเดิมทางครอบครัวและการสั่งสอนอบรมเบื้องต้นที่ดีงาม อย่างไรก็ตาม ใ้คนที่มีความขาดแคลนหรือบกพร่องด้านพื้นฐานทางครอบครัวและการสั่งสอนอบรมเบื้องต้นที่เหมาะสมก็สามารถใช้วิธีการพัฒนาตนเองแก้ไขสิ่งบกพร่องต่างๆ ได้ สำหรับการสร้างพื้นฐานชีวิตของตนให้ก้าวหน้าไปสู่ความดีงามนั้นบุคคลทุกคนสามารถเริ่มต้นได้ตามอัธยาศัย

การพัฒนาตนเองเป็นการจัดการศึกษาให้ตนเองตลอดชีวิต ดังนั้นการเตรียมพื้นฐานชีวิตที่ดีให้ตนเองจึงมีความสำคัญยิ่ง การเตรียมพื้นฐานชีวิตทำได้โดยการตรวจสอบตนเอง การศึกษาตนเอง การพิจารณาตนเองว่าตนเองมีคุณสมบัติที่ดีอะไรบ้าง มีจุดอ่อนอะไรบ้าง ต้องการอะไรเป็นพิเศษในชีวิต บุคคลที่มีพื้นฐานการพัฒนาตนเองอาจจะมีคุณสมบัติที่พึงประสงค์หลายประการ เช่น มีความสามัคคีกัน ขยันขันแข็งในการทำงาน ศึกษาหาความรู้ใส่ตนอยู่เป็นนิจ ใฝ่ก้าวหน้าหาความเจริญใส่ตน คิดพึ่งตนเอง เชิดชูตนเองด้วยความดี รักเกียรติเสมอชีวิต เป็นต้น แต่ถ้าขาดคุณสมบัติดังกล่าวย่อมไม่สามารถสร้างเสริมตนเองได้ตามวิธีการพัฒนาตนเอง

## 3. นโยบายการจัดการศึกษาตามแนวการพัฒนาตนเอง

นโยบายและทิศทางการจัดการศึกษาตามแนวการพัฒนาตนเองมีดังนี้

- 3.1 สังคมความดี
- 3.2 มีจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต
- 3.3 คิดพึ่งตนเอง

- 3.4 เกรงกลัวบาปหยามช้า
- 3.5 ตั้งหน้าทำประโยชน์แก่สังคม
- 3.6 อบรมตนทุกเวลา
- 3.7 พัฒนากำลังกาย กำลังใจ กำลังความคิด
- 3.8 เลี้ยงชีวิตชอบ

## วิธีการพัฒนาตนเอง

วิธีการพัฒนาตนเองมีหลายวิธี บางวิธีให้ผลช้า บางวิธีให้ผลเร็ว ผู้ต้องการพัฒนาตนเองต้องรู้จักเลือกวิธีใดที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด คือเกิดผลดี ยั่งยืนและเรียบร้อยที่สุดแก่ตน วิธีการพัฒนาตนเองที่เหมาะสมคือวิธีการที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ช่วยให้ตนเองเกิดอิสรภาพทางความคิดและการกระทำ แต่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น ๆ และตนเอง รวมทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างหนึ่งของวิธีการพัฒนาตนเองซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ คือ

1. ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ
2. เข้าใจชีวิตและการต่อสู้
3. ปลูกคุณสมบัติบุคคลสำคัญ
4. ปลูกใจตนเอง
5. ส่งเสริมตนเอง

ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ โดยการสังเกต การฟังและการอ่านประวัติคนดี ผู้ทำประโยชน์แก่สังคม สัมภาษณ์หรือทำงานกับบุคคลที่สังคมยกย่องว่าเป็นคนดี อ่านประวัติสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชมภาพยนตร์ชีวิตบุคคลสำคัญของโลก เช่น คานธี, ชาร์ลส์ ดาร์วิน, ลินคอล์น, สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ชมโทรทัศน์รายการแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง สังเกตการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่มีจริยวัตรอันงาม เป็นต้น

เข้าใจชีวิตและการต่อสู้ โดยการพิจารณาความเป็นมาในชีวิตของตนเองและคนอื่น ๆ ทบทวนเหตุการณ์สำคัญในชีวิตของตนเอง และญาติพี่น้อง ปู่ย่าตายาย แล้วเขียนประวัติละเอียดของตนเองและตระกูลของตน เพื่อนหาบทเรียนจากประสบการณ์ของตน วิเคราะห์ความผิดพลาดต่างๆ เพื่อปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทุกด้าน พิจารณาความจริงของชีวิตด้านต่างๆ เช่น การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ความรัก ความสุข ความทุกข์ ลาภ ยศ สรรเสริญ ความล้มเหลว ความสำเร็จ ความยากจน ความมั่งคั่ง การศึกษา ความรู้ ความเจริญ ความเสื่อม ฯลฯ ว่าสิ่งดังกล่าวมีธรรมชาติเป็นอย่างไร

ปลูกคุณสมบัติบุคคลสำคัญ โดยการสำรวจคุณสมบัติของตนเองตามรายการคุณสมบัติของบุคคลสำคัญและผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต และหน้าที่การงาน กำหนดหลักปฏิบัติสำหรับตนเอง เช่น ซื่อตรงต่อตนเองและคนอื่น ทำงานให้เสร็จทุกครั้ง ประหยัดเวลาและทรัพย์สิน ละเอียดรอบคอบในการทำงาน ฝึกสมาธิวันละหลาย ๆ ครั้ง คิดถึงจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนและพยายามทำกิจกรรมเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น ยกย่อง

สรรเสริญคนดีและคนเก่ง บันทึกเหตุการณ์ประจำวันไว้ทุกวัน เขียนคำสอนตนเองวันละหนึ่งข้อ เป็นต้น

ปลูกใจตนเอง โดยพูดย้ำกับตนเองว่า ตนเองมีความสามารถวางแผนการทำงานล่วงหน้า บันทึกค่าใช้จ่ายของตนเอง ทำโครงการพัฒนาตนเอง ทำสมุดประวัติของตนเอง จัดห้องทำงาน และที่พักให้สวยงาม บันทึกความสำเร็จของตนเองไว้ คบคนดี ช่วยเหลืออุปการะญาติพี่น้อง พัฒนาตระกูลและท้องถิ่นเดิมของตน ทำบุญและเสียสละเพื่อส่วนรวม มีความหวังและมองโลกในแง่ดี

ส่งเสริมตนเอง โดยกำหนดจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนเอง สร้างสัญลักษณ์จุดมุ่งหมายด้วยไม้และหิน ออมทรัพย์เพื่อความสำเร็จในชีวิตและการงาน ทำประโยชน์แก่สังคม ทำงานอย่างมีความสุข หมั่นศึกษาหาความรู้ ค้นคว้าวิจัยสิ่งต่างๆ คบปราชญ์ รักษาสุขภาพร่างกายและจิต แก้อุปกรณ์พร้อมของตนเอง คบมิตรที่ดี อบรมตนเองอยู่เสมอ มีสติในการกระทำและการคิด เป็นต้น

พิสิทธิ์ สารวิจิตร

## บรรณานุกรม

พิสิทธิ์ สารวิจิตร. ตำราวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก. กรุงเทพฯ, กลุ่ม “วิทยาศาสตร์”, 2525.