

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเพื่อหารูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อใช้ประโยชน์ในการฝึกการคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบนี้ ในกระบวนการฝึกนั้น เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้เกิดความคิดเชิงบวก ซึ่งทางตะวันตกมองว่าการคิดบวกนั้นเป็นการคิดในแง่ดี คิดในทางที่เป็นไปได้ คิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่มีคุณค่า ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายกระบวนการที่ซับซ้อนลงไปในเรื่ององค์ประกอบของความคิด โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่า การคิดบวกต้องมีรากฐานมาจากจิตที่มีลักษณะเป็นกุศล ซึ่งจิตที่เป็นกุศลของบุคคลหนึ่งนั้นจะเกิดขึ้นได้ต้องมีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญคือศีล เพราะศีลจะเป็นตัวที่ควบคุมจิตและสำนึกในการกระทำที่ปราศจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น โดยมีความเห็นตรง (สัมมาทิฐิ) อันเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย^๑ เมื่อศีลเกิดมีขึ้นอย่างมั่นคงก็จะนำไปสู่การคิดเอื้อเพื่อ เพื่อแผ่ คิดถึงผลประโยชน์ต่อผู้อื่น และนำมาซึ่งความเมตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่ประกอบในจิตสร้างสรรค์ คืออยากให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น ให้สังคมเป็นสุขซึ่งจะทำให้ใจเป็นสุขอีกด้วยเช่นกัน ซึ่งก็คือความหมายและที่มาของการคิดบวกในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยยังวิเคราะห์ปัญหาของการคิดไม่ออกของนักออกแบบที่มักเกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้งจะสังเกตได้ว่า “การคิดไม่ออก” ก่อให้เกิดความกังวล ความไม่สบายใจและเป็นเศร้าหมองของจิต เป็นความทุกข์ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาจะเป็นลักษณะจิตที่เป็นอกุศล และประกอบด้วย โลภะ คืออยากได้ความคิดใหม่ๆ เพื่อนำไปใช้งานได้ โทสะ คือความหงุดหงิด รำคาญใจ เมื่อคิดงานไม่ออก และโมหะ คือหลงติดอยู่ในกิเลสที่เกิดขึ้นวนเวียนอยู่อย่างนั้น และอาจจะส่งผลให้เกิดการลอกผลงานของผู้อื่น ซึ่งในทางกฎหมายถือว่าเป็นการละเมิดลิขสิทธิ์ทางปัญญา ในทางสังคม ถือว่าผิดคุณธรรมและจรรยาบรรณนักออกแบบ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าผิดศีลข้อทินนาทานซึ่งนำไปสู่การรับผลของกรรมนั้น

หากนักออกแบบสามารถคิดสร้างสรรค์ผลงานได้ โดยไม่ได้มีพื้นฐานของศีลที่ดี ไม่สามารถคิดด้านบวก มีความคิดที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฐิ ก็จะส่งผลเป็นความคิดเชิงลบซึ่งส่งผลเป็นการให้ร้าย การทำร้าย ทั้งตนเองและผู้อื่นในที่สุด

จากองค์ประกอบสำคัญเหล่านี้ ประกอบกับการศึกษาข้อมูลภาคเอกสาร และภาคสนาม และการดำเนินการวิจัย เพื่อหารูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อใช้ประโยชน์ในการฝึกการคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบได้ดังนี้

- ๔.๑ การเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์
- ๔.๒ ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์
- ๔.๓ ขั้นตอนการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยใช้รูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์
- ๔.๔ ชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยใช้รูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

^๑ ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๒-๒๑๓., ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๘๑/๒๓๖.

๔.๕ การประเมินผลการฝึก

๔.๑ การเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

การเตรียมความพร้อมในการฝึกนั้นแบ่งได้ออกเป็นความพร้อม ๒ ด้าน คือ ด้านผู้เข้าฝึกอบรม และการเตรียมการฝึกอบรม

๔.๑.๑ การเตรียมความพร้อมผู้เข้าฝึกอบรม

วัตถุประสงค์หลักสำหรับการฝึกในงานวิจัยนี้ มุ่งเสริมสร้างหลักสัมมาทิฐิระดับโลกียะ ประกอบในการคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบเพื่อที่จะนำไปสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมต่อไป ความพร้อมของผู้เข้าฝึกอบรมนั้น จึงต้องประกอบด้วย ความเห็นถูก ความเข้าใจและศรัทธาในศีล เป็นพื้นฐาน และยังเกื้อกูลต่อการฝึกสมาธิในระดับต่างๆ^๒ โดยผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเบื้องต้นในการดำเนินงานวิจัย เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานจาก นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๗๗ คน โดยคัดเลือกจากนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะมัณฑนศิลป์ ๒ ภาควิชา คือภาควิชาออกแบบเครื่องแต่งกาย ด้วยเหตุผลสำคัญว่าในงานออกแบบทางด้านนี้ จะเป็นผลงานออกแบบที่ตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสผ่านผลิตภัณฑ์โดยตรง และนักศึกษาภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ ซึ่งสร้างสรรค์ผลงานออกแบบทางการสื่อสารผ่านสื่อต่างๆ ซึ่งมีความสำคัญในการส่งต่อความคิดเห็น หรือความคิดสร้างสรรค์ผ่านงานออกแบบ ได้ผลสำรวจดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ หากท่านเคยปฏิบัติธรรม ท่านเข้าอบรมด้วยเหตุผลใด*

เหตุผล	จำนวนนับ
โรงเรียนหรือสถานที่ศึกษากำหนดให้เข้าร่วม	๖๒
แก้กรรม	๑
พักผ่อน	๗
ต้องการสร้างบุญ บารมี ให้กับตนเองหรือญาติของตนเอง	๖
ต้องการศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจ	๖
ต้องการพ้นทุกข์ เริ่มปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน	๐
ไม่ระบุ	๓
รวม	๘๕

*ผู้ประเมิน ๑ ท่านอาจตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ

^๒ สัมมนากลุ่มย่อย, พระมหานุกูล อภิปัญโญ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดยาง, ๘ สิงหาคม ๒๕๕๔

จากการศึกษาข้อมูลและสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้น พบว่านักศึกษามีประสบการณ์ทางด้านการฝึกปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอยู่บ้าง ส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์การฝึกอบรมจากสถาบันการศึกษาเดิมเป็นผู้กำหนดให้เข้าร่วมกิจกรรม และจากการสำรวจประสบการณ์ในภาพรวมของนักศึกษาจำนวน ๗๗ คน ในเบื้องต้น พบว่า เหตุผลหลักของการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาคือการเข้าร่วมกิจกรรมตามที่สถานศึกษากำหนดให้ ซึ่งเหตุผลรองลงมาคือเพื่อพักผ่อนและพัฒนาจิตใจ แต่ไม่มีใครที่เข้าฝึกปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์และเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นความมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ประเด็นนี้แสดงให้เห็นถึงว่าความเข้าใจในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนานั้น ยังมีช่องว่างระหว่างคนรุ่นใหม่ เช่นนักศึกษาทางด้านการออกแบบที่มุ่งเห็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อผู้อื่นในปัจจุบันอย่างเป็นรูปธรรม มากกว่าการเข้าถึงสิ่งที่เปี่ยมนามธรรมที่ไม่สามารถรับรู้และจับต้องได้อย่างเช่นพระนิพพาน โดยประสบการณ์พื้นฐานการฝึกปฏิบัติและอุปนิสัยของผู้ฝึก และศรัทธาในพระพุทธศาสนา โดยพระมหานุกูล อภิภูณโณ ได้แสดงความเห็นในการสัมมนากลุ่มไว้ว่า “อุปนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน มีพื้นฐานการเลี้ยงดูจากครอบครัว และการสร้างเสริมศรัทธาในพระพุทธศาสนาของแต่ละครอบครัวที่แตกต่างกัน”^๓

พื้นฐานการรักษาศีลมีส่วนสำคัญในการฝึกสมาธิ เพราะการรักษาศีลจนเป็นนิสัยนั้น ส่งผลต่อพฤติกรรม เป็นผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารี ไม่คิดเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มิจิตอาสาและให้ความสำคัญของผู้อื่นเสมอ จึงส่งผลให้เกิดการยอมรับในผู้อื่น และความคิดเห็นที่แตกต่างกันไปของผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมนี้เองเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เปิดกว้าง คือไม่ปิดกั้นความคิดต่างที่เป็นความคิดใหม่ๆ และจะสามารถนำมาพัฒนาเป็นความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งจะลดความขัดแย้งทางความเห็นที่ไม่ตรงกันลงได้อีกด้วย และผู้รักษาศีลจนเป็นนิสัย ย่อมมีจิตที่เป็นกุศล และมีความสุข มองโลกในแง่ดี คือตรงกับบุคลิกของนักคิดสร้างสรรค์และสามารถพัฒนาได้โดยวิธีการคิดบวกตามหลักการคิดสร้างสรรค์ของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน

ตารางที่ ๔.๒ ท่านมีพฤติกรรมรักษาศีล ๕ อย่างไร

พฤติกรรม	จำนวนนับ
รักษางานข้อ	๒๕
รักษาทุกข้อในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๐
ไม่รักษาศีลอย่างเคร่งครัด แล้วแต่สถานการณ์พาไป	๔๕
รักษาศีล ๕ เป็นประจำ บางครั้งก็รักษาศีล ๘	๔
เป็นคนดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องรักษาศีล	๓
รวม	๗๗

^๓สัมมนากลุ่มย่อย, พระมหานุกูล อภิภูณโณ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดยาง, ๘ สิงหาคม ๒๕๕๔

จากการสำรวจความคิดเห็นพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการรักษาศีล ๕ เป็นบางข้อเท่านั้น โดยไม่ได้รักษาอย่างเคร่งครัด แล้วแต่สถานการณ์ และมีส่วนน้อยที่สุดที่มีความเห็นว่า ตนเป็นคนดีอยู่แล้วจึงไม่จำเป็นต้องรักษาศีล ซึ่งในการสำรวจโดยทั่วไปนี้จะพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทางด้านการออกแบบนี้ ยังมีส่วนน้อยอยู่ที่รักษาศีลอยู่เป็นประจำด้วยตนเอง ซึ่ง

ในการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์นี้ พระศรีคัมภีรญาณให้ความเห็นว่า “...โดยปกติการฝึกสมาธิก็คือ การฝึกจิต เราไปดูกระบวนการฝึกจิตก่อนในเบื้องต้น คือการเริ่มต้นการจัดระเบียบตัวเองในเชิงกายภาพ ศีล เพื่อเป็นฐานในการฝึกสมาธิ...”^๔ อาจารย์รัศมี ธีรนัยธร ผู้อำนวยการศูนย์ความคิดสร้างสรรค์แห่งประเทศไทย ให้ความเห็นตรงกับผู้ช่วยศาสตราจารย์ โชติวัฒน์ ปุณณิพัฒน์ ว่า ศีล ๕ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นพื้นฐานการฝึก ซึ่งต้องเห็นความสำคัญต้องให้เห็นโทษของการผิดศีล ให้เห็นถึงผลของการผิดศีล นำสู่อบาย ถ้าปฏิบัติธรรมบ่อยๆ จริงแล้วคือการรักษาศีล คือการรักษาปกติของจิต^๕ และหลวงพ่อดอง อาภากรโธ และพระอนุชิต ภททวโร (คงประเสริฐ) เน้นให้ใช้การฝึกสติเพื่อเป็นตัวกำกับศีลในตัวบุคคล^๖ เป็นต้น

ตารางที่ ๔.๓ ท่านเคยเข้าปฏิบัติธรรม หรือเข้าร่วมในโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมกี่ครั้ง

จำนวนครั้ง	จำนวนนับ
ไม่เคย	๑๒
๑ - ๑๐ ครั้ง	๖๒
๑๑ - ๒๐ ครั้ง	๒
มากกว่า ๒๐ ครั้ง	๑
รวม	๗๗

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า นักศึกษาจำนวน ๑๒ คน จาก ๗๗ คน ยังไม่เคยผ่านการฝึกสมาธิ และส่วนใหญ่ ได้เคยมีประสบการณ์การฝึกสมาธิมาแล้วอยู่ระหว่าง ๑ - ๑๐ ครั้ง เท่านั้น จึงแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิสำหรับนักศึกษาทางด้านการออกแบบนั้นยังเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้ทำเป็นประจำโดยการฝึกสมาธิให้เป็นนิสัยเพื่อให้เกิดประโยชน์ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่เป็นประสบการณ์ซึ่งเป็นการปฏิบัติโดยการถูกกำหนดเป็นกิจกรรมในสถาบันการศึกษา

^๔สัมภาษณ์ พระศรีคัมภีรญาณ, รศ.ดร.,รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

^๕สัมภาษณ์ ผศ.โชติวัฒน์ ปุณณิพัฒน์, อาจารย์ประจำภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

^๖สัมภาษณ์ พระอาจารย์อนุชิต ภททวโร(คงประเสริฐ), เลขานุการเจ้าอาวาสวัดสนามใน, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘

สำหรับพฤติกรรมการปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มเยาวชนนั้น พระอาจารย์อนุชิต ภททวโร (คงประเสริฐ) พระวิทยากรอบรมและการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของหลวงปู่เทียน วัดสวนามใน ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “การสอนที่สร้างความเข้าใจเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ถ้าจะเข้ามาวัดแล้วเข้ามานั่งหลับตา เยาวชนก็จะคิดว่าเข้ามาแล้วจะเป็นอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร จะเหมือนในภาพที่เห็นหรือเปล่า ความคิดในพระสนะที่คิดไว้ เข้ามาต้องเรียบร้อย มันต้องนั่งหลับตามันก็ไม่สามารถที่จะมองเห็นตรงนี้ได้”^๗ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียน พบว่ามีความเหมาะสมกับการฝึกสมาธิสำหรับเยาวชนคนรุ่นใหม่ เพราะเป็นวัยที่กระฉับกระเฉง มีพลัง ไม่ค่อยหยุดนิ่งทั้งการกระทำ และทางความคิด

คนที่ฝึกใหม่ๆ มักจะไหลไปตามความคิด ไม่สามารถตั้งหลัก ถ้าเขาไม่ได้ตั้งหลักว่าเขาจะมาปฏิบัติธรรมก็จะมีทางเห็นเลยว่าความคิด นั้นเป็นความคิดในห้วงของความคิด และต้องเป็นเนื้อหาที่ผู้ฝึกรู้สึกคุ้นเคยและเป็นตัวของตัวเอง และควรแปลงเนื้อหาและวิธีการให้เหมาะสมกับความสนใจและพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้ฝึก^๘ เช่นการใช้สื่อสมัยใหม่ การใช้เทคโนโลยี และกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสนุกสนานเพื่อฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นต้น

ตารางที่ ๔.๔ ท่านมีปัญหาทางการคิดสร้างสรรค์อย่างไร*

ปัญหา	จำนวนนับ
ไม่มี คิดออกได้ตลอดเวลา	๓
คิดไม่ออกเป็นบางครั้ง	๕๐
กังวลใจเสมอเมื่อคิดไม่ออก	๒๖
คิดไม่ออกก็ลอกเอา	๒
อื่น ๆ (โปรดระบุ)	๒
รวม	๘๓

^๗สัมภาษณ์ พระอาจารย์อนุชิต ภททวโร(คงประเสริฐ), เลขานุการเจ้าอาวาสวัดสวนามใน, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘

^๘สัมภาษณ์ ผศ.โชติวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์, อาจารย์ประจำภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ตารางที่ ๔.๕ เหตุผลใดเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ท่านคิดงานไม่ออก*

ปัญหา	จำนวนคน
ไม่มี	๐
เวลาน้อย	๑๕
ไม่มีสมาธิ	๓๓
ไม่มีข้อมูล	๓๙
อื่น ๆ	๘
รวม	๙๕

*ผู้ประเมิน ๑ ท่านอาจตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ

ตารางที่ ๔.๖ ข้อใดเป็นประโยชน์จากการฝึกสมาธิต่อการสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

ปัญหา	จำนวนนับ
ประโยชน์เป็นเพียงการพักผ่อน ลดความเครียด	๖
สร้างกระบวนการในการคิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ	๑๖
สงบนิ่ง เพื่อคิดสิ่งใหม่ ๆ	๑๐
ค้นหาความคิดใหม่ ๆ ได้รวดเร็วขึ้น	๓
ไม่มีประโยชน์	๑
รวม	๓๖*

*ผู้ประเมิน ๑ ท่านอาจตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ จะคิดไม่ออกเป็นบางครั้ง รองลงมา จะเกิดความกังวลตามมาในขณะที่ไม่สามารถคิดสร้างสรรค์ได้ และเมื่อประกอบกับผลสำรวจในตาราง ที่ ๔.๖ ว่าเหตุผลที่ทำให้นักศึกษาคิดงานไม่ออกนั้น จำนวนมากที่สุดในลำดับแรกตอบว่า ไม่มีข้อมูล และรองลงมาตอบว่า ไม่มีสมาธิ และความเห็นของนักศึกษาลำดับที่ ๓ ให้ความเห็นว่าการมีสมาธินั้น จะสร้างกระบวนการในการคิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นที่ตั้งข้อสังเกตได้ว่าการเตรียม ความพร้อมในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ จึงต้องให้ความสำคัญต่อ ความรู้ ประสบการณ์ ข้อมูล และสมาธิ เป็นอันดับแรก

๔.๑.๒ การเตรียมความพร้อมการฝึกอบรม

ในการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกอบรมนี้ ผู้วิจัยใช้หลักสัปปายะ ๗ โดยนำมาวิเคราะห์ความหมายและปรับใช้ในการเตรียมการฝึกเพื่อให้เหมาะสมกับขรรวาส โดยเฉพาะกลุ่มนักออกแบบที่เข้ารับการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ เพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ

๑. อาวาสสัปปายะ หมายถึงสถานที่ที่เหมาะสม ไม่พลุกพล่าน และเพียงพอต่อการฝึก
๒. โจรสัปปายะ สำหรับการฝึกได้มีการจัดเตรียมอาหาร เครื่องดื่ม และสถานที่ให้รับประทานอย่างเหมาะสม เพื่อความสะดวกและเป็นระเบียบเรียบร้อย
๓. ภัตสัปปายะ คือถึงการพูดคุย โดยการฝึกจึงควรมีการแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามเพื่อความเข้าใจในหลักธรรม แบ่งปันประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ และพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
๔. บุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกต้องกันเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นวิทยากรบรรยาย และแนะนำการฝึกสมาธิ และการคิดสร้างสรรค์
๕. โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ
๖. อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โดยการจัดให้ฝึกปฏิบัติในห้องปรับอากาศ และนั่งกับพื้นเพื่อความสะดวกกับการนั่งสมาธิ และจับกลุ่มเสวนาแบบเป็นกันเอง
๗. อิริยาปถสัปปายะ คืออิริยาบถที่เหมาะสม โดยแนะนำการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับตนเองในการฝึกสมาธิ

๔.๒ ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

ด้านปัจจัยสนับสนุนการฝึก มี ๒ ประเภท คือ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน

๔.๒.๑ ปัจจัยภายนอก

จากประสบการณ์การเข้าอบรมปฏิบัติธรรม และปฏิบัติสมาธิของผู้วิจัยเองในระยะเวลา กว่า ๑๐ ปีที่ผ่านมา ในสถานที่ต่าง ๆ นั้น ปัจจัยภายนอกที่เอื้อต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ บรรยากาศ สิ่งแวดล้อมของสถานที่ในการปฏิบัติ เครื่องอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ หากมีการพักค้างคืน ระหว่างการปฏิบัติ ตลอดจน อาหารน้ำดื่ม ดังที่กล่าวไว้ใน การเตรียมความพร้อมข้างต้น และปัจจัยที่สำคัญที่สุดจากการสำรวจ คือรูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึก สิ่งแวดล้อม และช่วงเวลาที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ^๔ สื่อการสอนที่มีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับนักศึกษาทางด้านการออกแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้นำสื่อสมัยใหม่ เช่น ภาพยนตร์โฆษณา สื่อวีดิทัศน์ มาประกอบการบรรยาย และเทคนิควิธีการฝึกของผู้ฝึกสอนโดยบรรยายและปฏิบัติในการฝึกสมาธิ และกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าฝึกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นทั้งเดี่ยว และกลุ่มในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งรูปแบบของปัจจัยภายนอกเหล่านี้ ได้แก่

^๔ สัมมนา กลุ่มย่อย, ฌัณฐิชา สุวรรณประภา, นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๘ สิงหาคม ๒๕๕๔

๑. สถานที่และสภาพแวดล้อม ควรมีรูปแบบที่ส่งเสริมให้เกิดศรัทธาในหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถนั่งสมาธิ และปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวได้สะดวก สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบที่หนึ่งจากการนั่งพื้น เป็นการทำกิจกรรมเคลื่อนไหว เป็นกลุ่มและแสดงความคิดเห็นได้ ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก แต่ควรมีเสียงจากธรรมชาติเพื่อส่งเสริมความคิด และจินตนาการในการฝึกสมาธิเพื่อการคิดสร้างสรรค์ และสามารถได้ยินเสียงจากการบรรยายได้ชัดเจน

๒. มีการกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมโดยผู้วิจัยกำหนดการของการฝึกไว้เป็นเวลา ๓ วัน แบ่งตามเนื้อหาที่ผู้เข้าฝึกจะสามารถเข้าใจ และเกิดศรัทธา สามารถปฏิบัติตามได้อย่างมีความสุข และไม่สับสนในเนื้อหา และสามารถนำมาประยุกต์เข้ากับการฝึกปฏิบัติของตนเองได้

๓. สื่อการสอน และกิจกรรมที่เหมาะสมกับพฤติกรรมการเรียนรู้ในแต่ละหมวดและอยู่ในความสนใจของผู้เข้าฝึก ซึ่งเป็นลักษณะของสื่อสมัยใหม่ที่เข้าใจง่าย และมีความสวยงาม โดยมีการใช้สื่อประกอบหัวข้อต่างๆ ในการฝึกคือ

การสร้างศรัทธาในศีล ศรัทธาในธรรม

ประโยชน์ของจิตที่เป็นสมาธิ

กรรมและผลของกรรม

แบบทดสอบการทำงานของสติ

ตัวอย่างผลงานสร้างสรรค์ กระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน

แบบฝึกหัดการคิดสร้างสรรค์ตามแนวทางของเอดเวิร์ด เดอ โบโน

๔.๒.๒ ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายใน หมายถึง คุณสมบัติส่วนบุคคลที่สนับสนุนการฝึกสมาธิ และการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของผู้เข้ารับการฝึก โดยการศึกษาข้อมูล พบว่า คุณสมบัติที่ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ตามวัตถุประสงค์หลักในการวิจัย คือเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิโดยการฝึกสมาธิแบบประยุกต์มาจากการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนานั้น จึงต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ๓ ส่วนคือ

ส่วนที่ ๑ ปัจจัยส่งเสริมให้เกิดสมาธิ ผู้วิจัยพบว่า สมาธิเพื่อนำไปใช้พัฒนาการคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบนั้นเป็นระดับของขณิกสมาธิ ซึ่งจะต้องเป็นสัมมาสมาธิ คือเป็นจิตที่ประกอบด้วยเอกัคคตาเจตสิก และเป็นกุศลจิตตามสภาพจิตปกติโดยทั่วไปของมนุษย์ปุถุชนนั้น ขณะที่จิตเป็นกุศलय่อมมีความยินดี มีความสุขใจ หรือสุขเวทนาเกิดขึ้นเสมอ โดยปัจจัยที่จะสนับสนุนให้เกิดสัมมาสมาธิในการฝึกนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบที่เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่สอดคล้องและส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์ตามหลักกฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตกคือ

ศีล เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญในการเกิดสำนึกผิด ชอบ ชั่ว ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการไม่เบียดเบียนทั้งตนเอง และผู้อื่น

อิทธิบาท เป็นคุณธรรมที่สนับสนุนความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล และสนับสนุนให้เกิดสมาธิ มี ๔ ประการได้แก่^{๑๐}

^{๑๐}ดูรายละเอียดใน, สุจิตรา รัตน, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๕๓๙), หน้า ๑๐-๑๕.

ฉันทะ คือความพอใจและเต็มใจ

วิริยะ คือความเพียรพยายาม

จิตตะ คือความเอาใจใส่จิตใจจดจ่อไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน

วิมังสา คือปัญญาที่พิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

พระศรีคัมภีรญาณ,รศ.ดร. ได้อธิบายหลักอิทธิบาท ๔ ในการสนับสนุนความคิดสร้างสรรค์นั้นไว้ว่า

“การทำจิตใจให้มั่นคงเรียบร้อย เป็นสมานี้นั้นมีหลายวิธีการ เอาเฉพาะในส่วนที่ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ก็คือการฝึกปฏิบัติโดยใช้หน้าที่การงานประจำวันเป็นการฝึก โดยใช้หลักอิทธิบาท ๔ เป็นเรื่องการปลูกฝังความพอใจ ขยันหมั่นเพียร ทำหน้าที่การงาน สองอย่างนี้จะทำให้เรามีความคิดจดจ่ออยู่ในหน้าที่การงาน หรือกิจการที่ทำ ฉันทะ วิริยะ เป็นการเอาใจใส่จดจ่อ ซึ่งเป็นความคิดสร้างสรรค์โดยธรรมชาติของมันเป็นอยู่แล้ว เมื่อเรามีความพอใจ มีความขยันหมั่นเพียรและมีจิตจดจ่อ เราจะหาวิธีการที่จะทำให้งานสำเร็จลุล่วงและออกมาดี การสร้างสรรค์ หามุมหาเหลี่ยม หาวิธีการที่จะทำให้งานสำเร็จ เป็นเรื่องของจิตตะ คือการเอาใจใส่จดจ่อ การตรวจสอบ วิมังสาก็คือการพิจารณา ไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ในหน้าที่การงานและกิจกรรมที่ทำ

ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ๔ ส่วนนี้ ทำให้จิตเราเป็นสมานี โดยธรรมชาติ เมื่อจิตเป็นสมานี มีองค์ประกอบภายในเป็นความดีงามโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ความดีงามจึงเป็นตัวทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ แต่ว่าความคิดสร้างสรรค์ที่มีความสลับซับซ้อน มีระบบ ต้องมีฐานในส่วนทางวิชาการที่ได้เรียนมาด้วย ส่วนจิตเป็นส่วนที่จะนำเอาหลักวิชาการมาต่อยอดให้สวยงามเป็นระบบระเบียบ คือในการต่อยอดงานใดๆ ได้จะต้องมีฐานคือความรู้เชิงวิชาการที่ได้เรียนมาก่อน แต่การเอาฐานทางวิชาการมาต่อยอดให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ จะสวยงามงดงาม มีความสลับซับซ้อน เป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลกได้อย่างไร อยู่ที่สมานีของจิต งานสร้างสรรค์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่นตัวอย่างพระกริ่งองค์เล็กๆ แกะได้สลับซับซ้อน ต้องมีสมานีอยู่อย่างมากในการสร้างงานแบบนี้ แต่จะมีความประณีตพิสดารขนาดไหนนั้น ขึ้นอยู่กับความมั่นคงของจิตใจ ฐานจึงมาจากการจัดระเบียบทางกายภาพก่อน แล้วจึงมาสู่การปฏิบัติหน้าที่การงานตามหลักอิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นฐานนำสู่การเกิดสมานี ใช้หน้าที่การงานเป็นตัวสร้าง สมานีจิตนั้นให้เกิดความละเอียดซับซ้อน เข้าถึงแก่นแท้ของแต่ละสิ่งที่ทำ นี่เป็นแนวทางที่ ๑ ของการฝึกจิตให้เป็นสมานี แล้วนำสมานีไปต่อยอด”^{๑๑}

ส่วนที่ ๒ ปัจจัยที่เอื้อต่อการฝึกสมานี เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบได้ดังนี้

หลักสัมมาทิฐิ จากการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำมาประยุกต์การฝึกสมานีที่เหมาะสมกับกลุ่มนักออกแบบมีนัยสำคัญ ได้แก่

^{๑๑}สัมภาษณ์ พระศรีคัมภีรญาณ,รศ.ดร.,รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘

โยนิโสมนสิการ สำหรับการฝึกนี้มีความหมายในการพิจารณาความเหมาะสมและความ เป็นไปได้ของความคิดใหม่ๆที่เกิดขึ้นโดยมีศีลเป็นตัวกำกับ และมีกำลังของสมาธิเป็นพื้นฐานเพื่อ กลั่นกรอง ตัดสินความคิดต่างๆ ในการนำมาใช้ในงานออกแบบ และการแก้ไขปัญหาทางการออกแบบ

กัลยาณมิตร ในการฝึกนี้หมายถึงวิทยากรผู้ให้คำแนะนำ และการฝึกสอนถ่ายทอด ความรู้ และปลูกศรัทธาตามหลักคำสอนเรื่องสัมมททัญญู และการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการ ฝึก ตลอดจนการสอดแทรกหลักธรรม และการฝึกเพื่อพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

ปรโตโฆษะ เสี่ยงจากภายนอกที่สนับสนุนความคิดสร้างสรรค์เชิงบวก ซึ่งนำมาใช้ในการ ฝึกผ่านสื่อการสอนต่างๆ รวมถึงการสร้างอารมณ์ความรู้สึกผ่านเสียงเพลง เสียงดนตรีเพื่อให้เกิดสมาธิ ได้ง่ายขึ้น

ส่วนที่ ๓ ปัจจัยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ จากการวิจัยพบว่าการเกิดความคิด สร้างสรรค์นั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐาน ๓ ประการคือ ๑. ความรู้ของผู้คิดสร้างสรรค์ ๒. ประสบการณ์ ๓. ทักษะการคิดสร้างสรรค์

การฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักออกแบบนี้ เป็น การออกแบบแนวทางการฝึก โดยวิเคราะห์จากปัจจัยต่างๆ ทั้งทางด้านปัจจัยที่สนับสนุนการเกิดสมาธิ และกระบวนการคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนปัญหา และอุปสรรคทางด้านต่างๆที่อาจเกิดขึ้น โดยผู้วิจัย ได้วางเนื้อหาการฝึกอบรมไว้เป็น ๓ หมวดคือ เพื่อส่งเสริมองค์ประกอบหลัก ๓ ด้านคือ (๑) ความรู้ (๒) ประสบการณ์ (๓) ทักษะการคิด

๑) ความรู้

ความรู้ในงานวิจัยชิ้นนี้ จำแนกออกเป็นความรู้ใน ๒ ส่วนที่มีความสำคัญในการ ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

ความรู้ส่วนที่ ๑ เป็นความรู้เดิม เป็นความรู้ที่มีอยู่โดยไม่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์หา เหตุผลมาอธิบายใดๆ มาพิสูจน์ความรู้นั้น ซึ่งหมายถึงการจดจำสิ่งหนึ่งสิ่งใดทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และสามารถอธิบายสิ่งต่างๆเหล่านั้น ในลักษณะเฉพาะตัว กระบวนการที่ได้มาหรือความเป็นมาของสิ่ง นั้น หน้าที่ความสำคัญต่างๆ กับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น เช่น ความรู้เรื่องไฟ ว่าเป็นสิ่งที่มีความร้อนเมื่อ สัมผัส มีสีส้ม หรือสีแดง สามารถเผาไหม้สิ่งของบางชนิดได้ ดับลงได้ด้วยน้ำ เป็นต้นซึ่งความรู้นี้จะ เป็นความรู้ขั้นพื้นฐาน ไม่ต้องอาศัยการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ด้วยเหตุและผลใดๆ โดยการฝึกความคิด สร้างสรรค์ในงานวิจัยนี้ จะเป็นการต่อยอดความรู้ที่มีให้สามารถนำความรู้ในแง่มุมต่างๆที่กว้างขึ้น โดย ไม่ให้ข้อมูลใหม่ๆ เพื่อให้มีความรู้เพิ่มขึ้น เช่น ไฟ มีความรู้พื้นฐานว่าไฟ มีความร้อนและเป็นสีส้ม สี แดง แต่ในการฝึกมีการเสนอว่า ไฟที่ไม่ร้อน มีไหม เปลวไฟก็มีสีอื่นด้วย เช่นสีฟ้า เป็นต้น

ความรู้ในส่วนที่ ๒ ที่มีความสำคัญเพื่อให้ความคิดสร้างสรรค์ เป็นความรู้ที่ต้องใช้การ คิดวิเคราะห์หาเหตุผลประกอบเพื่อหาคำตอบที่เหมาะสม ที่จะได้มาจากการศึกษาและการเรียนรู้ใน ศาสตร์ต่างๆ ซึ่งต่างคนจะมีความรู้ที่แตกต่างกันไป ซึ่งสามารถนำมาใช้ในกระบวนการการคิด สร้างสรรค์เพื่อหาเหตุผลสนับสนุนความคิดใหม่ๆที่เกิดขึ้นแล้ว โดยต้องประกอบด้วยหลักศีล ๕ สัมมาทิฏฐิ และหลักธรรมที่กล่าวถึงในปัจจัยสนับสนุนการเกิดสัมมาสมาธิ

๒) ประสบการณ์

ในงานวิจัยนี้ หมายถึงประสบการณ์ของผู้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ ที่เป็นปัจจัยเบื้องต้นในการฝึกคิด และประสบการณ์ในการฝึกคิด โดยการสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ในการคิดซึ่ง อาจารย์ รัศมี ธนยธร ได้ให้สัมภาษณ์เรื่องประสบการณ์ ตามแนวทางของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโนไว้ว่า

“ประสบการณ์มีความสำคัญต่อความคิดสร้างสรรค์ โดยไม่เน้นประสบการณ์ตรง (Direct Experience) คำว่าเปิดรับประสบการณ์ ที่เรียกว่าเปิดกล่องใหม่ นั้นหมายถึงขอให้เก็บข้อมูลในชีวิต เก็บประสบการณ์ ไม่ใช่การอ่านอย่างเดียว ต้องออกไปดู ออกไปทำ อย่างเช่นอ่านเรื่องวัดพระแก้วจนรู้เรื่องหมด อย่างนี้เรียกว่ากล่อง แต่ว่าไม่เคยมาวัดพระแก้ว มันจะมีกล่องแค่ ๕ กล่อง แต่ถ้าตัดสินใจในมาวัดพระแก้ว เดินทางขึ้นรถเมย์ กล่องจะเพิ่มขึ้นมหาศาลเลยได้ประสบการณ์จากการขึ้นรถ การเดินทาง จึงต้องเปิดรับประสบการณ์จากการ take action และไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดๆ ตัวนี้จึงหมายถึงว่าเวลาที่ตั้งใจจะเปิดรับประสบการณ์นั้น แปลว่ามีความคิดเป็น positive แน่แน่นอน มันก็จะเป็นวงเดียวกัน คือต้องคิดบวกถึงจะกล้าเปิดใจใหม่ เพราะยังมีปัญหา กล่องยิ่งเยอะ เพราะต้องแก้ปัญหา แต่ต้องจะทำให้ได้ จะไปวัดพระแก้วให้ได้ นี่คือ focus หรือสมาธิ และกล่องมันจะเยอะมาก อย่างนี้เรียกว่าเปิดรับประสบการณ์...”^{๑๒}

และยังได้ให้ควมเห็นเรื่องวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ สำหรับการคิดสร้างสรรค์ไว้อีกว่า

“...การฝึกเด็กในเรื่องสมาธินี้ประสบการณ์ จะมีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ของเขา แต่อยากให้เขาฝึกสร้างประสบการณ์เยอะๆ ใช้ความถี่ หลากๆ ใจทย์ คือไม่อย่างได้ความยิ่งใหญ่ เพราะใจทย์แต่ละใจทย์จะสร้างประสบการณ์ให้เขา เดอ โบโน เชื่อเรื่อง Exercise ไม่เชื่อเรื่อง Case Study เพราะจะไปนั่งเสียเวลากับ case แล้วไปนั่งวิเคราะห์ แต่ได้ case เดียว แต่เราอยากได้ประสบการณ์ เพราะฉะนั้นที่ให้ทำในห้องเรียนจะใช้เวลาสั้นๆ ๒ นาที ๑ นาที ให้ใจทย์ใหม่ๆ ตลอดเวลา คนหนึ่งนะ ไม่ใช่ ๒๐๐๐ ความคิด แต่จะแตกเยอะมาก และเวลาประสบการณ์จากการทำผิดพลาด ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง และไปแลกเปลี่ยน เพราะจะไม่ได้ทำอย่างเดียว เพราะทำอย่างเดียวก็น่าจะเป็นกริยา think เราต้องเล่าให้คนฟัง อันนี้ก็เป็นประสบการณ์ และการฟังของคนอื่นก็เป็นประสบการณ์อีก และที่ที่ทำเสมอบ่อยๆ คือเมื่อเวลาฟังใครแล้วให้บอกว่าดีมาก นี่เป็นประสบการณ์ใหม่ ซึ่งบางคนก็รู้สึกไม่เห็นอยากพูดเลย โอเคไม่ดีเลย แต่เป็นการกระตุ้นให้เปิดใจสร้างประสบการณ์แ่งบวก จึงสรุปว่าประสบการณ์ของคนแต่ละคนนั้น เราไม่ต้องไปรื้อฟื้นแต่เราให้เอามาใช้เลย สร้างประสบการณ์ใหม่โดยให้แบบฝึกหัด พอต้องทำแบบฝึกหัดก็จะประมวลประสบการณ์เก่าที่มีเป็นทุน นำมาใช้ทำในใจทย์ประสบการณ์เก่านั้นคือ information ซึ่งแต่ละคนจะมีมากน้อย ไม่ต้องแคร่เรื่องนั้น เพราะย้อนอดีตไม่ได้ ถ้าเกิดมีความคิดว่าเสียดายจังเลยเลยที่ไม่ได้ทำอย่างนั้น รู้แบบนี้มาก่อน ความคิดอย่างนี้ไม่มีผล

^{๑๒}สัมภาษณ์ อาจารย์รัศมี ธนยธร, ผู้อำนวยการบริษัทศูนย์ความคิดสร้างสรรค์จำกัด, วันที่ ๒ สิงหาคม

ทางบวก ของที่ผ่านมาแล้วเปลี่ยนไม่ได้ ไม่ต้องเสียใจกับอดีต แต่เราเริ่มต้นสร้างปัจจุบันเพื่อให้ได้อนาคตดีกว่า และให้ภาคภูมิใจกับสิ่งนี้ อย่างนี้แล้วเขาก็ไม่ต้องไปคิดถึงว่าอดีตเขาไม่เก่ง”^{๑๓}

๓) ทักษะการคิดสร้างสรรค์

จากการสำรวจพบว่า นักศึกษามีลักษณะของการคิดงานไม่ออกเป็นบางครั้งมีสัดส่วนร้อยละ ๕๐ และมีความกังวลเมื่อคิดงานไม่ออก ร้อยละ ๒๖ ด้วยเหตุผลสูงสุดถึงร้อยละ ๓๙ คือไม่มีข้อมูล และร้อยละ ๓๓ คือไม่มีสมาธิ และนักศึกษาร้อยละ ๔๕ ให้ความเห็นว่าสมาธิจะส่งผลเป็นการสร้างกระบวนการในการคิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ จึงสรุปได้ว่าสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับแรก หากนักออกแบบมีข้อมูลเพียงพอเพื่อประกอบการคิดสร้างสรรค์ และความกังวลก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการคิดสร้างสรรค์อีกด้วย ผู้วิจัยจึงวางแนวทางในการเริ่มต้นฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์ด้วยการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับนักออกแบบ โดยเลือกใช้สมาธิแบบเคลื่อนไหวในการฝึกสมาธิเพื่อลดความกังวล และเกิดความเพลิดเพลินและสามารถมีสติจดจ่อต่ออาการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ง่ายขึ้น เพื่อสามารถฝึกฝนได้บ่อยๆ ไม่เกิดอาการเบื่อหน่ายและท้อถอยจากการฝึก และเกิดทักษะในการฝึกสมาธิได้ ดังความเห็นของพระอาจารย์อนุชิต ภททวโร(คงประเสริฐ) ว่า

“การที่จะสอนเด็กจะต้องรู้จักจิตของเด็ก ว่าเด็กคนนี้เป็นอย่างไร ควรจะสอนอย่างไร เด็กคนนี้ไม่อยากยกมือ ก็ให้ไปเดิน เด็กคนนี้ไม่อยากเดิน ก็หางานให้ทำ เขาจะเริ่มเห็น เห็นเพื่อปฏิบัติก็จะเอาใจเข้ามา รูปแบบสามารถปรับเปลี่ยนได้ ด้วยความตั้งใจ ใส่ใจ เข้าใจ ๓ อย่างนี้เมื่อมารวมกันเขาจะสามารถรู้ใจตนเองได้”^{๑๔}

ทักษะการคิด (Thinking Skill) เป็นกระบวนการที่ต้องฝึกฝนบ่อยๆ เพื่อให้เกิดทักษะการคิดสร้างสรรค์อย่างมีคุณภาพ โดยในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยวางแนวทางการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยใช้แนวทางจากแบบฝึกหัดการคิดของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ด้วยการเสริมทักษะการสร้างความสัมพันธ์ของความรู้ และประสบการณ์ และการฟังความคิดเห็นผู้อื่น สร้างจิตสำนึกของการยอมรับความเห็นโดยไม่วิจารณ์ ไต่แย้ง โดยการวางความคิดต่างๆ ไว้ขนานไปด้วยกัน ไม่ปฏิเสธความคิดใดความคิดหนึ่งในทันที ซึ่งเป็นการฝึกที่จะลดความยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเองซึ่งตรงกับคำสอนเรื่อง “อิตตา” ในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งการยึดถือความเห็นของตนเองอย่างเหนียวแน่นเป็นสิ่งที่เรียกว่า “หลุมพรางความฉลาด” โดยอาจารย์รัศมีกล่าวว่า “หลุมพรางความฉลาดทั้งหลายนะ ไปๆ มาๆ มันก็คือนิเวศน์ แต่มีชื่อเรียกโดยเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ว่า “หลุมพรางความฉลาด (Intelligent Traps) ซึ่งก็ครอบคลุมตัวนิเวศน์นั่นเอง”^{๑๕}

แนวทางการฝึกทักษะการคิดนั้น เป็นการต่อยอดพัฒนาความคิดเพื่อเข้าสู่กระบวนการคิดและสิ่งสำคัญในการฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์ในงานวิจัยนี้ ต้องอาศัยกัลยาณมิตรคือผู้ฝึกสอนที่เหมาะสมทั้งทางด้านเทคนิคการสอน และสอดแทรกหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการสร้างสัมมาทิฐิ ไว้ใน

^{๑๓}สัมภาษณ์ อาจารย์รัศมี ธีนธร, ผู้อำนวยการบริษัทศูนย์ความคิดสร้างสรรค์จำกัด, วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

^{๑๔}สัมภาษณ์ พระอาจารย์อนุชิต ภททวโร(คงประเสริฐ), เลขานุการเจ้าอาวาสวัดสนามใน, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘

^{๑๕}สัมภาษณ์ อาจารย์รัศมี ธีนธร, ผู้อำนวยการบริษัทศูนย์ความคิดสร้างสรรค์จำกัด, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

การฝึก โดยมีการตั้งโจทย์ แบบฝึกหัด หรือคำถามต่างๆที่นำมาใช้ในการสุม่คำเพื่อฝึกการคิดสร้างสรรค์ และให้เกี่ยวข้องเชื่อมโยงได้กับความรู้ และประสบการณ์ในแง่ดี สร้างกุศลจิต สร้างจิตสำนึกของการรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นกระบวนการการคิดสร้างสรรค์เชิงบวก และเป็นการคิดสร้างสรรค์โดยผู้เข้าฝึกต้องเปิดใจยอมรับ และช่วยหาวิธีพัฒนาความคิดอย่างเป็นรูปธรรม ขั้นตอนแรกจะมองข้ามข้อเสียหรือจุดบกพร่อง ซึ่งอาจจะมีเพียง ๕% ในการฝึกจึงจำเป็นและสำคัญมากที่จะต้องสร้างพื้นฐานการคิดบวกให้ได้ก่อน ถ้าหากไม่คิดบวกนั้น จะมีแต่คำว่า “แต่” อยู่ในใจ ซึ่งในการฝึกจะต้องไม่คิด คำว่า “แต่” ตั้งแต่แรก เพราะรู้ว่าย่างยิ่งก็ “แต่” จึงไม่กล้าคิด พอไม่กล้าคิด ก็บอกว่าคิดไม่ออก จริงๆถ้าตามวิธีแล้ว มันต้องคิดออก แต่ที่คิดไม่ออกนั้น มันได้แต่ “แต่”^{๑๖} ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งในการคิดสร้างสรรค์

๔.๓ รูปแบบขั้นตอนการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

ในการฝึกอบรมนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างการมีสำนึกในคุณธรรม และเสริมสร้างการคิดบวก จิตอาสา เมตตา บนพื้นฐานของสัมมาทิฐิ เพื่อการคิดสร้างสรรค์ในงานออกแบบเพื่อสร้างความเข้าใจในการใช้สมาธิช่วยในการคิดสร้างสรรค์ ให้เกิดการกล้าคิด เพื่อการคิดสิ่งใหม่ๆ ได้ง่าย และรวดเร็วขึ้น ซึ่งในการฝึกสมาธิเพื่อการคิดสร้างสรรค์ที่เป็นส่วนหนึ่งในการฝึกนี้ ยังเป็นไปตามกระบวนการของหลักไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา หมายความว่า การศึกษาเป็นลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจาก สีสสิกขา ต่อด้วยจิตตสิกขา และสุดท้ายคือ ปัญญาสิกขา รวมเรียกว่า ไตรสิกขา^{๑๗} นั่นคือ ฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา กล่าวคือ เริ่มจากขั้นตอนศีล ซึ่งเป็นฐานสำคัญของสมาธิ เพื่อสร้างการมีสำนึกในคุณธรรม เมื่อประพฤติดี มีการดำเนินชีวิตโดยสุจริต มั่นใจในความบริสุทธิ์ของตน ไร้บาป-บุญ คุณ-โทษ ดี-ชั่ว ถูก-ผิด และไม่มีความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ จิตก็ตั้งมั่น สงบ ชื่นบานเป็นสุข ปลอดภัย และแน่นอน มุ่งไปกับสิ่งที่คิด ก็จะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น ขั้นตอนต่อมา สมาธิ เพื่อเป็นกำลังสู่การเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เมื่อยังจิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบ อยู่กับตัว ไร้สิ่งขุ่นมัว สดใส มุ่งไปอย่างแน่วแน่เท่าใด การรับรู้ การคิดเพื่อเสริมสร้างการคิดบวก พิจารณามองเห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆ ก็ยิ่งชัดเจน ตรงตามจริง บนพื้นฐานของสัมมาทิฐิ เป็นผลดีในทางปัญญามากขึ้นเท่านั้น เพื่อการคิดสร้างสรรค์ในงานออกแบบเพื่อสร้างความเข้าใจในการใช้สมาธิช่วยในการคิดสร้างสรรค์ ให้เกิดการกล้าคิด เพื่อการคิดสิ่งใหม่ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น ซึ่งพระศรีคัมภีร์ญาณ,รศ.ดร. ได้ให้ความเห็นเรื่องกรรมฐานสำหรับการฝึกความคิดสร้างสรรค์ และกระบวนการเกิดปัญญาทางพุทธศาสนามีความที่สอดคล้องกันกับการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยให้ความเห็นว่า

^{๑๖}สัมภาษณ์ อาจารย์รัศมี ธัญธร, ผู้อำนวยการบริษัทศูนย์ความคิดสร้างสรรค์จำกัด, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

^{๑๗}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๗. ดูรายละเอียดใน, องค์. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒.

“...กรรมฐานถ้าเป็นแนวอื่น นั้นเป็นไปเพื่อการสร้างคุณภาพชีวิต ในปัจจุบันเป็นหลัก แนวไหนก็แล้วแต่ ถ้าไม่ใช่แนววิสุทธิมรรค ไม่เริ่มจากศีล สมาธิปัญญาจริงๆ เพื่อความยั่งยืน แนวการเคลื่อนไหวแนวการดูจิตต่างๆ เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน เหมาะสำหรับคนที่ มีหน้าที่การงาน ฐานะมั่นคงแล้ว มีแต่ความทุกข์ ก็จึงหาความสุขให้คนเหล่านี้ หรือพวกที่มี ปัญหาชีวิตที่ต้องการความสุขบ้าง ก็ปฏิบัติสิ่งนี้ แต่ถ้าจะเอาความคิดสร้างสรรค์อย่างที่ว่า น่าจะ สร้างฐานที่มั่นคง ตามหลักการวิธีการที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นการเฉพาะ คือเอา จริ่งเอจิง ถ้าอย่างนั้นเหมือนกับว่าไปจับตรงกลาง เริ่มวิปัสสนา ดูจิตตามปัสสีเฉยๆ...”^{๑๘}

โดยในกระบวนการเกิดปัญญาทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ ผ่านการพิจารณาตามความเป็นจริง หากการฝึกความคิดสร้างสรรค์นี้ เป็นการฝึกเพื่อให้เกิด กระบวนการเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ เพื่อพิจารณาความคิดที่เกิดขึ้น จึงต้อง เริ่มจากการรักษาศีล และนำสู่การฝึกสมาธิเกิดเป็นสัมมาสมาธิ ประกอบด้วยจิตที่เป็นกุศล เกิดเป็น ความสุขซึ่งเป็นฐานสำคัญของการคิดบวก และในการฝึกจึงเป็นรูปแบบที่ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆที่ สร้างความสนใจของผู้เข้าฝึกโดยพระศรีคัมภีร์ญาณ,รศ.ดร. ให้ความเห็นว่า

“...ถ้ามีรูปแบบควรเป็นกิจกรรมให้เกิดสมาธิ ส่วนรูปแบบด้านการฝึกให้เกิดความคิด สร้างสรรค์ ไม่ควรจะมีรูปแบบมาก เพราะอะไรก็ตามที่เป็นรูปแบบ เหมือนกับเราสร้างกรง สร้างกระถาง ไปจำกัดความคิดของคน แต่สามารถมีรูปแบบได้ แต่ไม่ควรมีอาณาเขตชัดเจน ต้องมีความยืดหยุ่นเพื่อให้เขาได้แสดงศักยภาพได้ตามความสามารถของเขา...”^{๑๙}

จากการสำรวจ และวิเคราะห์ข้อมูลใน ๓ ด้าน คือ ผู้ปฏิบัติ เนื้อหา และกระบวนการฝึก นั้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ขั้นตอนการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์นั้น มีขั้นตอนการฝึก ตามลำดับของเนื้อหาใน ๓ ขั้นตอนดังนี้

๑. ขั้นตอนเสริมสร้างศรัทธา เรื่องศีล และ สัมมาทิฐิ

๒. ขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตาม แนวทางของหลวงพ่อเทียน

๓. ขั้นตอนการฝึกการคิดสร้างสรรค์พัฒนาตามแนวทางตะวันตก โดยใช้วิธีฝึกความคิด สร้างสรรค์ของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน

๔.๓.๑ ขั้นตอนการเสริมสร้างศรัทธา เรื่องศีล และสัมมาทิฐิ

ในขั้นตอนแรกนี้ เป็นการเสริมความรู้ทางด้านหลักธรรมที่ส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์อย่างมี คุณค่าทั้งแก่ตนเอง และส่วนรวม ซึ่งเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติสมาธิสำหรับนักออกแบบ โดยสร้างความเข้าใจเรื่องศีลเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสำนึกในการเกิดความเห็นถูก ซึ่งในการฝึกมุ่ง สัมฤทธิ์ผลในด้านความเห็นถูกตรงในระดับโลกียสัมมาทิฐิ ตระหนัก และน้อมนำหลักธรรมคำสอนใน

^{๑๘}สัมภาษณ์ พระศรีคัมภีร์ญาณ,รศ.ดร.,รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยการราชวิทยาลัย, ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘

^{๑๙}เรื่องเดียวกัน

พระพุทธศาสนา เรื่องของศีลมาปฏิบัติ และสร้างความเข้าใจเบื้องต้นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม และหลักเมตตาเป็นหลักธรรมสำคัญที่ก่อให้เกิดความคิดเชิงบวก และความสุข ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ที่มีคุณภาพ โดยสร้างสำนึกของการมีจิตใจโอบอ้อมอารี ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และสร้างสำนึกของการคิดบวก มองโลกในแง่ดี การยอมรับตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นการปลูกฝัง และน้อมนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์อย่างมีคุณค่า โดยการบรรยายและนำเสนอตัวอย่างของการรักษาศีล การมีจิตอาสา กรรมและผลของกรรม และตัวอย่างผลงานสร้างสรรค์ที่มีคุณค่า ซึ่งในกระบวนการเสริมสร้างศรัทธานี้ ผู้วิจัยเน้นตัวอย่างสื่อ และเนื้อหาไปทางด้านบวก มากกว่าการนำเสนอผลทางด้านลบ เพราะจะเป็นการปลูกฝังทัศนคติ และความรู้สึกทางด้านการฝึกปฏิบัติ

๔.๓.๒ ขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัย ได้นำเอาแนวทางการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเนิน มาประยุกต์ใช้เพราะมีความเหมาะสมกับจริตของเยาวชน และสามารถเกิดสมาธิในการฝึกได้ง่าย โดย ผศ.โชติวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์ อาจารย์ประจำภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ได้แสดงความเห็นไว้ว่า

“การฝึกสมาธิแนวเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเนิน ใช้ความเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ คนใหม่มักจะไหลไปตามความคิด ไม่สามารถตั้งหลัก ถ้าเขาไม่ได้ตั้งหลักว่าเขาจะมาปฏิบัติธรรมก็จะมีทางเห็นเลยว่าความคิด นั้นเป็นความคิดในท้องของความคิด ไม่เห็นว่าประตูเป็นอย่างไร ทางเข้าเป็นอย่างไร เพราะเขาอยู่ในนั้น ต้องเป็นเนื้อหาที่เป็นเขา และต้องแปลงให้ได้ ไม่ใช่เป็นธรรมะ กิจกรรมที่ว่าต้องทวนกระแสของความเคยชิน ต้องเป็นไปเพื่อการเห็น ด้วยเพราะความเคยชินจึงไม่เห็น จึงต้องมีกิจกรรมที่ทวนกระแส ไม่เป็นไปตามความเคยชิน เพราะจะได้กระตุกคิด และเห็นได้ง่าย ซึ่งจะมีผลต่อการคิดในงานออกแบบว่ามันเกือบลูกกัน”^{๒๐}

ในการปฏิบัติตามรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่ฝึกปฏิบัติโดยทั่วไปนั้น มักเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติของเยาวชนในปัจจุบัน โดยเฉพาะนักศึกษาทางด้านงานออกแบบซึ่งมักจะพบปัญหาในการนั่งสมาธินานๆ ดังคำให้สัมภาษณ์ของหลวงพ่อดำเนิน อากาศโร เจ้าอาวาสวัดสนามใน

“คือก็บางคนมันก็สู้ไม่ได้ เพราะเรามาให้อยู่นิ่งๆนะ นั่งเฉยๆไม่ได้ นั่งนิ่งๆ มันก็นั่งเฉยๆ ต้องเคลื่อนไหวต้องทำงานตลอดเวลา ไม่ให้พัก ที่นี้บางคนมันก็สู้ไม่ได้ ไม่ชอบทำมันเหนื่อยมันคล้ายๆมันยังจับสติไม่ได้ มันยังไม่ได้ทาง มันยังไม่ได้อารมณ์ มันยังไม่ได้สติ มันก็เลยเกิดเบื่อ เกิดวังเกิดอะไรสารพัด โอ้ย! ตัวอะไรมาต่อมมาได้ ไม่ไหว สู้กันนิ่งๆไม่ได้ กูนั่งนิ่งๆเมื่อไหร่กูก็หลับไปในตัว กูหลับถึงก็ได้ หลับโดยไม่รู้ เราจะนอนนี้เราหลับเราก็ไม่รู้ใช้ไหมล่ะ หลับเมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ ถ้าเราจะนอนๆพอเราหลับจริงๆเราก็ไม่รู้ ถ้านั่งล่ะ... หลับกลางอากาศเลย ขนาดบางคนยังงัยมือค้าง มันยังหลับเลย ค้างเลย ยกมือขึ้นข้างหนึ่ง แปปเอาอีกแล้ว อาจารย์”^{๒๑}

ส่วนระยะเวลาในการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับนักออกแบบในงานวิจัยนี้มีหลายความเห็น ซึ่งอาจจะเป็นเพราะความคาดหวังในผลของการฝึกสมาธิ เช่นผลในระดับฉาน หรือเพื่อการเกิดมรรค

^{๒๐}สัมภาษณ์ ผศ.โชติวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์, อาจารย์ประจำภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

^{๒๑}สัมภาษณ์ หลวงพ่อดำเนิน อากาศโร, เจ้าอาวาสวัดสนามใน, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

ผล นิพพานในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งอาจจะรวมถึงองค์ประกอบอื่นๆ ที่ต้องพิจารณานำมาใช้ในการฝึก เช่น กรรมฐาน ๔๐ อย่าง เพื่อให้ได้ฌาน หรือการพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้ได้วิปัสสนาญาณ เป็นต้น

แต่ในการฝึกสมาธิเพื่อการคิดสร้างสรรค์ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้จิตสงบ ชั่วขณะ ลดความสับสนทางความคิด เกิดการพิจารณาแยกแยะความคิดเพื่อนำมาสร้างสรรค์ผลงานต่างๆ และแก้ปัญหาได้ โดยในกระบวนการนี้ จึงต้องการเพียงสมาธิในระดับฌณิกสมาธิในการฝึกที่เหมาะสมกับพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ และมีระยะเวลาที่เพียงพอ และเหมาะสมที่จะเข้าถึงความสงบชั่วคราวที่มีกำลังที่จะพิจารณาความคิดโดยมีจิตที่เป็นกุศล และมีสติเข้าประกอบ ซึ่งไม่ได้เป็นการฝึกสมาธิเพื่อเข้าถึงในระดับฌานเพื่อความสงบ ปราศจากความคิดใดๆ จากการทำกลุ่มสำรวจความเห็น (Focus Group) และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ได้ความเห็น

“ในขั้นเริ่มต้นพื้นฐานเลย น่าจะเป็น ๑๕ นาทีก่อน คือถ้าเราเริ่มจากจุดเล็กๆ ได้แล้วมีวิธีการต่อยอดที่น่าสนใจชัดเจน มีวิธีจูงใจให้เยาวชนหันมาสนใจหรือเจียดเวลาตัวเองแคว้นละ ๕ หรือ ๑๐ นาที โดยหมั่นทำซ้ำเรื่อยๆ วันละนิดละหน่อย แต่จริงๆ แล้วในชีวิตประจำวันเขาก็มีการเกิดสติเป็นช่วงๆ อยู่แล้ว เพียงแต่เขาไม่รู้ว่ามีมันคือ สติ สมาธิ นั่นเอง”^{๒๒}

ผศ.โชติวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์ เห็นว่าระยะเวลาที่เหมาะสมในการฝึกกับช่วงของการปฏิบัติ นั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจริต ของแต่ละบุคคล บางคนมีจริตที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่ต่างกัน^{๒๓} ซึ่งคล้ายกับความเห็นของพระอาจารย์เอกชัย อิสสโร เจ้าอาวาสวัดดอนทอง พระวิปัสสนาจารย์ฝึกอบรมเยาวชน ว่าสามารถฝึกเวลาใดก็ได้ แต่สำหรับเด็กหรือเยาวชนแล้วก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละคน อาจจะทำการคัดเลือกเด็กก่อนว่าแต่ละกลุ่มว่ามีความเหมาะสมอย่างไร^{๒๔} และเจ้าอาวาสวัดสนามในหลวงพ่อดอง อากาศโร ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ระยะเวลาที่เหมาะสมกับการฝึกเด็กๆ เยาวชนนั้น ควรให้เขาเข้าใจวิธีการฝึกและสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ ให้เขาเอาไปขยายเอง เราให้การบ้านเขาไปแล้วให้เขาไปทำเอาเอง จัดการเวลาเขาเองเขาจะแบ่งเวลาเขาเองได้ หากต้องการผลจากการปฏิบัติ^{๒๕}

ผู้วิจัยพอสรุปรูปแบบการฝึกสมาธิในขั้นตอนนี้ได้ว่า รูปแบบเหมาะสมกับนักออกแบบนั้น ควรเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับพฤติกรรมการฝึกสมาธิของแต่ละคน ซึ่งการนำเอารูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่างกายนั้นสามารถทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย และไม่น่าเบื่อ ผู้ฝึกเองสามารถประยุกต์ให้เหมาะกับตนเองได้ โดยยังทำสติเกิดขึ้น สามารถเห็นความเคลื่อนไหวของร่างกาย เห็นความเคลื่อนไหวของความคิด โดยไม่ต้องอาศัยการนั่งนิ่งๆ เป็นเวลานาน และนำไปปฏิบัติเองได้บ่อยๆ

^{๒๒} สัมมนากลุ่มย่อย, วชิรา เจริญรัตน์, นักศึกษาชั้นปีที่ ๓ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๘ สิงหาคม ๒๕๕๔

^{๒๓} สัมภาษณ์ ผศ.โชติวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์, อาจารย์ประจำภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

^{๒๔} สัมภาษณ์ หลวงพ่อเอกชัย อิสสโร, เจ้าอาวาสวัดดอนทอง, ๙ กันยายน ๒๕๕๘

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระอาจารย์อนุชิต กุฑทวาร(คงประเสริฐ), เลขานุการเจ้าอาวาสวัดสนามใน, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘

๔.๓.๓ ขั้นตอนการฝึกความคิดสร้างสรรค์

ที่ได้ฝึกสมาธิในเบื้องต้นแล้ว ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกกระบวนการคิดสร้างสรรค์ตามวิธีของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน การคิดนอกกรอบเพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ การฝึกคิดอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกที่เน้นการทำแบบฝึกหัดบ่อยๆ และใช้เวลาน้อยในการคิด เพราะในการคิดสร้างสรรค์ถ้าเป็นการคิดที่ใช้เวลานาน มักจะเป็นการคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) ซึ่งไม่ใช่ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ซึ่งจะเป็นการคิดอย่างฉับไว และกระฉับกระเฉงตลอดเวลา^{๒๖} และในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ในงานวิจัยนี้จะใช้วิธีการสอดแทรกนัยของหลักธรรม ศีล และหลักสัมมาทิฐิเข้าไปในโจทย์หรือกระบวนการฝึก ซึ่งเป็นเทคนิควิธีของผู้นำฝึก ซึ่งผู้วิจัยได้วางกระบวนการฝึกไว้ ๕ หัวข้อดังนี้

หัวข้อที่ ๑ การรู้จักความคิด

เป็นการรู้จักลักษณะการคิดในเริ่มแรกโดยธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งจะเกิดมาจากการประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน ความรู้ที่มีในระดับเดียวกัน โดยจะสังเกตได้ว่าคนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน มีพื้นฐานในระบบการศึกษาที่มีมาตรฐานเดียวกัน มีการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม และประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่อยู่ในสังคมเดียวกัน การใช้ภาษาในการสื่อสารตลอดจนการได้รับการปลูกฝังสำนึกในด้านต่างๆ เช่นด้านคุณธรรมจริยธรรมต่อสังคม คุณสมบัติความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานประสบการณ์เดิมที่ทุกคนมีอยู่ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกัน ซึ่งเป็นต้นทุนในการคิดสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการฝึก ให้รู้จักความคิดของตนเอง และความคิดของผู้อื่น เข้าใจการคิดแบบความเคยชิน และเข้าใจลักษณะของการคิดสร้างสรรค์โดยการใช้เครื่องมือการคิดประยุกต์ตามวิธีของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เพื่อให้เกิดความชำนาญในการคิดและเกิดความคิดใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็วก่อนที่จะพัฒนาไปสู่กระบวนการที่สลับซับซ้อนต่อไป

หัวข้อที่ ๒ สร้างความสัมพันธ์ทางความคิด เรียนรู้ ฟังความเห็นของผู้อื่น

ในการฝึกขั้นตอนนี้ ให้นักศึกษาฝึกเป็นกลุ่มเพื่อเป็นการแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ โดยวิธีการสร้างความสัมพันธ์ของคำต่างๆ ในแบบฝึกหัดที่กำหนดให้ เพื่อการเรียนรู้ความคิด และประสบการณ์ของผู้อื่น ซึ่งในขั้นตอนนี้ จะมีความคิดสร้างสรรค์ในการเชื่อมสู่อจินตนาการของนักออกแบบและการสื่อสารทางความคิดต่อผู้ร่วมฝึก และฝึกการ “โฟกัส” กับกระบวนการคิด

หัวข้อที่ ๓ การคิดนอกกรอบ

ขั้นตอนนี้เป็นการฝึกคิดนอกกรอบโดยประยุกต์ตามวิธีการคิดแบบ การคิดแนวข้าง (Lateral Thinking) จะเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองของข้อมูลที่มีอยู่เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและในการปฏิบัติจริงได้มากขึ้น โดยเน้นการฝึกกระบวนการ มากกว่าผลผลิต โดยการฝึกให้คิดหลีกเลี่ยงจากการคิดแบบตามความเคยชิน ซึ่งมักจะได้ผลเป็นความคิดที่ซ้ำๆ ที่เคยมีมาก่อน ที่ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เรียกว่า หลุมพรางความฉลาด (Intelligent Trap)

^{๒๖}สัมภาษณ์ อาจารย์รัศมี ธนยธร, ผู้อำนวยการบริษัทศูนย์ความคิดสร้างสรรค์จำกัด, ๒ สิงหาคม

หัวข้อที่ ๔ คิดแตกต่างเพื่อตอบโจทย์ และแก้ปัญหา

ขั้นตอนนี้เป็นการฝึกเพื่อให้เข้าใจปัญหาและความต้องการที่แท้จริงว่า ต้องการสร้างสรรค์ผลงานเพื่ออะไร และคิดสร้างสรรค์แนวทาง หรือวิธีการที่ได้มาจากกระบวนการคิด โดยไม่คำนึงถึงวิธีตามความเคยชิน

หัวข้อที่ ๕ เรียนรู้การคิดสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ ด้วยวิธีการคิดแบบ ๖ ประสาน โดยประยุกต์ตามวิธีคิดแบบหมวก ๖ ใบ ที่แยกประเด็นการคิดออกเป็น ๖ ด้านคือ

หมวกสีขาว	หมายถึงข้อมูลข่าวสาร
หมวกสีแดง	หมายถึงอารมณ์ความรู้สึก
หมวกสีดำ	หมายถึงการตั้งคำถามหรือตั้งข้อสงสัย
หมวกสีเหลือง	หมายถึงการมองในแง่ดีเต็มไปด้วยความหวัง
หมวกสีเขียว	หมายถึงการคิดอย่างสร้างสรรค์
หมวกสีฟ้า	หมายถึงการสามารถควบคุมความคิดทั้งหมดให้มองเห็นภาพรวม

ของการคิด

ซึ่งการแยกประเด็นทางความคิดออกเป็นส่วนๆ นี้ จะเท่ากับการละความยึดถือในความเห็น ของตนเองออก ฝึกคิดไปที่ละประเด็น โดยอาจารย์โดชิตวิวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์ได้ให้ความเห็นว่า

“...การออกแบบหมวก ๖ ใบนี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่หลงเข้าไปติดยึดในความคิดว่า อันนี้เป็นของตัวเอง ให้เปลี่ยนจากการเฝ้าดูความคิดแยกแยะ และจัดหมวดหมู่ของความคิด เป็นหมวกสีต่างๆ เช่น หมวกสีขาวเป็นเรื่องข้อมูลตามความจริง ซึ่งเป็นการละความเป็นตัวตนในเรื่องของความคิด อย่างนี้คือจะไม่ยึดความเป็นตัวเองตัวเองตลอดเวลา จะทำให้การประชุมมีประสิทธิภาพขึ้น นี่คือนวัตกรรมสร้างหมวก ๖ ใบ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งในการออกแบบ โดยเป็นการสลายตัวตน การฝึกควรออกแบบให้สอดคล้องกับแนวคิดลักษณะนี้ เพื่อจะให้สังเกตความคิดได้”^{๒๗}

การคิดแบบ ๖ ประสานในการฝึกเป็นกระบวนการฝึกคิดที่ต้องอาศัยกลุ่มในการคิด เพื่อให้ผู้เข้าฝึกได้ฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม และแสดงความคิดเห็น แสดงข้อมูลที่ประกอบด้วยข้อเท็จจริง ความรู้ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ เพื่อร่วมกันพิจารณาเป็นขั้นตอน โดยไม่มีการโต้แย้ง หรือวิพากษ์วิจารณ์ แต่เป็นการร่วมกันหาวิธีที่เหมาะสม เป็นไปได้และสร้างความพอใจให้กับส่วนรวม เพื่อที่จะนำไปใช้ในงานสร้างสรรค์หรือแก้ปัญหาได้

๔.๔ ชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

ชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน และ ๑๐ หัวข้อย่อย

ขั้นตอนการเสริมสร้างศรัทธา ประกอบด้วย

๑. ศรัทธาในศีล ศรัทธาในธรรม
๒. รู้จักกรรมและผลของกรรม
๓. เมตตาธรรมนำสุข

^{๒๗}สัมภาษณ์ ผศ.โชติวิวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์, อาจารย์ประจำภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ขั้นตอนการฝึกสมาธิและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ประกอบด้วย

๔. รู้ใจ รู้คิด
๕. รู้จักสติ และสังเกตการทำงานของสติ
๖. รักตน รักคน รักโลก

ขั้นตอนการฝึกการคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

๗. กล่องความคิด กับดักความคิด
๘. คิดต่าง ต่างคิด
๙. แท้จริงแล้วอยากได้อะไร
๑๐. หมวก ๖ ใบ

ขั้นตอนการเสริมสร้างศรัทธา

กิจกรรมที่ ๑ เสริมสร้างศรัทธา

ระยะเวลา ๑.๓๐ ชั่วโมง

ศรัทธาในศีล ศีลเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสำนึกในการเกิดความเห็นถูก ซึ่งในการฝึกมุ่งสัมฤทธิ์ผลในด้านความเห็นถูกต้องในระดับโลกียสัมมาทิฐิ

ศรัทธาในธรรม ผลจากการสำรวจนักศึกษาจำนวน ๓๐๐ คน พบว่าความเห็นเรื่องคุณธรรมที่เด่นชัดของนักออกแบบคือ ความซื่อสัตย์ ไม่ลอกเลียนแบบผลงานผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบ และกตีกา การมีจิตอาสา เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ความขยันและอดทน เป็นต้น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ฝึกเกิดความตระหนัก และน้อมนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เรื่องของศีลมาปฏิบัติและสร้างความเข้าใจเบื้องต้นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม

วิธีการฝึก บรรยาย แสดงตัวอย่างคลิปวิดีโอ

ศีล ๕ (เบญจศีล เบญจธรรม)

อานิสงส์ของการรักษาศีล (จากคัมภีร์ และยกตัวอย่าง)

บรรยาย ยกตัวอย่างคลิปวิดีโอ เรื่องคุณธรรม ความซื่อสัตย์ ไม่ลอกเลียนแบบ (มิวสิควิดีโอเพลง) การมีจิตอาสา ความขยัน อดทน (ยายยิ้ม)

ยกสถานการณ์ ผลงานลอกเลียนแบบ ให้ผู้เข้าฝึกมีส่วนร่วมในการแสดงความเห็น เรื่องศีลสำหรับนักออกแบบ

กิจกรรมที่ ๒ รู้จักเรื่องกรรมและผลของกรรม

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

แนวความคิด มนุษย์สร้างกรรมตลอดเวลาซึ่งจะเก็บบันทึกไว้ ไม่สูญหาย หากรู้ทันจิตให้เป็นกุศลอยู่เสมอ สัมมาทิฐิเข้าประกอบในจิต การทำกรรมชั่วก็จะลดน้อยลงซึ่งจะส่งผลถึงความคิดสร้างสรรค์ในงานออกแบบ

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสำนึกในความหมายที่แท้จริงของความคิดสร้างสรรค์และผลจากความคิด และการกระทำตามหลักสัมมาทิฐิ

วิธีการฝึก

ช่วงที่ ๑ บรรยาย แสดงตัวอย่างทำผิดศีล ผลของการทำผิดศีล ตัวอย่างผลงานลอกเลียนแบบ (ไทยแลนด์ก็อปปาแลนด์) สร้างแรงจูงใจ โดยการแสดงตัวอย่างที่เป็นผลจากความคิดของมนุษย์ในสังคม ปัญหาที่เกิดขึ้นจากงานคิด และการกระทำของมนุษย์ โดยแสดงผลงานจากการคิดเพื่อการทำลายล้าง สงคราม และการวางแผน การคิดเพื่อเบียดเบียนสังคม การคิดเครื่องมือต่างๆเพื่อการทำลายชีวิต การออกแบบงานโฆษณาที่ไม่มีจริยธรรม

ให้ผู้เข้าฝึกดูคลิปวิดีโอ และแทรกคำอธิบายเป็นลักษณะข้อคิด เตือนสติ โดยเริ่มจากให้ดูตัวอย่างการสร้างสรรคผลงานที่สวยงามแปลกตา และจะดูตัวอย่างผลงานจากความคิดที่เพิ่มความรู้ทางอารมณ์มากขึ้น เพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึก และเข้าใจได้ว่า ความคิดใหม่นั้นมีทั้งดีและไม่ดี ชี้ให้เห็นและวิเคราะห์ผลจากความคิด และการกระทำจากตัวอย่างที่ให้ผู้

บรรยายเรื่องกิเลสของมนุษย์ ฉายวิดีโอ ชีวิตฟุ้งเฟ้อ กลุ่มหลงในกิเลสตัณหา และกระทำผิด การกระทำผิดศีล สลับกับการทำความดี การสร้างบุญ การช่วยเหลือผู้อื่น โดยให้เปรียบเทียบความรู้สึกละอายใจของตนเองขณะที่ดูคลิปวิดีโอ

ผู้เข้าฝึกแบ่งกลุ่มวิพากษ์และวิเคราะห์ นำมาแสดงความเห็นเรื่องการส่งผลของกรรม

ช่วงที่ ๒ บรรยายเรื่อง ความคิดของมนุษย์มีการปรุงแต่ง เรียกว่าสังขาร ต่อยอดเป็นความคิดสร้างสรรค์ แต่งไปทางดี และไม่ดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบเรื่องทฤษฎี

บรรยายการทำงานของจิตที่เป็นฝ่ายกุศล และอกุศล ผลกรรมของกรรมนำเกิดตามหลักอริยธรรม และให้ผู้ฝึกนั่งสมาธิไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ปฏิบัติสังเกตลมหายใจ ๑๐ นาที ให้สติอยู่กับลมหายใจ และสังเกตความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นระยะๆ และเปลี่ยนเป็นเคลื่อนไหว มือ และแขน ๑๖ จังหวะตามแนวทางหลวงพ่อเทียน ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว และสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นมาแทรกสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของจิตที่มีต่อความคิดที่เกิดขึ้น หรือความพอใจ ความไม่พอใจ ความเบื่อ ความท้อถอยในการรับรู้การจดจ่อของสมาธิ โดยให้นั่งสังเกตเป็นเวลา ๑๐ นาที

บรรยายสรุป การคิดเป็นลักษณะของจิตมนุษย์ โดยธรรมชาติ การฝึกสมาธิให้มีอารมณ์จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยู่กับลมหายใจ และอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ จะช่วยให้ความคิดต่างที่เกิดขึ้นถูกสังเกตได้ง่าย และจัดระเบียบได้ง่ายขึ้น สิ่งที่รบกวนสมาธิ รบกวนการจัดการความคิด ขัดขวางความคิดที่เป็นกุศล และเพื่อค้นหาความคิดที่เป็นประโยชน์สามารถนำมาใช้งานได้

กิจกรรมที่ ๓ เมตตาธรรมนำความสุข

ระยะเวลา ๓๐ นาที

แนวความคิด เมตตาเป็นหลักธรรมสำคัญที่ก่อให้เกิดความคิดเชิงบวก และความสุข ซึ่งจะเป็นผลทางความคิดที่มีคุณภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสำนึกของการมีจิตใจโอบอ้อมอารี ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และสร้างสำนึกของการคิดบวก มองโลกในแง่ดี การยอมรับตนเองและผู้อื่น

วิธีการฝึก อ่านคำคม สลับกับดูคลิปวิดีโอ เล่าประวัติชีวิตของบุคคลตัวอย่างที่มีจิตอาสา และมีความมุ่งมั่น อุทิศตนในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนอย่างแท้จริง เช่น ประวัติของยายยิ้ม ฝึกทำกิจกรรม ทำทางประกอบเพลง ดังดอกไม้บาน เสถียรธรรมสถาน

ขั้นตอนการฝึกสมาธิ และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ ๔ รู้ใจ รู้คิด

ระยะเวลา ๒.๓๐ ชั่วโมง

แนวความคิด สมาธิเป็นบาทฐานเพื่อใช้การทำงานใดๆให้ประสบความสำเร็จ การฝึกสมาธิตามวิธีการที่ถนัดของตนเอง จะพัฒนาสมาธิเพื่อนำไปใช้ในการงานต่างๆ ได้ดี

วัตถุประสงค์ ทราบถึงประโยชน์ของสมาธิ และสติในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทดสอบการทำงานของสมอง การรับรู้ การตอบสนองคำสั่ง ร่วมกับสติ

วิธีการฝึก

ช่วงที่ ๑ ประโยชน์ของจิตที่เป็นสมาธิ

ดูวิดีโอ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ วิดีโองานวิจัยเรื่องผลึกน้ำในร่างกายมนุษย์ช่วงที่จิตเป็นสมาธิจากการสวดมนต์ บรรยายเรื่อง จิต กุศลและอกุศล ตามหลักกฏกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างความผ่องใส และความขุ่นมัวของจิต ที่มีผลกระทบต่อความคิด จิตกุศลและอกุศลทำให้เกิดในภูมิต่างๆ แสดงสไลด์การทำงานของสมองของมนุษย์ งานวิจัยเรื่องสมองกับการคิดบรรยายประกอบเรื่องสมาธิ วิธีการฝึกสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิในการ ดูวิดีโอตัวอย่างของการขาดสมาธิในการทำงาน อันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น หรือ เล่าเรื่อง โดยยกเหตุการณ์ใกล้ตัว

ช่วงที่ ๒ กิจกรรมการฝึกสมาธิ

นำปฏิบัติ ฝึกดูลมหายใจเข้าออก นับลมหายใจ ๑๕ นาที และฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน ๑๕ นาที โดยไม่มีบรรยาย

ช่วงที่ ๓ ฝึกสังเกต และรู้จักสติ

ให้ดูวิดีโอ นักบาสเกตบอลส่งลูกบอลไปมา โดยให้นับจำนวนการส่งลูกบอล อ่านตัวหนังสือที่สะกดผิด กิจกรรมทำตามคำสั่ง ฟังเพลง แก้อัฒนตรี ฝึกตามทันสติ โดยให้มีกิจกรรมทำตามคำสั่งต่างๆ โดยตั้งกติกาให้มีการเตือนสติ ฝึกการนั่งสมาธิ และหาคำนามที่เกิดขึ้นขณะกำลังพิจารณาความคิดขณะที่กำลังนั่งสมาธิ มาคนละ ๕ คำ นำมาใช้ประกอบการฝึกในช่วงต่อไป

ขั้นตอนการฝึกความคิดสร้างสรรค์พัฒนาตามแนวทางของเอ็ดเวิร์ด เดอโบโน

กิจกรรมที่ ๕ กับดักความคิดสร้างสรรค์

ระยะเวลา ๔๕ นาที

แนวความคิด ความคิดสร้างสรรค์ไม่ใช่พรสวรรค์ แต่เป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ และมีวิธีการฝึก

วัตถุประสงค์ เข้าใจกระบวนการคิดตามวิธีของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน และสามารถฝึกคิดสร้างสรรค์ได้

ช่วงที่ ๑ สร้างแรงบันดาลใจในการฝึกความคิดสร้างสรรค์

วิธีการฝึก บรรยายเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ การคิดวิเคราะห์ กับสัญชาตญาณ การคิดสร้างสรรค์ ประโยชน์ของความคิดสร้างสรรค์ เป็นทักษะที่สามารถฝึกได้ หลุมพรางความฉลาด ความกลัว ความมีตัวตน เป็นอุปสรรคในการยอมรับฟังความเห็นอื่นๆ ฝนตกลงมาน้ำไหลเป็นทาง เป็นความคิดเดิมๆ ที่สามารถแก้ปัญหาเดิมๆได้จึงไม่เกิดวิธีใหม่ๆ ที่ทำได้ดีกว่า

ดูคลิปวิดีโอตัวอย่างผลงานออกแบบสร้างสรรค์ ตัวอย่างโฆษณา และให้นักศึกษาแสดงความเห็น แยกแยะผลงานสร้างสรรค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและสังคมอย่างไร ด้วยวิธีใด

แสดง powerpoint แสดงกระบวนการออกแบบ และชี้ให้เห็นการทำงานของความคิดสร้างสรรค์อยู่ในกระบวนการ Brainstorming และมีองค์ประกอบอะไรบ้างที่จะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรยายยกตัวอย่างความคิดสร้างสรรค์จากการคิดด้วยวิธีของ Edward de Bono เรื่องที่จอตลอด เรื่องการขุดเจาะน้ำมัน, เรื่องการเดินทางไปยังจุดเป้าหมาย บรรยายอุปสรรคของความคิดสร้างสรรค์ (ฉายสไลด์ประกอบกระบวนการคิด และอุปสรรคการคิดสร้างสรรค์ โดย อาจารย์รัศมี ธีรนัยธร ใช้คำว่า “หลุมพรางความฉลาด”

ช่วงที่ ๒ สร้างความสัมพันธ์ของคำ

แนวความคิด การฝึกหัดการเชื่อมโยงความคิด โดยไม่ติดกับความเคยชินเดิมๆ สร้างสรรค์ความคิดใหม่ๆ ได้เสมอ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีการฝึก

กิจกรรมที่ ๑ เอาตัวอย่างคำ แสดงเป็นภาพ จำนวน ๒๐ ภาพ และให้ผู้ฝึก จับกลุ่ม เป็นกลุ่มละ ๔ คน สุ่มคำ และสร้างความสัมพันธ์ของคำที่เลือก นำมาอธิบาย ที่ละกลุ่ม

บรรยายการเกิดความคิดเรื่องความสัมพันธ์ของคำมาจากข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งไม่มีข้อมูลใหม่ ข้อมูลที่ใช้มาจาก ความรู้เดิม ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ และยกตัวอย่างของการคิดสร้างความสัมพันธ์ไม่ได้เนื่องมาจากอุปสรรคความคิดสร้างสรรค์ คือ ความกลัว ความกังวล เหตุการณ์ ตัวอย่างเป็นเรื่องในประสบการณ์เดิมๆ

กิจกรรมที่ ๒ ให้ใช้คำ ๔ คำ ผูกเป็นเรื่องราว และนำเสนอในกลุ่ม ยกตัวอย่างมาตั้งปัญหาจากหลัก Alternative โดยให้คำบังคับ คือ ความปลอดภัย เมื่อยกคำใด ให้สร้างความสัมพันธ์ ของคำที่ยกขึ้น กับ “ความปลอดภัย” ได้เป็นทางเลือกอะไรได้บ้าง

ช่วงที่ ๓ สร้างสถานการณ์จากความคิดสร้างสรรค์

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

ชีวิตประจำวันที่ต้องการทางเลือก เช่นการทำบุญ การทำบาป การโกหกเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ การช่วยเหลือ ความอดทน เป็นต้น นำมาประกอบเรื่องราว ให้ผู้ฝึกใช้จินตนาการสร้างสรรค์ บทสรุปของเรื่องเป็นของตนเอง ให้นักศึกษาฝึกเล่าเรื่องจากการสุ่มคำ กลุ่มที่เหลือสรุป นำมาเสนอ

ช่วงที่ ๔ แท้จริงแล้วอยากได้อะไร

ระยะเวลา ๓๐ นาที

วิธีการฝึก ให้ดูตัวอย่างคลิปวิดีโอ วิธีการทำสิ่งต่างๆ การปกปิดเปลือกทุเรียน การปกปิดไข่เปรียบเทียบกับ ว่ามีวิธีการหลายวิธีที่จะได้มาในสิ่งเดียวกัน

ตั้งคำถามว่า หากต้องการให้ได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นขนมปังทาเนย มีวิธีใดบ้างที่จะได้สิ่งนั้น เป็นต้น เพื่อให้เห็นว่ามียุทธวิธีการหลากหลาย ที่ไม่เคยคิดถึง โดยไม่คำนึงถึงความเคยชิน หรือความเหมาะสมใดๆ เพียงเพื่อให้เกิดความคิดและวิธีการใหม่ๆ ที่เคยคิดมาก่อน

ช่วงที่ ๕ หมวด ๖ ใบ

ระยะเวลา ๑.๓๐ ชั่วโมง

วิธีการฝึก บรรยาย ความหมายของการคิดแบบ หมวด ๖ ใบ

หมวดสีขา	หมายถึง	ข้อมูลเบื้องต้นเป็นความคิดแบบไม่ใช้อารมณ์
หมวดสีแดง	หมายถึง	ความรู้สึกลักษณะธาตุและกลางสังขาร
หมวดสีดำ	หมายถึง	เป็นการคิดในเชิงระมัดระวัง
หมวดสีเหลือง	หมายถึง	ความคิดเชิงบวก เป็นการมองโลกในแง่ดี
หมวดสีเขียว	หมายถึง	ความคิดนอกกรอบที่มีความสัมพันธ์กับความคิดริเริ่ม

สร้างสรรค์

หมวดสีฟ้า หมายถึง การบริหาร กระบวนการ

ให้โจทย์ในการฝึกปฏิบัติว่า วิธีการรับน้องใหม่ เพื่อสร้างสถานการณ์การประชุมเพื่อหาความคิดใหม่ๆ ในกิจกรรมการรับน้อง โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. หมวดสีฟ้า บอกวัตถุประสงค์ของการรับน้องใหม่และขอให้คิดวิธีรับน้องใหม่
๒. หมวดสีขา รวบรวมข้อมูล เพื่อการจัดกิจกรรมการรับน้อง
๓. หมวดสีเขียว ทุกคนเสนอความคิด
๔. หมวดสีเหลือง อภิปรายว่าความคิดที่พูดมาทั้งหมด มีข้อดีอะไร
๕. หมวดสีดำ ความคิดที่พูดมา ก่อให้เกิดปัญหาอะไรบ้าง
๖. หมวดสีเขียว ทบทวนและหาทางปรับแก้ปัญหาล่วงหน้าไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร
๗. หมวดแดง เมื่อปรับได้แล้ว รู้สึกอย่างไรกับความคิดที่เสนอมาบ้าง
๘. หมวดสีฟ้า สรุปว่าจะเสนอไอเดียให้เป็นทางเลือก

สรุปโดยให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอความคิดในการรับน้องใหม่ กลุ่มละ ๓ - ๖ ความคิด อภิปรายในกลุ่มใหญ่

ช่วงที่ ๖ สรุปการอบรม

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้วิจัยสรุปการฝึกความคิดสร้างสรรค์ และการฝึกสมาธิ ว่าเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความคิดคล่องแคล่ว คิดยืดหยุ่น ตามหลักทฤษฎีตะวันตก และเป็นการประยุกต์รูปแบบโดยนำเอาหลักการฝึกสมาธิ มาใช้ร่วมในการฝึก เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าปัญหาของนักศึกษาทางด้านการออกแบบในปัจจุบันขาดสมาธิในการฟัง ในการถ่วงน้ำหนักข้อมูลในกระบวนการคิด เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ค่อนข้างมาก และยังติดอยู่กับความกลัวผิด เพราะการเรียนการสอนส่วนใหญ่มักฝึกให้เด็ก หาข้อที่ผิดในข้อสอบ ซึ่งเป็นการฝึกนิสัย ถูก-ผิด ในการตัดสินใจความคิด

ในการฝึกจึงชี้ให้เห็นปัญหานี้เพื่อให้ผู้เข้าฝึกได้ละความคิด ถูก-ผิด เพื่อเปิดกล่องความคิดใหม่ๆ เกิดการยอมรับความเห็นใหม่ๆ ของทั้งของตนเอง และของผู้อื่น เป็นการฝึกคิด และในการฝึกได้นำหลักธรรมเรื่องสัมมาทิฐิ สอดแทรกไว้ในการฝึก

๔.๕ แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึก

ผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลภาคเอกสารและข้อมูลภาคสนาม โดยมีข้อคำถามที่ได้ปรับปรุงจากข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง ๖ ท่าน สรุปเป็นข้อคำถาม ๒๒ ข้อ เพื่อนำไปวัดทัศนคติ และความเห็น ใน ๓ หมวดสำคัญที่สะท้อนผลสัมฤทธิ์ของชุดฝึก โดยการนำไปวัดผลก่อน และหลังการฝึกทันที โดยวัดกลุ่มผู้เข้าฝึกอบรมจำนวน ๓๐ คน ได้ผลดังนี้

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและความสำคัญของการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

ประเด็น / ข้อคิดเห็น	กลุ่มทดสอบ (n = ๓๐)							
	ก่อนการทดสอบ				หลังการทดสอบ			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ
ศรัทธา ศีล และ หลักธรรมเรื่องสมาธิ	๔.๑๗	๐.๘๐๙๐	มาก	๑	๔.๖๗	๐.๔๙๐๗	มากที่สุด	๑
สมาธิและการเจริญสติ	๔.๐๖	๐.๗๗๐๕	มาก	๓	๔.๔๗	๐.๖๔๒๑	มาก	๓
ความคิดสร้างสรรค์	๔.๑๐	๐.๘๔๙๗	มาก	๒	๔.๕๒	๐.๘๐๑๙	มากที่สุด	๒
โดยรวม	๔.๑๒	๐.๘๑๓๗	มาก	-	๔.๕๙	๐.๖๔๑๙	มากที่สุด	-

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ก่อนการทดสอบ กลุ่มทดสอบมีความเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ โดยรวมทุกข้อ และในแต่ละข้อ อยู่ในระดับมาก และสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อจากมากไปหาน้อย คือ ประเด็นศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ ($\bar{X} = ๔.๑๗$) ประเด็นความคิดสร้างสรรค์ ($\bar{X} = ๔.๑๒$) และประเด็นสมาธิและการเจริญสติ ($\bar{X} = ๔.๐๖$) ตามลำดับ โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งโดยรวมและจำแนกในแต่ละข้อ เมื่อพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ซึ่งเท่ากับ ๐.๘๑๓๗, ๐.๘๐๙๐, ๐.๗๗๐๕ และ ๐.๘๔๙๗ ตามลำดับ

พบว่า หลังการทดสอบ กลุ่มทดสอบมีความเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรวมทุกข้อ และในแต่ละข้อ ในระดับมากและมากที่สุด โดยสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อจากมากไปน้อย ดังนี้ ประเด็นศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ ($\bar{X} = ๔.๑๗$) ประเด็นความคิดสร้างสรรค์ ($\bar{X} = ๔.๑๒$) และประเด็นสมาธิและ

การเจริญสติ ($\bar{X} = 4.06$) ตามลำดับ โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบไม่แตกต่างกันมากนัก ทั้งโดยรวมและจำแนกในแต่ละข้อ เมื่อพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ซึ่งเท่ากับ 0.6419, 0.4507, 0.6421 และ 0.8019 ตามลำดับ

ข้อสังเกต จากการสังเกต และการสัมภาษณ์นักศึกษาหลังการทดสอบ พบว่าการฝึกสมาธิ และการเจริญสติตามหลักพระพุทธศาสนา และนำมาใช้ในการฝึกนี้ยังเป็นเรื่องที่นักศึกษายังมาให้ความสำคัญมากนักซึ่งจะเห็นได้จากการสำรวจเบื้องต้นว่า มีจำนวนน้อยที่ได้ฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำ และตามคำแนะนำจากการสัมภาษณ์กลุ่มย่อย ว่าการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดผลจากสมาธิอย่างคล่องแคล่ว ควรฝึกบ่อยๆ อยู่เป็นประจำตามความเหมาะสมและความถนัดของตนเอง

การวิจัยในครั้งนี้ทดสอบสมมติฐานโดยใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยที่กลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์กัน (t-test dependent samples) เมื่อองศาแห่งความเป็นอิสระมีค่าเท่ากับจำนวนกลุ่มตัวอย่างลบด้วยหนึ่ง ($df = N - 1$) สูตร t-test สามารถเขียนอยู่ในรูปอย่างง่ายได้ว่า

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{[N\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2]/(N-1)}}$$

โดยกำหนดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ = 0.05 (จากตารางค่าวิกฤตการแจกแจงความน่าจะเป็นแบบที เมื่อ $df = 29$ และกำหนดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ = 0.05 จะได้ค่าวิกฤติ = 1.6991)

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่า t-test ความเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบของกลุ่มทดสอบ ทั้งก่อนและหลังการทดสอบจำแนกตามประเด็น และโดยรวมทุกประเด็น

ประเด็น / ข้อคิดเห็น	กลุ่มทดสอบ (n=30)				
	ก่อนการทดสอบ		หลังการทดสอบ		t-test
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ	4.17	0.8090	4.67	0.4507	2.96*
สมาธิและการเจริญสติ	4.06	0.7705	4.47	0.6421	2.48*
ความคิดสร้างสรรค์	4.10	0.8447	4.52	0.8019	2.67*
โดยรวม	4.12	0.8137	4.55	0.6419	2.75*

*p < 0.05 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05) ค่าวิกฤติ = 1.6991

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างในระดับความเห็นโดยรวม และในแต่ละประเด็น คือ ประเด็นศรัทธา ศิล และหลักธรรม ประเด็นสมาธิและการเจริญสติ และประเด็นความคิดสร้างสรรค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยพิจารณาจากค่า t-test ซึ่งเท่ากับ ๒.๗๕, ๒.๙๖, ๒.๔๘ และ ๒.๖๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๙ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ในประเด็น/ข้อคิดเห็น ศรัทธา ศิล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อ ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดสอบ

ข้อที่	ศรัทธา ศิล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ	การทดสอบ (n=๓๐)			
		ก่อน ทดสอบ $\bar{X}$	หลัง ทดสอบ $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
๑.	ศิลปะ ๕ มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม และส่งผลโดยตรงต่อการคิดสร้างสรรค์ที่ดีมีคุณค่า	๔.๑๗	๔.๕๗	๐.๔๐	๒.๑๗*
๒.	การกระทำที่ดีและไม่ดีหรือ "กรรม" ย่อมส่งผลแน่นอนไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้	๔.๑๓	๔.๖๓	๐.๕๐	๒.๙๘*
๓.	ลอกงานผู้อื่นแม้ไม่มีใครรู้ เป็นเรื่องน่าละอาย	๔.๓๓	๔.๘๐	๐.๔๗	๒.๘๕*
๔.	การนำความคิดของคนอื่นมาเป็นของตนเองนั้นสามารถทำได้หากไม่มีใครรู้	๔.๓๓	๔.๗๗	๐.๔๓	๒.๑๐*
๕.	บรรยากาศ สิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการคิดสร้างสรรค์	๔.๑๗	๔.๔๓	๐.๒๗	๑.๒๒
๖.	การคิดสิ่งใหม่โดยใช้ความรู้ และประสบการณ์อย่างมีคุณธรรม เป็นสิ่งที่ต้องคิดเสมอในการคิดสร้างสรรค์	๔.๒๐	๔.๗๐	๐.๕๐	๓.๗๘*
๗.	การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นย่อมได้รับน้ำใจตอบแทน เป็นผลให้เกิดความสุขใจ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์โดยรวม	๔.๐๗	๔.๗๗	๐.๗๐	๔.๖๑*
๘.	เพื่อนที่ดีมีคุณธรรม สามารถให้คำแนะนำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ดี	๔.๑๐	๔.๖๗	๐.๕๗	๒.๗๓*
๙.	การเป็นคนที่ดีในแง่ดีเสมอ จะสนับสนุนให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม	๔.๑๐	๔.๖๗	๐.๕๗	๓.๔๒*

๑๐.	การมีอารมณ์ขัน ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี	๔.๐๗	๔.๗๓	๐.๖๗	๓.๗๐*
	คะแนนเฉลี่ยรวม	๔.๑๗	๔.๖๗	๐.๕๐	๒.๙๖*

*p < .๐๕ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕) ค่าวิกฤติ = ๑.๖๙๙๑

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่าความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบในประเด็นศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ได้แก่ ข้อที่ ๑ (ศีล ๕ มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมและส่งผลโดยตรงต่อการคิดสร้างสรรค์ที่ดีมีคุณค่า) ข้อที่ ๒ (การกระทำที่ดีและไม่ดีหรือ "กรรม" ย่อมส่งผลแน่นอนไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้) ข้อที่ ๓ (ลอกงานผู้อื่นแม้ไม่มีใครรู้ เป็นเรื่องน่าละอาย) ข้อที่ ๔ (การนำความคิดของคนอื่นมาเป็นของตนเองนั้นสามารถทำได้หากไม่มีใครรู้และโดยรวมทุกข้อ) ข้อที่ ๖ (การคิดสิ่งใหม่โดยใช้ความรู้ และประสบการณ์อย่างมีคุณธรรม เป็นสิ่งที่ต้องคิดเสมอในการคิดสร้างสรรค์) ข้อที่ ๗ (การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นย่อมได้รับน้ำใจตอบแทน เป็นผลให้เกิดความสุขใจ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์โดยรวม) ข้อที่ ๘ (เพื่อนที่ดีมีคุณธรรม สามารถให้คำแนะนำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ดี) ข้อที่ ๙ (การเป็นคนที่ดีในแง่ดีเสมอ จะสนับสนุนให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม) และข้อที่ ๑๐ (การมีอารมณ์ขัน ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี) และโดยรวมทุกข้อ

ข้อสังเกต และพบว่าความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ ที่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก่อนและหลังการทดลอง ได้แก่ ข้อที่ ๕ (บรรยากาศ สิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการคิดสร้างสรรค์) เนื่องจากบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการฝึกจะส่งผลต่อการฝึกสมาธิมากกว่า การคิดสร้างสรรค์ เพราะในการฝึกคิดผู้เข้าฝึกจะใช้วิธีการ โฟกัส ในสิ่งที่กำลังคิดในทันที หลังจากผ่านเทคนิคการฝึกสมาธิมาก่อนหน้าแล้ว

ตารางที่ ๔.๑๐ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ในประเด็น/ข้อคิดเห็นเรื่องสมาธิและการเจริญสติ จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดสอบ

ข้อที่	สมาธิและการเจริญสติ	การทดสอบ (n=๓๐)			
		ก่อน ทดสอบ $\bar{X}$	หลัง ทดสอบ $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
๑๑.	การฝึกรู้สึกตัวไม่มีความจำเป็นในการคิดสร้างสรรค์	๓.๕๐	๔.๐๗	๐.๕๗	๒.๑๙*
๑๒.	การฝึกสร้างสำนึกในการคิดในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์	๔.๐๗	๔.๖๐	๐.๕๓	๓.๒๐*

๑๓.	ขณะที่จิตใจสงบมีสมาธิ จะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นได้ง่าย	๔.๑๓	๔.๖๐	๐.๔๗	๒.๖๕*
๑๔.	กำลังสมาธิจะช่วยจัดระบบความคิด ได้ว่าอะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ และตรงประเด็น	๔.๒๗	๔.๖๐	๐.๓๓	๑.๙๗*
๑๕.	สมาธิทำให้การคิดเป็นเหตุเป็นผล รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพในการไตร่ตรอง	๔.๓๓	๔.๗๓	๐.๔๐	๒.๓๗*
	คะแนนเฉลี่ยรวม	๔.๐๖	๔.๔๗	๐.๔๑	๒.๔๘*

*p < .๐๕ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕) ค่าวิกฤติ = ๑.๖๙๙๑

พบว่า ความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบในประเด็นสมาธิและการเจริญสติ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทุกข้อ ได้แก่ ข้อ ๑๑ (การฝึกรู้สึกตัวไม่มีความจำเป็นในการคิดสร้างสรรค์) ข้อ ๑๒ (การฝึกสร้างสำนึกในการคิดในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์) ข้อ ๑๓ (ขณะที่จิตใจสงบมีสมาธิ จะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นได้ง่าย) ข้อ ๑๔ (กำลังสมาธิจะช่วยจัดระบบความคิด ได้ว่าอะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ และตรงประเด็น) ข้อ ๑๕ (สมาธิทำให้การคิดเป็นเหตุเป็นผลรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพในการไตร่ตรอง) และโดยรวมทุกข้อ

ตารางที่ ๔.๑๑ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ในประเด็น/ข้อคิดเห็นเรื่องความคิดสร้างสรรค์ จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดสอบ

ข้อที่	ความคิดสร้างสรรค์	การทดสอบ (n=๓๐)			
		ก่อน ทดสอบ $\bar{X}$	หลัง ทดสอบ $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
๑๖.	ผลงานทางความคิดสร้างสรรค์มีทั้งทางที่ดีและไม่ดี ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้	๔.๓๗	๔.๓๗	๐.๐๐	๐.๐๐
๑๗.	ความคิดดี มีส่งผลเป็นความสุข และนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์	๔.๑๗	๔.๗๗	๐.๖๐	๔.๓๑*
๑๘.	การยึดมั่นความคิดของตนเองอย่างมั่นคง จะเป็นหลักในการหาแนวความคิดใหม่ ๆ ได้ง่าย	๓.๒๗	๔.๐๐	๐.๗๓	๒.๓๕*
๑๙.	การมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา ช่วยให้เราสามารถเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่มีคุณค่าได้	๓.๘๐	๔.๕๗	๐.๗๗	๔.๓๐*
๒๐.	จากการได้ฝึกคิดบ่อย ๆ สามารถทำให้คิดสิ่งใหม่ ๆ ได้เร็ว	๔.๔๗	๔.๗๗	๐.๓๐	๒.๒๐*
๒๑.	การหลีกเลี่ยงจากความคิดแบบเดิม ๆ และไม่กลัว	๔.๔๐	๔.๗๗	๐.๓๗	๒.๘๑*

	ความผิดจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ง่ายขึ้น				
๒๒.	คำชี้แนะจากครูผู้ฝึกมีส่วนสำคัญอย่างมากในกระบวนการฝึกสมาธิเพื่อความคิดสร้างสรรค์	๔.๒๓	๔.๔๓	๐.๒๐	๒.๗๐*
	คะแนนเฉลี่ยรวม	๔.๑๐	๔.๕๒	๐.๔๒	๒.๖๗*

* $p < ๐.๐๕$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕) ค่าวิกฤติ = ๑.๖๙๙๑

ความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบในประเด็นความคิดสร้างสรรค์ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ได้แก่ ข้อที่ ๑๗ (ความคิดดี มีส่งผลเป็นความสุข และนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์) ข้อที่ ๑๘ (การยึดมั่นความคิดของตนเองอย่างมั่นคง จะเป็นหลักในการหาแนวความคิดใหม่ ๆ ได้ง่าย) ข้อที่ ๑๙ (การมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา ช่วยให้เราสามารถเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่มีคุณค่าได้) ข้อที่ ๒๐ (จากการได้ฝึกคิดบ่อย ๆ สามารถทำให้คิดสิ่งใหม่ ๆ ได้เร็ว) ข้อที่ ๒๑ (การหลีกเลี่ยงจากความคิดแบบเดิม ๆ และไม่กลัวความผิดจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ง่ายขึ้น) ข้อที่ ๒๒ (คำชี้แนะจากครูผู้ฝึกมีส่วนสำคัญอย่างมากในกระบวนการฝึกสมาธิเพื่อความคิดสร้างสรรค์) และโดยรวมทุกข้อ

ข้อสังเกต ผู้วิจัยพบว่าความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ ซึ่งมีนัยสำคัญที่ความเข้าใจของผู้เข้าฝึกความคิดสร้างสรรค์ เมื่อความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบสัมมาทิฐิแล้ว ย่อมไม่ให้ความสำคัญกับความคิดใหม่ๆที่จะนำไปใช้ในทางที่ไม่ดี จะมีความเห็นว่า ความคิดสร้างสรรค์จะเป็นความคิดที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นเสมอ

๔.๖ ระดับความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึก

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ระดับ และลำดับ ความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ ของผู้เข้าร่วมโครงการ ภายหลังจากการเข้าร่วมโครงการ

ที่	ด้านคุณภาพและผลที่ได้รับ	ค่าเฉลี่ย คะแนนความ พึงพอใจ (n = ๓๐)	ระดับ	ลำดับ
	ความรู้	๔.๓๗	มาก	-
๑.	รู้สำนึกในคุณธรรมอันเหมาะสมในการคิดสร้างสรรค์ (สัมมาทิฐิ)	๔.๑๗	มาก	๘
๒.	เนื้อหาสาระในการฝึกมีความชัดเจนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้	๔.๔๓	มาก	๔

ที่	ด้านคุณภาพและผลที่ได้รับ	ค่าเฉลี่ย คะแนนความ พึงพอใจ (n = ๓๐)	ระดับ	ลำดับ
๓.	ได้เรียนรู้วิธีการคิดช่วยในการคิดสร้างสรรค์	๔.๕๐	มากที่สุด	๓
	ประสบการณ์	๔.๒๐	มาก	-
๔.	ได้เรียนรู้ และได้แบ่งปันประสบการณ์จากผู้อื่น	๔.๒๗	มาก	๗
๕.	ระยะเวลาในการฝึกเหมาะสมสำหรับการเรียนรู้เพื่อนำไปปฏิบัติ	๓.๙๗	มาก	๙
๖.	ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อเป็นการตั้งต้นการเรียนรู้และนำไปฝึกคิดสร้างสรรค์ได้เอง	๔.๓๗	มาก	๖
	ความคิดสร้างสรรค์	๔.๔๔	มาก	-
๗.	มีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นได้รวดเร็วจากการฝึก	๔.๓๗	มาก	๖
๘.	มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด	๔.๔๐	มาก	๕
๙.	มีความสุขในการคิด และคิดด้านบวกมากขึ้น	๔.๕๗	มากที่สุด	๒
	สมาธิ	๔.๕๓	มากที่สุด	-
๑๐.	เรียนรู้ความสำคัญของสมาธิในการสร้างสร้งงาน ออกแบบ	๔.๖๐	มากที่สุด	๑
๑๑.	รู้จักการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับตนเอง	๔.๔๐	มาก	๕
๑๒.	สมาธิกับความคิดสร้างสรรค์สามารถฝึกฝนเพื่อนำไปใช้ ประโยชน์ในงานออกแบบได้ดี	๔.๖๐	มากที่สุด	๑
	โดยรวม	๔.๓๙	มาก	-

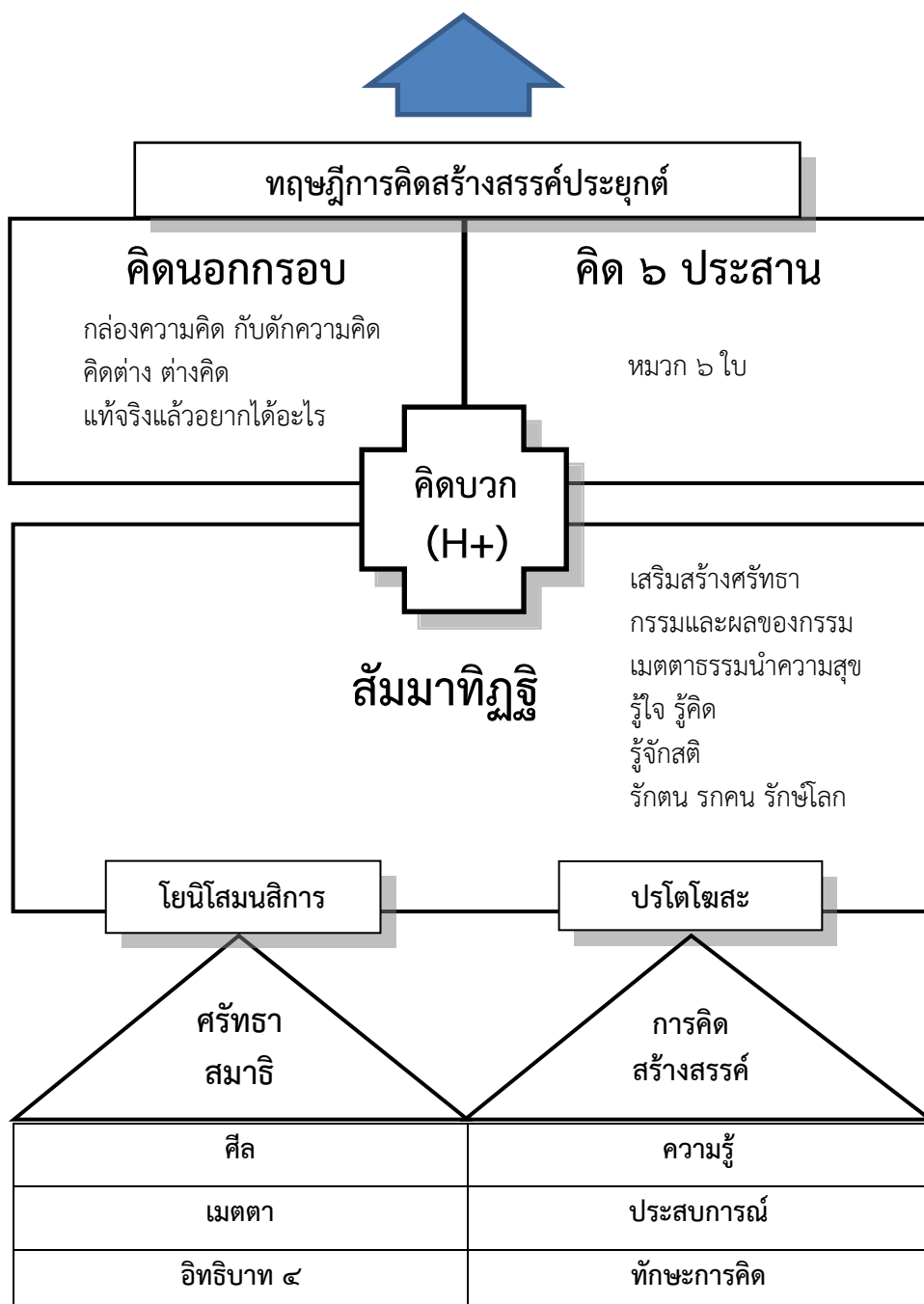
จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่าผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ มีความพึงพอใจในคุณภาพและผลที่ได้รับ ภายหลังการเข้าร่วมโครงการอบรม โดยรวมทุกด้าน และในแต่ละด้าน ในระดับที่มากถึงมากที่สุด โดยสามารถเรียงลำดับความพึงพอใจต่อคุณภาพและผลที่ได้รับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ คือ ข้อที่ ๑๐ เรียนรู้ความสำคัญของสมาธิในการสร้างสร้งงานออกแบบ ($\bar{x} = ๔.๖๐$) ข้อที่ ๑๒ สมาธิกับความคิดสร้างสรรค์สามารถฝึกฝนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในงานออกแบบได้ดี ($\bar{x} = ๔.๖๐$) ข้อที่ ๙ มีความสุขในการคิด และคิดด้านบวกมากขึ้น ($\bar{x} = ๔.๕๗$) ข้อที่ ๓ ได้เรียนรู้วิธีการคิดช่วยในการคิดสร้างสรรค์ ($\bar{x} = ๔.๕๐$) ข้อที่ ๒ เนื้อหาสาระในการฝึกมีความชัดเจนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ($\bar{x} = ๔.๔๗$) ข้อที่ ๘ มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด ($\bar{x} = ๔.๔๐$) ข้อที่ ๑๑ รู้จักการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับตนเอง ($\bar{x} = ๔.๔๐$) ข้อที่ ๖ ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อเป็นการตั้งต้นการเรียนรู้และนำไปฝึกคิดสร้างสรรค์ได้เอง ($\bar{x} = ๔.๓๗$) ข้อที่ ๗ มีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นได้รวดเร็วจากการฝึก ($\bar{x} = ๔.๓๗$) ข้อ

ที่ ๑ รู้สำนึกในคุณธรรมอันเหมาะสมในการคิดสร้างสรรค์ (สัมมาทิฐิ) ($\bar{X} = ๔.๑๗$) และ ข้อที่ ๕ ระยะเวลาในการฝึกเหมาะสมสำหรับการเรียนรู้เพื่อนำไปปฏิบัติ ($\bar{X} = ๓.๙๗$)

๔.๗ สรุปรูปแบบการฝึก

รูปแบบการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยพื้นฐานของการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีรูปแบบในการฝึกเป็นลักษณะของการฝึกและให้ความรู้ในองค์ประกอบด้านต่างๆ โดยประยุกต์จากกระบวนการฝึกสมาธิ โดยวิธีการเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่отေးย่น จิตตสุโก ที่เน้นการรู้สึกตัว รู้จักความคิด ความเคลื่อนไหวความคิดที่เกิดขึ้น และดับไป และกระบวนการฝึกความคิดสร้างสรรค์ตามทฤษฎีพื้นฐานของการคิดนอกกรอบ (Lateral Thinking) และการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อการแก้ปัญหา อย่างเป็นระบบ โดยการใช้แบบหมวก ๖ ใบ (Six Thinking Hats) ของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ซึ่งเป็นวิธีการคิดที่ได้รับการยอมรับ และนำไปฝึกอย่างแพร่หลาย โดยผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นโครงสร้างของรูปแบบได้ดังแผนภาพต่อไปนี้

การเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์
โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์



รูปแบบการฝึก เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ มีขั้นตอนและวิธีการ โดยการเริ่มจากการปลูกฝัง และสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดสำนึกในคุณธรรมที่ควรมีในตน ซึ่งมีหลักธรรมสำคัญประกอบ ได้แก่ ศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างสำนึกไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เมตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่ทำให้ความคิดที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่เอื้อประโยชน์ในด้านบวก และหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อเป็นการสนับสนุนการนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ ให้มีกำลังในการพิจารณาความคิดแยกแยะความคิดต่างๆที่เกิดขึ้น และจึงเข้าสู่กระบวนการฝึกความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกเพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

รูปแบบการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบนี้ เป็นการประยุกต์หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่ได้แสดงไว้เพื่อการปฏิบัติที่ได้ผล คือ หลักสัมมาทิฐิ โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ให้เข้ากับพฤติกรรม และความสนใจของผู้เข้าฝึก คือ มุ่งเน้นบุคลิก เทคนิคการสอน ของผู้บรรยาย ตลอดจน สื่อการสอนที่เหมาะสมกับนักศึกษาทางด้านการออกแบบ และหลักสัปปายะ ๗ ในการจัดการฝึกอบรม

การฝึกทั้ง ๓ ส่วนของเนื้อหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นรูปแบบการฝึกที่เน้นเนื้อหาการฝึกในแต่ละส่วน เพื่อสร้างความเข้าใจที่ชัดเจน โดยผู้เข้าฝึกสามารถที่จะเข้าใจ และเชื่อมโยงเนื้อหาเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการคิดสร้างสรรค์ได้เองต่อไป หลังจากที่ได้รับ การฝึก ทั้ง ๓ ส่วน ซึ่งในรูปแบบการฝึกนี้ นักศึกษาเองสามารถที่จะประเมินตนเองก่อนและเลือกเข้าฝึกเฉพาะในเนื้อหาที่ตนเองสนใจได้ เช่น นักศึกษาที่ฝึกสมาธิด้วยตนเองอยู่เป็นประจำก็สามารถฝึกพัฒนาในส่วนของความคิดสร้างสรรค์เป็นต้น

รูปแบบของการฝึก ประกอบด้วยกิจกรรม ๑๐ กิจกรรม ใน ๓ หมวด คือ หมวดสร้างศรัทธา หมวดการฝึกสมาธิ และ การฝึกความคิดสร้างสรรค์ ตามความเหมาะสมของเนื้อหา โดยเป็นการฟังบรรยาย ประกอบสื่อสมัยใหม่ และกิจกรรมที่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติตาม การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวที่ผู้เข้าฝึกสามารถนำไปประยุกต์ตามความเหมาะสมและได้ผล ของตนเอง และการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยให้ผู้เข้าฝึกสามารถมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น แบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ ที่เป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

สรุป การเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์นี้ เป็นการฝึกที่เป็นรูปแบบที่แยกออกจากกันเป็น ๒ ส่วน คือการฝึกสมาธิ และการฝึกความคิดสร้างสรรค์ โดยการฝึกสมาธินั้น ผู้ฝึกควรฝึกเป็นประจำเพื่อให้เกิดความว่องไวในการจัดระเบียบของความคิด และฝึกความรู้สึกตัวหรือการฝึกเจริญสติเพื่อให้เกิดความรู้พร้อม เพื่อการขัดเกลาและป้องกันกิเลสต่างๆที่จะเกิดขึ้นในใจ ขณะที่เกิดความคิดต่างๆ จึงเป็นกระบวนการส่งเสริมความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิในระดับโลกียะ ให้เกิดขึ้นเสมอๆ ความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นจากสภาวะธรรมเช่นนี้ จึงเป็นความคิดสร้างสรรค์เชิงบวก ที่มีศีลเป็นพื้นฐาน และประกอบด้วยความสุข ซึ่งเป็นความคาดหวังผลจากการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ในงานวิจัยชิ้นนี้ ซึ่งจะส่งผลเป็นความคิดที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิในการคิดสร้างสรรค์โดยใช้วิธีการฝึกของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ซึ่งนำมาประยุกต์ โดยการสอดแทรกนัย ของหลักธรรม และวัตรธรรมทางพระพุทธศาสนาไว้ในโจทย์การฝึก ซึ่งในการฝึกรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ได้รับความเห็นจากผู้เข้าฝึกโดยรวมว่าเป็นการฝึกคิดที่ไม่เคยคิดมาก่อน สามารถมีความคิดใหม่ๆเกิดขึ้น และได้เห็นความคิดของผู้อื่นในกิจกรรม และสามารถนำไปพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ต่อไปได้

