

บทที่ ๕

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด โดยแบ่งแยกออกเป็น ๑ เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและด้วยกฎแห่งแรงดึงดูด ๒ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด ๓ เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด โดยการออกแบบงานวิจัยใช้แบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) และการวิจัยเชิงปริมาณแบบทำการทดลอง (Experimental Design) โดยงานวิจัยคุณภาพ ทั้งที่เป็นเอกสาร และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (Dept-Interview) เพื่อการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลสำคัญเพื่อที่จะนำมาสร้างเป็นชุดฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด และใช้การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Design) แบบมีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม โดยการทำทดสอบก่อน และหลังการทดลอง (One group Pre-test-post-test Design) เพื่อใช้ในการชุดอบรมดังกล่าว ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของการทดลอง ใช้ชุดฝึกอบรมทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน (๑) ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยทำการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญในการนำมาสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด โดยทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (Dept-Interview) เพื่อนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์จัดสร้างเป็นกิจกรรมสำหรับการฝึกอบรมที่มีความเหมาะสมกับการเรียนรู้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตได้จริง (๒) การสร้างเครื่องมืองานวิจัยซึ่งประกอบไปด้วยชุดฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด ซึ่งได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดลองนำร่อง (pilot study) ก่อนนำไปทดลองจริง (๓) การนำชุดฝึกอบรมที่ได้รับจากการแก้ไขหลังจากทดลองนำร่องแล้ว ไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริงซึ่งเป็นผู้เข้าฝึกอบรม (๔) ขั้นตอนของการวิเคราะห์ และการติดตามเพื่อสรุปผล โดยเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย ๑) เครื่องมือที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบ

ความสำเร็จในธุรกิจการงานของตนเอง อีกทั้งมีความเชื่อเรื่องของกฎแห่งกรรม และกฎแห่งแรงดึงดูดบนพื้นฐานของความคิดเชิงบวก อีกทั้งมีความสนใจในด้านการปฏิบัติธรรม เป็นอย่างดีเยี่ยม จำนวน ๑๕ ท่าน ๒) แบบทดสอบและสอบถามที่ใช้ในโครงการแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จากตารางทาร์ยามาเน่ ๒๒๖ คน ซึ่งถือเป็นคำถามนำร่อง ๓) กลุ่มที่ ๒ กลุ่มที่เข้าทำการฝึกอบรม โดยคัดเลือกจากจำนวน ๒๒๖ ที่ได้ตอบแบบสอบถามไว้ในขั้นตอนแรก จากนั้นก็คัดเลือกไว้จำนวน ๒๔ ท่าน ๔) แบบกิจกรรมหลังการเรียนรู้เพื่อประเมินผลทั้งหมด ๑๒ กิจกรรม ๕) แบบประเมินผลความพึงพอใจในการอบรม ๖) แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าฝึกอบรมสังเกตกันเอง ๗) แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมหลังจากฝึกอบรมไปแล้ว ๑ เดือน

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาเป็นกรอบในการสร้างชุดอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

การปฏิบัติทางพุทธศาสนา ซึ่งถือหลัก บุญกิริยา ๓ ทาน ศีล ภาวนาบุญกิริยา ๑๐หลัก โยนิโสมนสิการหลัก สมถะ วิปัสสนากฎแห่งกรรม เป็นไปเพื่อการนำเอาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาออกมาจัดทำเป็นรูปแบบการฝึกอบรม ทาน ศีล ภาวนา และความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ในหลักของหลักโยนิโสมนสิการ ความเชื่อมั่นในการสร้างคุณงามความดี เชื่อในคำพระสอน เชื่อในกฎแห่งกรรม การปฏิบัติตามแนวทางนี้เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของชาวพุทธ ซึ่งสามารถนำมาซึ่งความสุขตั้งแต่ขั้นพื้นฐานไปจนถึงความสุขในระดับที่ละเอียดอ่อนกว่านั้นคือความสุขจากการเกิดปัญญา หลักการดังกล่าวนอกจากจะนำความสุขมาสู่ตนเองแล้วยังสามารถยังสามารถแผ่ความสุขเหล่านั้นให้กับผู้คนรอบข้างได้ กล่าวได้ว่า ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้คนมีศีลมีธรรม เพราะอยู่ด้วยแล้วมีความสุข ผนวกกับการส่งความสุขผ่านจากการอุทิศให้หรือส่งผ่านความรู้สึกดีๆ ซึ่งผ่านทางความคิด นั่นคือการแผ่เมตตา ที่สำคัญที่สุดสำหรับงานวิจัยคือ ความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม เพราะทำให้มั่นใจต่อการสร้างคุณงามความดี ผ่านทางความคิด คำพูด และการกระทำ โดยเฉพาะความคิด ซึ่งถือเป็นเรื่องหลักของงานวิจัย หากจะกล่าวว่า กรรมมีสามรูปแบบคือ การกระทำ คำพูด และความคิด ซึ่งเราเรียกว่า มโนกรรม ถ้าเชื่อในหลักของกฎแห่งกรรมย่อมประจักษ์ถึงผลว่า ไม่มีวาระกรรมอันใดที่เกิดขึ้นแล้วจะไม่ส่งผลสะท้อนกลับมาในชีวิต งานวิจัยมุ่งให้เห็นถึงผลสะท้อนทางความคิดว่าสามารถเกิดขึ้นได้ ตามหลักของกฎแห่งกรรม คิดดีย่อมมีผลเป็นผลสะท้อน ในขณะที่ความคิดที่ไม่ดี ย่อมมีผลสะท้อนเป็นความไม่ดีเช่นกัน การอบรมในงานวิจัยนี้ย่อมมุ่งเน้นที่จะปลูกฝังเพื่อให้เห็นคุณค่าและคุณประโยชน์ทางความคิด ซึ่งจะส่งผลในรูปแบบของมโนกรรม และเป็นที่แน่ชัดว่างานวิจัยต้องการให้เกิดการปลูกฝังสิ่งที่ถูกต้อง โดยมีหลักการที่แน่นอน ความสุขทั้งสี่จะเกิดขึ้นได้อย่างไรจากความคิด การไม่เบียดเบียน อีกทั้งสนับสนุนไม่ให้เกิดการเบียดเบียน ย่อมนำมาซึ่งความเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี

การดูแลเอาใจใส่ทางความคิดของตนเอง เลือกคิดแต่สิ่งดีงามการมองโลกและผู้คนจากความคิดเชิงบวก ผ่านจากหลักการแห่งความเป็นจริง ย่อมนำมาซึ่งความสุขทางใจ ในขณะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นพื้นฐาน การเสียสละตนเองเพื่อสังคมโดย ทั้งพลังกาย พลังใจ และพลังความคิด ย่อมนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นสุข หากไม่มีจุดเริ่มต้นทางความคิด การปลูกป่าจะเกิดขึ้นจากอะไร การร่วมมือกันทำความสะอาดบ้านเมืองจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จิตอาสา จะเกิดขึ้นได้อย่างไร หากไม่ได้เกิดจากการใช้พลังทางความคิด เพื่อต้องการเห็นความสุขในสังคม กระทั่งเมื่อตนเองเกิดความคิดริเริ่มถึงความสุขที่เกินจากความสุขใด นั่นคือการเข้าใจในโลกและชีวิต ความสุขในระดับปัญญาย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่มีการตั้งเข็มทิศทางความคิดว่าความสุขชนิดนี้เป็นสิ่งที่ต้องการ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ทิศทางของงานวิจัยเพื่อต้องการคำตอบอันเป็นกระบวนการที่ชัดเจนนั้น ใช้หลักของพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน จึงได้ใช้คำย่อ B ในที่นี้จึงมีความหมายว่า (Buddhist's) ซึ่งถือเป็นการยึดหลักของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

หลักจิตวิทยาแนวตะวันตก ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ทฤษฎีกฎแห่งแรงดึงดูดการนำเอาหลักการของจิตวิทยาตะวันตกมาผสมผสาน และนำเสนอในการสร้างแบบอบรม เพื่อให้ประสบกับสิ่งที่ปรารถนา อีกทั้งยังเป็นที่มาของคำว่า “พุทธจิตวิทยา” จิตวิทยาที่กล่าวกันในเชิงพุทธ ความเทียบเคียง ความคล้าย และความเหมือน สิ่งเดียวกันแต่สามารถอธิบายได้ทั้งสองแนวทางวิธี หากเกิดแรงดึงดูดไม่ว่าจะทั้งดีและไม่ดี จะอธิบายทางจิตวิทยาก็ได้หรือในทางพุทธศาสนาก็ได้เช่นกัน การนำเอาหลักการของจิตวิทยามาใช้เป็นสิ่งจำเป็นต่องานวิจัย โดยเฉพาะหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังทางความคิด โดยมุ่งหวังให้ความคิดดังกล่าวเป็นตัวดึงดูดสิ่งที่ตนเองปรารถนา หลักการดังกล่าวเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง ซึ่งมีอยู่ในหลักของทฤษฎีที่ได้ทำการศึกษาเพื่อนำมาเป็นหลักการในการสร้างทั้งแบบสอบถามและเครื่องมือในการฝึกอบรม โดยเล็งเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งของจิตวิทยาซึ่งมีสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต กล่าวคือ สิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะได้พบกับสิ่งที่คิด สิ่งที่ถูกปลูกฝังลงไปในการคิดผ่านจากความหนักแน่นและความถี่ ย่อมนำสิ่งที่คิดมาบังเกิดขึ้นตรงหน้าได้ ซึ่งความคิดดังกล่าว เป็นได้ทั้งสิ่งดีและไม่ดี และไม่มีข้อห้ามของการที่จะไม่เกิดขึ้น โดยตามหลักการของจิตวิทยา และงานวิจัยนี้มุ่งเน้นที่จะฝึกอบรมให้เกิดความเข้าใจต่อหลักการของจิตวิทยา เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการนำพาความสุขทั้งสี่มิติเข้ามาในชีวิต P ในที่นี้คือ (Psychology) คือการนำเอาหลักของจิตวิทยามาประยุกต์ใช้นั่นเอง

ความสุขแบบองค์รวม ซึ่งถือเป็นเป้าหมายของงานวิจัยนั้นคือ กายสุข สุขจากการมีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การวิจัยที่นำไปสู่การอบรมทำให้เกิดความตระหนักในการที่จะดูแลร่างกาย ด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี และการพักผ่อนที่เพียงพอ ย่อมเป็นการนำมาซึ่งสภาวะที่ดีของร่างกาย จิตสุข สุขจากการมีสภาวะทางใจที่ดี และพร้อมจะแบ่งปันความสุขนั้นให้กับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างด้วย นอกจากนั้นสภาวะทางใจยังพื้นฐานของความสุขใน

แบบอื่น ๆ อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขที่จะเกิดขึ้นจากปัญญาการหยั่งรู้ อันเริ่มจากความสุขสงบแห่งจิตเป็นพื้นฐาน และสิ่งนี้เองเป็นความสุขที่ควรจะเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต การรู้และเข้าใจในชีวิตและธรรมชาติ โดยการเรียนรู้จากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เมื่อความสุขเกิดขึ้นกับตนเอง ย่อมมีความปรารถนานั้นให้เกิดขึ้นในสังคมด้วย จึงถือเป็นประการสุดท้ายของความสุขนั้นคือ ภาวะแห่งความสุขที่เกิดขึ้นจากการส่งมอบความสุขคืนสู่สังคม ในรูปแบบของการช่วยเหลือสังคมตามกำลังความรู้และความสามารถของตนเอง ซึ่งงานวิจัยนี้มุ่งให้เกิดความสุขในรูปแบบดังกล่าวจากความคิดความคิดซึ่งจะเป็นสิ่งที่สามารถดึงดูดและน้อมนำสิ่งที่ปรารถนาให้บังเกิดขึ้น แต่การที่จะทำให้สิ่งดังกล่าวปรากฏโฉมต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน อีกทั้งยืนอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ ความคิดฟุ้งไปไกลเคียงกับคำว่าคิดเชิงบวกมาก ถ้าไม่ระวังให้ดีย่อมเกิดเป็นอันตราย และสิ่งเดียวที่ทำให้ความคิดเชิงบวกทรงอนุภาพที่จะนำเรื่องดี ๆ ให้เกิดขึ้นได้ สิ่งนั้นคือสติ สติสิ่งที่มีอยู่ในหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งถือว่าเป็นธรรมหลักใหญ่ของธรรมทั้งหลาย ซึ่งจะเป็นหลักใหญ่ของการทำโครงการอบรม P ตัวที่ ๒ นี้คือคำว่า (Positive Thinking) ความคิดที่ดีย่อมเป็นการนำสิ่งที่ดีย่อมเข้ามาในชีวิตด้วย

กฎแห่งแรงดึงดูด ประเด็นสุดท้าย ความคิดนั่นเองเป็นสิ่งดึงดูดสิ่งที่คิดเข้ามาในชีวิต ซึ่งเป็นได้ทั้งสิ่งดีและไม่ดี ดังคำสอนในหลักของพระพุทธศาสนา “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่สำเร็จด้วยใจ เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค ที่ลากเกวียนไปฉะนั้น ถ้ามีคนใจชั่ว ก็มีคนทำชั่ว หรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วทุกข์ย่อมติดตามเขาไป ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่สำเร็จด้วยใจ เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค ที่ลากเกวียนไปฉะนั้น ถ้ามีคนใจดี ก็มีคนทำหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความชั่วสุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาตามตัวเขาไปฉะนั้น” จะเห็นว่าความคิดนั้นคือกรรมอย่างหนึ่งนั่นเอง ดังคำว่า มโนกรรม เมื่อเป็นดังนั้นจะเห็นว่าไม่มีสิ่งไหนที่คิดแล้วจะไม่เกิด เป็นสิ่งที่สะท้อนกลับเข้ามาในชีวิต ประเด็นอยู่ที่ว่าหากต้องการให้เกิดเป็นความดีงาม ซึ่งจะเกิดขึ้นในชีวิตต้องมีหลักในการคิด โดยการศึกษาวิจัยทั้งในหลักการและทฤษฎี จนกระทั่งจัดการฝึกอบรมนั้น เพื่อมุ่งหาแนวทางอันจะทำให้ความคิดสามารถนำมาซึ่งสิ่งที่ปรารถนาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุ่งเน้นที่ความสุขแบบองค์รวมเป็นสำคัญ หากความคิดในสิ่งที่ปรารถนา มีหลักการที่จะทำให้ประสบกับสิ่งเหล่านั้นได้ การคิดทุกอย่างเพื่ออะไร หากไม่ได้ปรารถนาให้เกิดขึ้น หรือดึงดูดสิ่งเหล่านั้นเข้ามาในชีวิต ความคิดเหล่านั้นก็ไม่จำเป็นต้องสานต่อ หยุดคิดได้ แต่เพราะคำตอบคือความปรารถนาให้สิ่งที่เป็นเป้าหมายมาบังเกิด กฎแห่งแรงดึงดูดต้องทำงาน และต้องเต็มประสิทธิภาพ เพื่อให้ผลเป็นที่น่าพอใจจึงต้องมีกฎเกณฑ์ซึ่งกฎเกณฑ์ดังกล่าวคือตัว A ตัวสุดท้ายจึงมีความหมายว่า (Attraction Law) กฎแห่งแรงดึงดูด เพื่อที่จะใช้ในการดึงดูดสิ่งที่ปรารถนาเข้ามาในชีวิต โดยการคิดอย่างมีหลัก ไม่ใช่การคิดอย่างลอยๆ อย่างไม่มีเหตุผล ซึ่งผลที่ได้ทำการวิจัยคือเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดแรงดึงดูด นั้นคือ ๑) ความตั้งใจมั่นที่อยู่บนพื้นฐานที่คิดบวก ๒) การมองด้านบวกอย่างมีสติ ๓) การยืนกรานต่อ

ความคิด (ความถี่ในความคิด) ๔) การจินตนาการในเชิงบวก ๕) การใช้สมาธิ ๖)ความเชื่อมั่นในกฎและการปล่อยวาง ซึ่งทั้ง ๖ หลักการนี้ จะต้องใช้กับพื้นฐานที่เป็นทั้งภาคของพุทธศาสนาและภาคจิตวิทยาตะวันตก

สรุปความคิดรวบยอด ด้วยหลักการ B.P.P.A (Buddhist's, Psychology, Positive Thinking, Attraction Law) ซึ่งถือเป็นหลักการสำคัญของงานวิจัยนี้โดยแบ่งแยกความหมายของคำย่อ B.P.P.A คืออะไร เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน สื่อสารได้อย่างถูกต้อง ในด้านคำแปลความหมายของคำศัพท์ที่ได้เตรียมไว้นั้นคือ “พุทธจิตวิทยาความคิดในเชิงบวกเพื่อสร้างกฎแห่งแรงดึงดูด” ส่วนหมายหมายในทางความคิดคือ “เพราะความเป็นพุทธโดยแท้ย่อมมีมโนกรรมที่ดี ด้วยมโนกรรมที่ดีย่อมนำมาสิ่งดีๆ เข้ามาสู่วงจรของชีวิต” และท้ายสุดความหมายในทางปฏิบัติ “เพราะความเป็นพุทธโดยแท้จึงยืนยมนอยู่บนรากฐานของสติ และเพราะมีสติเป็นตัวกำกับชีวิตย่อมปลอดภัย อีกทั้งพร้อมที่จะนำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิต” เพราะคิดอย่างพุทธความคิดในเชิงบวกจึงเป็นไปในเชิงบวกอย่างแท้จริง ได้รับสิ่งที่คิด เพราะคิดอย่างพุทธจึงมีสติกำกับอยู่เสมอ ผลของสติจึงดำรงตนอยู่ในคุณงามความดีได้ตลอดทั้ง ความคิด คำพูด และการกระทำ สิ่งดีๆ จึงเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ในขณะที่ความคิดเชิงบวกที่ขาดสติอาจเป็นเพียงจิตที่ฟุ้งซ่าน B.P.P.A อาจกล่าวได้อีกว่า ความดีงามที่สมบูรณ์พร้อม เกิดขึ้นอย่างมีสติ ในขณะที่เพราะเผชิญกับสิ่งเลวร้าย จึงรู้จักที่จะคิดดีนั้นเป็นสิ่งที่แตกต่างกันอย่างลิบลับ B.P.P.A จึงเป็นเหมือนความดีที่มีอยู่เพราะมีสติกำกับย่อมดึงดูดแต่สิ่งดีงามเข้ามาในชีวิตตามความหมายของคำย่อตนเอง

๕.๑.๒ ผลของปัจจัยต่างๆ ที่ส่งเสริมต่อการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

การอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด นับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ปรารถนาจะมีความสุขทั้ง ๔ มิติในชีวิตนั้นคือ สุขกาย สุขใจ สุขทางสังคม และสุขทางปัญญา และเพื่อบรรลุในวัตถุประสงค์นั้นคือ การจัดให้มีการฝึกอบรม โดยใช้พื้นฐานจากการเรียนรู้ทางด้านของเอกสารซึ่งกล่าวถึงหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ผสมกับการใช้ข้อมูลในการออกสัมภาษณ์แบบเชิงลึกแล้วนำมาผสมผสานกับหลักการและทฤษฎีที่ได้รับจากการเรียนรู้ จัดทำเป็นหลักสูตรในการฝึกอบรม กระบวนการฝึกอบรมก็ยังประกอบด้วยพื้นฐานสำคัญดังต่อไปนี้

๑) การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ นั่นคือ เริ่มตั้งแต่การออกแบบหลักสูตร ออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมต่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม เพราะเชื่อมั่นว่าหากได้รับการเรียนรู้ที่ถูกต้องในระยะเวลาที่เหมาะสมย่อมนำมาซึ่งโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในหลักสูตรและงานวิจัยได้ ดังนั้นการเล็งเห็นถึงผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ เป็นสิ่งสำคัญต่อการอบรมเป็นอย่างดี

๒) การเรียนรู้ต้องมีส่วนร่วม ดังนั้นในรูปแบบของกิจกรรมที่จัดทำขึ้นจะต้องเป็นสิ่งที่สามารถมีส่วนร่วมตลอดทั้งกิจกรรม โดยเปิดโอกาสให้มีการตั้งคำถามและแสดงความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ร่วมกัน กิจกรรมจึงถูกนำเสนอในรูปแบบที่สามารถปฏิบัติได้ร่วมกัน อย่างเช่น การสวดมนต์และการนั่งสมาธิ รวมถึงการแผ่เมตตา ซึ่งถือเป็นหลักสำคัญของกิจกรรมคือทุกคนที่เข้าร่วมต้องกระทำกิจกรรมร่วมกัน รวมถึงการจัดให้มีการร่วมแชร์ประสบการณ์ด้วยการบอกเล่าเรื่องราวที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมโดยมุ่งประโยชน์ให้มีการเรียนรู้ร่วมกัน

๓) บทบาทของผู้สอน ต้องเป็นผู้ที่สามารถประยุกต์หลักการที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนในทุกแง่มุม ดังนั้นจึงต้องเป็นผู้เข้าใจในเนื้อหา เชื่อมโยงข้อมูลที่มีความสำคัญเข้ากันได้ อย่างลงตัวโดยใช้เป็นกรอบและแนวทางในการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผ่านสื่อที่ได้จัดเตรียมไว้เป็นขั้นเป็นตอน แต่กระนั้นผู้สอนเป็นเพียงป้ายบอกทางหากจะเกิดการเรียนรู้ได้อย่างสมบูรณ์แบบจะต้องเกิดการเรียนรู้และเข้าใจในลำดับต่อไป

๔) กระบวนการเรียนรู้จากจิตใจของตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างเต็มใจ โดยปราศจากการฝืนบังคับ เป็นการกระบวนการในขั้นตอนสุดท้าย เพราะนั่นหมายถึงการเข้าใจในสิ่งที่ได้รับการอบรมจนสามารถนำมาใช้ได้กับการดำเนินชีวิตได้จริง อีกทั้งการใช้หลักการดังกล่าวเพื่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน เช่นความสุขที่ได้จากการสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับสังคม ในรูปแบบของการมีจิตอาสานั้นเอง

ในกรอบของเนื้อหา การนำเอาหลักธรรมเข้ามาเป็นพื้นฐานซึ่งเกี่ยวข้องกับงานวิจัยอย่างชัดเจน เช่น หลักของบุญกิริยา หลักของอิทัปปัจจยตา หลักโยนิโสมนสิการ และหลักของกฎแห่งกรรม ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญของงานวิจัยนั้นคือ การเรียนรู้ในหลักของพระพุทธศาสนาที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ตามที่ตั้งใจนั้นคือการประสบกับผลของความคิด ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนา ผวนวกกับการนำเอาหลักของจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ด้วย ได้แก่หลักจิตวิเคราะห์ และหลักการของกฎแห่งแรงดึงดูด ทั้งหมดถูกจัดเรียงเพื่อใช้สำหรับการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพ มุ่งเน้นให้เกิดความเข้าใจอย่างเป็นขั้นเป็นตอนผ่านสื่อการสอนในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งที่เป็นรูปแบบทดสอบก่อนและหลังเข้าฝึกอบรม ในขณะที่กิจกรรมเรื่องการเรียนรู้ได้จัดทำแบบทดสอบของแต่ละกิจกรรมไว้ด้วย เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้เข้าฝึกอบรม อนึ่งในส่วนของสื่อการเรียนการสอน มุ่งเน้นให้เกิดความเข้าใจในบทเรียนอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเพื่อให้เกิดการปลูกฝังความรู้จากการเรียนรู้จากบทเรียนต่าง ๆ ดังนั้นบทเรียนและสื่อการสอนต้องมีความเข้มข้นชัดเจน ตรงไปตรงมา และสามารถเข้าใจได้โดยง่ายชัดเจน บนฐานของเหตุและผล เหตุคืออะไรและผลที่จะเกิดเป็นตามเหตุหรือไม่ คิดอย่างไรจึงสามารถเกิดผลจากความคิดได้ โดยมุ่งเน้นความสุขทั้งสี่มิติเป็นเป้าหมาย

สรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด จะเกิดขึ้นได้จากการฝึกอบรมอย่างเป็นขั้นเป็นตอนผ่านบทเรียนและ

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จัดเตรียมเอาไว้ในหลักสูตรของการฝึกอบรม โดยมุ่งหวังให้เกิดความเข้าใจและปลูกฝังความคิดที่จะนำไปสู่การดึงดูดสิ่งที่ดีตนเองปรารถนา นั่นคือความสุขที่เรียกว่าสุขภาวะแบบองค์รวม โดยใช้ผู้เข้าฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ อีกทั้งมีการเรียนรู้ที่ร่วมกัน ผ่านบทเรียนที่มีการแชร์ประสบการณ์โดยตรงจากผู้เข้าอบรม ที่สำคัญบทบาทของผู้สอนต้องแสดงให้เห็นผลอย่างชัดเจนถึงผลที่จะได้รับจากการเรียนรู้ จนในที่สุดเกิดเป็นการเข้าใจในสิ่งที่ได้รับการฝึกอบรมซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในที่สุด นั่นคือสามารถเข้าถึงความสุขแบบองค์รวมได้ด้วยการใช้หลักการที่ได้จากการฝึกอบรมนั่นเอง

๕.๑.๓ การนำเสนอกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

ชุดฝึกอบรมการสร้างกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด ประกอบด้วย

(๑) สภาพในปัจจุบัน

ในทุกวันนี้จึงมีแนวคิดบางอย่างเกิดขึ้น เพื่อสนองต่อความต้องการของบุคคลที่จะสามารถบรรลุต่อวัตถุประสงค์ ดังที่ได้กล่าวถึงไปแล้ว แนวคิดดังกล่าวเรียกว่า กฎแห่งแรงดึงดูดซึ่งเป็นชื่อที่เรียกขานมาจากต่างประเทศว่า “Attraction law”^๑ แน่แน่นอนว่า ผู้ที่ปรารถนา ความสุขและความสำเร็จ ต่างให้การสนใจเป็นอย่างมาก ถ้ากฎดังกล่าวสามารถส่งผลได้จริง อีกทั้งอาจมีจุดมุ่งหมายที่เพิ่มเติมไปกว่าเดิม อย่างเช่น การดูแลสุขภาพสภาพในมีความสมบูรณ์พร้อม ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้าง ความสำเร็จในการทำงาน ความรักที่สดใสราบรื่นและอื่น ๆ อีกมาก จนดูเหมือนว่ากฎแห่งแรงดึงดูดนั้นสามารถสอดแทรก หรือใช้ได้ดีกับการดำเนินชีวิตประจำวัน นั่นเป็นการแสดงให้เห็นถึงข้อมูลบางอย่างของสังคมไทยในขณะนี้ว่า แนวคิดดังกล่าวกำลังได้รับการตอบรับจากสังคม ในทุกวันนี้มีหนังสือที่เกิดขึ้นมากมาย

(๒) วัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูดด้วยหลัก B.P.P.A

๑) ให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปรารถนาในการได้มาซึ่งความสุขของคร่อมได้เรียนรู้หลักคำสอนที่สำคัญในพุทธศาสนาอาทิ บุญกิริยา ๓ ทาน ศีล ภาวนาบุญกิริยา ๑๐หลักโยนิโสมนสิการหลัก สมณะ วิปัสสนา หลักของอิทัปปัจจยตา หลักกฎแห่งกรรม (Buddhist's)

๒) ให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปรารถนาในการได้มาซึ่งความสุขของคร่อมได้เรียนรู้หลักการของจิตวิทยาที่มีส่วนต่องานวิจัย (Psychology)

^๑ ดร. วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์ , พลังเนรมิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บ้านนาสาทิพย์), ๒๕๕๖, หน้า

๓) ให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปรารถนาให้เกิดความสุขแบบองค์รวมเกิดความเข้าใจถึงความคิดเชิงบวก ที่สามารถน้อมนำให้เกิด สุขภาวะทั้ง ๔ มิติคือ สุขกาย สุขจิต สุขทางสังคม และสุขทางปัญญา (Positive Thinking)

๔) ให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปรารถนาให้เกิดความสุขแบบองค์รวม เข้าใจในหลักการของกฎแห่งแรงดึงดูดซึ่งถือว่ามีส่วนสำคัญของงานวิจัยในครั้งนี้ (Attraction Law)

(๓) ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี

๑) ด้านเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรม ซึ่งศึกษาจากหลักธรรมในพระไตรปิฎก หลักพุทธธรรม ซึ่งได้แก่ บุญกิริยา ๓ ทาน ศีล ภาวนาบุญกิริยา ๑๐หลักโยนิโสมนสิการหลัก สมณะ วิปัสสนา หลักของอิทัปปัจจยตา หลักกฎแห่งกรรม

๒) ด้านทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)

เป็นแนวคิดที่ศึกษาเพื่อจะพยายามอธิบายสิ่งที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น

ก) บุคคลได้รับรู้และซึมซับสิ่งต่างๆ จากสภาพแวดล้อม ทั้งทางด้านสังคมและวัฒนธรรม นั้นส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม

ข) ประสบการณ์ในอดีต มีผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน และอนาคต โดยมุ่งเน้นศึกษาสภาพแวดล้อมในวัยเด็ก ที่มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อพฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ค) จิตใต้สำนึก^๒ มีส่วนสำคัญอย่างต่อพฤติกรรมของมนุษย์

ง) การพัฒนาของมนุษย์ มีขั้นตอนของการพัฒนาโดยไม่มีการข้ามขั้นตอน ทุกขั้นตอนมีความสำคัญ และมีผลกระทบถึงกันและกันได้ การพัฒนาจึงจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้น

จ) สามารถอธิบาย พฤติกรรมที่ผิดปกติและมีความเบี่ยงเบน ได้ค่อนข้างชัดเจน^๓

ทฤษฎีกฎแห่งแรงดึงดูด

คนส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่ากฎแห่งแรงดึงดูดนั้นเป็นแค่หนึ่งในกฎโบราณ ๗ ประการซึ่ง รอนดา ไบรน์^๔ รวบรวมไว้ใน “เดอะซีเคร็ต” โดยได้รับแรงบันดาลใจจากหนังสือชื่อ “ศาสตร์สู่ความร่ำรวย” ซึ่งยึดแนวคิดเชิงบวกและเน้นว่า การคิดเชิงบวกแทนเชิงลบจะสร้างพลังที่เปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ตัวเราเป็นเสมือนแม่เหล็กที่สามารถดึงดูดเรื่องราว หรือสิ่งต่าง ๆ เข้ามาได้ชีวิตได้โดยทางความคิด ซึ่งเป็นได้ทั้งเรื่องดี

^๒ Tina Seelig, **ความคิดที่คุ้มค่าหน่วยกิตที่สุดในโลก**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วีเลิร์น), หน้า ๒๐๓.

^๓ James F. Breannam, Op. cit, P. 207; Robert W. Lundin, Op. cit, p. 311-312.

^๔ ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมที่,รอนดา ไบรน์, youtube, (ออนไลน์), แหล่งที่มา: [http:// www.youtube.com](http://www.youtube.com). (๓ กรกฎาคม ๒๕๕๗).

และไม่ดีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความคิดของเราว่าจะคิดไปในลักษณะแบบไหน นั่นคือคิดไปในทางบวกซึ่งเป็นความคิดในทางที่ดี และคิดไปในทางลบซึ่งถือว่าคิดในทางที่ไม่ดี หากแต่ด้วยความคิดที่จะดึงดูดเรื่องดีๆ เข้ามาเป็นการคิดในลักษณะให้ตนเองมีความสุข ยิ่งคิดว่าตนเองมีความสุขเท่าไรยิ่งจะดึงดูดความสุขเข้ามามากเท่านั้น การสร้างสิ่งต้องการ ๓ ขั้นตอน

๑. ASK การร้องขอ (ไม่ใช่อ้อนวอน) แต่เป็นการสั่งบอกสิ่งที่คุณต้องการจากจักรวาล คือโอกาสที่คุณจะให้ความกระจ่างกับตัวเอง ว่าคุณต้องการอะไร สิ่งที่คุณต้องการ ต้องชัดเจน เมื่อจิตใจคุณกระจ่างชัดเจน ก็เท่ากับว่าคุณได้ขอแล้ว เหมือนสั่งรายการอาหารในภัตตาคาร ต้องบอกให้ชัดเจนจะกินอะไร เขียนรายการที่ปรารถนาออกมาให้ชัดเจน ลงบนแผ่นกระดาษ เขียนในรูปปัจจุบันกาลด้วย เหมือนสั่งซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตจากต่างประเทศ ต้องเลือกสินค้า รุ่น ต่างๆ ให้ชัดเจน

๒. BELIEVE เชื่อ เชื่อ ทั้งโดยการกระทำ คำพูดและความคิด เสมือนคุณได้รับสิ่งที่คุณขอแล้ว เมื่อคุณส่งคลื่นความถี่แห่งการได้รับสิ่งนั้นออกไป กฎแห่งการดึงดูดก็เคลื่อนย้ายนำพาผู้คน เหตุการณ์ และสภาพการณ์ มาให้คุณได้รับ สิ่งที่คุณต้องการคือ คุณต้องเชื่อ ว่าคุณได้รับแล้ว คุณต้องรู้ว่า สิ่งที่คุณต้องการจะเป็นของคุณทันทีที่คุณขอ คุณต้องมีศรัทธาอันแรงกล้า หลังจากเลือกสั่งอาหารไปแล้ว คุณสบายใจได้ เพราะคุณรู้ว่าจะได้รับสิ่งที่สั่งไป และคุณก็ดำเนินชีวิตต่อไปได้ตามปกติ จงรับรู้ ว่าสิ่งนั้นจะมาหาคุณในยามที่คุณต้องการ แล้วจงปล่อยมันเข้ามา อย่าหวั่นไหววิตกกังวล อย่าคิดว่าตัวเองยังขาดสิ่งนั้นจงคิดว่าสิ่งนั้นเป็นของคุณ คุณเป็นเจ้าของ และคุณได้ครอบครองมันแล้ว รู้สึกว่า สิ่งที่เราต้องการเป็นของเราเรียบร้อยแล้ว ให้ใจเย็น สบายๆ เชื่อว่า เป็นไปได้ เพราะ ความเชื่อจะส่งผลต่อการกระทำ

๓. RECEIVE รับ รับ คือการรู้สึกอย่างที่คุณจะรู้สึกเมื่อความปรารถนาของคุณกลายเป็นจริง การรู้สึกดีๆ เสียแต่บัดนี้ จะนำคุณเข้าไปอยู่ในคลื่นความถี่เดียวกับสิ่งที่คุณต้องการ นี่คือ จักรวาลแห่งความรู้สึก ถ้าคุณเชื่ออะไรซักอย่างด้วยปัญญาแต่ไม่มีความรู้สึกใดๆ ที่แฝงอยู่ในนั้นด้วย คุณจะไม่มีพลังเพียงพอในการทำให้สิ่งที่คุณต้องการ เป็นจริงขึ้นมาได้ คุณต้องรู้สึกกับมันด้วย ลงมือกระทำจากความเชื่อ ที่จะได้รับอย่างแน่นอน ถ้าสั่งซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ต ให้ชำระเงินค่าสินค้า และค่าขนส่งเรียบร้อยแล้ว ที่เหลือก็แค่รอเวลารับของ สร้างรู้สึกถึงการได้รับ เริ่มฝึกจากสิ่งเล็กๆ ก่อน เช่น ที่จอดรถกาแฟซักถ้วย เมื่อคุณเข้าใจวิธีการใช้งาน ค่อยๆ ขยายเป็นสิ่งที่ใหญ่ขึ้น พลังจักรวาลไม่มียาก ง่าย จะ ๑ หมื่นบาท หรือ ๑ ล้านบาท ก็ไม่ต่างกัน “You are the designer of your destiny. You are the writer who write your story. The pen is in your hand and the outcome is whatever that you choose” คุณคือผู้ออกแบบชะตาชีวิตของตัวเอง คุณคือผู้แต่งเรื่องราวของคุณเอง ปากกาอยู่ในมือของคุณแล้ว และผลท้ายสุดที่ได้ ก็ขึ้นกับที่คุณจะเลือกเอง ๕

๕ สิริลักษณ์ ตันศิริ, วิธีดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต, <http://www.coachsirluck.com> , ๒๕๕๙.

สรุปใจความได้ดังนี้ หากต้องการจะได้ในสิ่งที่ปรารถนาทำอะไรให้สิ่งนั้นยังปรากฏเป็นรูปเป็นร่าง ความคิดที่จะสามารถทำให้สมประสงค์ คือการขอซึ่งไม่ใช่การวิงวอนแต่เป็นการแสดงความต้องการอย่างแท้จริงถึงสิ่งที่ปรารถนาอีกทั้งมั่นใจโดยความรู้สึกว่าจะได้รับ เชื่อว่าจะได้รับอีกทั้งประกอบได้ด้วยอารมณ์ความรู้สึกว่าได้รับสิ่งนั้นมาแล้ว จะเป็นตัวเร่งให้สิ่งที่ปรารถนาเกิดขึ้นตามแนวทางของการ ขอ เชื่อ รับ นั่นเอง

๓) ด้านประสบการณ์เกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ในเชิงลึก เพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการวิเคราะห์จัดสร้างเป็นหลักสูตรอบรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด โดยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตจำนวน ๑๕ ท่าน ซึ่งทั้งหมดนั้นมีความเชื่อเรื่องการคำคุณงานความดี และประพฤติปฏิบัติในหลักการทางพุทธศาสนา อีกทั้งยังเชื่อในเรื่องของความคิดสามารถนำมาซึ่งสิ่งที่ตนเองคิดได้ กล่าวง่าย ๆ คือการเชื่อในเรื่องของ กฎแห่งแรงดึงดูด

๔) ด้านเนื้อหาหลักสูตร ศึกษาจากหลักสูตรของ นางขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

(๔) หลักการสำคัญของชุดฝึกอบรม

จากสภาพปัญหา วัตถุประสงค์ และแนวคิดทฤษฎี ผู้วิจัยจึงกำหนดแนวคิดที่เป็นหลักสำคัญของชุดฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด กล่าวคือ ๑) การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ๒) การเรียนรู้ต้องมีส่วนร่วม ๓) บทบาทของผู้สอน ต้องเป็นผู้ที่สามารถประยุกต์หลักการที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนในทุกแง่มุม ๔) กระบวนการเรียนรู้จากจิตใจของตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างเต็มใจ

(๕) รูปแบบเนื้อหากิจกรรมของชุดฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

ในด้านเนื้อหาได้นำมาใช้ในการจัดหลักสูตรเพื่อการเรียนรู้ โดยแบ่งแยกเป็นสาระวิชาทั้งหมด ๖ ดังนี้ ๑ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา ๒ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกฎแห่งแรงดึงดูด ๓ การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม ๔ เปลี่ยนแนวคิดชีวิตเปลี่ยน ๕ ศรัทธาเคลื่อนย้ายภูเขา ๖ สร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวก และแบ่งแยกการเรียนรู้เป็น ๑๒ กิจกรรมด้วยกัน โดยจัดให้มีแบบทดสอบหลังการเรียนรู้ทั้ง ๑๒ กิจกรรม เพื่อประเมินความเข้าใจ ซึ่งได้แบ่งการอบรมไว้ทั้งหมด ๒ ภาคคือภาคเช้าและบ่าย เป็นเวลา ๒ วัน รวมถึงภาคพิเศษในช่วงเวลากลางคืนอีก ๑ ภาค โดยมุ่งเน้น การบรรยายธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับงานวิจัย การเล่าเรื่องที่ส่งเสริมงานวิจัย การนำเสนอข้อมูลที่จัดเตรียมไว้ซึ่งจำเป็นต่อการเรียนรู้ในการฝึกอบรม การชมวีดิทัศน์ การทำกิจกรรมร่วมกัน (การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การแผ่เมตตา และการออกกำลังกาย)

(๖) ผลที่ได้รับจากการอบรม

ผู้ที่เข้าฝึกอบรมมีความเข้าใจในเรื่องของสุขภาวะแบบองค์รวมเป็นอย่างดีอีกทั้งให้ความสนใจต่อการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองมากขึ้น โดยมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำในเรื่องของความคิดในเชิงบวก ผ่านจากการเรียนรู้ทั้งในเรื่องของพุทธศาสนาและในแง่มุมของจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปลูกฝังความคิดเชิงบวก ผู้อบรมมีความเข้าใจอันดีว่า กฎแห่งแรงดึงดูดและกฎแห่งกรรมเป็นเนื้อความเดียวกันที่สามารถอธิบายโยงใยถึงกันและกันได้โดยไม่มียอดต่อ เมื่อเชื่อมั่นว่าโนกรรมคือกรรมทางความคิดที่สามารถส่งผลได้จริงๆ จึงเกิดการเรียนรู้อย่างจริงจังในการที่จะใช้สติ หรือมีสติตกเตือนตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดความคิดในเชิงลบ ซึ่งจะส่งผลในทางไม่ดีให้กับตนเอง ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจในเรื่องของการดำรงสติ อีกทั้งเห็นว่าสติมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความคิดเชิงบวก

(๗) การวัดและการประเมินผล

การวัดและการประเมินผลกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด เพื่อให้ได้ผลตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ผู้วิจัยวัดและประเมินจาก

- ๑) แบบวัดความคิดเห็นก่อนการฝึกอบรม ๑ ชุด
- ๒) แบบวัดความคิดเห็นหลังการฝึกอบรม ๑ ชุด
- ๓) แบบทดสอบความรู้ก่อนฝึกอบรม ๑ ชุด
- ๔) แบบทดสอบความรู้หลังฝึกอบรม ๑ ชุด
- ๕) แบบทดสอบความเข้าใจหลังจากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมจำนวน ๑๒ ชุด
- ๖) แบบวัดความพึงพอใจ ๑ ชุด
- ๗) แบบเฝ้าสังเกตการณ์ ๑ ชุด
- ๘) แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าฝึกอบรม หลังจากผ่านการฝึกอบรมไป ๑ เดือน

(๘) ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

(๑) ผลการทดสอบเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าฝึกอบรมของผู้เข้าฝึกอบรมในกระบวนการพัฒนาจิต เพื่อสภาวะแบบองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด

ตารางที่ ๑

กระบวนการพัฒนาจิต	ผู้เข้าฝึกอบรมในการพัฒนาจิต (n=24)				
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม		t
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
ด้านกระบวนการพัฒนาสภาวะทางกาย	๓.๑๐	.๒๕	๔.๐๙	.๔๓	-๑๓.๖๘*
ด้านกระบวนการพัฒนาสภาวะทางจิต	๔.๐๓	.๒๘	๔.๓๔	.๔๑	-๓.๔๐*
ด้านกระบวนการพัฒนาสภาวะทางสังคม	๔.๒๒	.๒๙	๔.๔๕	.๔๒	-๒.๙๐*
ด้านกระบวนการพัฒนาสภาวะทางปัญญา	๔.๐๗	.๓๑	๔.๓๗	.๔๕	-๓.๖๗*
รวม ๔ ด้าน	๓.๘๗	.๑๘	๔.๓๒	.๓๐	-๙.๘๑*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๑ พบว่า คะแนนก่อนและหลังเข้าทำการฝึกอบรมของผู้เข้าฝึกอบรมในการพัฒนาจิตทั้งโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

(๒).การเปรียบเทียบระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่อบรมเรื่องกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด (ก่อน-หลังทำการฝึกอบรม)

ตารางที่ ๒

ความรู้เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	ผู้เข้าฝึกอบรม (n=24)		
	$\bar{x}$	SD	t
ก่อนทำการฝึกอบรม	๑๒.๐๐	๑.๕๐	-๑๒.๓๗*
หลังทำการฝึกอบรม	๑๗.๑๒	๑.๕๖	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๒ พบว่า ระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่อบรมเรื่องกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด (ก่อน-หลังทำการฝึกอบรม) ของผู้เข้าฝึกอบรมในการพัฒนาจิต ทั้งโดยรวมและแต่ละกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

(๓) ผลการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่อบรมเรื่องกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด ทั้งหมด ๑๒ กิจกรรม ได้ผลจากการทดลองดังนี้ โดยการเปรียบเทียบทั้งก่อนและหลัง

ตารางที่ ๓

กิจกรรม	ผู้เข้าฝึกอบรม (n=24)				
	ก่อนทำการฝึกอบรม		หลังทำการฝึกอบรม		t
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
กิจกรรมที่ ๑ มารู้จักจิตวิทยาเชิงพุทธกันเถอะ	๖.๖๗	๑.๐๔	๙.๐๐	.๙๓	-๑๐.๔๘*
กิจกรรมที่ ๒ แรงกรรม	๖.๗๙	.๔๑	๙.๐๘	.๗๗	-๒๐.๔๑*
กิจกรรมที่ ๓ ชีวิตที่น่าจะเป็น	๖.๘๓	.๗๐	๘.๙๒	.๕๘	-๑๗.๔๘*
กิจกรรมที่ ๔ ชีวิตที่ออกแบบได้ด้วยจิตนาการ	๕.๘๘	.๗๔	๘.๗๙	.๗๗	-๕๐.๖๑*
กิจกรรมที่ ๕ ขอ เชื่อ รับ	๗.๓๓	.๗๖	๙.๒๕	.๗๙	-๒๓.๐๐*
กิจกรรมที่ ๖ การยืนกรานต่อความคิด	๖.๑๗	.๘๖	๙.๐๘	.๘๓	-๕๐.๖๑*
กิจกรรมที่ ๗ การมองแต่เรื่องบวก ๆ อย่างมีสติ	๖.๓๘	.๘๒	๙.๓๓	.๗๖	-๗๑.๐๐*
กิจกรรมที่ ๘ การใช้สมาธิกับแรงดึงดูด	๗.๑๓	.๖๘	๙.๐๔	.๗๕	-๓๓.๒๕*
กิจกรรมที่ ๙ การปล่อยวางทำให้สิ่งปรารถนาปรากฏโฉม	๕.๒๕	.๔๔	๙.๐๘	.๖๕	-๔๙.๓๓*
กิจกรรมที่ ๑๐ มาสวดมนต์กันเถอะ	๕.๓๘	.๔๙	๙.๐๘	.๘๓	-๓๙.๑๒*
กิจกรรมที่ ๑๑ ความสุขแบบองค์รวมคืออะไร	๕.๖๓	.๔๙	๘.๘๘	.๖๑	-๓๕.๙๙*
กิจกรรมที่ ๑๒ เราจะถึงเป้าหมายด้วยอะไร และอะไรคือเป้าหมายที่แท้จริง	๕.๕๔	.๕๐	๘.๗๙	.๗๗	-๓๕.๙๙*
รวม ๑๒ กิจกรรม	๗๔.๙๖	๒.๗๒	๑๐๘.๓๓	๒.๗๗	-๘๙.๐๐*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๓ พบว่า ระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่อบรมเรื่องกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด (ก่อน-หลังทำการฝึกอบรม) ของผู้เข้าฝึกอบรมในการพัฒนาจิต ทั้งโดยรวมและแต่ละกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

(๔) ผลการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจต่อกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด

พบว่า ผู้เข้าฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.44$, $SD = .33$) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดคือท่านพอใจกับสื่อต่างๆ ที่จัดเตรียมไว้ ($\bar{x} = 4.75$, $SD = .53$) รองลงมาคือท่านพึงพอใจกับผู้ดำเนินรายการ สื่อการสอน และองค์ความรู้ต่างๆ ที่ท่านได้รับ ($\bar{x} = 4.67$, $SD = .58$) และสุดท้ายอยู่ในระดับคือท่านมีความพึงพอใจกับความรู้ที่ได้รับจากการบรรยาย ($\bar{x} = 4.39$, $SD = .53$) ตามลำดับ

(๕) ผลการวิเคราะห์แบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด

พบว่า ผู้เข้าฝึกอบรมมีความคิดเห็นต่อแบบสังเกตการณ์เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.51$, $SD = .25$) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดคือความสนใจต่อผู้บรรยาย (วิทยากรที่เชิญร่วม) ($\bar{x} = 4.96$, $SD = .20$) รองลงมาคือการรวมกลุ่มพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ๒๔ ท่านต้องการที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจใหม่ ถ้าความคิดในเชิงบวกช่วยท่านได้ ท่านจะลองคิดเชิงบวกดูบ้างไหม ($\bar{x} = 4.67$, $SD = .48$) และสุดท้ายอยู่ในระดับมากที่สุดคือระหว่างอบรมผู้อบรมมีการตั้งคำถาม ($\bar{x} = 4.13$, $SD = .74$) ตามลำดับ

(๗) ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พิจารณาจากแหล่งข้อมูลดังต่อไปนี้ ๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าฝึกอบรม ๒) การประเมินผลความรู้ความเข้าใจในท้ายบท ๓) ความพึงพอใจของการเข้าอบรม ๔) ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการอบรม โดยการเฝ้าสังเกตการณ์ตนเอง ๕) แบบสัมภาษณ์หลังจากอบรมไปแล้ว ๑ เดือน ซึ่งได้รับผลเป็นที่น่าพอใจสำหรับจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมนั่นคือ หลังจากผ่านการฝึกอบรมแล้วผู้เข้าอบรมมีความใส่ใจในความสุขทั้ง ๔ มิติเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลที่ได้จากการสัมภาษณ์หลังจากอบรมไปแล้วหนึ่งเดือนยังคงเห็นว่าผู้เข้าอบรมยังคงใช้หลักการที่ได้จากการฝึกอบรมได้เป็นอย่างดีคือ ยังคงเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมทางความคิด(มโนกรรม) ที่จะเป็นตัวชักนำทั้งเรื่องดีและไม่ดีเข้ามาในชีวิต ดังนั้นผู้ที่ผ่านการเข้าฝึกอบรมยังคงยึดมั่นต่อการมีสติหากเกิดความคิดที่ไม่ดี ตามการเรียนรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม อีกทั้งยังคงเชื่อมั่นในเรื่องของกฎแห่งแรงดึงดูดตามที่ได้เรียนรู้ โดยหลังจากการฝึกอบรมผ่านไป ผู้เข้าฝึกอบรมยังมีแรงปรารถนาในเรื่องของความสุขแบบองค์รวม ผ่านความคิดที่เป็นไปในเชิงบวก และยังคงมีความสุขจากการเป็นผู้ให้ต่อสังคมมากขึ้นกว่าเดิม มีเวลาให้กับการสวดมนต์และนั่งสมาธิแผ่เมตตาเพิ่มมากขึ้นด้วย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อค้นพบผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลออกมาได้เป็น ๒ แนวทางคือ

๕.๒.๑ การอภิปรายชุดฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

ในการทำชุดฝึกอบรมผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำรางานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ในด้านพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาโดยเฉพาะความคิดในเชิงบวกและแรงดึงดูดที่เกิดขึ้นจากพลังทางความคิด โดยทั้งหมดได้ถูกเรียบเรียงผ่านขั้นตอนทั้ง ๖

- ๑) ความตั้งใจมั่นที่อยู่บนพื้นฐานที่คิดบวก
- ๒) การมองด้านบวกอย่างมีสติ
- ๓) การยืนกรานต่อความคิด (ความถึในความคิด)
- ๔) การจินตนาการในเชิงบวก
- ๕) การใช้สมาธิ
- ๖) ความเชื่อมั่นในกฎและการปล่อยวาง

ซึ่งทั้ง ๖ หลักการนี้ จะต้องใช้กับพื้นฐานที่เป็นทั้งภาคของพุทธศาสนาและภาคจิตวิทยาตะวันตก จากนั้นได้มีการสร้างคำถามจากหลักการดังกล่าวเพื่อที่จะนำไปเป็นข้อสัมภาษณ์ผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิต อีกทั้งมีความเชื่อในเรื่องของการปฏิบัติตามแนวพุทธและเรื่องความความคิดเชิงบวกที่สามารถน้อมนำสิ่งที่ปรารถนาเข้ามาในชีวิตได้ จากการสัมภาษณ์จะได้ข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เพื่อจะนำมาสร้างเป็นหลักสูตรในการฝึกอบรม อีกขั้นตอนหนึ่งคือแบบสอบถามผู้นำชุมชนเพื่อให้ทราบความต้องการพื้นฐานของคนในพื้นที่ ได้นำเอาทั้งสองสอนทั้งบทสัมภาษณ์ผู้ที่ประสบความสำเร็จและผู้นำชุมชนมาประมวลวิเคราะห์เพื่อทำการออกเป็นหลักสูตรและชุดฝึกอบรม โดยยังคงอยู่บนพื้นฐานของทั้ง ๖ หลักการแต่เริ่มแรก เมื่อได้เครื่องมือในการฝึกอบรมแล้วได้ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้นๆ ทำการตรวจสอบหาหาโอเอซี ก่อนทำการปรับแก้จนมีความเที่ยงตรงและสามารถนำไปใช้ได้จริง

ซึ่งประเด็นในเนื้อหาของหลักสูตรและชุดอบรมมุ่งเน้นให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงในเรื่องของจิตวิทยาเชิงพุทธนั้นมีความหมายว่าอย่างไร และในงานวิจัยนี้ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ได้ยกเอาหลักธรรมที่มีความจำเป็นต่อการนำมาเรียนรู้นำเสนออย่างเป็นขั้นเป็นตอน ทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจผนวกกับการใช้ชีวิตทัศนเป็นสื่อการสอน เพื่อจะได้เห็นภาพได้อย่างชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะในแง่ของจิตวิทยาได้มีการยกตัวอย่างในเรื่องของการปลูกฝังความคิด ลงไปในจิตสำนึกเพื่อจะได้เกิดประโยชน์จากการนำพลังของจิตใต้สำนึกมาใช้ขึ้นเอง ในส่วนของกิจกรรมได้จัดเตรียมกิจกรรมที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้และเข้าใจสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมผ่านการบรรยายของวิทยากรที่จัดเตรียมไว้เฉพาะเรื่องรวม ถึงผู้ทำวิจัยเองด้วย จากนั้นได้สร้างแบบทดสอบความเข้าใจไว้ในทุกๆ กิจกรรม

เพื่อให้ทำการทดสอบประเมินผลว่ามีความเข้าใจในเรื่องที่เรียนรู้ในระดับใด ซึ่งได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ คือมีความเข้าใจในสิ่งที่ได้รับการเรียนรู้เป็นอย่างดี ในการอบรมนั้นได้จัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หรือกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดเป็นพลังในการเรียนรู้ สามารถตั้งข้อคำถาม อีกทั้งการแชร์ ประสบการณ์ของผู้เข้าฝึกอบรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของกฎแห่งกรรม ซึ่งผู้เข้าฝึกอบรมให้ความร่วมมือในการแชร์ประสบการณ์เพื่อเป็นแบบอย่างในการเรียนรู้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังร่วมกัน เรียนรู้ในเรื่องของ ความคิดเป็นสิ่งที่ดึงดูดสิ่งที่ตนเองคิดเข้ามาในชีวิต ซึ่งได้มีการนำเสนอรูปแบบของ วิถีทัศน์ เอกสารที่แจกเพื่อการเรียนรู้ การเล่าเรื่องจากวิทยากร และผู้วิจัยเองเพื่อให้เกิดการซึมซับ อีกทั้งข้อร่วมประสบการณ์ตัวอย่างจากผู้เข้าอบรม ผลก็คือผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมดมีความคิดเห็นที่ ตรงกันและเชื่อว่าพลังแห่งความคิดนั้นมีจริง อีกทั้งหลังจากได้มีการเรียนรู้จากกิจกรรมทั้ง ๑๒ กิจกรรมที่มีการจัดเตรียมไว้ ผลปรากฏว่า ผู้เข้าฝึกอบรมมีความเข้าใจในเรื่องที่ได้รับการเรียนรู้ได้เป็น อย่างดี เพราะสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องมากเป็นส่วนใหญ่ นั้นแสดงให้เห็นว่าการเรียนการสอนมา ได้อย่างถูกทางนั่นเอง

เพื่อเป็นกิจกรรมที่ต้องการร่วมกันอย่างแท้จริง ได้มีการจัดกิจกรรม เกิดสวดมนต์ นั่งสมาธิ และแผ่เมตตา ซึ่งถือว่ามีส่วนสำคัญต่องานวิจัยด้วย เพราะการกระทำดังกล่าวเป็นการทำให้ จิตใจนั้นเข้มแข็งและใสสะอาดมีกำลัง เหตุเพราะหลักสำคัญอย่างหนึ่งของงานวิจัยคือ การมีจิตที่เป็นสมาธิสามารถที่จะนำไปใช้งานให้เกิดประโยชน์ได้ หากปรารถนาความสุขอันจะเกิดขึ้นจากความคิด จิตที่มีกำลังและมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนย่อมนำพามาซึ่งสิ่งที่ปรารถนาได้ ในหลักสูตรจึงมุ่งเน้นไปที่การ ทำจิตให้สงบจากการทำสมาธิด้วย อีกทั้งการสวดมนต์ก็เป็นหนึ่งกิจกรรมที่ต้องการให้ศรัทธาต่อการ สวดมนต์โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทคาถาเมตตาใหญ่ ซึ่งมีเนื้อความเกี่ยวกับการแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรของเราทุกคนในวงกว้าง เพื่อให้เหล่าเจ้ากรรมนายเวรเหล่านั้น มีความเมตตาและต่างโอหสิกรรม ให้ซึ่งกันละกัน สมกับความตั้งใจของงานวิจัยก็คือการแผ่เมตตาเพราะ ๑) เชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม และ ๒) เชื่อในเรื่องของการส่งความปรารถนาดีให้กันและกันนั่นเอง มนต์บทนี้ได้รับการเผยแพร่ จาก พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจัญญ์ ฐิตธัมโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยก่อนทำการสวด ได้มีการการบรรยายถึงความเป็นมาของมนต์บทนี้ อานิสงค์ที่ได้รับจากการสวด และผลที่เกิดขึ้นจากผู้ มีประสบการณ์ในการสวดมนต์บทนี้ มาช่วยกันแชร์ประสบการณ์ ผมทำให้ผู้ร่วมอบรมมีความสนใจที่จะได้สวดบ้าง ซึ่งผู้วิจัยได้พิมพ์แจกให้แล้วเป็นธรรมทาน

แต่กระนั้นเพื่อให้การวิจัยมีความสมบูรณ์เป็นอย่างยิ่ง ได้จัดทำบทสัมภาษณ์หลังจากเข้า ทำการฝึกอบรมผ่านไปแล้ว ๑ เดือน เพื่อติดตามผลว่ายังคงมีแนวคิดเหมือนเดิมกับตอนที่ทำการ ฝึกอบรมหรือไม่ ซึ่งได้รับผลเป็นที่น่าพอใจอีกเช่นกัน กล่าวคือผู้เข้าอบรมยังคงยึดมั่นและจำได้ต่อ หลักการที่ได้รับการเรียนรู้ นั่นคือยังคงใช้สติกำกับความคิดได้เช่นเดิม ยังความมีศรัทธาต่อความคิดใน เชิงบวกที่สามารถน้อมนำสิ่งที่ปรารถนาเข้ามาในชีวิตได้ ผมนวกกับยังคงเชื่อในเรื่องของความคิดว่า

สามารถนำมาทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังในเรื่องของความคิดตนเองด้วยการมีสตินั่นเอง
 หนึ่งในช่วยของงานวิจัยมุ่งเน้นในด้านของความสุขแบบองค์รวมซึ่งมีอยู่สามมิติด้วยกันนั่นคือ สุขกาย
 สุขจิต สุขสังคม และสุขทางปัญญา ปรากฏว่าความสุขดังกล่าวยังคงเกิดขึ้นกับผู้ที่นำหลักการที่ได้รับ
 จากการอบรมไปปฏิบัติ คือยังคงให้ความสนใจเรื่องของ อาหารการกิน การพักผ่อน และการออก
 กำลังกาย แบ่งเวลากับการให้ความสุขทางจิตจากการทำสมาธิ และยังคงมีความสุขจากการเป็นผู้มีจิต
 อาสาต่อชุมชนที่ตนเองอยู่ ในขณะที่ความสุขทางปัญญาเกิดขึ้นมากบ้างน้อยบ้างจากการเรียนรู้
 เพิ่มเติม แต่กระนั้นก็อยู่ในเกณฑ์ที่ดี คือมีความสุขจากการเข้าใจชีวิตและธรรมชาติ ทำใจได้จาก
 สภาวะธรรมที่ไม่เที่ยง ทุกข์และยึดเอาเป็นจริงเป็นจังไม่ได้

๕.๒.๒ การอภิปรายการใช้ชุดฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ
 แบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

จากการศึกษาผลของการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุข
 ภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด การใช้ชุดฝึกอบรมทำให้ผู้รับการ
 ฝึกอบรมมีความเข้าใจเรื่องของสุขภาวะองค์รวม^{๖๗}ผ่านการนำเสนอรูปแบบของการบรรยาย การฉายวี
 ดีทัศน์ที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายในท่าต่าง ๆ ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน การรับประทาน
 อาหารที่เน้นคุณภาพจากการปลอดสารพิษ เน้นการพักผ่อนในรูปแบบที่เหมาะสมกับอายุซึ่งเป็นสุข
 ภาวะทางกาย^{๖๘} นั้นเป็นการปูทางให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายที่ดีสามารถน้อมนำมาซึ่ง
 สิ่งใดได้บ้าง เมื่อสุขภาวะทางกายดีแล้วก็ปลุกฝังให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยการนำเอาวีดิทัศน์ที่
 เกี่ยวกับความคิดในเชิงบวกต่าง ๆ นำออกมาเสนอเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ความสำคัญในเรื่องของ
 ความคิดในเชิงบวก^{๖๙} นั้นสามารถทำให้เกิดปรากฏการณ์อะไรได้บ้าง และมีความสำคัญอย่างไรต่อการ
 ดำเนินชีวิต ผลทำให้เป็นที่ประจักษ์ว่าผู้ที่เข้าฝึกอบรมให้ความสนใจเกี่ยวกับความคิดในเชิงบวก^{๗๐}
 เป็นอย่างดี ผนวกกับการนำเสนอที่ชัดเจนตรงไปตรงมาให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้
 ทันที ภายใต้อำนาจที่ความที่ว่า “ความสุขต้องเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องร้อ” เมื่อเข้าใจว่าความสุขทาง

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (ไม่ปรากฏที่พิมพ์), ๒๕๔๘, หน้า ๓.

^๗ นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, พุทธธรรมบำบัด, (กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง), หน้า ๙๙-๑๐๐.

^๘ สมิต อาชวนิจกุล, ๓๐ ข้อสู่ชีวิตที่ดีกว่า, (กรุงเทพมหานคร : สถาพรบุ๊คส์), ๒๕๕๖, หน้า ๑๑๘-๑๑๙.

^๙ Carle Hirshberg and Marc Ian Barasch. **Remarkable Recovery**. New York: Riverhead Book; 1995.

^{๑๐} การคิดเชิงบวก, (ออนไลน์), แหล่งที่มา: <http://www.novabizz.com>. (๒๒ มีนาคม ๒๕๕๖).

จิต^{๑๑}นั้นเกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนองศาทางความคิดของตนเอง ดังหัวข้อกิจกรรมที่ว่า เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน^{๑๒} จึงเปิดโอกาสให้มีการเล่าถึงความสุขทางใจของผู้เข้าอบรมบางคนละสั้นๆ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ว่า ความสุขเป็นเรื่องที่อยู่รอบตัว ขึ้นอยู่กับว่าเราจะหยิบสิ่งรอบตัวเหล่านั้นขึ้นมาคิดหรือเปล่า ในทุกๆ เย็นพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า จะมีคนสักกี่คนที่นั่งดื่มด่ำกับบรรยากาศเช่นนั้น ดูความสวยงามของก้อนเมฆ สัมผัสกับสายลมอ่อนๆ ที่พัดมากระทบกิ่งไม้ ในขณะที่ทีวีหกโพลีบิลล์บรรจ้ง บรรยากาศที่แสนวิเศษ แต่ผู้คนส่วนใหญ่มักพลาดที่จะได้ชื่นชม การเรียนรู้นี้ทำให้เกิดการตระหนักว่าเราอาจจะเลยกับสิ่งที่อยู่รอบข้าง ความสุขที่ไม่ต้องใช้เงินซื้อหา หากแต่เพียงมองไปรอบๆ ตัวอีกครั้งเพื่อจะมองเห็นถึงความสุขแม้จะเป็นเรื่องเล็กที่อยู่รอบตัว การเรียนรู้ยังนำไปสู่ความสุขที่ได้จากการเป็นผู้ให้กับสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยไปจนถึง กำลังร่างกาย แรงใจ แรงทุนทรัพย์ ผ่านการช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ โดยมุ่งให้เกิดสำนึกของการอยู่กันในสังคม เราพึงจะหยิบยื่นสิ่งใดๆ ให้กันบ้าง จากการฉายวิดีโอทัศนซึ่งเกี่ยวกับจิตอาสาในทุกมิติ ผู้อบรมมีความตำหนักรู้และเข้าใจและเห็นถึงคุณค่าของการได้เป็นผู้มีจิตอาสา^{๑๓} จนกระทั่งในขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งยวดของการมีสุขภาวะทางปัญญา^{๑๔} เพราะความสุขดังกล่าวทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างปกติสุขมีทุกข์น้อยอีกทั้งยังสามารถแผ่แผ่ให้กับบุคคลอื่นๆ ได้อีกด้วย

เมื่อเรียนรู้ถึงประเด็นความสุขในทุกมิติแล้ว จึงนำเสนอบทเรียนที่มีความสำคัญต่องานวิจัยนั่นก็คือ การปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยา^{๑๕} ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนและ

^{๑๑} ธรรมที่ควรพิจารณาให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งควรพิจารณาทุกวัน ๕ ประการ ๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ๒) เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ ๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ๕) เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมที่เราได้กระทำไว้ ทั้งดีและชั่ว, อ่างแล้ว, พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย, อ. เปื้อง ณ นคร.

^{๑๒} Sheidon Conhen, David A.J, Andrew P S. **Psychological Stress And Susceptibility To The Common Cold**. N Engl Med 1991;325-29.

^{๑๓} หมายถึง จิตสำนึกเพื่อส่วนรวม จิตของคนที่ยุ้จักการเสียสละ ความร่วมมือร่วมใจ ในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่น การช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม โดยการไม่ทิ้งขยะลงในแหล่งน้ำ การดูแลสาธารณสุขสมบัติ หรือแม้แต่การช่วยประหยัดน้ำประหยัดไฟฟ้าซึ่งเป็นของส่วนรวม ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของคำว่าจิตอาสาว่า จิตสำนึกทางสังคม คือตระหนักรู้และคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกัน.

^{๑๔} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา), ๒๕๐๑, หน้า ๘๑-๑๓๙

^{๑๕} Sigmund Freud, บิดาแห่งจิตวิเคราะห์, Heffner, Christopher, **“Freud’ Structural and Topographical Models of Personality”** 5 September 2011.

ตรงไปตรงมาในแง่มุมของกฎแห่งกรรม^{๑๖} โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของกรรมทางความคิด ซึ่งส่งผลสะท้อนมาในแง่ที่ดีและไม่ดี คิดดีก็เกิดเป็นสิ่งๆ คิดไม่ดีก็เกิดสิ่งที่ไม่ดีได้เช่นกัน ในส่วนของงานวิจัยได้กล่าวถึงกฎแห่งแรงดึงดูดไว้เป็นเรื่องสุดท้ายจึงเสมือนเป็นการเชื่อมโยงเรื่องดังกล่าวให้เป็นเนื้อความเดียวกันกล่าวคือ เพราะพลังความคิดที่เป็นมโนกรรม^{๑๗} ส่งผลให้เกิดเป็นแรงดึงดูดสิ่งที่คิดเข้ามาในชีวิตทั้งหมดอธิบายด้วยหลักการทางพุทธคือเรื่องของกฎแห่งกรรมและกฎแห่งแรงดึงดูด^{๑๘} จากวิถีทัศน์ที่จัดเตรียมเอาไว้ ซึ่งสามารถส่งผ่านมาในเรื่องของการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวมได้ ต้องเริ่มจากการตั้งความปรารถนาที่จะมีความสุขให้ได้ในมิติเหล่านั้นก่อน การปลูกฝังความรู้สึกเหล่านั้นในทุกๆ วันทั้งตอนเช้าและก่อนนอน เป็นการปลูกฝังความต้องการลงไปในชีวิตสำนึก ตามหลักการของจิตวิเคราะห์ ซึ่งจะสามารถชักนำสิ่งที่มีลักษณะที่เอื้อต่อสิ่งปรารถนาแนวทางวิธีการช่องทางที่จะได้มาให้ได้บังเกิดขึ้น ผู้ที่คิดถึงสุขภาพที่ดีของตัวเองจะเริ่มดูแลตนเอง คนป่วยจะอาการดีขึ้น แทนที่จะมานั่งวิตกกังวลถึงความเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความสุขในแง่มุมอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นในลักษณะเดียวกัน คือการเริ่มต้นจากความคิด แต่ต้องเป็นความคิดที่ประกอบด้วยความคิดในเชิงบวกอันประกอบไปด้วย ๑). ความตั้งใจมั่นที่อยู่บนพื้นฐานที่คิดบวก ๒). การมองด้านบวกอย่างมีสติ ๓). การยืนกรานต่อความคิด (ความถึในความคิด) ๔.) การจินตนาการในเชิงบวก๕.) การใช้สมาธิ ๖.) ความเชื่อมั่นในกฎและการปล่อยวาง ซึ่งถูกนำมาจัดสร้างเป็นกิจกรรมสำหรับการเรียนรู้

ในตอนท้ายของการฝึกอบรมได้รับความอนุเคราะห์จาก หลวงพ่อพระครูสิริปัญญาวิวัฒน์ ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสวัดสำโรง ซึ่งใช้เป็นสถานที่จัดฝึกอบรม โดยหลวงพ่อได้มีเมตตาเป็นผู้มอบใบประกาศสำหรับผู้เข้าฝึกอบรมทุกท่าน อีกทั้งเป็นผู้กล่าวปิดงานโครงการและนำสวดมนต์ในตอนเย็น นำมาซึ่งความรู้สึกปลาบปลื้มใจของผู้ทำวิจัยและผู้ร่วมเข้าฝึกอบรมเป็นอย่างยิ่ง ต่อความกรุณาของหลวงพ่อในครั้งนั้น

ผลที่ได้จากการเข้าฝึกอบรมทำให้ผู้ที่เข้าฝึกอบรมมีความเข้าใจยึดมั่นต่อหลักการของกฎแห่งกรรมมากยิ่งขึ้นอีกทั้งเชื่อในเรื่องของกรรมทางความคิดที่พร้อมจะส่งผลมาสู่ผู้ที่คิดเสมอ โดยกันใช้หลักของธรรมะในหัวข้อของสติ^{๑๙} เป็นหลักยึดหลักคิดเมื่อเกิดความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น สติจะทำให้

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด), ๒๕๔๙, หน้า ๖๖๗.

^{๑๗} นันทพล โรจนโกศล, พุทธประสาทจริยศาสตร์กับภาวะบกพร่องทางสมอง, วิทยานิพนธ์ พระพุทธศาสนาคุณูปถัมภ์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, หน้า ๑๔๕.

^{๑๘} ดร.สีลาภรณ์, กฎแห่งแรงดึงดูดทางความคิด, ezknowledge.trf.or.th, ๒๕๕๙.

^{๑๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔.

ความคิดในเชิงลบนั้นหายไปและเติมด้วยความคิดเชิงบวกเข้ามาแทน และเมื่อคิดในเชิงบวกผลของความคิดเชิงบวกย่อมก็นำมาเรื่องที่ดีๆ เข้ามาในชีวิตนั้นหมายถึงความสุขในสัปดาห์ด้วย

สรุปได้ว่าเมื่อผ่านจากการฝึกอบรมแล้วมีผลทางสถิติ เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าฝึกอบรมของผู้เข้าฝึกอบรมในกระบวนการพัฒนาจิต เพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยา และการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด

๕.๒.๓ การนำเสนอสิ่งที่ค้นพบกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูดดังนี้

ผลการศึกษาได้อรรถความรู้ใหม่จากการวิจัยกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูดซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นโมเดลนำเสนอตามรูปภาพที่ ๔.๒ ดังนี้

Attraction Law Model based on Buddhist Psychology

โมเดลกฎแห่งแรงดึงดูดตามแนวพุทธจิตวิทยา

จึงสรุปโดยภาพรวมจากองค์ความรู้ใหม่ที่ได้ค้นพบและสังเคราะห์จากการศึกษาเอกสาร การเก็บข้อมูลทั้งทางด้านปริมาณ และคุณภาพ โดยวิธีเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม และสัมภาษณ์ทำให้สามารถสรุปองค์ความรู้ข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ดังนี้

สิ่งที่ค้นพบจากงานวิจัย

สุขภาวะทางกาย(Physical well-being)

สุขภาพแข็งแรง(Good health) สุขภาพกายดีชีวิตมีความสุข ปราศจากโทษทุกข์เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย เจ็บป่วยไม่สบายไม่ต้องพึ่งพายา เน้นอาหารที่มีคุณประโยชน์มากกว่าหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงกับการเกิดโรค ขับถ่ายเป็นเวลา พักผ่อนเพียงพอในแต่ละวัน ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดทุกชนิด

ทักษะชีวิต(Life skills) การมีเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญ ชีวิตควรมีเป้าหมาย ต้องการให้ชีวิตเป็นอย่างไร ก็วางเป้าหมายไปตามนั้น ซึ่งจะบรรลุเป้าหมายได้ร่างกายต้องสมบูรณ์พร้อมอันเนื่องมาจากการเห็นคุณค่าของตนเองอย่างแท้จริง รักและถนอมร่างกายนี้เพื่อสำเร็จในวัตถุประสงค์ที่วางไว้เป็นทักษะที่ของการดำเนินชีวิต ทักษะที่ดีคือการดูแลตนเองเป็นอย่างดีทั้งกายและใจ โชคดีเลือกที่จะอยู่ข้างเดียวกันกับผู้มีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมที่เป็นกุศล (Behavior charity) การดูแลตนเองเป็นอย่างดีคือการกระทำที่เป็นกุศล ปราศจากอบายมุขทั้งปวงย่อมนำชีวิพบแต่ความสุข สุขภาพที่ดีเกิดขึ้นจากการไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ร่างกายสมบูรณ์การประพฤติธรรมย่อมเป็นไปโดยความสะดวก ร่างกายพร้อมเป็นพื้นฐานต่อการเกิดปัญญา

สุขภาวะทางสังคม (Social well-being)

ใจบริการงานอาสา (Service Mind) ความสุขเกิดจากการเห็นผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ ความสุขที่เกิดจากการเสียสละตนเพื่อให้สังคมสามารถก้าวไปได้ ยิ่งช่วยเหลือหัวใจยิ่งเบิกบาน เมื่อหัวใจเปี่ยมสุข ความสุขก็เลือกที่จะอยู่ในข้างเดียวกัน จิตอาสาเกิดขึ้นจากสามัญสำนึกของมนุษย์ที่ต้องการมีความสุขร่วมกันปัดเป่าทุกข์ภัยร่วมกัน

สามัคคีคือหัวใจแห่งพลัง (Harmonious) สามัคคีทำให้ความยากกลายเป็นความง่าย ภูเขาเป็นแค่เพียงเนินดิน และความทุกข์จะกลับมาเป็นความสุขได้อีกครั้ง ประเทศชาติจะเป็นปึกแผ่นซึ่งสามารถเป็นที่พึ่งพิงของทุกคนได้ ต้องได้รับความร่วมมือของทุกคนในสังคมภายใต้กรอบความคิดร่วมกันนั่นคือความสามัคคี

เสียสละ (Sacrifice) ผู้ให้คือผู้เปี่ยมด้วยความสุขเสมอ การรู้จักเสียสละเป็นการเข้าถึงคุณค่าที่แท้จริงในความเป็นมนุษย์ประการหนึ่ง สิ่งนี้ทำให้ชีวิตเดินอยู่บนทางอันควรที่สุดทางหนึ่งนั่นคือการลดซึ่งความเห็นแก่ตัว คุณสมบัติซึ่งไม่ควรมีในตัวบุคคล การเสียสละเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นในระดับที่มนุษย์ควรจะเป็นอย่างที่สุด การเสียสละในสิ่งที่เสียสละได้ยากนับว่าเป็นยอดคน และเมื่อเป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก จึงได้รับสิ่งที่ผู้อื่นได้รับยากเช่นกัน

สุขภาวะทางจิต (Spiritual well-being)

จิตสงบ (Mind peaceful) จิตสงบสยบความเคลื่อนไหวทั้งปวง จิตสงบก่อให้เกิดพลังดึงดูดสิ่งที่มีมงคลปรารถนาได้ จิตสงบเป็นต้นทางแห่งปัญญาและสุขภาพที่ดี ทุกอย่างเริ่มที่จิต เจริญที่จิต และดับที่จิต จิตไปได้ไวและทรงพลัง เมื่อควบคุมจิตได้ย่อมควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้เช่นกัน โดยเฉพาะจิตที่เปี่ยมพลังอันเกิดขึ้นจากความสงบของจิตเป็นพื้นฐาน จิตสงบจึงเป็นจิตอันควรต่อการทำงาน โดยเฉพาะงานที่ต้องการให้เกิดเป็นแรงดึงดูดตามความปรารถนาที่ต้องการ จิตสงบคือกำลังและอำนาจในทางที่จะบรรลุต่อเป้าประสงค์

เมตตาแห่งจิต (Kindness) ความรักและความเมตตาคำชูโลกใบนี้ เมตตาเป็นคุณธรรมของผู้มีจิตใจสูง เห็นความทุกข์ร้อนของสรรพสัตว์เป็นธุระที่จะต้องช่วยแบ่งเบาบรรเทา ความมีเมตตา ย่อมทำให้จิตเบิกบานต่อการได้ช่วยเหลือ เป็นโอกาสให้ความรักต่อสรรพสัตว์ได้แสดงตัวในรูปแบบของการแบ่งปันช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

เคารพผู้อื่น (Respect) การเคารพและให้เกียรติเป็นสมบัติที่พึงมีในตัวบุคคล ไม่ว่าจะอยู่กับชนชั้นไหนสิ่งย่อมมีความสำคัญอย่างที่สุด เพราะเป็นเครื่องลดความขัดแย้งแต่เป็นเครื่องมือสำคัญ

ของการสร้างมิตรภาพ ผู้ให้และผู้ได้รับในเคารจะเป็นผู้มีเกียรติเสมอกัน เมื่อทุกคนมีเกียรติเสมอกันย่อมลดความเลื่อมล้ำในสังคมลงได้

สุขภาวะทางปัญญา(Intellectual well-being)

รู้แจ้งเท่าทันความจริงของชีวิต (Truth of life) ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้นมีความทุกข์น้อยลงเพราะเข้าใจในชีวิตรู้จักการปล่อยวาง มองเห็นความสำคัญของการเพิ่มพูนความรู้ทางธรรม โดยเห็นว่าเป็นหนทางที่สามารถสร้างความสงบสุขได้อย่างแท้จริง ความเป็นเหตุเป็นผล รู้ในเหตุและเข้าใจในผลได้เป็นอย่างดี

คิดสร้างสรรค์กฎแห่งแรงดึงดูด(Creative and Attraction Law) จินตนาการเป็นส่วนเติมเต็มของวิชาความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ก่อเกิดนวัตกรรมคู่โลกมากมาย สิ่งเหล่านี้มีอยู่และรอคอยการค้นพบ ในขณะที่กฎแห่งแรงดึงดูดทำให้สิ่งที่เรียกว่าความคิดสร้างสรรค์ปรากฏรูปร่างเป็นความจริงที่จับต้องได้ สิ่งที่เป็นปัจจัยเกื้อกัน เพราะคิดถึงจึงสรรหาสิ่งที่จะประกอบจินตนาการขึ้นมาให้เป็นรูปร่าง

เห็นคุณค่าตนและผู้อื่น (Self Esteem and Others) การมองเห็นคุณค่าในตนและผู้อื่นเป็นการลดความสำคัญผิดในตนและบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี ไม่มีใครด้อยไปกว่าใครทุกคนมีความเท่าเทียมกันที่มาพร้อมกับศักดิ์ศรีของการเป็นมนุษย์ สังคมจะน่าอยู่มากกว่ามากถ้าบุคคลคิดถึงตนเองพอๆ กับคิดถึงผู้อื่น เมื่อมองเห็นคุณค่าจะมองเห็นหัวใจ ทั้งหัวใจของเขาและหัวใจของเรา

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

๑. พบว่า ผลของการวิจัยในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการอย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนที่ต้องการจะเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในองค์กร เพื่อเป็นการตอบสนองต่อนโยบายขององค์กรในอันที่จะบรรลุต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒. พบว่า หน่วยงานการบริหารงานในระดับหมู่บ้านหรือชุมชนต่างๆ ในสังคมที่ต้องการเสริมความสุขให้กับบุคคลในชุมชน โดยเฉพาะการมีแนวทางที่ได้ทำไว้แล้วย่อมเป็นสิ่งที่สามารถดำเนินการได้โดยง่าย เพราะมีชุมชนต้นแบบด้วยวิถีพุทธและวิถีไทยและให้สอดคล้องประเทศไทย

๔.๐

๓. พบว่าองค์กรอื่นๆ ห้างร้านหรือบริษัทที่ต้องการจะพัฒนาบุคคลในกิจการให้มีความสุขเพื่อเป็นรากฐานในการปฏิบัติงานตามหลักพระพุทธศาสนาอันชอบแล้วด้วยธรรม

๔. พบว่า สถาบันการศึกษา ที่จะนำโปรแกรมไปประยุกต์ในการบริหารพัฒนาบุคลากรของส่วนงาน จึงควรพัฒนาเครื่องมือให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเฉพาะเครื่องมือวัดทางพุทธจิตวิทยา

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑.พบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่จะเกิดการเปลี่ยนความคิดและมุมมองที่มีต่อโรคภัยไข้เจ็บเสียใหม่ เมื่อประสบกับความเจ็บป่วยอยู่จะพยายามเข้าใจใช้ทักษะในการดูแลอาการของโรคให้ดีขึ้น ส่วนหลักที่ควรให้การสนับสนุนส่งเสริมเพื่อความสมบูรณ์ทางสุขภาพร่างกาย ในทางตรงกันข้ามสิ่งที่ควรพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น คือพยายามสร้างความเชื่อมั่นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการให้ความสนใจดูแลสุขภาพของตนเองอย่างจริงจัง

๒.พบว่ากระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางจิต ของกลุ่มตัวอย่าง ได้เข้าใจกระบวนการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งจึงมีความเชื่อว่ากายกับจิตนั้นมีส่วนสัมพันธ์กัน ถ้าจิตป่วยกายก็จะป่วยด้วย ดังคำพระที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” ดังนั้นควรปลูกฝังแนวคิดที่เป็นกุศลจิตเพื่อการพัฒนาทางจิตที่งดงามมากยิ่งขึ้น และสิ่งที่ควรพัฒนาและปรับปรุงเร่งด่วนของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการรับรู้แนวคิดที่ว่าสุขภาวะทางจิตเกิดได้จากการปฏิบัติธรรม และจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจำต้องมีการพัฒนาฐานองค์ความรู้ทั้งปรีชาญาณ ปฏิบัติและปฏิเวธให้กลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจ เข้าถึงองค์ธรรมอย่างเหมาะสม

๓.พบว่ากระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ของกลุ่มตัวอย่าง ได้พัฒนาการความศรัทธาในการทำดีมากยิ่งขึ้น โดยมีความเชื่อว่าถ้าคนส่วนใหญ่ในสังคมคิดบวก สังคมจะน่าอยู่มากขึ้น และพร้อมจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ถ้ามีโอกาส จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้คนในสังคมเกิดการตระหนักรู้จิตให้การบริการ เคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรพัฒนาคือการช่วยเหลือทั้งทางด้านกระบวนการรับรู้ เรียนรู้ที่ถูกต้อง เพราะกลุ่มตัวอย่างยังขาดการเรียนรู้ ทำให้มีความศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกยังไม่เหมาะสม จึงต้องเร่งพัฒนาให้เกิดความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิอันชอบแล้วด้วยธรรม

๔.พบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ของกลุ่มตัวอย่าง ได้เกิดการตระหนักรู้และมีกระบวนการคิดที่สมเหตุผลโดยเชื่อว่าการที่บุคคลสามารถแบ่งปันความสุขทางปัญญาได้ และสิ่งนี้สามารถเพิ่มพูนและส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นได้อีก ดังนั้นจึงมีความเชื่อว่าความสุขทางปัญญาทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนั้นสิ่งที่ควรพัฒนาของกลุ่มตัวอย่างในบางส่วนและบางกลุ่ม ยังขาดข้อมูลการเรียนรู้ที่ยังไม่เหมาะสม ซึ่งไม่สามารถจะใช้องค์ความรู้ที่มีมาปรับใช้กับตนและผู้อื่นได้ จึงควรพยายามให้มีความเชื่อในตนเอง และเชื่อว่าความสุขทางปัญญาทำให้ชีวิตดำเนินไปด้วยการเข้ารับสัมผัสสองคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอย่างถึงที่สุดและกฎแห่งแรงดึงดูดความดีงามทั้งหลายก็ปรากฏ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการวิจัยในลักษณะเดียวกันเพื่อยืนยันผลการวิจัย โดยให้มีการเปลี่ยนกลุ่มจากชุมชนมาเป็นองค์กร ใช้วิธีบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาและความคิดเชิงบวก

๒. ควรมีการวิจัย การพัฒนาโมเดลพุทธจิตวิทยาในการเปลี่ยนผ่านต่อกระบวนการ
ขับเคลื่อนสุขภาวะชุมชนประเทศไทย ๔.๐

๓. ควรมีการวิจัย พัฒนารูปแบบเกณฑ์มาตรฐานการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธ
จิตวิทยา ในองค์กรอุตสาหกรรม พื้นที่ส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ประเทศไทย