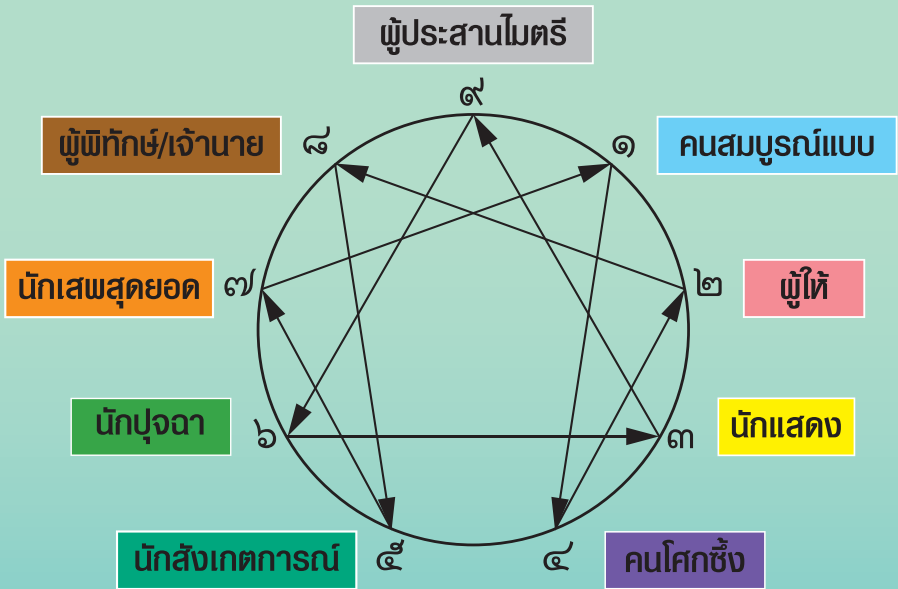


สรุปความรู้จากการอบรมโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา
ระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย

ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ (Enneagram)

กระบวนการ

พศ.นพ.รนา นิลชัยโกวิทย์
พญ.ทานตะวัน สุรเดชาสกุล
นายเมธี จันทรา
นางสาวอัญชลี สกิตเรศขันธ์



สรุปความรู้จากการอบรม
โครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา:
การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย

หลักสูตรที่ 2
ศาสตร์แห่งนพลักษณ์
(ENNEAGRAM)

กระบวนกร

ผศ.นพ.ธนา	นิลชัยโกวิทย์
พญ.ทานตะวัน	สุรเดชาสกุล
นายเมธี	จันทรา
นางสาวอัญชลี	สถิรเศรษฐ์

โดย

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
และศูนย์วิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส 691 ส สรุปความรู้จากการอบรม โครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรม
ในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญา-
ศึกษากลุ่มมหาวิทยาลัย หลักสูตรที่ 2 ศาสตร์แห่งพลัษณ์, กรุงเทพฯ : สกศ.,
2552

ISBN 978-974-559-637-5

1. จิตตปัญญาศึกษา 2. ชื่อเรื่อง

สรุปความรู้จากการอบรม โครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา
ระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย หลักสูตรที่ 2
ศาสตร์แห่งนพลักษณ์

สิ่งพิมพ์ สกศ. อันดับที่ 19/2552

ISBN 978-974-559-637-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2552

จำนวน 3,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนการเรียนรู้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ

ถนนสุขุมวิท เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 0-2668-7123

โทรสาร 0-2243-1129

Web site : <http://www.onec.go.th>

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

296 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-0026-7, 0-2433-8587

โทรสาร 0-2433-8587

คำนำ

โครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา :
การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย เกิดขึ้นจากแนวคิดของ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ที่ต้องการให้สถาบันการศึกษาไทยจัดการเรียนรู้แบบใหม่ที่มุ่งการพัฒนาในด้านในด้วยกระบวนการที่ใหม่ที่ส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ในการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ความตระหนักรู้ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้เป็นที่มาของจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ที่มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการที่ใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ด้วยกิจกรรมบ่มเพาะความรัก ความเมตตา การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม การพัฒนาจิตและฝึกปฏิบัติ จนผู้เรียนเกิดปัญญา (Wisdom) อันจะส่งผลให้พลโลกอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่เกิดความแปลกแยกระหว่างคนในสังคมและระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ในฐานะหน่วยงานที่วางนโยบายการศึกษาของประเทศ ได้เล็งเห็นความสำคัญเร่งด่วนในการผลักดันแนวคิดและระบบการเรียนรู้เช่นนี้ให้เกิดขึ้นในสังคมไทยอย่างก้าวกระโดด จึงได้ดำเนินโครงการร่วมกับคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อจัดอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาให้แก่แกนนำผู้บริหารในระดับอุดมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เครือข่ายผู้บริหาร คณาจารย์ ในระดับอุดมศึกษาที่สนใจ ได้เรียนรู้ภาวะผู้นำด้านจิตตปัญญาศึกษาผ่านประสบการณ์เพื่อจะได้เป็นกำลังสำคัญในการผลักดันแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาให้เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย และสร้างกลุ่มคนที่จะเป็นผู้อกระแสร่วมต้น (Critical Mass) และจุดประกายให้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาขยายตัวเป็นเครือข่ายอย่างกว้างขวาง เกิดความเปลี่ยนแปลงสังคมไทยได้ในที่สุด

เอกสารฉบับนี้เป็นการสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการอบรม เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับผู้ผ่านการอบรมและผู้สนใจได้ศึกษาเรื่อง ศาสตร์แห่งนพลักษณ์จากทั้งหมด

4 หลักสูตร คือ 1) การเรียนรู้ด้วยหัวใจใคร่ครวญ 2) ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ 3) การคิดอย่างเป็นระบบ 4) การศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง โดยเนื้อหาในเอกสารฉบับนี้เป็นการสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการอบรมในหลักสูตรที่ 2 ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ ซึ่งเป็นทฤษฎีบุคลิกภาพที่มีรากฐานจากศาสตร์โบราณและได้รับการนำมาพัฒนาจากนักจิตวิทยาตะวันตก อาจกล่าวได้ว่า นพลักษณ์เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการเข้าใจจิตใจ และความรู้สึกลึกซึ้งของตนเองและผู้อื่น กระบวนการอบรมและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการสำรวจตนเอง และการสัมภาษณ์ลักษณะ (Panel interview) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเกิดการทบทวนประสบการณ์ของตน และเรียนรู้ลักษณะหลักของคนแต่ละลักษณะร่วมกันจากตัวอย่างรูปธรรมในชีวิตของแต่ละคน เป้าหมายหลักในการให้ความรู้เรื่องนพลักษณ์นี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง เกิดการยอมรับ มีความเข้าใจ รัก และเมตตากับตัวเอง แล้วจึงไปเข้าใจ รัก และเมตตาผู้อื่นได้

สำนักงานฯ ขอขอบคุณ วิทยากร ผู้บริหาร คณาจารย์ ผู้เข้ารับการอบรมทุกท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารนี้คือคู่มือการฝึกอบรมฉบับนี้ จะมีส่วนช่วยจุดประกายแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสู่สถาบันอุดมศึกษาให้เป็นรูปธรรมได้ระดับหนึ่งจนเกิดการขับเคลื่อนเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาที่ปรากฏผลเป็นรูปธรรมที่คณาจารย์ หลักสูตร และคุณภาพผู้เรียนในอนาคตต่อไป



(รองศาสตราจารย์รชทอง จันทรางศุ)

เลขาธิการสภากาชาดศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 เนื้อหาสาระ	8
- ความเป็นมาและคุณค่าของนพลักษณ์	8
- ความหมายของนพลักษณ์	9
- โครงสร้างนพลักษณ์	9
o ศูนย์หลัก 3 ศูนย์	10
- ลักษณะและสรุปลักษณะเด่นของคน 9 ลักษณะ	13
- มุมมองต่อโลกของคนแต่ละลักษณะ	33
o นพลักษณ์กับความใส่ใจ	37
o สิ่งที่หลีกเลี่ยงคนแต่ละลักษณะ	38
บทที่ 3 กิจกรรมการเรียนรู้	39
- กำหนดการอบรม	39
วันที่ 1 ของการอบรม	40
- กิจกรรมแนะนำการอบรม	40
- กิจกรรมแนะนำตัว/มองตน	42
- กิจกรรมสำรวจตนเองด้วยแบบทดสอบ	42
- กิจกรรมเพื่อนพักระหัดรู้	43
- กิจกรรมประสาทสัมผัส	44
- กิจกรรมศูนย์	45
- กิจกรรมสำรวจลักษณะ	47

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
วันที่ 2 ของการอบรม	48
- กิจกรรมเตรียมกายใจให้ตระหนัก	48
- กิจกรรมของรักของหวง	51
- กิจกรรมสัมผัสภาณลักษณะ	52
วันที่ 3 ของการอบรม	61
- การเตรียมกายใจให้ตระหนัก	61
- กิจกรรมสัมผัสภาณลักษณะ (ต่อ)	61
- สรุปการเรียนรู้	72
ภาคผนวก	76
- แบบทดสอบพหุลักษณะ	77
- เฉลยแบบทดสอบ	81

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่

1	โครงสร้างนพลักษณ์	10
2	โครงสร้างนพลักษณ์ 3 ศูนย์หลัก	11
3	ชื่อของแต่ละลักษณะ	12
4	มุมมองต่อโลกของคนแต่ละลักษณะ	34
5	ความใส่ใจของคนแต่ละลักษณะ	38
6	สิ่งที่หลีกเลี่ยงของคนลักษณะต่างๆ	38

บทที่ 1

บทนำ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาได้ดำเนินโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย ร่วมกับคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นโครงการสืบเนื่องจากการประชุม “ภาคีส่งเสริมนวัตกรรมการเรียนรู้” (กลุ่มโกศล)¹ ซึ่งมีศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี เป็นประธานได้ประชุมร่วมกับอธิการบดี รองอธิการบดี คณบดี จากมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและภาคเอกชนที่สนใจมิติการพัฒนาจิตวิญญาณในการจัดการศึกษาเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างความเข้มแข็งทางวิชาการกับการเติบโตด้านในด้วยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงแบบบูรณาการและผสมผสานสรรพศาสตร์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง อันจะนำไปสู่การปรับสังคมไทยจากสังคมอำนาจไปสู่สังคมปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญา กระบวนการทางสังคม และกระบวนการทางศีลธรรมร่วมกัน อาจกล่าวได้ว่า การเรียนรู้ที่ดีเป็นสิ่งประเสริฐของมนุษย์ สามารถพามนุษย์ให้บรรลุอะไรได้ทั้งสิ้น และการเรียนรู้ที่ดีควรมีวัฒนธรรมเป็นฐานและมีวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือ

กลุ่มโกศลได้จัดประชุมเป็นระยะๆ เพื่อขยายภาคี แสวงหาการเรียนรู้ที่ดีที่สุดและช่วยเพื่อนมนุษย์ให้ได้พบการเรียนรู้ที่ดีที่สุด เพื่อเขาจะได้พัฒนาศักยภาพของตัวเองได้ โดยจับเรื่องการเรียนรู้หลายแง่มุมรวมทั้งเรื่องกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ผนวกกับศิลปะ ดนตรี Body Movement ซึ่งเข้าไปกระทบข้างใน และยังได้ติดตามเรื่อง Brain Based Learning มีเรื่องหนึ่งเรียกว่า “จิตปัญญาศึกษา” ซึ่งศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ ได้กรุณาแปลจาก “Contemplative Education”

¹ เรียกสั้นๆ ว่า กลุ่มโกศล เป็นกลุ่มที่รวมตัวอย่างอิสระ เพื่อร่วมคิด ร่วมแสวงหา ร่วมส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่ดีให้ขยายตัวออกไปทั้งในและนอกระบบการศึกษาด้วยกลไกที่ไม่เป็นทางการ ทำงานสนับสนุนกลไกที่เป็นทางการ

ส่วนนายแพทย์ประสาน ต่างใจ ได้อธิบายว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง Wisdom จาก Intuition ซึ่งก็คือการศึกษาที่ทำให้เกิดปัญญาจากการรู้จิตของตนเอง (ปัญญาญาณ) แล้วเกิดปัญญาใหม่ (Wisdom)

การประชุมกลุ่มโกศลร่วมกับแกนนำผู้บริหารในมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและเอกชนกว่า 100 คน ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ นักคิด ผู้สนใจเรื่องจิตตปัญญาศึกษามาแลกเปลี่ยนและเล่าประสบการณ์การดำเนินงาน รวมทั้งการดำเนินงานในมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษาเป็นแห่งแรก

ผลจากการประชุม ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาแสดงความสนใจที่จะร่วมเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อนำมาปรับใช้ในระดับอุดมศึกษา จำนวน 86 แห่ง ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาจึงเป็นความหวังว่าจะเป็นหัวใจจักรทางปัญญาที่จะดึงขบวนการศึกษาทั้งหมดไปด้วยพลังองค์สาม² หรือ “ไตรยางค์แห่งการศึกษา” ได้แก่

- องค์ที่ 1 การศึกษาในฐานวัฒนธรรม
- องค์ที่ 2 กระบวนการทางวิทยาศาสตร์
- องค์ที่ 3 จิตตปัญญาศึกษา

ปัจจุบันทั่วโลกได้มีการศึกษา เรื่อง Contemplative Education ไว้มาก เช่น ในสหรัฐอเมริกา มหาวิทยาลัยนาโรปะมีการจัดการศึกษาด้วย Contemplative Education ทั้งมหาวิทยาลัยมีคนไทยไปศึกษาระดับปริญญาโทจนจบมาแล้ว 5 - 6 คน แคลิฟอร์เนีย มี Institute of Noetic Science ทำการวิจัยค้นคว้าและฝึกอบรมเกี่ยวกับจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness)

ในประเทศไทยมีความพยายามนำหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้มิติภายในของมนุษย์หรือจิตตปัญญามานำมาบูรณาการเข้ากับการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ ในรูปแบบที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับบริบท ทักษะคิด ประสบการณ์ ความชำนาญ รวมทั้งปรัชญาพื้นฐานของสถาบันหรือหน่วยงานต้นสังกัดนั้นๆ เช่น กลุ่มโรงเรียนวิถิพุทธ โรงเรียนสัตยาไส โรงเรียนรุ่งอรุณ เสริมสิกขาลัย เครือข่ายพุทธิกา สถาบันขวัญเมือง เป็นต้น

² ศ.นพ.ประเวศ วะสี. มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา. 2550.

นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม ได้ดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการสังเคราะห์ปรัชญาหลักการพื้นฐาน กระบวนการคุณสมบัติของกระบวนการ³ และองค์ประกอบอื่นๆ สำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ด้วยการจัดฝึกอบรมกระบวนการแกนนำด้วย 9 กระบวนการ⁴ ที่มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ความรักความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม ตลอดจนการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต เพื่อให้กระบวนการเกิดปัญญาและนำไปใช้เคลื่อนไหวผลักดันแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาในสังคมไทย และได้มีการเปิดสอนหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ในมหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2551

จากแนวคิดดังกล่าว สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา เครือข่ายกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา (นายถนัดรัฐ วังวิญญู และนายอดิสร จันทรสุข) และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงร่วมกันดำเนินการกำหนดหลักสูตรการอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัยขึ้น โดยมุ่งหวังให้แกนนำซึ่งเป็นระดับผู้บริหารในสถาบันอุดมศึกษา ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเพื่อเป็นแกนนำความรู้ ความเข้าใจ จากที่ได้สัมผัสไปเผยแพร่แนวคิดสู่การปฏิบัติตามบริบทของแต่ละสถาบัน รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ด้วยเหตุที่ผู้เข้าอบรมเป็นผู้บริหารระดับอธิการบดี รองอธิการบดี คณบดี ในระดับมหาวิทยาลัยซึ่งมีข้อจำกัดด้านเวลาที่จะมาเข้าอบรม จึงกำหนดหลักสูตร

³ กระบวนการ เป็นคำที่นายถนัดรัฐ วังวิญญู ได้บัญญัติขึ้น หมายถึง “วิทยาการกระบวนการ” หรือ “ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้”

⁴ การอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษา 9 กระบวนการ 1) การเจริญสติวิปัสสนา 2) การทำงานเชิงอาสาสมัคร 3) จิตตศิลป์ 4) พลังกลุ่ม 5) นพลักษณ์เพื่อการพัฒนาดน 6) สุนทรีย์สนทนา / ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม 7) วิธีคิดกระบวนการ 8) การเผชิญความตายอย่างสงบ 9) นิเวศภาวนา

การอบรมไว้ 4 หลักสูตร⁵ คือ 1) การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education) 2) ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ (Enneagram) 3) การคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) 4) การศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้บริหารและคณาจารย์ คณะครุศาสตร์ ศึกษา-ศาสตร์ในด้านภาวะผู้นำด้านจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education Leadership) และเพื่อพัฒนา “ทีมเรียนรู้” และชุมชนแห่งการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา

หลักสูตรที่หนึ่ง การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education) เป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม เพื่อให้เห็นว่าคุณธรรมนั้นก่อรูปขึ้นมาในวงสนทนาได้ ในบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย ความไว้วางใจ และมีมิตรภาพ สอดคล้องกับแนวทางแห่งการเข้าถึงความรู้ของวิทยาศาสตร์ กระบวนทัศน์ใหม่ ความเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง การทำงานของสมอง ปัญญา สากลฐาน ผนวกกับปรัชญาและแนวปฏิบัติของภูมิปัญญาตะวันออก ได้แก่ การเจริญสติภาวนา และวิถีแห่งเต๋า ไท่จีฉวน โดยทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของจิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้เข้าถึงปราชญ์แห่งการหันหน้าเข้าหากัน

หลักสูตรที่สอง ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ (Enneagram) เป็นการเน้นความเข้าใจบุคลิกภาพจากโลกทัศน์ จุดสนใจและเกิดกิเลสพื้นฐานในคนทั้งเก้าลักษณะที่จำแนกไว้ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่านพลักษณ์เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการเข้าใจจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น กระบวนการอบรมและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการสำรวจตนเอง และการสัมภาษณ์ (Panel interview) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเกิดการทบทวนประสบการณ์ของตน และเรียนรู้ลักษณะหลักของคนแต่ละลักษณะร่วมกันจากตัวอย่างรูปธรรมในชีวิตของแต่ละคน

⁵ หลักสูตรในที่นี้ หมายถึง เนื้อหาสาระและรูปแบบการฝึกอบรม รวมถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้ผ่านการอบรม และตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้ที่กระบวนการจงใจจัดขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการและความเข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อนรอบข้าง

หลักสูตรที่สาม การคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) เป็นการพยายามทำความเข้าใจระบบที่ซับซ้อนความสัมพันธ์ระหว่างเรากับระบบที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลง ฝึกการมองระบบที่ปรับเปลี่ยนเสมือน “ภูเขาน้ำแข็ง” ที่เราต้องคิดทั้ง 4 ระดับ จึงจะเห็นระบบทั้งหมด ฝึกการทำแผนที่ความสัมพันธ์ที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ด้วยการทำความเข้าใจเส้นทางการป้อนกลับ (feedback loops) ที่เป็นทั้งการป้อนกลับเพิ่มกำลังทวีคูณ (reinforcing feedback) การป้อนกลับคานกำลัง (balancing feedback) รู้จักการมาซ้ำในระบบที่ซับซ้อน เรียนรู้เรื่อง “โคตรแบบ” (archetypes) ที่มักเกิดขึ้นจากการคิดและการกระทำของเรา การฝึกอบรม systems thinking จะช่วยให้มีทักษะในการ conceptualize ด้วย ทั้งสามหลักสูตรดังกล่าวมีรูปแบบและกระบวนการคล้ายคลึงกัน กล่าวคือเน้นการสำรวจภายในตัวเองซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากภายในอย่างแท้จริง

หลักสูตรที่สี่ การศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง (Transformative Education) คือแนวคิดสำคัญในการพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาให้เกิดความตระหนักรู้ต่อโลกภายในของตนเองที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติ การมองโลกและชีวิต ซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กับโลกภายนอก ทั้งในแง่การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานในด้านต่างๆ อย่างไม่สามารถแยกจากกันได้ หากผู้สอนไม่ว่าจะเป็นตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงอุดมศึกษา mong ข้ามการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกภายในของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่เชื่อมโยงไปสู่ความคิดความเชื่อและการปฏิบัติในระดับวิชาชีพ ก็อาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อกระบวนการสอนและการพัฒนาคุณภาพภายในของผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ กระบวนการสืบค้นตนเองและกลุ่มเชิงสร้างสรรค์จะช่วยให้ผู้สอนเกิดความตระหนัก ยอมรับ และก้าวข้ามความคิดความเชื่อดั้งเดิมของตนเกี่ยวกับการสอนและการเรียนรู้ไปสู่การเปิดรับแนวคิดที่แตกต่างหลากหลายบนพื้นฐานความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ จนสามารถออกแบบกระบวนการเรียนรู้แนวใหม่ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในทุกสาระวิชา และในบริบทต่างๆ ได้

การฝึกอบรมทั้ง 4 หลักสูตร จัดขึ้นในช่วงวันที่ 28 เมษายน - 5 สิงหาคม 2551 หลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมหลักสูตรที่ 4 ไปแล้วหนึ่งเดือนจึงได้มีการจัดประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ตามบริบทของผู้ผ่านการอบรม เมื่อวันที่ 3 - 4 กันยายน 2551 พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ทั้งในส่วนตัวเอง ครอบครัว กับ ผู้คนรอบข้าง รวมถึงการนำไปปรับใช้กับการจัดการเรียนการสอน สรุปได้ดังนี้

ต่อตนเอง : การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง สังเกตตนเอง อดทนความ มีตัวตนลดลง มีการใคร่ครวญ (quiet mind) มากขึ้น ทำให้ตนเองเป็นคน ที่ช้าลง เย็นลง (cool down) ได้เรียนรู้เรื่องกระบวนการคิด รู้จักมองใต้วาเลนน้ำแข็ง ประกอบด้วย มากกว่าการมองแค่ปรากฏการณ์ที่เห็น ต้องสืบค้นจากต้นตอ ของปัญหา เหตุปัจจัย มองเห็นผังความเชื่อมโยงของชีวิตตนเอง

ต่อครอบครัว : เข้าใจคนในครอบครัวมากขึ้น มีเมตตา มีการปฏิบัติที่ เปลี่ยนไป

ต่อผู้รอบข้าง : ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ ช่วยเหลือคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้น ความขัดแย้งลดลง

การนำไปปรับใช้กับการจัดการเรียนการสอน : มีการนำรูปแบบกิจกรรม ไปปรับประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน เริ่มจากการฟังนักศึกษาอย่างลึกซึ้ง มีเทคนิคในการใช้ภาษา การตั้งคำถามลงลึก การตั้งคำถามย้อนกลับ นำกิจกรรม การผ่อนคลายตระหนักรู้มาใช้ ใช้ระดมประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ปลุกฝัง วิธีคิดให้กับนักศึกษา ให้เวลานักศึกษาหนึ่งแล้วคิดก่อน (อยู่กับตัวเอง) ให้เขียน แล้ว ค่อยพูดคุยหรือนำเสนอ ให้นักศึกษาสรุปสาระจากบทเรียน เวลาทำอะไรให้นักถึง เหตุปัจจัย มองอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวม เป็นเหตุเป็นผล

ผลที่เกิดขึ้น : กลุ่มนักศึกษาที่ผ่านการใช้กระบวนการนี้ในช่วงแรกจะรู้สึกง แต่ในช่วงหลังจะชอบ แต่บางกลุ่มที่ไม่ค่อยเข้าใจก็มี กระบวนการนี้สามารถนำไปใช้จริง ได้ประโยชน์ รู้สึกว่า “คุ้มค่า”

ปัญหาอุปสรรค : การนำไปใช้ทำไม่ได้ต่อเนื่อง ติดอยู่กับความเคยชินของ ผู้รับที่ยากได้ชุดความรู้ที่สำเร็จรูปที่นำไปใช้ได้ทันที ผู้บริหารบางแห่งยังไม่เห็นด้วย

ข้อเสนอต่อการประยุกต์ใช้และการขับเคลื่อน : นำไปปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา การจัดกิจกรรมอบรมหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาให้แก่บุคลากรในมหาวิทยาลัย หลักสูตรการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ มีการนำไปใช้ให้คำปรึกษากับนักศึกษา หมั่นประชุม มีเครือข่ายที่เรียนรู้ด้วยกัน ทำให้สดใหม่ (refresh) ในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา เริ่มจากกลุ่มเล็กๆ ก่อน เพราะปัจจัยสนับสนุนไม่มาก

ข้อเสนอแนะ : ผู้เข้ารับการอบรมจะกลับไปดำเนินการต่อที่สถาบันของตนเอง ส่วนในระดับเครือข่ายอาจจะมีการจับมือกันระดับพื้นที่จังหวัด ภาค โดยมีหน่วยงานที่เป็นกลไกในการขับเคลื่อน (สนับสนุนวิทยากรและการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้) อาทิ สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.) เป็นต้น

บทที่ 2

เนื้อหาสาระ

ความเป็นมาและคุณค่าของนพลักษณ์

นพลักษณ์ เป็นศาสตร์องค์ความรู้โบราณระบบหนึ่งที่เกิดขึ้นแถบเอเชียกลางมานานนับสหัสวรรษ โดยอาจารย์กลุ่มซูฟี ซึ่งเป็นนักภวนาในศาสนาอิสลามที่ได้ศึกษาบุคลิกภาพแก่นแท้ของมนุษย์และพัฒนาเป็นศาสตร์ที่มีการถ่ายทอดในวงเฉพาะระหว่างครู (อาจารย์ทางจิตวิญญาณ) กับลูกศิษย์ อาจารย์แนะนำลูกศิษย์ซึ่งมีบุคลิกลักษณะพื้นฐานนิสัยใจคอที่แตกต่างกันไป ให้แต่ละคนได้รู้จักและเฝ้าสังเกตกระบวนการรู้สึกลึกซึ้งที่ติดภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านที่เป็นกิเลส ซึ่งสร้างความเห็นแก่ตัวและพฤติกรรมอันเป็นปัญหากับผู้อื่น เมื่อสังเกตฝ่ายกิเลสแล้วจะสะท้อนให้เห็นถึงฝ่ายตรงกันข้ามหรือที่เรียกว่าฝ่ายบารมี ธรรมะที่นำข้ามพ้นห้วงวัฏสงสาร ทั้งนี้เป็นไปเพื่อช่วยลูกศิษย์ได้รู้จักตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อเป็นพื้นฐานไปสู่การยกระดับจิตวิญญาณของตน

จุดมุ่งหมายสูงสุดของนพลักษณ์ อยู่ที่การบรรลุภาวะสูงสุดของจิตวิญญาณ แต่เมื่อนำมาใช้ในสหรัฐอเมริกาก็ได้ผสมผสานกับหลักจิตวิทยาใหม่ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Transpersonal เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และการทำงาน ภายหลังนักบริหารธุรกิจได้นำมาใช้ในแวดวงของตนด้วย ความรู้จากการศึกษานพลักษณ์จะช่วยให้เราตระหนักถึงความโน้มเอียงพื้นฐานในตัวเราที่เป็นไปตามลักษณะหลักของแต่ละลักษณะ และนำไปสู่การเข้าใจตนเองในขั้นสูงได้ เพราะนพลักษณ์จะช่วยให้เข้าใจถึงกิเลส ความคิดยึดติดแรงจูงใจและความใส่ใจพื้นฐาน (Basic attention) ของแต่ละลักษณะ นพลักษณ์ จึงเปรียบเสมือนแผนที่ที่ช่วยให้เราสามารถรู้เท่าทันจิตใจและเห็นภาพชีวิตภายในของตนได้ดีขึ้น

นพลักษณ์จะช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากเรา ช่วยให้เราเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเราล้วนแต่มีทุกข์ของตัวเอง ไม่มีใครทุกข์น้อยกว่าใคร

และไม่มีใครดีไปกว่าใครเลย ในขณะที่เดียวกันก็มองเห็นความงามและศักยภาพที่แตกต่างกันออกไปในตัวมนุษย์ทุกคน ทำให้เกิดความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เพราะเป็นความรักและเมตตาที่ตั้งอยู่บนฐานของความเข้าใจอย่างแท้จริง

นพลักษณ์ คือการเรียนรู้เรื่องคน ซึ่งวิธีเดียวที่จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดคือการเรียนรู้ซึ่งกันและกันในหมู่ผู้เข้ารับการอบรม จะไม่สามารถเข้าใจได้จากการอ่าน นอกจากการได้รับฟังจากเรื่องราวชีวิตจริงของแต่ละคน แต่ละรูปแบบซึ่งจะทำให้เข้าใจได้อย่างแท้จริง เพราะไม่เพียงแต่เนื้อหา แต่จะมีเรื่องของพลัง ท่าที เราจะเห็นทุกอย่างของความเป็นมนุษย์ในองค์รวมได้ชัดเจนขึ้น อย่างน้อยการได้เรียนรู้ในเรื่องนี้ก็จะทำให้มีพื้นฐาน และเปิดมุมมองในการมองมนุษย์ให้เห็นว่ามนุษย์แต่ละคนมีความต่างกัน ซึ่งแต่ละคนก็มีเหตุผลของตัวเองเป็นการช่วยให้เกิดการยอมรับได้ง่ายขึ้น

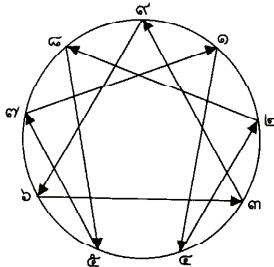
ความหมายของนพลักษณ์

“นพลักษณ์” มีความหมายถึงลักษณะเก่าแบบ มาจากคำว่า Enneagram หรือเอ็นเนียแกรม ซึ่งเป็นภาษากรีก Ennea แปลว่า “เก้า” gram แปลว่า “Chart” หรือ “แผนภูมิ” ซึ่งมีเค้าจุด **เป็นศาสตร์โบราณที่อธิบายถึงลักษณะของคนเก้าแบบ** โดยกล่าวถึงแรงจูงใจและความใส่ใจหรือกิเลสพื้นฐานของแต่ละแบบว่ามีอะไรที่ผลักดันที่ทำให้เป็นเช่นนั้น จะมีความคล้ายกับทางพุทธในเรื่องจิต 6 ที่ว่าแต่ละคนมีพื้นจิตเป็นอย่างไรหรือที่เรียกว่า “จ้าวเรือน” ซึ่งไม่ได้หมายความว่าถ้าเรามีพุทธจิตแล้วเราไม่มีโมหะหรือโทสะ ยังคงมี เช่น จ้าวเรือนเป็นโมหะจิต โทสะจิต หรือพุทธิจิต เป็นต้น ซึ่งเป็นลักษณะพื้นฐาน นพลักษณ์ก็จะคล้ายกันหากพิจารณาในระดับพฤติกรรมก็จะมีอยู่ในทุกแบบ **แต่ในระดับที่เป็นแรงจูงใจพื้นฐานหากสังเกตดูจะพบว่าเราถูกผลักดันจากบางตัวมากกว่าตัวอื่นๆ**

โครงสร้างนพลักษณ์

โครงสร้างนพลักษณ์ สามารถสื่ออธิบายง่ายๆ ด้วยแผนภาพวงกลมบน

เส้นรอบวงประกอบด้วยตำแหน่งของเลข 1 - 9 แต่ละเลขแทนความหมายของลักษณะทั้งหมด 9 ลักษณะ โดยแต่ละลักษณะจะสื่อความเป็นตัวแทนประเภทแห่งบุคลิกภาพพื้นฐาน ทั้งอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม การกระทำ ซึ่งจัดแบ่งเป็น 9 ลักษณะบุคลิกภาพ

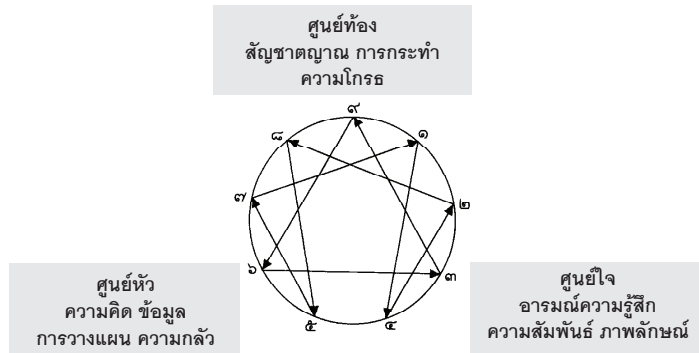


แผนภาพที่ 1
โครงสร้างนพลักษณ์

บนเส้นรอบวงที่มีตัวเลข 1 - 9 ร้อยเรียงเป็นวงกลม แต่ละเลขหรือลักษณะจะมีลักษณะประกบซ้ายและขวา ดังเช่น ลักษณะ 9 ก็จะมีลักษณะประกบข้างซ้ายและข้างขวา คือ ลักษณะ 8 และ 1 ตามลำดับ และเช่นกัน ลักษณะ 1 ก็จะมีลักษณะ 9 และ 2 เป็นลักษณะด้านข้างและลักษณะด้านข้างซ้ายข้างขวานี้เอง นพลักษณ์เรียกว่า ปีกภายในวงกลม จะมีเส้นลูกศรวิ่งเข้าและวิ่งออกจากแต่ละลักษณะ เช่น ลักษณะ 3 มีลูกศรวิ่งไปลักษณะ 9 และยังมีลูกศรวิ่งมาจากลักษณะ 6 ทิศทางของลูกศรจะสื่อการแสดงออกของบุคลิกภาพชั่วคราวที่ต่างจากบุคลิกภาพพื้นฐานในภาวะพิเศษ เช่น ภาวะกดดัน (ลูกศรวิ่งออก) หรือภาวะมั่นคง (ลูกศรวิ่งเข้า)

ศูนย์หลัก 3 ศูนย์ : ศูนย์ท้อง ศูนย์ใจ และศูนย์หัว

โครงสร้างนพลักษณ์ ได้จัดระเบียบคน 9 ลักษณะออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเรียกว่า ศูนย์ ประกอบด้วยศูนย์ท้อง/ศูนย์กาย ศูนย์ใจ และศูนย์หัว โดยสมองของเราแบ่งเป็น 3 ส่วน ศูนย์ท้อง/ศูนย์กาย (ลักษณะ 8 9 1) เป็นสมองส่วนแรกสุดตั้งแต่กำเนิดมองขึ้นไปจนถึงสมองส่วนล่าง เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของร่างกาย หากเกิดอันตรายกับสมองส่วนนี้ นั้นหมายถึงความตาย สมองส่วนนี้ควบคุมการหายใจ การกิน การนอน การทรงตัว ฯลฯ ที่เป็นระบบพื้นฐาน สมองส่วนต่อมาเกี่ยวกับอารมณ์ (ศูนย์ใจ ลักษณะ 2 3 4) และสมองอีกส่วนหนึ่งจะเกี่ยวกับการคิด (ศูนย์หัว ลักษณะ 5 6 7) มนุษย์เราทุกคนจะมีพลังทั้ง 3 ส่วนนี้หากสังเกตดูแลแต่ละคนจะมีความถนัดไม่เท่ากัน และหากได้สังเกตตัวเองอยู่อย่างสม่ำเสมอ จะพบว่าเราค่อนข้างจะมีลักษณะไปในทางศูนย์หนึ่งศูนย์ใดมากกว่า



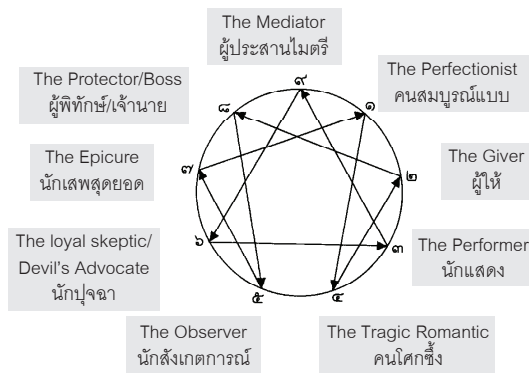
แผนภาพที่ 2 โครงสร้างนพลักษณ์ 3 ศูนย์หลัก

ศูนย์ท้อง ตำแหน่งแรกเป็นตำแหน่งที่อยู่ข้างบน คือ ลักษณะ 8 9 และ 1 ลักษณะ 9 อยู่ในตำแหน่งศูนย์กลางเป็นศูนย์ที่เรียกว่าศูนย์ท้องหรือศูนย์กาย คือ สัญชาตญาณ การตอบสนองที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ เช่น หากเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกะทันหันเราจะปกป้องทันทีโดยไม่ต้องคิด จะเป็นคนที่มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายได้คล่องแคล่ว จะมีลักษณะการตัดสินใจโดยยังไม่ได้คิดคือทำก่อนแล้วคิดทีหลัง เป็นศูนย์ที่มีอารมณ์หลักคือความโกรธ สัญชาตญาณพื้นฐานของการปกป้องตนเองเป็นความโกรธ ดังนั้น หากมีอะไรมาคุกคามจึงตอบโต้ไปแรงและเร็วในลักษณะของความโกรธ แต่ความโกรธใน 3 ลักษณะที่อยู่ในศูนย์นี้ก็จะไม่เหมือนกัน ลักษณะหนึ่งแสดงความโกรธออกมาตรงๆ อีกลักษณะหนึ่งเป็นความโกรธในเชิงเก็บกดแล้วค่อยปลดปล่อยออกมาในรูปหงุดหงิด ส่วนอีกลักษณะหนึ่งเป็นลักษณะโกรธหลบในออกมาในลักษณะดื้อเงียบ ต้านไม่ทำตาม เป็นความโกรธที่บางครั้งเจ้าตัวก็ไม่ว่า แต่ก็ไม่ได้หมายถึงว่าใครที่โมโหง่ายจะต้องอยู่ศูนย์ท้องเสมอไป เพียงแต่โดยธรรมชาติทั่วไปของคนที่มีพลังทางกายมากมักจะออกมาในเรื่องของความโกรธ ค่อนข้างจะให้ความสนใจเรื่องการกระทำ การปฏิบัติ ถ้าเรียนก็ต้องเรียนด้วยการปฏิบัติลงมือทำ ไม่ใช่แค่ในห้องเรียน คนในศูนย์นี้ถ้านั่งนิ่งๆ ภาวนาสมาธิจะหลับ ต้องให้เดินหรือเคลื่อนไหวร่างกาย จะใช้สัญชาตญาณมากกว่าความคิด ศูนย์ท้องนี้ ลักษณะที่เป็นศูนย์กลางคือลักษณะ 9

ศูนย์ใจ ศูนย์ใจประกอบด้วยลักษณะ 2 3 และ 4 ศูนย์กลางของศูนย์ใจคือ ลักษณะ 3 ศูนย์ใจคือเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นเช่นคำว่าดีใจ เสียใจ น้อยใจ ตระอใจ เจ็บใจ แค้นใจ ฯลฯ เป็นความใส่ใจกับความสัมพันธ์ อารมณ์ ความรู้สึก ค่อนข้างอ่อนไหว ลังเกตุความรู้สึกของคนอื่น ให้ความสำคัญกับคนอื่น สนใจว่าคนอื่นจะมองเราอย่างไร ศูนย์ใจจะมีในเรื่องภาพลักษณ์เป็นภาพใหญ่ จะไปไหนต้องดูดีไว้ก่อน การยอมรับจากผู้อื่นจะเป็นเรื่องสำคัญเป็นเรื่องใหญ่ ทำให้พลังชีวิตอาจจะถูกใช้ไปเพื่อการนี้มาก

ในเรื่องใจนั้นมีหลายแบบ เช่น ใจใหญ่ ต้องการใจของทุกคน ต้องการความสำเร็จ ความมีชื่อเสียง ผลงาน ต้องการเป็นที่รู้จักของคนในสังคม ใจประเภทต่อมาคือต้องการความสัมพันธ์จากคนใกล้ชิดเป็นหลัก ถ้าคนรอบข้างขาดเราไม่ได้จะรู้สึกภูมิใจมากที่เรามีความสำคัญ อีกประเภทของใจคืออยากได้ใจคนอื่นที่เห็นว่าเราโดดเด่นไม่เหมือนใคร ลักษณะที่เป็นศูนย์กลางคือ **ลักษณะ 3**

ศูนย์หัว ประกอบด้วยลักษณะ 5 6 และ 7 เป็นเรื่องอารมณ์ของความกลัวที่มาจากความคิด คาดการณ์ล่วงหน้า ทำให้วิตกกังวล มีความกลัวเป็นอารมณ์หลัก เป็นความกลัวต่างๆ กัน เช่น บางลักษณะคิดว่าโลกนี้ไม่ปลอดภัยไม่มั่นคง จึงต้องเตรียมทุกอย่างให้พร้อม ใครมาทำดีด้วยก็จะตั้งคำถามว่าดีจริงหรือเปล่า ต้องเช็คตรวจสอบ อีกลักษณะหนึ่งก็จะเป็นลักษณะกลัวถูกจำกัดจึงต้องเตรียมทางเลือกไว้มากเพื่อไม่ให้อับจน ส่วนอีกลักษณะก็กลัวถูกรุกถ้าจึงต้องสร้างพื้นที่



แผนภาพที่ 3 ชื่อของแต่ละลักษณะ

ส่วนตัว แต่ทั้งหมดนั้นอารมณ์หลักเป็นเรื่องของความกลัว ศูนย์หัวจะเป็นกลุ่มที่ชอบใช้ความคิดต้องการข้อมูล หากมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น สมองจะเริ่มทำงานทันทีที่จะเป็นคนที่อยู่ในโลกของจินตนาการและความคิด เมื่อเปรียบเทียบกับศูนย์อื่นๆ ศูนย์หัวจะมีความเป็นปัจเจกมากที่สุดเพราะอยู่ในความคิดของตัวเอง ใช้พลังในการคิดมาก บุคลิกจะเป็นคนชอบนั่งนิ่งๆ อยู่ในโลกของตัวเองมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นน้อย สนใจคนอื่นน้อยกว่าตัวเอง ศูนย์กลางของศูนย์หัวคือ **ลักษณะ 6**

ลักษณะและสรุปลักษณะเด่นของคน 9 ลักษณะ⁶

คำบรรยายลักษณะของคน 9 ลักษณะ ประกอบด้วยลักษณะของแบบแผนความเชื่อพื้นฐานของคน 9 ลักษณะ บุคลิกภาพพื้นฐาน ความเครียดและความโกรธ และลักษณะการพัฒนาตนเอง สรุปลักษณะเด่นของคนแต่ละลักษณะมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะ 1 : คนสมบูรณ์แบบ

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณะหนึ่งได้หลงลืมไป : เราทุกคนล้วนเป็นหนึ่งเดียว และสมบูรณ์แบบอย่างที่เราเป็น

สิ่งที่คนลักษณะหนึ่งเชื่อมั่นแทน : คนทั่วไปไม่ได้รับการยอมรับอย่างที่เขาเป็น พฤติกรรมที่ดื้อของเขา คือ สิ่งที่ถูกคาดหวังและเป็นเรื่องที่ต้องเป็นเช่นนั้นอยู่แล้ว ไม่ใช่เรื่องที่ดีเด่นหรือน่าชื่นชมเป็นพิเศษอะไร แต่พฤติกรรมที่ไม่ดีพอ และแรงขับจากสัญชาตญาณจะถูกตัดสินในทางลบและต้องถูกลงโทษ

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณะหนึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : ฉันเรียนรู้ที่จะได้รับความรักและความนับถือตนเองโดยการเป็นคนดี มีความรับผิดชอบ และมีคุณธรรม กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีการที่ถูกต้องทำให้ได้ตามมาตรฐานขั้นสูงที่มีอยู่ภายในใจ และเดินตามกฎระเบียบ ฉันเก็บกดความโกรธไว้กระทั่งกลายเป็นความเครียดและความขุ่นเคืองภายในใจ

ความใส่ใจของคนลักษณะหนึ่งมุ่งไปที่ : สิ่งถูกและสิ่งผิด โดยเฉพาะสิ่งที่ใดก็ตามที่ผิดและสมควรได้รับการแก้ไข พฤติกรรมที่ถูกต้องและผิดพลาด

⁶ อ้างใน Palmier & Brown, 1979. เอกสารประกอบการอบรมฯ

ของคนอื่นเมื่อเปรียบเทียบกับของเรา การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่นที่มีต่อตัวเอง

คุณลักษณะหนึ่งทุ่มเทลงไป : การทำสิ่งต่างๆให้ถูกต้อง เรื่องที่เกี่ยวกับความซื่อสัตย์ การรักษามาตรฐานที่ถูกตัดสินว่าเป็นสิ่งสำคัญ การเป็นผู้มีความรับผิดชอบและพึ่งตนเองได้ การเก็บกตความต้องการส่วนตัวและความปรารถนาดีตามธรรมชาติ

คุณลักษณะหนึ่งทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อหลีกเลี่ยง : การทำความผิด การเป็นคนก้าวร้าว การสูญเสียการควบคุมตนเอง การฝ่าฝืนบรรทัดฐานทางสังคม

จุดแข็งของคุณลักษณะหนึ่ง : ความซื่อสัตย์ เคร่งครัด ความใส่ใจในการปรับปรุงตนเอง การทุ่มเทความพยายามอย่างเต็มที่ การมีอุดมคติ การพึ่งพาตนเอง การทำงานหนัก การรักษามาตรฐานที่สูง การควบคุมตนเอง การมีความรับผิดชอบต่อสูง

สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะหนึ่งเครียด : การไม่สามารถทำให้เสียงวิจารณ์ภายในตนเองเงียบลงได้ และไม่อาจหยุดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากเสียงวิจารณ์นั้นได้ การรู้สึกเหนื่อยล้ากับภาระที่หนักเกินกำลัง จากการรู้สึกว่าตนต้องรับผิดชอบต่อให้เต็มที่ และจากคุณธรรมในใจที่คอยกำกับตนเองอยู่ตลอดเวลา การรู้สึกว่าตนมีข้อผิดพลาดที่ต้องแก้ไขมากมายไปหมด มีสิ่งที่ต้องทำให้ถูกต้องมากจนทำให้ไม่ทันการพยายามปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจและความเครียดที่เป็นผลจากความขุ่นเคืองใจ การที่คนอื่นตำหนิฉัน หรือปิดความรับผิดชอบต่อในสิ่งที่เขาทำผิด

สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะหนึ่งโกรธ : ความไม่ยุติธรรม ความไม่รับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำอย่างผิดๆ การไม่สนใจหรือไม่ทำตามกฎระเบียบ การถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างไม่เป็นธรรม

ธรรมชาติความโกรธของคุณลักษณะหนึ่ง : ความขุ่นเคืองใจ การยึดมั่นถือมั่นว่าตนถูก ความเครียดและความรู้สึกที่อัดแน่นอยู่ภายใน การระเบิดโทสะ

เป้าหมายสูงสุดของคุณลักษณะหนึ่งในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่าเราทุกคนล้วนสมบูรณ์แบบอย่างที่เราเป็น สมบูรณ์และเต็มในตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเรา คุณค่าและความสุข และไม่ขึ้นอยู่กับการเป็นคนถูกหรือผิด

วิธีที่คนลักษณะหนึ่งสามารถพัฒนาตนเอง : เข้าใจลึกซึ้งว่าหนทางที่ถูกต้องนั้นไม่ได้มีเพียงทางเดียวและหนทางอื่นๆ ที่ “ผิด” อาจจะเป็นเพียงความแตกต่างของแต่ละบุคคล การยอมรับ “ความไม่สมบูรณ์แบบ” ของตนเองและคนอื่นๆ การฝึกให้ภัยตนเองและคนอื่น การรู้จักมีเวลาว่างเพื่อมีความสุขและผ่อนคลาย การตั้งคำถามต่อกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดและความเข้มงวดภายใน การใช้ความซนเคื่องใจเป็นสัญญาณเตือนถึงความต้องการ ความปรารถนาของตนเอง ถูกเก็บกดอยู่ การผ่นกิจกรรมชาติเข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

สิ่งที่เหนี่ยวรั้งการพัฒนาตนเองของคนลักษณะหนึ่ง : เสี่ยงวิพากษ์วิจารณ์ภายในของฉนั้นซึ่งไม่ยอมรับการปรับปรุงตนเองเพราะมันยังไม่ดีพอหรือไม่เร็วพอ / การที่ความกังวลต่อการทำทุกอย่างให้ถูกต้องทำให้เกิดการผ่นวันประกันพรง หรือการใส่ใจที่รายละเอียดมากเกินไป การทำงานหนักเกินไปและเล่นน้อยไป

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะหนึ่งพัฒนาตนเอง : กระตุ้นให้ฉนั้นรู้จักผ่อนคลายและให้เวลากับตนเอง ซึ่ให้ฉนั้นเห็นมุมมองที่เปิดกว้าง คอยตัดสินสิ่งต่างๆ หมั่นเตือนฉนั้นว่าเป้าหมายชีวิตของเราก็คือการเป็นมนุษย์มิใช่การปราศจากข้อผิดพลาด

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณะ 1 :

คน 1 คนสมบูรณ์แบบ : จดสนใจมุ่งไปที่ข้อผิดพลาดและสิ่งที่ต้องแก้ไข ความคิดที่ชอบตัดสินว่าอะไรถูกหรือผิด เสี่ยงวิจารณ์ภายในที่เข้มงวดที่คอยตรวจสอบความคิด คำพูด และการกระทำ ความโกรธที่เก็บกด หรือรู้สึกว่าการเพราะเห็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง รู้สึกเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกกังวลที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง อ่อนไหวกับคำวิพากษ์วิจารณ์มาก แสวงหาความสมบูรณ์แบบ รับผิดชอบไม่ปล่อยตัวให้สนุกสนาน เพราะยังมีเรื่องอื่นต้องทำ เก็บกดความต้องการและแรงผลักดันตามสัญชาตญาณของตนเอง ให้ความสำคัญกับการเป็นคนดี เข้มงวด ไม่ยืดหยุ่น ควบคุมตัวเองมากเกินไป ให้คุณค่ากับการเป็นตัวของตัวเอง การทำในสิ่งที่ถูกต้องคือรางวัลในตัวของมันเอง

ลักษณะ 2 : ผู้ให้

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณะสองได้หลงลืมไป : ความต้องการของคนทุกคนสามารถบรรลุได้โดยเท่าเทียมกันและอย่างเป็นอิสระ

สิ่งที่คนลักษณะสองเชื่อมั่นแทน : การจะได้มา คุณต้องให้ คุณต้องเป็นที่ต้องการจึงจะได้รับความรัก

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณะสองพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : ฉันเรียนรู้ที่จะบรรลุความต้องการของฉันด้วยการทำให้ตนเองเป็นที่ต้องการของคนอื่น และด้วยการให้ในสิ่งที่ฉันรู้สึกว่าคนอื่น ๆ ต้องการและจำเป็น และหวังว่าพวกเขาจะทำกับฉันเช่นเดียวกับที่ฉันปฏิบัติ ฉันจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้ก็ด้วยการเป็นคนสำคัญที่คนอื่นขาดไม่ได้

ความใส่ใจของคนลักษณะสองมุ่งไปที่ : ความจำเป็นและความต้องการของคนอื่น โดยเฉพาะคนที่ฉันใส่ใจและต้องการให้เขาสนใจฉัน เรื่องสัมพันธ์ภาพ ความรู้สึกของผู้อื่นในแต่ละห้วงอารมณ์ของเขา

คนลักษณะสองทุ่มเทลงไปที่ : การรับรู้ความต้องการทางอารมณ์ของคนอื่น และทำให้พวกเขาพอใจ การรู้สึกดี เพราะสามารถสนองตอบความต้องการของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี การสร้างความรู้สึกที่ดีให้แก่ผู้อื่น การรักษาการยอมรับและความรู้สึกดีของคนอื่น การผูกพันด้วยความรู้สึกโรแมนติก (การมีความรักแบบโรแมนติก)

คนลักษณะสองทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อหลีกเลี่ยง : การทำให้คนอื่นผิดหวัง การรู้สึกว่าถูกปฏิเสธหรือไม่เป็นที่ชื่นชอบ การฟังฟังคนอื่น

จุดแข็งของคนลักษณะสอง : เป็นผู้ให้ และชอบช่วยเหลือ เป็นคนมีน้ำใจกว้างขวาง ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ให้การสนับสนุน ชื่นชมคนอื่น เป็นคนโรแมนติก มีพลังงานเต็มเปี่ยม ร่าเริงแจ่มใส แสดงความรู้สึกของตนต่อคนอื่นได้ดี

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะสองเครียด : รู้สึกเป็นคนสำคัญจนขาดไม่ได้สำหรับคนหลายคนและหลายโครงการมากเกินไป สับสนกับความต้องการของตนเอง การพยายามใช้อิสรภาพของตนเพื่อที่จะเป็นตัวของตัวเองและใส่ใจดูแลตนเอง

ความปั่นป่วนทางอารมณ์ เนื่องจากทุ่มเทกับความสัมพันธ์มากเกินไป โดยเฉพาะความสัมพันธ์ที่ทำหาย

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะสองโกรธ : การรู้สึกที่ไม่เป็นที่ชื่นชม หรือไม่มีใครสนใจ รู้สึกถูกควบคุม ความปรารถนาและความต้องการของตนเองที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

ธรรมชาติความโกรธของคนลักษณะสอง : การระเบิดอารมณ์ออกมาอย่างรุนแรงและมักจะฉับพลัน การกล่าวโทษคนอื่น การร้องไห้

เป้าหมายสูงสุดของคนลักษณะสองในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่าเราทุกคนเป็นที่รัก เพราะเราเป็นตัวเรา ไม่ใช่เพราะเราให้มากเพียงใด หรือเป็นที่ต้องการของคนอื่นมากแค่ไหน การรู้ว่าความต้องการของคนทุกคนนั้นย่อมได้รับการตอบสนองในท้ายที่สุดเสมอ

วิธีที่คนลักษณะสองสามารถพัฒนาตนเอง : ตระหนักว่าการเป็นที่รักไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ต้องเปลี่ยนตนเองเพื่อคนอื่นต้องชัดเจนในตัวตนจริงๆ ของตัวเขาอยู่เสมอ หมั่นสังเกตและฝึกฝนเอาใจใส่ในความปรารถนาและความต้องการตนเอง ฝึกใช้ความโกรธและความเสียใจที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นสัญญาณบอกว่าฉันไม่ได้สนองความต้องการของตนเอง ยอมรับว่าฉันไม่ใช่คนสำคัญที่คนอื่นขาดไม่ได้และนี่ก็เป็นเรื่องดีแล้ว การยอมให้ตนเองเป็นผู้รับบ้าง การฝึกตั้งข้อจำกัดและวางขอบเขตโดยการตอบปฏิเสธคำร้องขอของผู้อื่นอย่างเหมาะสม ฝึกสังเกตเมื่อการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นของตนกลายเป็นการเข้าไปยุ่งหรือควบคุมคนอื่นในความรู้สึกของเขา

สิ่งที่เหนี่ยวรั้งการพัฒนาตนเองของคนลักษณะสอง : การมีระบบเหตุผลที่เข้มงวดว่าฉันต้องทำเพื่อคนอื่นก่อนจะทำอะไรให้ตนเอง ความถือตัวที่ทำให้ฉันไม่ยอมรับความต้องการของตนเอง การรู้สึกผิดที่เป็นคนเห็นแก่ตัวเมื่อให้ความสนใจกับความต้องการของตนเอง ความลำบากใจเมื่อต้องรับจากผู้อื่น

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะสองพัฒนาตนเอง : ชื่นชมต่อการเป็นตัวของตัวเองของฉัน แทนที่หลงใหลและพึ่งพิงความช่วยเหลือที่ฉันหยิบยื่นให้ สนใจความต้องการที่แท้จริงของฉันและคอยถามไถ่ในเรื่องนี้ คอยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้ฉันตอบปฏิเสธได้ตามสมควร

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณะ 2 :

คน 2 ผู้ให้ : จดสนใจมุ่งไปที่ความต้องการของคนที่มีความสำคัญต่อตนเอง ความภาคภูมิใจในการให้และการช่วยเหลือ “คนอื่นต้องการความช่วยเหลือของฉัน” ให้เพื่อให้ได้รับการยอมรับและชื่นชมจากคนอื่น บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองถูกเอาเปรียบ แสดงความต้องการของตัวเองออกมาได้ยาก เปลี่ยนแปลงลักษณะของตัวเองเพื่อให้คนที่มีความสำคัญพอใจ ใช้แผนการหรือวิธีอ้อมๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง ชอบที่จะเป็นผู้ที่มีอำนาจอยู่เบื้องหลังบัลลังก์

ลักษณะ 3 : นักแสดง

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณะสามได้หลงลืมไป : สรรพสิ่งดำเนินและลุล่วงไปตามธรรมชาติตามกฎทั่วไป

สิ่งที่คนลักษณะสามเชื่อมั่นแทน : สิ่งสำเร็จลุล่วงไปได้นั้นขึ้นอยู่กับความพยายามของแต่ละบุคคล คนเราได้รับสิ่งตอบแทนในสิ่งที่พวกเขากระทำ ไม่ใช่จากสิ่งที่เขาเป็น

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณะสามพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : ฉันเรียนรู้ที่จะได้รับความรักและการยอมรับโดยการบรรลุความสำเร็จ โดยการทำงานหนักเพื่อเป็นคนยอดเยี่ยมที่สุด และโดยการรักษาภาพลักษณ์ที่ดีฉันมีแรงขับภายในตัวเองและพลังในการก้าวไปข้างหน้า

ความใส่ใจของคนลักษณะสามมุ่งไปที่ : ทุกสิ่งที่ต้องสำเร็จไม่ว่าจะเป็นการงาน เป้าหมาย และความสำเร็จในอนาคต ทางออกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดการเป็นเลิศที่สุด

คนลักษณะสามทุ่มเทพลังไปที่ : การทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ กระตือรือร้นและยุ่งอยู่ตลอดเวลา การแข่งขัน การได้รับการยอมรับและความเชื่อถือในความสำเร็จ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใดก็ตามที่จำเป็นต่อความสำเร็จ การส่งเสริมตนเอง การดูมีบุคลิกดี

จุดแข็งของคนลักษณะสาม : การเข้ากับคนง่าย ความกระตือรือร้น ความเป็นผู้นำ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเป็นนักปฏิบัติ มีความสามารถและ

มีประสิทธิภาพ ความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจ ความสุขุม

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะสามเครียด : แรงกดดันที่มาจากพื้นฐานว่าฉันรู้สึกดีกับตนเองมากเพียงไรในสิ่งที่ฉันได้ทำสำเร็จ ได้สถานภาพ ได้ชื่อเสียงและอำนาจ การไม่รู้จักความรู้สึก และคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง การทำสิ่งต่างๆ มากเกินไป

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะสามโกรธ : อุปสรรคต่างๆ เช่น สิ่งใดหรือใครก็ตามที่มาคุกคามหรือขัดขวางการบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายของฉัน การไร้สมรรถภาพ การตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีประสิทธิภาพ คำวิพากษ์วิจารณ์

ธรรมชาติความโกรธของคนลักษณะสาม : ขาดความอดทน หงุดหงิดฉุนเฉียวระเบิดอารมณ์ออกมาเป็นครั้งคราว

เป้าหมายสูงสุดของคนลักษณะสามในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่าความรักเกิดจากสิ่งที่เราเป็น มิใช่สิ่งที่เราทำ ทุกสิ่งที่จำเป็นต้องทำให้เสร็จจะลุล่วงไปได้ด้วยกฎของธรรมชาติ และไม่ได้ขึ้นอยู่กับความพยายามของปัจเจกบุคคลเช่นเรา

วิธีที่คนลักษณะสามสามารถพัฒนาตนเอง : ผ่อนคลายบ้าง เปิดโอกาสที่จะได้สัมผัสกับอารมณ์ และถามตนเองว่าอะไรสำคัญอย่างแท้จริง การฝึกมองด้านในเพื่อหาอัตตลักษณ์ความเป็นตัวเราที่ไม่เกี่ยวกับความสำเร็จและการคาดหวังของผู้อื่น การวางขีดจำกัดและขอบเขตของงาน การปล่อยให้เป็นผู้ฟังเป็นฝ่ายเปิดรับบ้าง การตระหนักว่าความรักนั้นมาจากสิ่งที่เราเป็น ไม่ใช่จากการกระทำหรือการมีสิ่งต่างๆ

สิ่งที่เหนี่ยวรั้งการพัฒนาตนเองของคนลักษณะสาม : การขาดความอดทนในการจัดการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและของคนอื่น การทำงานและทำมากเกินไป จนถึงจุดที่เหนื่อยล้าและสิ้นเรี่ยวแรง การไม่ยอมผ่อนคลายเป็น

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะสามพัฒนาตนเอง : กระตุ้นให้ฉันใส่ใจความรู้สึกและความสัมพันธ์ การแสดงให้ฉันเห็นว่าเขาสนใจในฐานะคนที่ฉันเป็น ไม่ใช่ในสิ่งที่ฉันทำสำเร็จ คอยสนับสนุนยามที่ฉันบอกเล่าว่าสิ่งที่จริงแท้สำหรับฉันคืออะไร การทำให้ฉันรู้ว่าอะไรสำคัญจริงๆ สำหรับพวกเขา หมั่นเตือนให้ฉันผ่อนคลายเป็น และชื่นชมสิ่งรอบตัว

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณะ 3 :

คน 3 นักแสดง : จุดสนใจมุ่งไปที่การทำงานให้สำเร็จ แม้แต่กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายก็ยังเป็นไปในลักษณะที่มุ่งผลลัพธ์ มุ่งที่เป้าหมายไม่ใช่วิธีการ ผลลัพธ์สำคัญกว่ากระบวนการ ให้ความสำคัญกับการบรรลุผลและความสำเร็จเป็นอันดับแรก แสวงหาการยอมรับและความชื่นชมจากผลงานและความสำเร็จ ภาพลักษณ์เป็นสิ่งสำคัญ การดูดี ยอดคุณแม่ ไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องความรู้สึก อารมณ์เป็นอุปสรรคขัดขวางการทำงาน ปรับภาพลักษณ์ของตัวเองไปตามบทบาทในงาน เป็นบุคคลตัวอย่างในงานนั้น โกรธเมื่อมีอุปสรรคหรือสิ่งกีดขวางการทำงาน ใจร้อน รู้สึกกดดันที่จะต้องแสดงบทบาทอยู่ตลอดเวลา

ลักษณะ 4 : คนโสเภณี

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณะสี่ได้หลงลืมไป : ทุกคนต่างมีสายสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งและสมบูรณ์กับคนอื่น ๆ และสรรพสิ่ง

สิ่งที่คนลักษณะสี่เชื่อมั่นแทน : คนเราต่างมีประสบการณ์อันเจ็บปวดจากการสูญเสีย สายสัมพันธ์ดั้งเดิมทำให้เรารู้สึกถูกทอดทิ้งและรู้สึกว่าเราขาดสิ่งสำคัญบางอย่างไป

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณะสี่พัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : ฉันเรียนรู้ที่จะคอยเฝ้าค้นหาความรักในอุดมคติ หรือสภาพที่พร้อมสมบูรณ์ซึ่งทำให้ฉันรู้สึกถึงการเป็นที่รัก ได้รับความรัก เป็นหนึ่งเดียวและสมบูรณ์อีกครั้ง ฉันมีความรู้สึกโหยหาและอิจฉาคนอื่นในสิ่งที่ขาดหายไป

ความใส่ใจของคนลักษณะสี่มุ่งไปที่ : สิ่งที่ดีและดึงดูดใจเกี่ยวกับอนาคตและอดีต สิ่งที่ขาดและอยู่ห่างไกลซึ่งฉันโหยหาและรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อปราศจากสิ่งนั้น สิ่งงดงามที่น่าพึงใจและสัมผัสได้อย่างลึกซึ้งหรือมีความหมาย

คนลักษณะสี่ทุ่มเทลงไปที่ : ความรู้สึกโสเภณีและโหยหาอย่างรุนแรงเกี่ยวกับสิ่งที่ดูเหมือนจะขาดไปหรือไม่มีอยู่ในชีวิตของฉัน การค้นหาความรัก ความหมาย และการเติมเต็มโดยผ่านการแสดงออกถึงตัวตนและความเชื่อมโยงอันลึกซึ้ง การสร้างตัวตนในฐานะปัจเจกที่เป็นเอกลักษณ์

คุณลักษณะที่ทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อหลีกเลี่ยง : การถูกปฏิเสธ ถูกทอดทิ้ง ไม่เป็นที่รับรู้ หรือไม่มีความสำคัญ ความรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ รู้สึกว่ามีบางสิ่งในตัวฉันที่ผิดพลาดไป การเป็นคนธรรมดาสามัญ ผู้คนและประสบการณ์ที่ขาดความลึกซึ้งทางอารมณ์

จุดแข็งของคุณลักษณะนี้ : ความอ่อนไหว พื้นฐานที่มีความสร้างสรรค์ การไวต่ออารมณ์ความรู้สึก ความสามารถเห็นอกเห็นใจผู้ที่อยู่ในความทุกข์ ความเข้มข้นทางอารมณ์ ความรู้สึกที่แรงกล้า อุดมคติอันหวานชื่น ความลึกซึ้งทางอารมณ์ ความจริงแท้ของความรู้สึก การคิดใคร่ครวญภายใน

สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะนี้เครียด : ผู้คนและสภาพการณ์ที่ไม่เป็นไปตามภาพอุดมคติอันสวยงามหรือไม่ให้ความรู้สึกที่ลึกซึ้งกินใจแก่นั่น ความต้องการที่มากกว่าสิ่งที่มีอยู่แล้ว ความรู้สึกอิจฉาในสิ่งที่คนอื่นมีแต่ฉันไม่มีหรือในสิ่งที่คนอื่นเป็นแต่ฉันไม่ได้เป็น ความรู้สึกที่จัดการไม่ได้ โดยเฉพาะในภาวะวิกฤติทางอารมณ์

สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะนี้โกรธ : ผู้คนที่ทำให้ฉันผิดหวังไม่ทำตามที่สำคัญาหรือทิ้งฉันไป การระลึกถึงคนเหล่านั้นในอดีตที่ผ่านมา การไม่ได้รับการยอมรับ ถูกปฏิเสธ ถูกทอดทิ้ง รู้สึกว่าถูกเข้าใจผิด การเสแสร้งและความไม่จริงใจ

ธรรมชาติความโกรธของคุณลักษณะนี้ : การระเบิดอารมณ์รุนแรงหรือรำไรร่าอย่างหนัก อารมณ์ซึมเศร้า

เป้าหมายสูงสุดของคุณลักษณะนี้ในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่า ณ ตอนนี เราเป็นที่รักและสมบูรณ์ไม่มีอะไรพร้อม เราไม่ได้ขาดสาระสำคัญหรือส่วนประกอบสำคัญใดๆ เราเชื่อมโยงกันและกันและเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพชีวิต

วิธีที่คุณลักษณะนี้สามารถพัฒนาตนเอง : มุ่งสนใจสิ่งดีๆ ในชีวิตที่มีอยู่ ณ ตอนนีมากกว่าสิ่งที่ขาดหายไป ให้อยู่ยืนหยัดอยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่ แม้ในช่วงที่มีอารมณ์แปรปรวนและความรู้สึกที่รุนแรง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ต้องออกแรงและการช่วยเหลือคนอื่นเพื่อจะได้หมกมุ่นอยู่กับตนเองให้น้อยลง การชะลอปฏิบัติยาโต้ตอบจนกว่าอารมณ์รุนแรงจะคลายลง การชื่นชมประสบการณ์สามัญในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่เหนี่ยวรั้งการพัฒนาตนเองของคุณลักษณะนี้ : การปล่อยให้อารมณ์

ความรู้สึกที่รุนแรงครอบงำชีวิตจนทำอะไรไม่ได้ การไม่ยอมเปลี่ยน “สิ่งที่ฉันเป็น” เนื่องจากกลัวที่จะสูญเสียเอกลักษณ์ของตนไป ความรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ ไม่ได้มาตรฐาน ความรู้สึกว่าโลกนี้จะทำให้ฉันต้องผิดหวัง การหมกมุ่นอยู่กับตนเอง การไม่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่เป็นไปช้าๆ ไม่มีสีสัน จนเป็นเหตุให้เกิดความท้อแท้และหดหู่ใจในที่สุด

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะนี้พัฒนาตนเอง : กระตุ้นให้ฉันหันสนใจในสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและอุดมคติของฉัน การเปิดเผยความรู้สึกและปฏิกิริยาโต้ตอบที่แท้จริงของพวกเขา ทำให้ฉันเห็นว่าพวกเขาเข้าใจฉันจริงๆ แทนที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงตัวฉัน

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณะ 4 :

คน 4 คนช่างฝัน : จุดสนใจมุ่งไปที่สิ่งที่ขาดหายไป เบื่อๆ อายากๆ สิ่งมีอยู่ในปัจจุบันขณะ สิ่งที่อยู่ไกลและยากที่จะได้มา รู้สึกเป็นคนพิเศษ ผู้ที่มีความแตกต่าง ความทุกข์โศกทำให้เราต่างจากคนอื่นๆ ความรู้สึกเข้าอกเข้าใจ โดยเฉพาะในความทุกข์ของคนอื่น ช่างฝัน อ่อนไหว และมีความเป็นศิลปิน ต่อต้านการถูกประเมิน “ฉันเป็นคนที่ไม่เหมือนใคร”

ลักษณะ 5 : นักสังเกตการณ์

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณะนี้ทำได้หลังล้มไป : ความรู้และพลังงานที่ทุกคนต้องการนั้นมีอยู่มากมายเพียงพอ

สิ่งที่คนลักษณะนี้ห้ำหั่น : โลกเรียกร้องจากผู้คนมากเกินไป และหยาบคายให้พวกเขาน้อยไป

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณะนี้พัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : ฉันเรียนรู้ที่จะปกป้องตนเองจากการเรียกร้องที่รุกร้าเข้ามา และการถูกดูดดึงทรัพยากรด้วยการเน้นความเป็นส่วนตัว และพึ่งพาตนเอง ฉันทำเช่นนี้ด้วยการจำกัดความปรารถนาและความต้องการ และด้วยการสะสมความรู้จำนวนมาก ฉันมีความรู้สึกโลกแต่เป็นเฉพาะในสิ่งที่ฉันขาดไม่ได้เท่านั้น

ความใส่ใจของคนลักษณะนี้ห้ำหั่นไปที่ : แง่มุมทางสติปัญญา ข้อเท็จจริง

การวิเคราะห์และการคิดแบบแยกส่วน การล่องล้าหรือการเรียกร้องต่อตัวฉัน

คุณลักษณะห้าทุ่มเทพลังไปที่ : การสังเกตการณ์โดยไม่เข้าไปผูกพัน การเรียนรู้ทุกๆ สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การคิดและวิเคราะห์ล่วงหน้า การลดทอนและทำให้ความรู้สึกพื้นฐานแรงน้อยลง การควบคุมตนเอง การถอนตัว การสงวนรักษา การรักษาความเป็นส่วนตัว เขตแดนและขีดจำกัด

คุณลักษณะห้าทำทุกอย่างที่ได้เพื่อหลีกเลี่ยง : ความรู้สึกที่รุนแรงโดยเฉพาะ ความกลัว ผู้คนหรือสภาพการณ์ที่ล่องล้าหรือเรียกร้อง ความรู้สึกไม่พอและว่างเปล่า

จุดแข็งของคุณลักษณะห้า : ความเป็นนักวิชาการมีความรอบรู้ซึ้งคิด การสงบนิ่งเมื่อเกิดวิกฤต การเป็นผู้นำเคารพนับถือรักษาความลับได้ พึ่งพาอาศัยได้ ขึ้นชอบความเรียบง่าย

สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะห้าเครียด : ไม่สามารถรักษาความเป็นส่วนตัวเขตแดนหรือขีดจำกัดไว้ได้อย่างเพียงพอ รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหมดแรง เกิดความปรารถนาและความต้องการที่นำไปสู่การฟุ้งฟิง การพยายามเรียนรู้ทุกสิ่งที่ต้องรู้ก่อนลงมือทำ

สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะห้าโกรธ : การถูกมองว่าไม่ถูกต้องตามข้อเท็จจริง การถูกเรียกร้อง การรุกร้าเข้ามาในชีวิต การต้องรับมือกับอารมณ์ที่มากเกินไป การหยิбы่นทางอารมณ์ให้มากเกินไป การไม่มีโอกาสมีเวลาส่วนตัวมากพอที่จะฟื้นฟูพลังของตนเอง

ธรรมชาติความโกรธของคุณลักษณะห้า : การควบคุมตนเองและการถอนตัว ความเครียดและการไม่สนองตอบ การไม่เห็นด้วย (disapproval) การระเบิดทางอารมณ์ช่วงสั้นๆ

เป้าหมายสูงสุดของคุณลักษณะห้าในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่าสิ่งที่จำเป็นสำหรับหนูและหล่อเลี้ยงชีวิตมีอยู่ตามธรรมชาติแล้วอย่างเพียงพอและการสัมพันธ์กับชีวิตเข้าไปมีส่วนร่วมกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตนั้นมิได้ลดทอนทรัพยากรและพลังงานของเราลง

วิธีที่คุณลักษณะห้าสามารถพัฒนาตนเอง : ยอมให้ตนเองได้สัมผัสถึงความรู้สึก แทนที่จะหลีกเลี่ยงหรือถอนตัวไปสู่ความนึกคิดของตน การยอมรับว่าการถอนตัวและการหลีกเลี่ยงกระตุ้นให้เกิดการล่องล้า การลงมือทำโดยรู้ว่าเรา

มีพลังงานและแรงสนับสนุนมากพอที่จะไปถึงจุดหมายได้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้แรง หัวใจที่จะเข้ามีส่วนร่วมในบทสนทนา การแสดงตัวตนและเปิดเผยเรื่องส่วนตัว

สิ่งที่เหนี่ยวรั้งการพัฒนาตนเองของคนลักษณะห้า : การลดความต้องการให้เหลือน้อยที่สุดและแยกตัวจากกระแสการดำเนินชีวิต การพลาดโอกาสที่จะทำสิ่งต่างๆ ร่วมกับคนอื่น การแยกตนเองออกจากความรู้สึกของตนและการเชื่อมโยงกับผู้อื่น การไม่รับรู้ความกลัวหรือความโกรธภายใน การไม่เต็มใจที่จะพูดคุย และเปิดเผยเรื่องส่วนตัว การช่างวิเคราะห์มากเกินไป

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะห้าพัฒนาตนเอง : เคารพความต้องการอาณาเขตและความเป็นส่วนตัวของฉันทัน แยกแยะให้ชัดเจนระหว่างการขอร้องและการเรียกร้อง บอกให้ฉันทันรู้ถึงความรู้สึกและสิ่งที่เขากำลังกังวลโดยไม่รุนแรงเกินไป กระตุ้นให้ฉันทันเปิดเผยตนเองและแสดงความรู้สึกออกมาในขณะนั้น การชื่นชมความละเอียดอ่อนของฉันทัน ชื่นชมความสามารถในการมีชีวิตและการใช้ชีวิตของฉันทัน

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณะ 5 :

คน 5 ผู้สังเกตการณ์ : มีความต้องการความเป็นส่วนตัวสูงมาก ความสนใจอยู่ที่การสังเกตมากกว่าการเข้าร่วม ใช้เหตุผลและหลักการในการอธิบายสิ่งต่างๆ แยกตัวออกจากอารมณ์ ขีดเส้นเพื่อจำกัดการรุกรานจากโลกที่เรียกร้องต้องการจากเรามากเกินไป สมถะ ลดสิ่งที่จำเป็นให้น้อยที่สุด จำกัดความต้องการตนเอง เศรษฐกิจพอเพียง พึ่งตนเอง ห่วงเวลา พลังงาน ความรู้ และพื้นที่ของตนเอง แยกเรื่องต่างๆ ออกเป็นส่วนๆ ไม่ปะปนกัน ดูเยือกเย็น (ห่างเหิน) แต่จริงๆ รู้สึกดีอยู่

ลักษณะ 6 : คนช่างระแวงผู้ซื่อสัตย์

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณะหกได้หลงลืมไป : พวกเราทุกคนต่างมีจุดเริ่มที่ความศรัทธาในตนเอง ความศรัทธาในคนอื่น ๆ และในจักรวาล

สิ่งที่คนลักษณะหกเชื่อมั่นแทน : โลกเต็มไปด้วยภัยอันตรายและสิ่งคุกคาม ผู้คนจึงไม่สามารถไว้วางใจใครได้

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณะหงพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : คนลักษณะหงที่หนีความกลัว ขณะที่ฉันหัวนกลัวและลั้งเลงสย ฉันจึงเรียนรู้ที่จะต้องระแวดระวังและตั้งคำถาม ฉันยังเรียนรู้ที่จะเชื่อฟังผู้มีอำนาจ หลีกหนีสิ่งคุกคามหรือภัยอันตรายที่รับรู้ได้ เรียนรู้ได้ เรียนรู้ที่จะได้มาซึ่งความมั่นคงและหลีกเลี่ยงการเสี่ยงภัย

คนลักษณะหงที่สู่ความกลัว : ขณะที่ฉันหัวนกลัวและลั้งเลงสย ฉันจึงเรียนรู้ที่จะต้องระแวดระวังและตั้งคำถามฉันยังเรียนรู้ที่จะปฏิเสธผู้มีอำนาจต่อสู้กับสิ่งคุกคามหรือภัยอันตรายที่รับรู้ได้ ปฏิเสธความมั่นคง และเผชิญหน้าการเสี่ยงภัย

ความใส่ใจของคนลักษณะหงมุ่งไปที่ : สิ่งที่อาจผิดพลาดและเป็นอันตราย สิ่งที่เป็นจุดอ่อนหรือช่องโหว่ ความยากลำบากความไม่สอดคล้อง นัย อนุমানและความหมายซ่อนเร้น

คนลักษณะหงมุ่งเทพลงไปที่ : การลั้งเลงสย การทดสอบ การมองหาสารที่ซ่อนเร้น การวิเคราะห์เชิงตรรกะเพื่อคิดใคร่ครวญสิ่งต่างๆ การเล่นบทฝ่ายค้าน การเป็นปฏิปักษ์กับอำนาจ การแสดงความเข้มแข็งการได้มาซึ่งความมั่นคงเมื่อได้รับไมตรีจิตจากผู้อื่น การซื้อสัตย์รักดีต่อคนอื่นและอุทิศตนให้กับสิ่งที่มีคุณค่า

คนลักษณะหงทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อหลีกเลี่ยง : การเป็นคนช่วยตนเองไม่ได้ หรือควบคุมไม่ได้เมื่อเผชิญหน้ากับภัยอันตราย การตกอยู่ในภัยอันตราย การติดอยู่กับความสงสัยและความคิดขัดแย้ง การทำให้ผู้อื่นที่เราต้องพึ่งพารู้สึกแปลกแยก เพราะไปขัดแย้งหรือต่อต้านพวกเขา

จุดแข็งของคนลักษณะหง : การเป็นคนที่ไวใจได้ ความซื่อสัตย์ รักดี ความมีน้ำใจ ความคิดที่คอยตั้งคำถาม ความอบอุ่น ความพากเพียร ความรับผิดชอบการปกป้องผู้อื่น การหยั่งรู้ ความมีไหวพริบ ความรู้สึกอ่อนไหว

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะหงเครียด : ความกดดันที่ฉันสร้างให้ตัวเองจากการพยายามจัดการกับความไม่แน่นอน และความรู้สึกไม่มั่นคง ปัญหากับผู้มีอำนาจไม่ว่าจะเป็นการเชื่อฟังจนมากเกินไป หรือการต่อต้าน การพยายามรักษาความเชื่อถือ

และไม่ตรีจิตของผู้อื่นทั้งๆ ที่รู้สึกไม่ไว้ใจและต่อต้านพวกเขา

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะหนักโกรธ : ความเชื่อถือไว้วางใจไม่ได้ การทรยศหักหลัง ความรู้สึกจนตรอก ถูกควบคุมหรือถูกกดดัน การมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่เรียกร้องมากเกินไป การที่คนอื่นไม่ตอบสนอง

ธรรมชาติความโกรธของคนลักษณะหนัก : มุขเจ็บๆ การประชดประชันเสียสติ การเหินแสม การกล่าวหา การโจมตีอย่างดุเดือดเพื่อปกป้องตนเอง

เป้าหมายสูงสุดของคนลักษณะหนักในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่าการมีความศรัทธาในตนเองและผู้อื่นนั้นเป็นธรรมชาติ เราจึงสามารถยอมรับและเกื้อหนุนชีวิตได้ โดยปราศจากความลังเลสงสัยหรือความไม่ไว้วางใจ

วิธีที่คนลักษณะหนักสามารถพัฒนาตนเอง : การเป็นผู้มีอำนาจในตนเอง การฟื้นฟูความศรัทธาในตนเอง คนอื่นๆ และจักรวาล การยอมรับว่าความไม่แน่นอนและความไม่มั่นคงบางอย่างเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิต ตรวจสอบความกลัว และความกังวลใจของตนกับคนอื่น ยอมรับว่าการทำตัวยุ่งอยู่เสมอเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดการรับรู้ถึงความวิตกกังวล ยอมรับว่าทั้งการสู้และการหนีล้วนเป็นปฏิกิริยาต่อความกลัว การก้าวต่อไปด้วยการกระทำในเชิงบวกแม้จะรู้สึกกลัว

สิ่งที่เหนี่ยวนำการพัฒนาตนเองของคนลักษณะหนัก : ความลังเลสงสัย และภาวะสองจิตสองใจ การต้องการความแน่นอนมากเกินไป การเป็นคนที่พยายามหรือพยายามปกป้องคนอื่นมากเกินไป การไม่เชื่อถือในความสามารถและการตัดสินใจของตนเอง การปล่อยให้จินตนาการทางลบเข้าครอบงำการนึกคิดของตน

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะหนักพัฒนาตนเอง : ให้สม่ำเสมอและทำตัวให้หน้าไว้วางใจ เปิดเผยตัวเองกับฉัน และคอยกระตุ้นให้ฉันเปิดเผยตนเอง เผชิญหน้ากับความสงสัยและความกลัวของฉันด้วยท่าทีเชิงบวก และเสนอทางเลือก สอดคล้องกับความเป็นจริง

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณะ 6 :

คน 6 คนช่างระแวง ผู้ซื่อสัตย์ : จุดสนใจมุ่งไปที่เรื่องยุ่งยากที่อาจจะเกิดขึ้น อันตราย สิ่งที่จะมารบกวน มีจินตนาการที่แจ่มชัด ขยายจุดที่ไม่แน่ใจ พะวงเรื่องความปลอดภัยและความมั่นคง ขี้สงสัย ความคิดขัดแย้งกันเอง คอยตรวจสอบคนอื่น

เครื่องจับโกหก วัตถุประสงค์การเห็นหน้าที่แอบแฝง สิ่งที่น่าพิศวงถึง และความหมายที่ซ่อนเร้น ตรวจสอบผู้มีอำนาจ ส่องจิตส่องใจกับการประสบความสำเร็จ มองว่าไม่ใช่อะไรที่สำคัญ หรือทำโครงการไม่เสร็จ ผิดวันประกันพ่วงเพราะกลัวผลลัพธ์ที่จะออกมา

ลักษณะ 7 : นักเสพสุดยอด

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณะเจ็ดได้หลงลืมไป : ชีวิตนั้นเต็มไปด้วยโอกาส และความเป็นไปได้ที่เปิดกว้างซึ่งทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างเสรี การให้ความสนใจอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่คนลักษณะเจ็ดเชื่อมั่นมั่นแน่ว : โลกจำกัดผู้คน ทำให้พวกเขาคับข้องใจ และเจ็บปวด

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณะเจ็ดพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : ฉันเรียนรู้ที่จะปกป้องตนเองจากข้อจำกัดและความเจ็บปวดด้วยการสัมพันธ์กับกิจกรรมที่น่าพึงใจ และด้วยการจินตนาการถึงความเป็นไปได้ที่น่าหลงใหลในอนาคต ฉันตะกละต่อความคิดและประสบการณ์ต่างๆ ที่น่าสนใจ

ความใส่ใจของคนลักษณะเจ็ดมุ่งไปที่ : ความคิด แผนการ ทางเลือก และโครงการที่น่าสนใจ น่าพึงพอใจและน่าหลงใหล การเชื่อมต่อและทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลข่าวสารและความรู้แขนงต่างๆ สิ่งต่างๆ ที่ฉันต้องการ

คนลักษณะเจ็ดทุ่มเทพลังไปที่ : การสนุกสนานและการมีประสบการณ์กับชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม เปิดทางเลือกไว้และมีชีวิตที่สนุกเร้าใจ มีจินตนาการที่ตื่นตัว การเป็นที่ชื่นชอบ การได้รับสิทธิพิเศษ

คนลักษณะเจ็ดทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อหลีกเลี่ยง : ความคับข้องใจ เงื่อนไขและข้อจำกัด สถานการณ์หรือความรู้สึกที่เจ็บปวด ความเบื่อหน่าย

จุดแข็งของคนลักษณะเจ็ด : ความขี้เล่น ข้างประดิษฐ์คิดค้น เป็นคนร่าเริง และมีชีวิตชีวา มีพลังมากมาย มองโลกในแง่ดี รักชีวิต มีวิสัยทัศน์ กระตือรือร้น ช่วยเหลือผู้อื่น มีจินตนาการ

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะเจ็ดเครียด : การจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามามากเกินไปอันเนื่องจากการพยายามทดลองกับทุกอย่างที่ชีวิตหยิบยื่นให้การทำงาน

ความผิดพลาดเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะความปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด การผูกมัดและรู้สึกว่าการติดกับจากข้อผูกมัดนั้น

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะเจ็ดโกรธ : เจื่อนไขหรือข้อจำกัดที่ทำให้ฉันไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ผู้คนที่มองไม่เห็นทางออก ไร้สุข หดหู่ หรือชอบโทษคนอื่น

ธรรมชาติความโกรธของคนลักษณะเจ็ด : โกรธสั้นๆ ตามประเด็นที่มากระทบ โกรธง่ายหายเร็วเป็นครั้งคราวไม่ต่อเนื่องนาน มีลักษณะหุนหันพลันแล่น

เป้าหมายสูงสุดของคนลักษณะเจ็ดในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่าการจะมีประสบการณ์ชีวิตอย่างเต็มทีนั้น เราต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ การตระหนักว่าเราสามารถเกื้อหนุนและส่งเสริมตัวเราและคนอื่นๆ ได้ด้วยการบ่มเพาะสำนึกในปัจจุบัน

วิธีที่คนลักษณะเจ็ดสามารถพัฒนาตนเอง : คอยสังเกตว่าเมื่อใดที่การแสวงหาทางเลือกที่น่าพึงพอใจคือการตอบสนองต่อความกลัวการขาดสิ่งต่างๆ ต่อความต้องการที่จะหลบหนีจากความรับผิดชอบที่จำกัดเสรีภาพของฉันหรือต้องการจะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ผูกทำงานที่ละงานจนเสร็จสมบูรณ์ในเวลาหนึ่งๆ การใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ในปัจจุบันขณะและคิดถึงอนาคตให้น้อยลง ซาบซึ้งกับความรู้สึกและความห่วงใยของคนอื่นให้มากขึ้น ตระหนักว่าการแสวงหาแต่สิ่งที่ดีและคอยหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีไปตลอดนั้น เป็นการสร้างกรอบและขีดจำกัดให้ตนเอง

สิ่งที่เหนี่ยวรั้งการพัฒนาตนเองของคนลักษณะเจ็ด : การหมกมุ่นอยู่กับตัวเองและสิ่งที่ฉันต้องการ ความยากลำบากที่จะยอมรับสิ่งที่ป็นด้านลบของตัวเอง ความไม่เต็มใจที่จะเข้าไปรับรู้ความเจ็บปวดหรือความขัดแย้ง การเสียสมาธิและเบี่ยงเบนไปจากเป้าหมายและข้อผูกพันที่ลึกซึ้งกว่าได้ง่ายๆ

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะเจ็ดพัฒนาตนเอง : คอยสนับสนุนเวลาที่ฉันไม่รีบเร่งและอยู่กับคำมั่นที่ให้ไว้ ทำให้ฉันรู้ถึงความจำเป็นและความต้องการของพวกเขาคืออะไร และสำคัญต่อพวกเขาอย่างไร กระตุ้นให้ฉันจัดการกับความเจ็บปวด ความกลัว และความกระวนกระวายแทนที่จะหลบหนีสิ่งเหล่านี้

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณ์ 7 :

คน 7 นักลี้มชิมรส : จุดสนใจมุ่งไปที่สิ่งต่างๆ ที่เป็นด้านบวกและความเป็นไปได้ในอนาคต มองโลกในแง่ดี เห็นทางเลือกที่หลากหลาย มีปัญหาในการผูกมัดตัวเองหรือลงหลักปักฐาน ไม่ต้องการข้อจำกัด แสวงหาความสนุกสนาน ชีวิตคือการผจญภัย มีความตะกละที่จะได้ประสบการณ์และความสนุกสนาน มีความสนใจหลากหลายด้าน กระตือรือร้น มีโครงการมากมาย จนไม่มีเวลาพอ การได้มีประสบการณ์เป็นเรื่องสำคัญกว่าความสำเร็จ หลงตัว รู้สึกเหนือกว่าคนอื่น มีเสน่ห์ เอาชนะโดยไม่เผชิญหน้าแต่ใช้อารมณ์ขันและเสน่ห์

ลักษณ์ 8 : ผู้ปกป้อง

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณ์แปดได้หลงลืมไป : คนทุกคนต่างมีจุดเริ่มที่ความบริสุทธิ์ ไร้เดียงสา ไร้มารยา และทุกๆ คน สามารถรับรู้สิ่งจะได้

สิ่งที่คนลักษณ์แปดเชื่อมั่นแนบ : โลกนี้เป็นโลกที่โหดร้ายและไม่ยุติธรรม

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณ์แปดพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : ฉันเรียนรู้ที่จะเป็นคนที่เข้มแข็งและมีพลังอำนาจโดยการกำหนดและยืนยันสัจจะของตนเอง และซ่อนเร้นความเปราะบางของตนเพื่อปกป้องตนเองและคนอื่นๆ รวมทั้งเพื่อให้ตนเป็นที่เคารพยำเกรง ฉันพัฒนาพลังอันแข็งแกร่งและหันมาพึ่งสัญชาตญาณของตนเอง

ความใส่ใจของคนลักษณ์แปดมุ่งไปที่ : อำนาจและการควบคุม ความยุติธรรมและความอยุติธรรม ความหลอกลวง และการใช้เล่ห์เพทุบาย ความสุดโต่งระหว่างการได้ทั้งหมดกับการไม่เอาอะไรเลย สิ่งที่จะต้องลงมือกระทำทันที

คนลักษณ์แปดทุ่มเทพลังไปที่ : การควบคุมและการครอบครองพื้นที่ของตนรวมถึงผู้คนและสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในพื้นที่นั้น การกระทำสิ่งต่างๆ อย่างตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม และเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง การปกป้องผู้อ่อนแอและคนบริสุทธิ์ การได้รับความเคารพโดยทำตนให้เข้มแข็งและยุติธรรม

คนลักษณ์แปดทำทุกอย่างที่ได้เพื่อหลีกเลี่ยง : การเป็นคนอ่อนแอเปราะบาง ไม่แน่ใจ หรือพึ่งพิงคนอื่น การสูญเสียความนับถือจากผู้อื่นที่ฉันเคารพ

จุดแข็งของคนลักษณะแปด : ความกล้าหาญ การยืนกราน ความยุติธรรม ความเด็ดเดี่ยว การปกป้อง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความจริงจัง มีตรรกภาพ การเป็นคนใจใหญ่ ความสามารถกระตุ้นพลังให้ผู้อื่น

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะแปดเครียด : การไม่สามารถแก้ไขความยุติธรรมที่ได้รับรู้ การที่ต้องควบคุมลักษณะเผชิญหน้าของตนเองไว้ด้วยความยากลำบาก การทำอะไรแบบสุดๆ โดยไม่คำนึงถึงความเหนื่อยล้า และความเจ็บปวด

สิ่งที่ทำให้คนลักษณะแปดโกรธ : การหลอกลวงการใช้เล่ห์กล คนที่ไม่ยอมต่อสู้เพื่อตนเอง คนที่ไม่ตอบสนองเงินหรือไม่แยแสในสิ่งที่ต้องลงมือทำ ขอบเขตหรือกฎเกณฑ์ที่ไม่ยุติธรรมหรือมีข้อจำกัดเกินไป การพยายามจะควบคุมฉัน

ธรรมชาติความโกรธของคนลักษณะแปด : ความโกรธอันทรงพลังซึ่งแสดงออกตรงๆ โดยการเผชิญหน้าหรือการถอยเพื่อปกป้องตนเอง การจดบัญชี (การแก้แค้น) ไว้

เป้าหมายสูงสุดของคนลักษณะแปดในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่าเราทุกคนล้วนมีความบริสุทธิ์อยู่ภายในและสามารถรับรู้ถึงสิ่งจะได้ตามธรรมชาติ รู้ว่าควรเข้าถึงสถานการณ์แต่ละอย่างด้วยมุมมองที่สดใหม่และปลอดภัยจากอคติส่วนตัว ซึ่งจะสามารถทำให้เราตระหนักถึงสิ่งจะได้

วิธีที่คนลักษณะแปดสามารถพัฒนาตนเอง : หมั่นสังเกตความรู้สึกที่รุนแรงของตนและผลกระทบที่มีต่อคนอื่น ให้เข้าใจว่าท่าทีเชิงกร้าวร้าวนั้นคือความพยายามที่จะปิดบังความเปราะบางของตนเองปฏิบัติต่อสิ่งที่ดูเหมือนความอ่อนแอว่าเป็นความก้าวหน้าในการยอมให้ตนได้เข้าถึงความเปราะบางและความรู้สึกอ่อนโยน ผูกที่จะรอคอยและรับฟังก่อนลงมือกระทำเพราะนี่เป็นวิธีที่จะลดความหุนหันพลันแล่นฝึกใช้พลังในระดับที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ เปิดรับความรู้สึกสงบนิ่งที่อยู่ภายใน พยายามหาทางออกที่เป็นผลดีต่อทุกฝ่าย เรียนรู้ที่จะประนีประนอม

สิ่งที่เหนียวรั้งการพัฒนาตนเองของคนลักษณะแปด : การปฏิเสธที่จะถูกควบคุมและการไม่ตระหนักว่าตนกำลังควบคุมคนอื่น การใช้ชีวิตอย่างสุดโต่งซึ่งทำให้คนอื่นรู้สึกแปลกแยก พฤติกรรมที่เป็นภัยกับตัวเอง การปฏิเสธความ

กลัว ความอ่อนแอและความเปราะบางของตนเอง การไม่ยอมรับในคุณค่า ความอ่อนโยนและความอ่อนไหวภายใน

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะนี้พัฒนาตนเอง : พวกเขาต้องหนักแน่นในจุดยืนของเขามั่นคง แน่วแน่ พูดความจริงและแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เตือนสติให้ฉันเห็นผลกระทบจากการกระทำของฉันที่มีต่อพวกเขา คอยสนับสนุนฉันเมื่อฉันเปิดเผยความรู้สึกที่อ่อนโยนและความเปราะบางออกมา

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณะ 8 :

คน 8 เจ้านาย : จุดสนใจมุ่งไปที่พลังอำนาจ การมีอำนาจเหนือการควบคุมอาณาเขตของตน ให้ความสนใจเรื่องความเข้มแข็ง และการปกป้องผู้อ่อนแอ ปฏิเสธด้านที่อ่อนแอและจุดอ่อนของตนเอง สุดขั้ว ใช้ทั้งหมดหรือไม่ใช้เลย สิ่งต่างๆ ไม่ขาวก็ดำ เชื่อในความจริงที่สมบูรณ์ ความยุติธรรม ก้าวร้าว น่าเกรงขาม หุนหันพลันแล่น ต้องการสิ่งกระตุ้นและความตื่นเต้น ตรงไปตรงมา และมีลักษณะเผชิญหน้า แสดงความโกรธออกมาตรงๆ (โมโหโหโโส)

ลักษณะ 9 : ผู้ประสานไมตรี

หลักการพื้นฐานที่คนลักษณะเก้าได้หลงลืมไป : คนทุกคนควรอยู่ในสภาวะแห่งความรักและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างเท่าเทียมกันโดยปราศจากเงื่อนไขใดๆ

สิ่งที่คนลักษณะเก้าเชื่อมั่นแทน : โลกเห็นว่าผู้คนไม่มีความสำคัญในสิ่งที่พวกเขาเป็นอยู่ และเรียกร้องให้พวกเขาปรับตัวให้กลมกลืนเพื่อจะได้รับความสะดวกสบายและเป็นส่วนหนึ่งของโลก

ยุทธศาสตร์ที่คนลักษณะเก้าพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความเชื่อนี้ : ฉันเรียนรู้ที่จะหลงลืมตนเองและกลมกลืนไปกับผู้อื่น ฉันให้ความสำคัญกับสิ่งที่ไม่สำคัญและความสะดวกสบายเล็กๆ น้อยๆ แทนที่จะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างแท้จริง

ความใส่ใจของคนลักษณะเก้ามุ่งไปที่ : ชูระ คำขอร้องและความต้องการของคนอื่น ทุกๆ สิ่งในสภาพแวดล้อมที่เรียกร้องฉัน

คนลักษณะเก้าทุ่มเทพลังไปที่ : การเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่น และ

การพยายามเอาใจพวกเขา การทำชีวิตให้สะดวกสบายและเป็นไปตามที่คุ้นเคย การรักษาโครงสร้างและกิจวัตรประจำวันไว้เพื่อให้ชีวิตเป็นสิ่งที่คาดการณ์ได้ การอ้างสันติสุขและความสงบ การเก็บกดความโกรธ มุ่งทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่ค่อยสำคัญกว่าและยากลำบากกว่า

คุณลักษณะเก้าทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อหลีกเลี่ยง : ความขัดแย้ง การเผชิญหน้า ความรู้สึกอึดอัดใจ สิ่งต่างๆ ที่แข่งกันเข้ามาเรียกร้องให้ฉันต้องจัดจ่อและใช้พลังงานกับมันมากเกินไป

จุดแข็งของคุณลักษณะเก้า : ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือ ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง การปรับตัวได้ การเปิดรับ และยอมรับผู้อื่น การเอาใจใส่ดูแล

สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะเก้าเครียด : การแสดงจุดยืน การตอบปฏิเสธผู้อื่นและทำให้คนผู้นั้นโกรธเคือง การต้องตัดสินใจให้ทันทั่วทั้งและจัดลำดับความสำคัญ การต้องทำตามคำมั่นสัญญาที่จำเป็นต้องให้ไว้ แม้ว่าแท้จริงแล้วจะไม่ได้ต้องการเช่นนั้น

สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะเก้าโกรธ : การได้รับการปฏิบัติด้วยเหมือนไม่มีความสำคัญ การรู้สึกว่าถูกควบคุมโดยผู้อื่น การถูกบังคับให้ต้องเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง

ธรรมชาติความโกรธของคุณลักษณะเก้า : ความก้าวร้าวในเชิงตั้งรับ ซึ่งแสดงออกโดยการดื้อดึงหรือต่อต้าน รู้สึก “ถึงจุดเดือด” และระเบิดโทสะออกมาเป็นครั้งคราว

เป้าหมายสูงสุดของคุณลักษณะเก้าในการพัฒนาตนเอง : การตระหนักว่าพวกเราทุกคนล้วนเป็นที่รักอย่างเท่าเทียมโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ (เป็นที่ยอมรับและได้รับความชื่นชมในสิ่งที่เราเป็นอยู่ในฐานะปัจเจกชน) และคุณค่าและสุขภาวะของเรานั้นมีจากภายในตัวเราเอง

วิธีที่คุณลักษณะเก้าสามารถพัฒนาตนเอง : การให้ความสนใจกับความต้องการและสุขภาวะของตนเอง ใช้ความโกรธเป็นสัญญาณเตือนว่าฉันกำลังรู้สึกถูกลดทอนคุณค่า และย้ำกับตนเองว่าแท้จริงแล้วฉันยังมีความสำคัญสังเกตความรู้สึกที่ตนเองอาจกำลังปิดกั้นอยู่เมื่อใดที่หันเหความสนใจจากสิ่งที่สำคัญ

ไปสู่สิ่งทดแทนอื่นๆ เช่น ที่วี อาหาร งานสัพเพเหระ หรืองานจุกจิกอื่นๆ คอยสังเกตเวลาการวางแผนเรื่องสำคัญๆ และลงมือกระทำจริงการยอมรับความไม่สะดวกและการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต ฝึกที่จะรักตนเอง เช่นเดียวกับที่รักคนอื่น

สิ่งที่เหนี่ยวรั้งการพัฒนาตนเองของคนลักษณะเก้า : การรู้สึกว่าฉันไม่มีความสำคัญ รู้สึกว่าฉันไม่ควรจะทำตามสิ่งที่ตั้งเป้าไว้ การให้ความสำคัญกับทุกสิ่งเท่าๆ กัน จนทำให้หลงลืมสิ่งที่สำคัญจริงๆ การหลีกเลี่ยงความไม่สะดวกสบายและความขัดแย้งที่จำเป็นต่อเปลี่ยนแปลง

วิธีที่ผู้อื่นจะสามารถช่วยคนลักษณะเก้าพัฒนาตนเอง : คอยกระตุ้นให้ฉันแสดงจุดยืนของฉัน ถามว่าฉันต้องการอะไร และสิ่งไหนที่ดีสำหรับฉัน และให้เวลานฉันคิดหาคำตอบ ช่วยสนับสนุนฉันเมื่อฉันแสดงออกซึ่งความรับผิดชอบต่อตนเอง เปิดช่องให้ฉันรับรู้ความโกรธของตนเอง กระตุ้นให้ฉันกำหนดและรักษาขอบเขต ชี้ดจำกัดและลำดับความสำคัญของตนเอง

สรุปลักษณะเด่นของคนลักษณะ 9 :

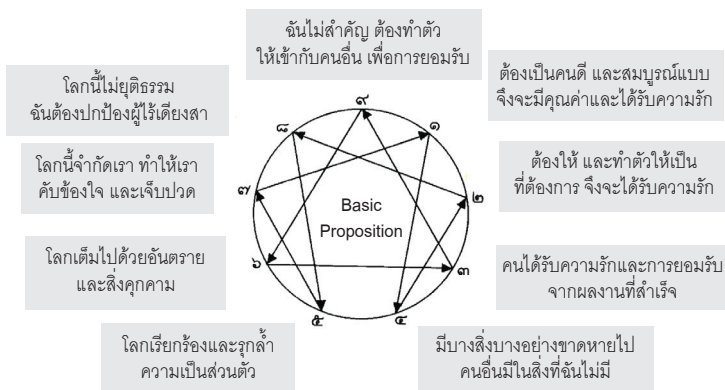
คน 9 ผู้ประสานไมตรี : จุดสนใจมุ่งไปที่กิจกรรมที่มีความสำคัญรองลงไป สิ่งที่ไม่ได้มีความสำคัญอย่างแท้จริงอาจจะได้รับความสนใจเท่าเทียมกับสิ่งที่จำเป็นและสำคัญ มองเห็นทุกด้านของประเด็นต่างๆ เป็นคนสร้างความสงบ สร้างความกลมกลืน พยายามปรับตัวมากเกินไป เอาใจและเป็นห่วงเป็นใยคนอื่น ปฏิเสธคนอื่นไม่ค่อยได้ มีส่วนร่วม เข้าร่วม ต้องการทางออกที่ทำให้รู้สึกสบายใจ หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง สองจิตสองใจ แสดงความโกรธในทางอ้อมๆ ดื้อเงียบ เก็บกักพลังงานและความโกรธของตนเอง

มุมมองต่อโลกของคนแต่ละลักษณะ

ความเป็นมาของคนในแต่ละลักษณะส่วนหนึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่อีกส่วนหนึ่งนั้นเกิดจากการปรับตัวแต่ไม่ใช่การเลี้ยงดูโดยตรง เพราะการเลี้ยงดูเด็กๆ ที่เหมือนกัน เด็กแต่ละคนมีปฏิริยาไม่เหมือนกัน ไม่มีสิ่งแวดล้อมของใครที่เหมือนกัน เพราะสิ่งแวดล้อมที่สำคัญสำหรับการเติบโตของคนคือ

สิ่งแวดล้อมภายใน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ กิจกรรมการเลือกภาพที่มีคนเลือกภาพเดียวกันแต่ตีความหมายภาพต่างกันคนละเรื่อง ในภาพเดียวกันแต่มองกันคนละอย่าง เป็นตัวอย่างหนึ่งที่บ่งชี้ได้ว่าสิ่งแวดล้อมของแต่ละคนไม่มีทางที่จะเหมือนกัน ในการเลี้ยงดูเด็กนั้นเด็กได้รับรู้สิ่งแวดล้อมนี้แต่สิ่งแวดล้อมภายในเป็นอย่างไร เช่น เด็กคนหนึ่งอาจจะมองว่าแม่ใจดี แต่เด็กอีกคนหนึ่งที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นอาจจะมองว่าแม่ไม่มีประสิทธิภาพก็ได้ ขึ้นอยู่กับเขามองจากมุมไหนอย่างไร ในคนๆ หนึ่งเติบโตมาด้วยอะไร เป็นวิธีการปรับตัวของแต่ละคน เช่น

คนลักษณะ 1 เป็นเด็กที่เรียนรู้ว่าเราต้องเป็นเด็กดีทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ ทำการบ้านให้เสร็จก่อนจึงจะไปเล่นได้ ต้องทำถูกระเบียบมารยาทดีจึงจะได้รับความรัก ทำตัวดีมากไม่อยากออกจากกรอบหรือถูกระเบียบนั้นด้วยความเคยชินนี้ ซึ่งในระยะแรกๆ อาจจะเป็นเพราะทำตามใจพ่อ-แม่ แต่เมื่อทำไปนานๆ มันจะอยู่ในตัวเองเมื่อทำอะไรไม่ถูกต้องจะมีเสียงตำหนิจากตัวเองคอยว่ากล่าวและคนลักษณะ 1 ก็จะไม่ค่อยว่ากล่าวคนอื่นๆ ไปด้วยทุกครั้งที่เห็นว่ามียะไรที่ไม่ถูก ไม่ดี บกพร่อง ก็จะเริ่มเสียงตำหนิ นั่นคือการเรียนรู้ของเขาต้องเป็นคนดีและสมบูรณ์แบบถึงจะมีคุณค่าและได้รับความรัก ข้อดีของคนลักษณะ 1 มีมาก เช่น สนใจปรับปรุงตัวเอง ตั้งใจทำงานดี แต่ปัญหาคือไม่มีความสมบูรณ์ลึกซึ้งที่จะทำให้เหนื่อย เครียด และขี้หงุดหงิด เห็นความบกพร่องได้มากไปหมด



แผนภาพที่ 4 มุมมองต่อโลกของคนแต่ละลักษณะ

คนลักษณะ 2 มีวิธีการในการอยู่รอดอีกแบบหนึ่งเป็นเด็กที่ขี้ประจบ ข้างเอาใจและมักเป็นที่รัก เขาเรียนรู้ว่าถ้าให้ความสนใจในความต้องการของคนอื่นแล้วก็จะได้รับความรัก ชีวิตมั่นคง รู้สึกดี ปัญหาของคนลักษณะ 2 คือ คอยใส่ใจความต้องการของคนอื่นจนลืมความต้องการของตัวเอง

คนลักษณะ 3 จะปรับความคิดมาตั้งแต่เด็กว่าจะได้รับความรักและการยอมรับจากผลงานที่ทำสำเร็จ ดังนั้น ถ้าไม่มีผลงานจะไม่มีใครสนใจเรา คนอื่นไม่รักเราเพราะเราเป็นเรา แต่เป็นเพราะเราเป็นคนที่มีผลสำเร็จมีผลงาน จะมีความไม่มั่นใจอยู่ลึกๆ ว่าถ้าไม่ทำงานอีกต่อไปจะเพียงพอไหม ปัญหาของลักษณะ 3 คือ หยุดไม่ได้เพราะถ้าหยุดแล้วเขาจะรักหรือเปล่านั้นเมื่อทำแล้วก็ต้องทำต่อไปเรื่อยๆ สร้างผลงานอยู่เสมอ ดูภายนอกเหมือนเป็นคนที่มีมั่นใจตัวเองมากเพราะมีผลงานมีความสำเร็จมากมาย อยากให้คนอื่นเห็นความสำเร็จเห็นผลงานของเขา ซึ่งบางครั้งเขาก็แสดงตัวด้วย แต่ที่จริงแล้วเขาไม่ได้รู้สึกมั่นใจในตัวเองมากเท่าที่เราเห็น เขาเองก็ไม่ค่อยแน่ใจ เขาเหนื่อยมากกับวงจรของการสร้างผลงานเพื่อให้ได้รับการยอมรับ ซึ่งคนเราในท้ายที่สุดล้วนต้องการให้คนอื่นยอมรับในตัวเรา แต่เมื่อได้ผลงานแล้วเขากลับไม่แน่ใจว่า ที่จริงการได้รับการยอมรับนั้นจากผลงาน หรือยอมรับตัวเขาเอง เมื่อไม่แน่ใจก็ต้องทำอีกทำไปเรื่อยๆ หยุดไม่ได้ทำงานเป็นความเคยชินโดยที่ตัวเองไม่รู้ เป็นชีวิตของเขาไปแล้ว คติประจำใจของคนลักษณะ 3 คือ “ค่าของคนอยู่ที่ผลงาน” ซึ่งก็ไม่ผิดเพียงแต่หากยึดแน่นเกินไปก็จะกลายเป็นปัญหา เรื่องนี้เป็นปัญหาของทุกลักษณะในการพยายามทำอะไรให้ดี การดูแลผู้อื่น การเป็นผู้ให้ สิ่งเหล่านี้ไม่ผิดเป็นสิ่งที่ต่ออย่าลืมตัวเอง เป็นอีกด้านหนึ่งที่ต้องผนวกเข้าไป เช่น การเป็นผู้ให้เป็นสิ่งดีเป็นข้อเด่น เป็นด้านบวก แต่ถ้าลืมตัวเองก็จะเป็นด้านลบ

คนลักษณะ 4 จะรู้สึกว่าคนอื่นมีบางสิ่งบางอย่างที่เขาไม่มี บางสิ่งบางอย่างของเขาขาดหายไป ด้วยเหตุนี้จึงทำให้คนลักษณะ 4 มักทำให้ตัวเองเป็นคนพิเศษ เป็นคนโดดเด่นซึ่งจะพบคนลักษณะนี้ในกลุ่มศิลปินมาก เนื่องจากความรู้สึกว่าไม่เต็มและความไม่เต็มนั้นเป็นพลังสร้างสรรค์อย่างยิ่ง เพราะเมื่อไรก็ตามที่เรารู้สึกว่าตัวเราเต็มแล้วก็จะหยุด เมื่อหยุดก็ไม่เกิดพลังสร้างสรรค์ ดังนั้นในจุดอ่อนที่สุด

ของเขาจึงเกิดจุดเด่นที่สุดหรือเนื่องจากเขามีความลึกทางอารมณ์ที่โคกซึ้ง ทำให้เขามีความละเอียดอ่อนที่สามารถเข้าถึงในสิ่งที่ลึกมากๆ ได้ ศิลปินมีชื่อหลายคนจะทำงานได้ดีที่สุดตอนอยู่ในอารมณ์เศร้า อยู่ในความทุกข์มาก

คนลักษณะ 5 จะมองว่าโลกนี้มาวุ่นวายกับเขามาก เรียกร้อง รุกล้าความเป็นส่วนตัว เขาจึงหาวิธีป้องกันโดยการแยกตัวเองออกมา

คนลักษณะ 6 มักจะมองว่าโลกเต็มไปด้วยอันตรายและสิ่งคุกคาม ซึ่งในความเป็นจริงที่ทุกคนมองเห็นเรื่องจริงทั้งหมด แต่เหมือนกับเห็นกรอบเดียวที่ขีดโดยลืมนองภาพส่วนอื่นไป

คนลักษณะ 7 จะมองว่าโลกจำกัดเราซึ่งมีอะไรต่างๆ ที่น่าสนใจมากมาย เมื่อเด็กก็ถูกพ่อแม่ห้ามจะรู้สึกทำไมเราถูกจำกัดจริง ต้องพยายามหาแผนการที่จะไม่ให้ถูกจำกัด ต้องมีอิสระ มีทางเลือกหลายๆ อย่างทำอะไรต้องทำได้ตั้งใจ

คนลักษณะ 8 จะมองว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรม ไร้ใจไม่ได้ ผู้คนเอาเปรียบกัน คนที่มีอำนาจมากกว่าจะเข้ามารังแกคนที่อ่อนแอกว่า ดังนั้น เขาจึงต้องปกป้องตัวเอง ต้องเข้มแข็งควบคุมทุกอย่างไว้ในอำนาจได้ หากถามคนลักษณะ 8 ว่า “อยากเป็นหัวหน้าหรือไม่” คนลักษณะ 8 จะตอบว่า “ไม่อยากเป็น” “แต่ถ้าหัวหน้าไม่ดีเป็นเองดีกว่า”

คนลักษณะ 9 เขาจะเรียนรู้ว่าตัวเขาไม่สำคัญ ต้องทำตัวให้กลมกลืนเข้ากับคนอื่น ไม่แตกต่าง ไม่ขัดแย้ง แต่ทำไปนานๆ เขาก็ไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร คล้ายๆ คนลักษณะ 2 แต่ที่มาคนละแบบ คนลักษณะ 2 นั้นมุ่งไปเอาใจเป็นฝ่ายกระทำ แต่คนลักษณะ 9 ไม่ได้เอาใจ เพียงแต่ไม่ขัดแย้ง ประสาทถูกพรากไป ขัดไม่ได้ เพราะไม่ชอบขัดแย้ง ความโกรธในลักษณะเก็บกด ชุ่นเคือง อัดอั้น แต่ลึกๆ ก็ลืมหืมกลับมาเคืองตัวเอง

ทั้งหมดนี้เป็นตัวสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจ อย่างมองแต่พฤติกรรม ให้มองที่แรงจูงใจเป็นหลักทั้ง 9 ลักษณะนี้จะเป็นตัว KEY

นพลักษณ์กับความใส่ใจ

ความใส่ใจจะเป็นตัวอธิบายว่าหากในชีวิตเราได้สังเกตดูจะเห็นว่าเราเป็นคนที่น่าสนใจในเรื่องนี้มาก เช่น

ลักษณะ 1 จะเห็นความผิดพลาดได้ง่ายมาก

ลักษณะ 2 เห็นความต้องการของคนอื่นที่มีความหมายกับเขา

ลักษณะ 3 จะเน้นเรื่องงานและเป้าหมายซึ่งความใส่ใจเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องผิด แต่หากมองเห็นอยู่แต่เรื่องนี้ในมุมแคบๆ ก็จะเป็นปัญหา ถ้าความใส่ใจของเราแคบอยู่ที่เรื่องๆ หนึ่งมันจะเป็นกรอบ หากเราต้องการจะโตจำเป็นต้องเข้าใจกรอบนี้ ไม่ได้หมายความว่าเราเล็กเป็นแต่เราจะสามารถตัดสินใจได้ว่าเมื่อไรที่เราจะก้าวออกมา จังหวะไหนที่เราควรจะก้าวออกมาจากกรอบนั้น เพื่อที่จะไม่ใช่กรอบแต่กลายเป็นสมมุติที่เรามีอยู่ที่เราใช้ได้

ลักษณะ 4 จะเห็นแต่สิ่งที่คิดว่าขาดหายไป ซึ่งเขามีอยู่แล้วแต่มองไม่เห็นเหมือนน้ำที่พร่องอยู่เสมอ หากเขาไม่รู้เท่าทันตัวเอง ชีวิตก็ไม่สามารถมีความสุขได้ เพราะเป็นไปไม่ได้ที่ชีวิตคนเราจะไม่พร่อง

ลักษณะ 5 จะใส่ใจอยู่ 2 เรื่องคือการสะสมความรู้ และสร้างพื้นที่ส่วนตัว

ลักษณะ 6 จะเป็นความใส่ใจในเรื่องภัยอันตรายแต่ละเรื่องตามความสนใจของแต่ละคน

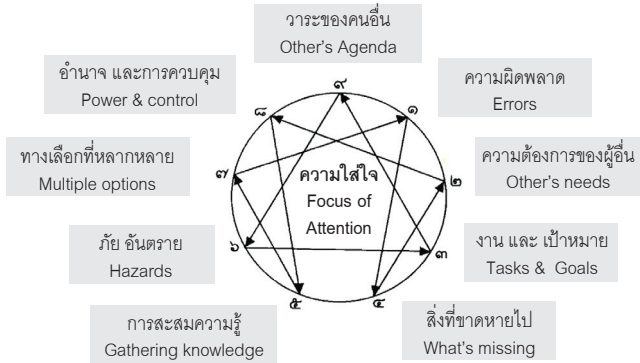
ลักษณะ 7 จะให้ความสนใจในทางเลือกที่หลากหลาย มีการวางแผนไว้มากมายแต่เปลี่ยนได้เสมอ

ลักษณะ 8 มุ่งในเรื่องของอำนาจและการควบคุม

ลักษณะ 9 ใส่ใจวาระของคนอื่นที่สำคัญกว่าของตัวเอง มีปัญหาในเรื่องการจัดลำดับความสำคัญ ไม่ใช่ไม่รู้แต่ค้นหายาก เพราะจะถูกดึงไปในเรื่องของคนอื่นตลอด

ระหว่างลักษณะ 2 และลักษณะ 9 จะมีความสับสนในความแตกต่างกันอยู่ ซึ่งลักษณะ 2 จะเป็นฝ่ายกระทำไปมองหาเอาใจเฉพาะกับคนสำคัญ มีการจัดลำดับความสำคัญชัดเจน คือ มาตามลำดับความสำคัญของคนในใจของเขา แต่คนลักษณะ 9 จะไม่มีใครเข้ามาเป็นคนนั้น

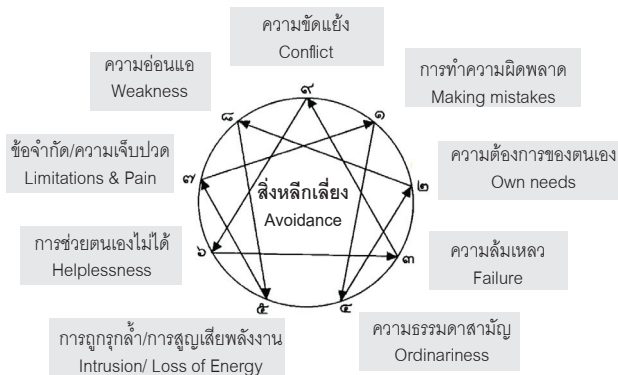
สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย” :



แผนภาพที่ 5 ความใส่ใจของคนลักษณะต่างๆ

สิ่งที่หลีกเลี่ยงของคนแต่ละลักษณะ

- ลักษณะ 1 เลี่ยงการทำความผิดพลาด
- ลักษณะ 2 เลี่ยงความต้องการของตัวเอง
- ลักษณะ 3 เลี่ยงความล้มเหลวเพราะต้องการความสำเร็จ
- ลักษณะ 4 ไม่ชอบอะไรที่ดูธรรมดาต้องไม่เหมือนใคร
- ลักษณะ 5 จะหลีกเลี่ยงการถูกรุกล้ำหรือการสูญเสียพลังงาน เน้นเรื่องประหยัด
- ลักษณะ 6 ระวังมากในเรื่องการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ กลัวตกอยู่ในอันตราย
- ลักษณะ 7 หลีกเลียงความเจ็บปวดและข้อจำกัด ทำเหมือนชีวิตไม่เคยเจอสิ่งเหล่านั้น
- ลักษณะ 8 จะหลีกเลี่ยงความอ่อนแอ
- ลักษณะ 9 จะหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง



แผนภาพที่ 6 สิ่งทีหลีกเลี่ยงของคนลักษณะต่างๆ

บทที่ 3

กิจกรรมการเรียนรู้

การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษา หลักสูตรศาสตร์แห่งนพลักษณ์ เริ่มต้นด้วยการพูดคุยถึงความเป็นมาของศาสตร์แห่งนพลักษณ์ คุณค่า ความหมาย และการเรียนรู้พลักษณ์ในหลักสูตร 3 วัน (ดังกล่าว) ซึ่งพลักษณ์ เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการเข้าใจจิตใจและความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และผู้อื่น กระบวนการอบรมและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่เอื้อให้เกิด การสำรวจตนเองและการสัมภาษณ์ลักษณะ (Panel interview) เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กระบวนการเกิดการทบทวนประสบการณ์ของตน และเรียนรู้ลักษณะหลักของคน แต่ละลักษณะร่วมกันจากตัวอย่างรูปธรรมในชีวิตของแต่ละคน ซึ่งการเรียนรู้ครั้งนี้ ได้นำเรื่องโยคะแบบง่ายๆ มาเสริมด้วย โดยเน้นการฝึกสติเพราะการที่จะเข้าใจ ตนเอง การที่จะเปิดรับ การมีสติตระหนักรู้ถือเป็นเรื่องที่สำคัญ การฝึกโดยใช้ฐานกาย เป็นการฝึกสติในการเริ่มต้นได้ง่ายที่สุด

กำหนดการอบรมหลักสูตรที่ 2 ศาสตร์แห่งนพลักษณ์

วันที่ 1	08.30 – 09.30 น.	กิจกรรมแนะนำการอบรม / ประสาธน์สัมพันธ์
	09.30 – 10.00 น.	แนะนำตัว
	10.30 – 11.30 น.	“มองตน” / สำรวจตนเองด้วยแบบสอบถาม
	11.30 – 12.00 น.	บรรยายศูนย์ (กาย ใจ หัว)
	13.00 – 13.30 น.	ผ่อนคลายตระหนักรู้
	13.30 – 17.00 น.	กิจกรรมศูนย์ / กิจกรรมสำรวจลักษณะ / บรรยายพลักษณ์
	17.00 – 19.00 น.	พัก และศึกษาส่วนตัวเพื่อตัดสินใจเลือกลักษณะ เบื้องต้น

สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย” :

วันที่ 2	19.00 – 21.00 น.	กิจกรรมสำรวจลักษณะ
	08.20 – 08.40 น.	เตรียมกายใจให้ตระหนัก
	08.40 – 12.00 น.	สัมภาษณ์ลักษณะ
	13.00 – 13.30 น.	พ่นพักระหนักรู้
	13.30 – 17.30 น.	สัมภาษณ์ลักษณะ
วันที่ 3	17.30 – 19.00 น.	พัก
	19.00 – 21.00 น.	ของรักของหวง
	08.20 – 08.40 น.	เตรียมกายใจให้ตระหนัก
	08.40 – 12.00 น.	สัมภาษณ์ลักษณะ
	13.00 – 13.30 น.	พ่นพักระหนักรู้
	13.30 – 17.00 น.	สรุปการเรียนรู้

วันที่ 1 ของการอบรม

กิจกรรมแนะนำการอบรม

กระบวนกร (ผศ.นพ.รนา นิลชัยโกวิทย์) : พุดคุยถึงความคาดหวังของผู้เข้าอบรมต่อการอบรมนพลักษณ์ โดยให้ทุกคนนั่งนิ่งๆ อยู่กับตัวเองและถามตัวเองว่าใน 3 วันที่มาฝึกนี้ต้องการหรือมีความคาดหวังอะไรให้กับตัวเอง โดยให้พุดออกมาเพียงคำเดียวต่อจากการแนะนำชื่อตนเอง

ความคาดหวังจากผู้เข้าอบรม มีดังนี้ ต้องการปลดล๊อคบางอย่างที่มีอยู่ในตัวเอง / เคยอบรมมาก่อนคิดว่าตัวเองเป็นลักษณะ 5 จึงต้องการทราบว่าเป็นลักษณะเดิมอยู่หรือไม่ / ต้องการรู้ว่าตัวเองจะได้อะไรบ้าง / ต้องการเรียนรู้ตัวเองและเรียนรู้ผู้อื่น / สิ่งทีคาดหวังคือรู้จักใช้ และปลดปล่อย / ต้องการเทคนิคไปใช้กับเด็ก / เนื่องจากไม่มีพื้นความรู้ จึงต้องการนำไปใช้กับตัวเอง / ต้องการวิธีคิดแบบนพลักษณ์ / ต้องการนำความรู้ไปขยายผลต่อบุคลากรในที่ทำงาน / ไม่เข้าใจแต่จะนำเทคนิคต่างๆ ไปใช้สอนนักศึกษาให้อยู่อย่างไรรอย่างมีความสุขและเทคนิคที่ทำให้ตัวเองมีความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

หลังจากที่รับฟังความคาดหวังของผู้เข้าร่วมอบรมแล้ว ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเรียนรู้ 2 เรื่อง คือ “กระบวนการ” และ “เทคนิค” ดังนั้น ตลอดกระบวนการอบรม จะมีการหยุดเป็นช่วงๆ เพื่อให้ทุกคนได้ทบทวน โดยคำถามจะมี 2 คำถามให้ตอบ **คำถามแรก**สำคัญกว่าคำถามที่สอง คือ ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองหรือสำหรับตัวเองจากกระบวนการแต่ละช่วง อาจจะเห็นประเด็นอะไรใหม่อาจจะเข้าใจตัวเองเพิ่มขึ้น ให้เขียนสิ่งที่พบลงในสมุดส่วนตัว **คำถามที่สอง** คือ ได้เห็นอะไรในกระบวนการนี้ ช่วยในการเรียนรู้ได้หรือไม่ได้อย่างไร ถ้าเรียนรู้ได้ ส่วนไหนที่ช่วยให้เราได้เรียนรู้ ทั้งนี้เนื่องจากในการทำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เราจะต้องจับแก่นให้ได้ และพลิกแพลงไปตามสถานการณ์

ข้อตกลงร่วมกัน :

ในระยะเวลา 3 วันของการเรียนรู้ร่วมกันนี้ มีข้อตกลงร่วมกันว่า ไม่มีอะไรถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี มีแค่ความแตกต่างที่ไม่เหมือนกัน ให้ทุกคนมีอิสระที่จะแสดงความเป็นตัวเรา แสดงความคิดเห็นเรียนรู้ร่วมกันอย่างเปิดกว้าง และยอมรับซึ่งกันและกันให้มากที่สุด

ในการสังเกตตัวเอง ทำความเข้าใจตัวเองตามที่เป็นอยู่นั้น ทุกคนจะมีสมุดและดินสอติดตัวตลอดเวลา ทั้งในช่วงกิจกรรมและเวลาพัก กระบวนการต้องการให้ทุกคนมีเวลาอยู่กับตัวมีเวลาที่จะใคร่ครวญหากมีความคิดต่างๆ ผุดขึ้นมา ก็ให้เขียนบันทึกลงสมุด หรือบางครั้งก็จะเป็นการทบทวนหลังจากเรียนรู้กิจกรรมไปแล้วว่าได้อะไร เกิดอะไรขึ้น มองเห็นอะไร เข้าใจอย่างไร ก็เขียนลงในสมุดบันทึก สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดในการเรียนรู้เรื่องจิตตปัญญาคือ **เรื่องใคร่ครวญ (Contempration)** มีเวลาที่จะอยู่นิ่งๆ เพื่อพิจารณา ปลดปล่อย **ให้ความคิดได้ตกผลึกให้เกิด “บั้ง”** ขึ้นมาเองเป็นผลมาจากคลื่นอัลฟา (Alpha) ซึ่งในเวลาที่เรารู้สึกสบายๆ รู้สึกผ่อนคลาย บางครั้งความคิดอะไรบางอย่างผุดขึ้นมา ในระหว่างการเรียนรู้ต้องการให้การเรียนรู้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น หากบางครั้งมีการผุดการเรียนรู้ขึ้นมา ถ้าได้มีการบันทึกไว้ก็จะเกิดประโยชน์กับเราได้ในอนาคต เพราะความคิดดีๆ ที่ผุดขึ้นมาในสมองเพียงชั่วขณะหนึ่งจะอาศัยความทรงจำอย่างเดียวไม่ได้เมื่อเกิดขึ้นมาก็ต้องรีบจดบันทึกทันที ดังนั้น จำเป็นจะต้องใส่ใจในภูมิปัญญา

และการเรียนรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตัวเรา จะทำให้เราได้เรียนรู้จากตัวเรามากมาย

กิจกรรมแนะนำตัว / มองตน

วิธีการ

๑. ขอให้ทุกคนใช้เวลาหนึ่งสัปดาห์พักหนึ่ง เขียนชื่อของตนเองลงบนกระดาษ และให้คิดทบทวนตัวเอง โดยจะมีคำถามหลายแง่มุมให้แต่ละคนตอบกับตัวเอง เพื่อให้แต่ละคนเลือกลักษณะของตัวเองโดยค่อยๆ หาจุดไปถึงขั้นซึ่งกระบวนการจะช่วย บ้างจากการดูข้อมูลที่เจ้าตัวบันทึก และข้อมูลของแต่ละคนจะเป็นข้อมูลส่วนตัวโดยจะมีกระบวนการเท่านั้นที่ทราบเพื่อช่วยให้เห็นประเด็นได้เร็วขึ้น

๑. ให้เขียนข้อมูลอย่างชัดเจนกับตัวเองมากที่สุดเพราะเป็นกระบวนการสำรวจตัวเอง

๑. เมื่อเขียนชื่อ นามสกุลแล้ว ให้เริ่มต้นด้วยการเขียนสิ่งประจำตัวที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวเอง และสะท้อนถึงตัวเองอย่างไร

๑. ให้นึกถึงคำ 3 คำที่สามารถบรรยายความเป็นตัวเองจากภายใน ที่ไม่ใช่ใช้ลักษณะทั่วไปจากภายนอกในลักษณะพฤติกรรม ให้เป็นบุคลิกลักษณะนิสัยใจคอที่เป็นแก่นของตัวเรา

๑. ให้ทุกคนนึกถึงข้อจำกัด เป็นสิ่งที่เราไม่ค่อยชอบใจในตัวเอง เป็นสิ่งที่รู้สึกว่าจะพัฒนามากที่สุดในตัวเราประการหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นจุดอ่อนเป็นข้อจำกัด เป็นประเด็นท้าทายที่เราควรจะต้องพัฒนาเพื่อให้ตัวเองดีขึ้นตามมุมที่เรามองตัวเอง

กิจกรรมสำรวจตัวเองด้วยแบบทดสอบ

วิธีการ : ให้ทุกคนเขียนบรรยายนิสัยใจคอของตนเป็นคนอย่างไร “ฉันเป็นคน.....” ให้เขียนไปเรื่อยๆ เมื่อได้ยินเสียงระฆังสัญญาณห้ามหยุด หากช่วงใดคิดไม่ออกก็ให้เขียนความรู้สึกตัวเอง ณ ขณะนั้นที่คิดไม่ออก เขียนอะไรก็ได้ที่ออกมาจากการระบวนความคิดขณะนั้น ห้ามยกปลายปากกาขึ้นจากแผ่นกระดาษเขียนตัวเราไปเรื่อยๆ อย่างอิสระจนกว่าจะได้ยินเสียงระฆังอีกครั้งหนึ่งจึงหยุด

ผศ.นพ.รณานิธิชัยโกวิทย์ : ให้ทุกคนได้เลือกในแบบทดสอบ ซึ่งจะมีอยู่ 9 ย่อหน้าหรือ 9 ลักษณะ⁷ ให้อ่านแต่ละย่อหน้าอย่างเปิดใจ ค่อยๆ ซึมซับไปว่า ย่อหน้าใดที่น่าจะเป็นเราที่บ่งบอกในความเป็นตัวเรา เมื่อเลือกได้ย่อหน้าใดแล้ว ให้เขียนอักษรที่กำกับในย่อหน้านั้นลงในกระดาษที่เขียนคุณลักษณะของเราไว้แล้ว ลงไป ขอให้เลือกเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้นที่เป็นตัวเรา แต่หากสุดท้ายไม่สามารถตัดอันใดออกไปได้ ก็ให้ใส่ไว้ไม่เกิน 2 โดยให้ใส่ลำดับไว้ด้วยว่าย่อหน้าใดใช้ที่สุด 1 และ 2

แบบทดสอบนี้ไม่เหมือนแบบทดสอบทั่วไป ไม่มีการวัดความแม่นยำตรงหรือ เชื่อถือได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับตัวผู้ทำ แค่เป็นการบอกข้อความและให้เราเลือก ดังนั้น ถ้าเราเข้าใจตัวเองมากก็จะเลือกได้ตรง แบบทดสอบนี้ไม่ได้เป็นแบบวัดหรือใช้ตัดสินเรา เป็นแค่เพียงเครื่องช่วยเท่านั้น ที่จริงจะมีตัวเราอยู่ในทุกย่อหน้า แต่ให้เลือกที่ดูรวมๆ แล้วบรรยายความเป็นตัวเรามากที่สุดโดยภาพรวมที่เป็นส่วนใหญ่ของความ เป็นตัวเราลักษณะที่เป็นอยู่เสมอๆ ไม่ใช่บางครั้ง ดูในสิ่งที่เรานำเสนอให้มาก

ข้อควรระวัง 1) หากดูย่อหน้าใดแล้วรู้สึกมีปฏิกิริยาในเชิงปฏิเสธว่าเรา ไม่เข้าขนาดนี้ให้ดูไว้ดีๆ แล้วกลับไปดูใหม่เพราะอาจจะเป็นตัวเราที่ไม่อยากเป็น 2) ต้องตอบอย่างซื่อตรงกับตัวเอง ตอบตามที่ตัวเองเป็น ไม่ตอบสิ่งที่เราอยากเป็น อาจจะใช้วิธีอ่านคร่าวๆ ทั้ง 9 ย่อหน้า และตัดสิ่งที่ไม่ใช่ออก แล้วจึงค่อยมาพิจารณา ส่วนที่เหลือโดยละเอียด

กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ (กำหนดไว้ในช่วงแรกของภาคบ่ายของทุกวัน)

วิธีการ : ให้นอนในท่าสบายเป็นท่าของโยคะที่เรียกว่า “ศพอาสนะ” มีความหมายว่าไม่ต้องใช้แรงในส่วนใดของร่างกาย ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ ปล่อยให้ร่างกายถูกแรงดึงดูดของโลกเป็นฝ่ายกระทำ ให้ผ่อนคลายเต็มที่ เท่าจะ แยกจากกันเล็กน้อยในท่านอนหงาย ทอดแขนข้างลำตัวให้ฝ่ามือหงายขึ้นห่างลำตัว เล็กน้อยโดยแต่ละคนขยับหาจังหวะระยะของตนจนกว่าจะรู้สึกสบาย ในท่านี้ ใครจะหลับก็ได้แต่หากเราสามารถกำหนดความรู้สึกตัว เช่น กำหนดร่างกาย กำหนด ลมหายใจแต่ไม่หลับคือรู้ตัวแต่พักเต็มที่ การทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่าภาวะ

⁷ รายละเอียดแบบทดสอบในภาคผนวก

สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย” :

คลื่นสมองจากการได้พักเต็มที่นั้นดีกว่าการนอนหลับ จะสดชื่นและได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างเต็มที่มากกว่า การนอนครนนอนหงายไม่ควรนอนตะแคงเพราะจะไม่ผ่อนคลายเต็มที่

กิจกรรมประสาทสัมผัส : ศูนย์หลักทั้งสามกับเสียงเพลง

วิธีการ : กิจกรรมนี้จะมีเนื้อหาการเรียนรู้บางอย่างที่ให้ผู้เข้าอบรมได้รับรู้จากประสาทสัมผัส ทั้งจากการเคลื่อนไหวของร่างกายและจากเสียงดนตรี เป็นเพลงบรรเลง 3 เพลง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้รับรู้อย่างเปิดใจเปิดประสาทการรับรู้เปิดกายรับอย่างเต็มที่ ให้รู้ว่าเพลงแต่ละเพลงส่งผลกระทบต่อร่างกายเราอย่างไร แล้วให้เคลื่อนไหวตามที่เรารู้สึกกับเสียงเพลง สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายเรา ว่าเพลงแต่ละเพลงมีผลอย่างไรกับเรา เป็นการเล่นเพลงที่ละเพลง เมื่อเพลงหยุดก็ให้หยุดการเคลื่อนไหว เมื่อเพลงต่อไปเริ่มขึ้นก็ให้เคลื่อนไหวตามความรู้สึกนั้น เมื่อจบทั้งสามเพลงให้ทุกคนนั่งล้อมวง และบรรยายความรู้สึกในแต่ละเพลง โดยกระบวนการ ได้บรรยายถึงทั้ง 3 เพลงว่า **เพลงแรก** เป็นเพลงของศูนย์ใจซึ่งจะบรรยายถึงอารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์ ความโยเยหา หรือความอ่อนหวานและเศร้าปนกัน จะพลี้อ่อนโยนคลื่นพลังจะเข้าตรงใจ **เพลงที่สอง** เป็นเพลงของศูนย์กายหรือศูนย์ท้อง พลังจะกระทบที่บริเวณหน้าท้องและเคลื่อนไหวไปทั่วตัว **เพลงที่สาม** เป็นเพลงของศูนย์หัวบางคนฟังแล้วอาจไม่รู้สึกสงบไม่อยากจะขยับ รู้สึกถึงความวุ่นวายในหัวคล้ายความคิดที่ฟุ้งซ่าน เป็นเรื่องของความซับซ้อน

กระบวนการได้บรรยายว่าโครงสร้างนพลักษณ์ได้จัดระเบียบคน 9 ลักษณะออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเรียกว่า “ศูนย์”⁸ ประกอบด้วยศูนย์ท้อง/ศูนย์กาย (ลักษณะ 8 9 1) ศูนย์ใจ (ลักษณะ 2 3 4) และศูนย์หัว (ลักษณะ 5 6 7)

ศูนย์ท้อง เป็นเรื่องสัญชาตญาณ การกระทำ ความโกรธ

ศูนย์ใจ เป็นเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก ความสัมพันธ์ และภาพลักษณ์

ศูนย์หัว เป็นเรื่องความคิด ข้อมูล การวางแผนล่วงหน้า ความกลัว

⁸ รายละเอียดเรื่อง “ศูนย์” ปรากฏในหน้า 10

ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้พฤติกรรมภายนอกรวมถึงการปรับตัวของเรายืดหยุ่นขึ้น แต่ความเป็นศูนย์หรือความเป็นลักษณะได้กำหนดเราเอาไว้มาก ถึงแม้เราจะมีการปรับพฤติกรรมภายนอกไปบ้าง แต่ความเป็นตัวตนแท้ๆ ของเราไม่เปลี่ยน เช่น การที่เราเป็นคนละเอียดจนถึงขั้นจู้จี้ หากเรามีความเข้าใจตัวเองมากขึ้น เรายังคงเป็นคนละเอียดแต่อาจจะไม่จู้จี้ เราอาจจะคลายลงไม่หงุดหงิด หรือเราเป็นคนขี้เล่นจนไม่รู้กาลเทศะ จะให้เปลี่ยนจนกลายเป็นคนเคร่งขรึมก็เกินไปไม่ได้ แต่อาจจะรู้กาลเทศะมีความระมัดระวังมากขึ้น ธรรมชาติของตัวเรานั้นไม่จำเป็นต้องเปลี่ยน เพียงแต่เราต้องรู้ทันและปรับในส่วนที่เป็นข้อจำกัด เพราะในจุดอ่อนต่าง ๆ นั้นมีจุดแข็งซ่อนอยู่ในธรรมชาติทุกอย่างจะมีข้อดีแฝงอยู่ เช่น ความโกรธมีคุณทรัพย์บางอย่างอยู่ ความโกรธบอกให้เรารู้ว่าเราต้องปกป้องตัวเองแล้ว เราต้องยืนยันสิทธิของเรา เรากำลังมีอันตรายจากการถูกคุกคามแล้ว ความโกรธเป็นสัญญาณเตือน แต่ถ้าโกรธมากเกินไปจนไม่เกิดประโยชน์ เมื่อเรารู้ตัวก็ปรับแก้ไข

การใช้ศาสตร์แห่งพลักษณ์เพียงเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวเด็กที่จะเลี้ยงดูก็น่าจะทำได้ แต่ต้องระมัดระวัง ถ้าใช้ไม่ถูกต้องก็จะเป็นเหมือนกับเราไปปักใจมาก และจะทำให้มีผลกระทบกับลูก ซึ่งควรปล่อยให้เขาเติบโตตามธรรมชาติมากกว่าจะไปตีกรอบเขาและไม่ควรวินิจฉัยลักษณะเด็กก่อนอายุ 18 ปี

กิจกรรมศูนย์

วัตถุประสงค์ของการเล่นเกม : เพื่อมุ่งให้ทุกคนได้สังเกตความรู้สึก การกระทำของตัวเอง

1) เกม “ขวัญใจ”

วิธีการ : ให้ผู้เข้าอบรมทำการแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ด้วยการให้ทุกคนเข้าแถวหน้ากระดานเรียงเดียวและนับ 1 - 2 จากนั้นให้ทุกคนแยกย้ายเข้ากลุ่มตามเลขที่ตนนับ เมื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่มแล้วให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกผู้ที่ได้รับการยอมรับที่สุดของกลุ่ม 1 คน เรียกว่า “ขวัญใจ” ให้ขวัญใจอยู่ในใจกลางวงกลมโดยทุกคนในกลุ่มที่เหลือจับมือกันล้อมเป็นวงกลมเรียกว่า “กำแพง” เกมจะเริ่มโดยให้ขวัญใจใช้วิธีการต่างๆ ได้เต็มที่ เพื่อฝ่าวงล้อมของกำแพงออกมาให้ได้ ในขณะที่กำแพงต้องพยายามป้องกัน

ไม่ให้ขวัญใจออกไปได้ด้วยการประสานวงแขนกันไว้เท่านั้น โดยห้ามจับต้องตัวของขวัญใจโดยเด็ดขาด ในเกมผู้ที่ถูกเลือกเป็นขวัญใจซึ่งเป็นผู้ชายได้พยายามใช้ความคิดหาช่องทางอยู่นาน แต่เนื่องจากไม่นิยมการปะทะและกระทบรุนแรง ซึ่งในกลุ่มกำแพงส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ขวัญใจจึงตกอยู่กลางวงล้อมอยู่นานจนกระบวนกรให้ตัวช่วย ขวัญใจจึงเลือกผู้หญิงคนหนึ่งมาเป็นตัวช่วยโดยกติกาที่ว่า ถ้าขวัญใจหรือตัวช่วยก็ตาม ใครคนใดคนหนึ่งฝ่าวงล้อมกำแพงออกมาได้ถือว่าการฝ่าออกนั้นสำเร็จ ปรากฏว่าตัวช่วยไม่คิดไม่กังวลมากใช้ความรวดเร็วคล่องแคล่ว เพียงประมาณ 10 วินาทีก็ฝ่าวงล้อมกำแพงออกมาได้ถือว่าช่วยขวัญใจให้ออกมาได้ จากนั้นเป็นการใช้ความพยายามอีกครั้งหนึ่งของทั้งคู่ที่จะฝ่าวงล้อมเข้าไปในวงให้ได้ ซึ่งก็ใช้เวลาไม่มากนัก ให้ขวัญใจและตัวช่วยทั้ง 2 กลุ่ม ได้สะท้อนความรู้สึกก่อน พร้อมกับให้กำแพงทุกคนได้สะท้อนความรู้สึกออกมาเช่นกัน

สรุปสิ่งที่ได้จากเกมขวัญใจ

กิจกรรมจะมีประโยชน์เมื่อเราได้เห็นตัวเอง ยิ่งเราได้เห็นตัวเองมากเท่าไร ลึกเท่าไร ก็ยิ่งจะช่วยให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น และทุกๆ ที่กิจกรรมนี้ในความ เป็นจริงควรต้องใช้ศูนย์กายหรือศูนย์ห้อง แต่หลายคนก็ไปใช้ศูนย์หัว หรือ ศูนย์ใจ ดังนั้น ทุกคนจึงควรสังเกตทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้น และหากเรา ได้สังเกตเช่นนั้นในทุกเรื่องของชีวิตประจำวัน จะทำให้เราได้เห็นกลไกการทำงานของ ตัวเราเอง ซึ่งไม่ใช่เรื่องถูกหรือผิดเพราะขึ้นอยู่กับว่าจะมองที่มุมไหน สำหรับเกมนี้ เป็นเกมที่ใช้ศูนย์กายเป็นหลัก มีความสนุกสนาน ทุกคนได้แสดงความเป็นตัวเองออกมา แต่ก็มีบางคนที่ใช้ความคิดซ้อนหลายชั้น มีการเตรียมการมาก หรือบางคนก็ไม่ได้คิดอะไรทำไปโดยสัญชาตญาณเป็นหลัก **ประเด็นสำคัญของเกมนี้น่าให้ทุกคนได้สังเกตตัวเอง**

2) เกมการเลือกภาพ

วิธีการ : ให้ผู้เข้าร่วมอบรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลม โดยมีภาพต่างๆ วางอยู่บนพื้นกลางวง ให้ทุกคนลุกขึ้นเดินไปดูภาพต่างๆ และให้สังเกตดูว่าภาพไหนที่ตนเองชอบ หรือเกิดความประทับใจอย่างไร ภาพไหนดึงดูดความสนใจที่สุด จากนั้นให้กลับมานั่งตามเดิม ให้ทุกคนลุกขึ้นหมุนเวียนสลับที่นั่งฝั่งตรงข้ามกัน จากนั้น

ให้ลุกขึ้นไปหยิบภาพที่ตนได้เลือกในใจไว้แล้ว หากภาพที่เลือกไว้มีผู้อื่นหยิบไปแล้วก็ให้เลือกภาพใหม่หรือจะไม่เลือกก็ได้ เมื่อเลือกได้ภาพแล้วก็กลับมานั่งที่เดิม กระบวนการเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้บอกถึงความรู้สึกที่ได้เลือกภาพนั้นๆ ให้ทุกคนได้ทบทวนกับตัวเองว่าที่เลือกภาพนั้นได้สะท้อนอะไรที่เป็นรายละเอียดในความเป็นตัวเรา เห็นอะไรจากรูปที่ตัวเองเลือกแล้วบันทึกไว้เพื่อให้เห็นแง่มุมของตัวเองในสมุดส่วนตัว

3) เกม (ปิดตา) ขับรถ

วิธีการ : ให้ทั้งหมดเลือกจับคู่กันโดยแต่ละคู่ให้ตกลงกันว่าใครเป็น A หรือ B ให้ใช้ผ้าผูกตา B โดยสมมติว่า B เป็นรถ และ A เป็นผู้ขับรถ ให้ A ขับรถโดยจับไพล่หรือจับแขน B บังคับตามความรู้สึกของตัวเองโดยไม่ให้พูดกัน ให้ทั้งคู่อยู่กับตัวเองสังเกตดูว่าเรารู้สึกอย่างไร ให้รถไวใจคนขับรถ และคนขับรถดูแลรถอย่างเต็มที่ บังคับรถให้วิ่งไปค่อนข้างเร็วในทิศทางต่างๆ ไม่ให้เกิดอันตราย โดยไม่พูดคุยหรือตกลงกันล่วงหน้า หลังจากได้ขับรถออกวิ่งสักครู่แล้วให้กลับมามีเดิม และให้ทุกคนที่ทำหน้าที่ทั้ง A-B บันทึกความรู้สึกของตนเองลงในสมุด จากนั้นให้ทั้งคู่สลับบทบาทกันและให้ขับรถออกไป เมื่อกลับมาแล้วให้ทุกคนตั้งใจอยู่กับตัวเองนิ่งๆ โดยสำรวจความรู้สึกตัวเองดูว่าเป็นคนขับและเป็นรถต่างกันอย่างไร เห็นความรู้สึกนึกคิดของเราที่ผุดขึ้นมาหรือไม่ ให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนจากการสำรวจตัวเองดูว่าในกิจกรรมนี้ได้เห็นความเป็นตัวเราเองอย่างไร

กิจกรรมสำรวจลักษณะ

จากกิจกรรมสำรวจตนเองด้วยแบบสอบถามที่ผู้เข้าอบรมได้เลือกเมื่อช่วงเริ่มต้น จะได้เฉลยว่าที่เลือกนั้นตนอยู่ลักษณะไหน ซึ่งไม่ได้แปลว่าใช่ทีเดียวแต่จะได้เทียบเคียงว่าใช่ตัวเราหรือไม่ (คำเฉลย มีในภาคผนวก)

อย่างไรก็ตามอย่าเพิ่งปักใจว่าใช่ตามนั้น ให้ฟังและจับประเด็นที่เป็นหลัก เพราะในขณะที่อ่านแต่ละย่อหน้า บางคนอาจจะไปดูที่พฤติกรรมซึ่งพฤติกรรมจะไม่ค่อยบอกชัดเจน บางทีคนเรามีพฤติกรรมเหมือนกันแต่แรงจูงใจอาจต่างกันโดยสิ้นเชิง เช่น เมื่อกล่าวถึง “คนขยัน” ซึ่งในคนขยันสามารถมาจากแรงจูงใจต่างๆ ได้มากมาย ดังนั้น พฤติกรรมต่างๆ เช่น ขยัน รับผิดชอบ ต้องกลับไปดูที่แรงจูงใจ

ว่าขยันทำเพราะอะไร หรือรับผิดชอบเพราะอะไร เช่น เพราะเป็นบทบาท เพราะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง หรือเพราะกลัว

จากนั้นกระบวนการได้บรรยายถึงชื่อของแต่ละลักษณะ ซึ่งแต่ละชื่อจะมีความหมาย แต่ต้องทำความเข้าใจโดยไม่ติดแค่อื่อ เช่น ลักษณะ 1 คนสมบูรณ์แบบ ลักษณะ 2 ผู้ให้ เป็นต้น ซึ่งมีรายละเอียดแล้วในหน้าที่ 14 - 39

ในกระบวนการอบรมนั้น ผู้เข้าอบรมจะมีเวลาศึกษาส่วนตัวเพื่อตัดสินใจเลือกลักษณะเบื้องต้น เป็นการเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมสัมภาษณ์ลักษณะ ซึ่งกำหนดไว้ในช่วงหลังอาหารเย็น

วันที่ 2 ของการอบรม

กิจกรรมเตรียมกายใจให้ตระหนัก

วิธีการ : ให้ผู้เข้าอบรมไปสังเกตธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมรอบตัวนอกห้องประชุม โดยไปฟังเสียงว่าได้ยินเสียงอะไรบ้าง เช่น เสียงนกร้อง เสียงน้ำไหล ดูสี เห็นสีอะไรบ้าง เช่น สีของดอกไม้ ฯลฯ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ แล้วบันทึกลงในสมุด จากนั้นกระบวนการกล่าวถึงข้อตกลงร่วมกัน แล้วให้แบ่งกลุ่มย่อยตามที่คิดว่าตนเองเป็นลักษณะไหน ให้ลองสำรวจสภาวะภายในของตนเอง

ข้อตกลงร่วมกัน : ระหว่างที่เราทำกิจกรรมร่วมกัน ให้สังเกตตนเองว่าระหว่างที่ฟังเสียง ดูสี เกิดอะไรขึ้นภายใน มีผลกับตัวเราอย่างไร ประเด็นสำคัญคือ เมื่อเราสงบและเปิดรับ ทำให้เรามีความละเอียด เห็นสิ่งที่เราไม่เคยเห็นในการเรียนรู้เรื่องตัวเอง อันที่จริงต้องใช้เท่าที่เดียวกัน คือ เมื่อเราเปิดรับจะทำให้เราค่อยๆ เห็นภาพต่างๆ สิ่งที่เราเคยทำ หากยิ่งพยายามหาจะยิ่งไม่เจอ บางครั้งเราเคยชินกับสิ่งเดิมๆ ทุกวัน แต่หากเราฝึกฟังสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเราดูบ้าง เช่น ฟังเสียงน้ำที่เราสัมผัสทุกวันหรือสัมผัสสิ่งต่างๆ อย่างตั้งใจ อยู่ที่เราเปิดรับมันเหมือนกับความเป็นไปในตัวเรา ที่เราอยู่กับเขามากจนเคยชินและมองไม่เห็นถ้าเทียบเรื่องสี จะเห็นว่ามีสีเขียวเยอะมาก แตกต่างกันไป หากไม่ตั้งชื่อก็น่าจะได้ เพราะอย่างไรเสียก็แตกต่างกัน สีเขียว ไม่เรียกว่า สีเขียว เพราะมันไม่ใช่เขียว จะเกิดปัญหาอะไรขึ้นหากไม่เรียกชื่อ จะงงๆ อันที่จริงเราต้องรู้ว่า สีที่เราเรียกเป็น

สิ่งสมมติ เป็นสิ่งสร้าง (Construct) สิ่งสมมติ หากแต่การสมมติเหล่านี้ก็มีประโยชน์ เพราะทำให้การสื่อสารเกิดความเข้าใจกันได้ สິ้นั้นมีหลายเฉด เหมือนกันกับนพลักษณ์ที่คนหนึ่งๆ มีหลายเฉดในตัวเอง แต่การที่เราสามารถบอกได้ว่า เป็นสีอะไร ทำให้เราเห็นลักษณะ (Character) บางอย่าง และจัดการกับมันได้แม่นยำ และชัดเจนขึ้น แต่ละสีก็ได้รับอิทธิพลและมีสีอื่นในตัว ชมพูก็มีชมพูที่มีสีม่วงเหลือง ปน หรือเหลืองเป็นสีอื่นอีกก็อาจจะมี

การแบ่งลักษณ์ 9 ลักษณ์ก็เป็นสิ่งสมมติไม่ใช่ความเป็นจริง ความเป็นจริงคือ ตัวเรา แต่เราสมมติเพื่อให้เราเข้าใจความเป็นตัวเราง่ายขึ้น เป็นเครื่องมือเหมือนการใช้แผนที่ ที่คอยบอกทิศทางให้สามารถเดินทางได้ง่ายขึ้น แต่ไม่ได้แปลว่า เราต้องเชื่อแผนที่มากกว่าความเป็นจริง การมาเรียนนพลักษณ์อาจจะช่วยให้เราเข้าใจความเป็นจริงได้ละเอียดขึ้น แต่ก็อยู่กับตัวเราเอง

มักมีคำถามเสมอว่า เป็นทุกลักษณ์หรือเป็นหลายลักษณ์ได้หรือไม่ คำตอบโดยทั่วไปคือจะเป็นหลายลักษณ์ไม่ได้ เพราะแต่ละลักษณ์มีลักษณะพื้นฐานของตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น หากเป็น 7 จะเป็นลักษณ์ที่เป็น self-centered ที่สุดใน 9 ลักษณ์ คำว่า self-centered ไม่ได้แปลว่าเห็นแก่ตัว แต่เริ่มจากความต้องการทุกอย่างของตนเอง

หากถามว่าเป็น 7 และ 9 ได้ไหม คงเป็นไปได้เพราะ 9 เป็น other-centered เป็นขั้วที่ตรงข้ามกัน ไม่อยู่ด้วยกัน แต่ลักษณะบางประการเช่น 7 ก็ใจดีเหมือน 9 แต่เหตุผลต่างกันโดยสิ้นเชิง

7 กับ 3 เป็นพร้อมกันได้ไหม ไม่เป็น แต่หากถามว่าคนทุกคนมีช่วงขณะที่ใช้พฤติกรรมของลักษณ์อื่น เช่น หากต้องทำงานให้สำเร็จ ทุกคนจะอยู่ในโหมด 3 คือ เราทำบ้างเป็นครั้งคราว แต่ไม่ได้เป็นเรื่องปกติ 3 กับ 7 ก็ไม่เหมือนกัน แม้ว่าจะมีลักษณะที่คล้ายคลึง เพราะว่าจะเป็นคนที่มีโครงการเยอะเยอะเหมือนกัน แต่จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ 7 ไม่ค่อยสนใจ เพียงแคสนุกเท่านั้น แต่สำหรับ 3 ความสำเร็จสำคัญ สนุกไม่สนุกก็ทนได้ โดยพื้นฐานอาจจะมีความพฤติกรรมคล้ายๆ กัน แต่ถ้าลงไปถึงลึกๆ แรงจูงใจต่างกัน อย่างลักษณ์ 3 มักจะเล่นตามบทแม้ว่าจะไม่ชอบแต่ก็ลืมนั่น แล้วทำในสิ่งที่ต้องทำต่อไป เพราะถ้า

แม้แต่มีอารมณ์งานจะไม่เสร็จ ในขณะที่ลักษณะ 7 เป็นคนตามใจตนเองมาก

7 กับ 5 เป็นลูกศร แต่ก็มีประเด็นหลักต่างกัน 5 จะเป็นเรื่องขอบเขตความเป็นส่วนตัว แต่ 7 จะเป็นเรื่องความตะกละประสบการณ์ อยากแสวงหาสิ่งต่างๆ แต่ 5 จะมีความเป็นส่วนตัวสูง แต่ความเป็นส่วนตัวทุกลักษณะก็มี แต่สำหรับ 7 ความเป็นส่วนตัวเป็นเพราะไม่ต้องการให้มีคนไปบังคับ เช่น หากต้องไปไหน 4 คน ต้องมีการตกลงว่าอยากไปไหน 7 อาจจะไม่อยากไป เพราะไปคนเดียวสบายใจกว่า หรือถ้าไปกับอีก 1 คนที่ตามใจเราก็คดี แต่ถ้าเป็น 5 จะเป็นอีกแบบ เช่น หากต้องมาฝึกอบรมหลายๆ วัน จะมีความรู้สึกอึดอัด เวลาที่โล่งที่สุดคือ การเข้าห้องน้ำ หรือแม้ว่าการได้อยู่กับคนที่อยากอยู่ด้วย ก็ต้องมีช่วงหนึ่งที่อยากอยู่คนเดียว 5 ส่วนใหญ่สามารถอยู่คนเดียวได้ อาจจะเหงาบ้างแต่ไม่ใช่ประเด็นหลัก หากคนที่มีความเหงาเป็นเจ้าเรือนจะไม่ใช้ 5

5 กับ 3 5 จะมุ่งที่ข้อมูลความรู้ อยากรู้เอง จะเก็บสะสม มีความโลภในข้อมูล 3 อาจจะมุ่งที่งานวิชาการ แต่ใจก็เพื่อให้สำเร็จ 3 ใจอยู่เป้าหมาย ไม่ได้อยู่ที่รายละเอียดระหว่างทางมากนัก หากต้องละเอียดก็ทำได้ เป็นคนที่ปรับตัวได้ตามเป้าหมาย แต่ 5 จะชอบในเนื้อหา และสิ่งที่มักตรงกันข้ามคือ เมื่อต้องเข้าสังคม 3 จะปรับตัวได้เพราะความเป็นเครือข่ายค่อนข้างสำคัญ แต่ 5 จะไม่ชอบ ต้องการอยู่หนึ่งๆ เรื่องความต้องการการยอมรับจากคนอื่น 5 ซึ่งอยู่ในศูนย์หัวก็ไม่สนใจ เมื่อรู้สึกว่ารู้อะไร ก็พอแล้ว ภาพลักษณ์ไม่ค่อยเป็นประเด็น

5 กับ 1 อาจจะกลับสนได้บ้าง โดยเฉพาะในเรื่องความเนียบ ซึ่งอันที่จริงเป็นคนละแบบ 1 เนียบทุกเรื่อง 5 จะเป็นเรื่องของข้อมูล วิชาการที่ต้องสมบูรณ์ แต่เนื่องจากเป็นศูนย์ที่ต่างกัน 1 เป็นศูนย์ที่พลังจะออกไปเร็ว 5 เป็นศูนย์หัวอยู่กับความคิด โลกจินตนาการ 1 จะเน้นเรื่องการทำ สิ่งที่แตกต่างกันชัดเจนคือ 1 จะหุดหิดได้เรื่อยๆ 5 จะแยกอารมณ์ออกไป ใช้แต่เหตุผล เป็นคนที่รู้สึกไม่ค่อยมีอารมณ์ ทั้งที่จริงมี แต่ไม่ค่อยแสดงออก หรือบางครั้งก็ไม่รู้สึก บางทีเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว จึงนึกย้อนไปคิดถึงสิ่งนั้น อารมณ์ดีก็เช่นกันคน 5 มีความสุขเช่นกันเมื่อไปเที่ยว แต่จะสนุกกว่าเมื่อได้นั่งคิด อยู่ในโลกความคิด

การค้นหาลักษณะของตนเอง นั้นคำตอบไม่ใช่อยู่ที่การอ่านตำรา แต่อยู่ที่

การสังเกตค้นหาตัวเองมองดูตัวเองว่าปกติความใส่ใจของเราอยู่ที่เรื่องอะไร อะไรที่ทำให้เราทุกข์หรือสุขบ่อยๆ หากได้เห็นรูปแบบสิ่งเหล่านั้นแล้วก็จะทำให้เกิดความชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะต้องใช้เวลา จะมีกลุ่มลักษณะต่างๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวเรา มีการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเราอาจจะมีลักษณะที่ไปคล้ายแต่ไม่ใช่ตัวหลักของเรา เป็นการได้รับอิทธิพลจากลักษณะข้างเคียงหรือไกลออกไป มีรายละเอียดที่ซับซ้อน

เป้าหมายหลักในการให้ความรู้เรื่องนพลักษณ์นี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวเอง และเกิดทัศนะกว้างๆ ที่เข้าใจและยอมรับเพื่อนมนุษย์คนอื่นมากขึ้น โดยไม่ต้องรู้ว่าเขาเป็นลักษณะอะไร แต่หากจะนำกระบวนการเหล่านี้ไปใช้ก็จะต้องใช้เวลาฝึกฝนเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งจะมีรายละเอียดรวมถึงที่จะต้องสั่งสมประสบการณ์ในเชิงปฏิบัติมากมาย จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการเรียนรู้นพลักษณ์คือให้เรายอมรับมีความเข้าใจรักและเมตตากับตัวเราเอง แล้วจึงจะไปเข้าใจรักและเมตตาผู้อื่นได้คือให้เห็นแต่เป็นการเห็นอย่างยอมรับเพื่อที่จะหลุดพ้นจากกรอบนั้นได้

กิจกรรมของรักของหวง

วัตถุประสงค์: เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เกิดความรักความเข้าใจ และความผูกพันกันในกลุ่มเพิ่มขึ้น และฝึกการปล่อยวาง ละสิ่งที่ยึดติด

วิธีการ :

การเตรียมการก่อนการอบรม - ขอให้ผู้เข้ารับการอบรมเตรียม “ของรักของหวง” ของตนมาคนละ 1 ชิ้น เพื่อแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นของที่มีราคาแต่ต้องมีคุณค่าทางจิตใจ เป็นของที่ยากจะตัดใจ แต่ในที่สุดพอจะสามารถสละได้ เพื่อฝึกการปล่อยวาง และเป็นของที่มีเรื่องราวความเป็นมาที่ทำให้ของเป็น “ของรักของหวง” ประกอบ

การดำเนินกระบวนการ

กระบวนการชี้ให้เห็นว่ากระบวนการค้นหาของรักของหวงนี้คือส่วนหนึ่งของกระบวนการค้นหาตัวเอง ความหมาย และความยึดติดในชีวิตของตน ให้

ผู้เข้ารับการอบรมนำของรักของหวงมาวาง สำหรับผู้ที่ไม่ได้เตรียมมาอาจเลือกของที่ติดตัวมา หรือนึกถึงของที่มีอยู่ แล้วเขียนบรรยายว่าของนั้นคืออะไรลงในกระดาษ แล้วนำมาให้ผู้ที่ได้รับภายหลังก็ได้ ให้แต่ละคนเดินไปหยิบของที่ไม่ใช่ของตนเอง มา 1 ชิ้น จากนั้นเปิดเพลง และให้ผู้เข้าอบรมถือของที่เลือกเดินไปเดินมาในห้อง เมื่อเพลงหยุดให้แลกของกับคนที่ยืนอยู่ใกล้ที่สุด 1 ครั้ง หากคนที่อยู่ใกล้ไม่มีคนแลกของด้วยและขอแลกกับเราจึงจะให้แลกไป ซึ่งของแต่ละชิ้นจะถูกแลกเปลี่ยนเพียงครั้งเดียวในรอบหนึ่งๆ ทำเช่นนี้อีกหลายรอบจนกว่ากระบวนการเห็นว่าเหมาะสมจึงหยุด ของที่แลกมาอยู่กับเราในรอบสุดท้ายจะเป็นของที่เรารับ หากของที่รับครั้งสุดท้ายเป็นของตัวเองก็ให้เก็บไว้เพราะแสดงว่าของนั้นยังไม่อยากจากเราไปและเลือกที่จะกลับมาหาเรา ให้ผู้เข้าอบรมมานั่งล้อมวงกัน ขออาสาสมัครแกะของขวัญเป็นคนแรก 1 คน แล้วแสดงให้เพื่อนในวงดูว่าเป็นของอะไร จากนั้นให้เจ้าของของขวัญแสดงตัวพร้อมกับเล่าเรื่องราวความเป็นมาของของชิ้นนั้น และให้เจ้าของของขวัญชิ้นนั้นเป็นผู้เปิดของขวัญชิ้นที่ตนได้รับต่อไป เวียนเรื่อยไปจนครบโดยที่ทุกคนได้เล่าเรื่องราวของรักของหวงจนครบทุกคน

กระบวนการนี้มีพลังและมีชีวิตของตนเอง ในการจัดแต่ละครั้งจะมีเรื่องราวที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับกลุ่ม ของขวัญที่มีค่าที่สุดมักจะเป็นเรื่องราวของความรัก ความผูกพัน ความสำเร็จ ความสูญเสีย และความกล้าหาญที่เราได้รับฟังจากแต่ละคน กิจกรรมนี้จะมีพลังอย่างน่าอัศจรรย์ทั้งในการกล้าสละของผู้ให้ และการที่ของเลือกผู้ที่จะไปอยู่ด้วยได้เหมาะสมราวกับจัดวาง

กิจกรรมสัมภาษณ์ลักษณะ : ตัวอย่างการสัมภาษณ์ลักษณะ

วิธีการ : กระบวนการทำให้พื้นที่หน้าเวทีนี้เป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ (Sacred Space) โดยมีข้อตกลงว่า ทุกคนจะสามารถเปิดเผยและเรียนรู้ร่วมกันได้เต็มที่ เราต้องสร้างบรรยากาศของความเคารพและไว้วางใจ การที่เพื่อนจะออกมาเล่าเรื่องที่เป็นเรื่องของตนเอง ควรต้องได้รับการเกื้อหนุน มีความไว้วางใจ สิ่งที่เป็นข้อตกลงร่วมกันคือ เรื่องที่รับฟังกันในห้องนี้ก็จะต้องอยู่ในห้องนี้ ไม่เอาไปล้อเล่นหรือพูดที่หลัง ส่วนผู้เล่าก็ไม่ต้องกังวลเพราะสิ่งที่ถามไม่ได้ลงไปในรายละเอียด ส่วนมาก

จะเป็นเรื่องภายใน ไม่ใช่เหตุการณ์ เรื่องที่เป็นตัวเรา และตอบเฉพาะในเรื่องที่สบายใจ หากลำบากใจที่จะตอบ ให้บอกตรงๆ ว่า ไม่สะดวก จะไม่ถาม กดดันแต่เป็นการถามที่ต้องการให้ผู้เล่าได้สืบทัดตนเองมากขึ้น และอีกด้านหนึ่งคือการแบ่งปันให้เพื่อนได้เรียนรู้ ในการฟังขอให้ฟังอย่างลึกซึ้ง โดยเป็นการฟังที่เป็นการเปิดรับอย่างเต็มที่ ใคร่ครวญในแต่ละลักษณะตามไปด้วยเวลาที่จำกัด เราไม่ได้ถามเหมือนกันหากเป็นคำถามที่จะตั้งให้เห็นบางอย่างในตัวเขา ผู้ฟังอาจจะลองตอบคำถามในใจ เพื่อเป็นการดูว่าเราต่างกันอย่างไร เช่น หากถามว่าปฏิเสธคนยากไหม หรือปฏิเสธคนใกล้ชิดหรือปฏิเสธคนห่างๆ แบบไหนยากกว่า คำตอบแต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน แต่ละลักษณะจะตอบไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นให้ฟังและสะท้อนกับตัวเรา พร้อมๆ กับเปิดรับเรื่องราวข้อมูลของผู้เล่าด้วย ไม่อนุญาตให้ถาม เพื่อให้เกิดความสงบและบางครั้งคำถามก็อาจจะรุกรำคาญมากเกินไป เมื่อคนเล่าลงจากเวทีแล้ว ขอเวลาให้เขาได้สงบหรือทำอารมณ์ลึกเล็กน้อย

ลำดับของการสัมภาษณ์จะเริ่มจากลักษณะที่เป็นศูนย์กลางของศูนย์ต่างๆ คือ 3 6 9 และจะไล่ไปตามลำดับ เหตุผลที่เลือกลักษณะ 3 ก่อนเนื่องจากลักษณะนี้จะค่อนข้างพร้อมกว่าลักษณะอื่น หากเลือกลักษณะ 6 ก็จะเครียดมากกว่าลักษณะอื่น หรือเมื่อเลือกลักษณะ 9 บางทีพลัง 9 ก็จะหน่วงนิดหน่อย คนจะซึม เริ่มต้นการสัมภาษณ์ด้วยการอ่านโลกทัศน์และบทจินตนาการ หลังจากนั้นจะสัมภาษณ์เมื่อจบแต่ละลักษณะจะมีดนตรีของลักษณะนั้นเพื่อให้เราได้รับฟัง และทำความเข้าใจลักษณะนั้นอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นเมื่อระฆังดังให้ผู้เข้าร่วมนั่งหลับตาทั้งหมด หลังจากสัมภาษณ์แต่ละลักษณะ ให้คนที่ไม่ใช่ลักษณะที่ถูกสัมภาษณ์บันทึกสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ว่าได้แก้อะไรจากลักษณะนี้ ส่วนคนที่ถูกสัมภาษณ์ให้บันทึกว่าตนเองได้อะไรจากการขึ้นเวที

สัมภาษณ์ลักษณะ 3 “คน 3 นักแสดง นักให้กำลังใจ”

โลกทัศน์

โลกนี้ให้ความรักให้รางวัลกับผลงาน การกระทำ ไม่ใช่เพราะเราเป็นใคร ผลงานหรือความสำเร็จใดๆ มันขึ้นอยู่กับตัวเราเองที่เป็นคนทำ ดังนั้น

เพื่อเป็นที่รักและได้รับการยอมรับ เราต้องทำผลงานให้เสร็จ ต้องทำให้สำเร็จ ให้เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ด้วยโลกทัศน์นี้คน 3 เรียนรู้ที่จะได้ความรักและการยอมรับ โดยมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จด้วยการทำงานหนัก ตัดเรื่องความรู้สึกชอบไม่ชอบทิ้งไป ด้วยการรักษาภาพลักษณ์ที่ดีตลอดเวลา และปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับคนอื่น ๆ เก็บกดและละเลยอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง คน 3 ผลักดันตนเองด้วยเป้าหมาย ด้วยพลังงานและด้วยพลังใจที่มุ่งมั่นไปข้างหน้า กิเลสและความยึดติดของคน 3 คือความหลือกวาง โดยยึดถือว่าภาพแห่งความสำเร็จด้วยผลงานเป็นตัวตนของตนเอง และมีวิธีคิดที่ยั่งยืนไว้ว่า เราสามารถฝ่าฟันความยากลำบากและสู่ความสำเร็จได้เสมอ

คำถาม : ลักษณะอะไรทำให้คิดว่าตนเองเป็นคนลักษณะ 3

ผู้เข้าร่วม 1 : สมัยเด็กๆ พ่อจะสอนเสมอว่า ต้องทำงานให้ดีที่สุด เราก็เลียนแบบพ่อ เมื่อมาเป็นนักเรียนประจำจึงดูรุ่นพี่เป็นตัวอย่าง โรงเรียนประจำสมัยก่อนค่อนข้างจะมีระเบียบเยอะ ทำให้เรารู้สึกว่า เราต้องทำให้อาจารย์เขารักเรา ก็จะดูตัวอย่างและเลียนแบบ ทำให้คล้ายๆ กับที่คนอื่นทำ เป็นนักเรียนตัวอย่าง เมื่อมีแขกมาโรงเรียน เราก็เป็นหนึ่งในคนที่ได้ออกไปต้อนรับแขก รู้สึกภาคภูมิใจและชอบ ต่อมาเรียนปริญญาตรี มองดูอาจารย์ที่สอนรู้สึกอยากทำ จึงถามอาจารย์ว่า หากอยากเป็นแบบนี้ด้วยต้องทำอะไร อาจารย์บอกเล่าให้เราฟัง เช่น การที่เห็นอาจารย์ได้ไปออกงาน ออกบูท อยากไปด้วย จนในที่สุดก็ได้ไป ตอนนั้นรู้สึกว่า มีหน้ามีตา ทำให้ได้แสดงความสามารถ พอใจที่ได้ทำอะไรบางอย่าง เห็นอาจารย์เก่งเราก็อยากจะทำตาม และคิดว่าเราต้องทำให้ได้ เมื่อเรียนจบออกมารับราชการเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต เป็นประธานโครงการ แม้ว่าจะไม่มากเท่าตอนนั้นแต่เราก็อยากจะทำให้ดีที่สุด รู้สึกว่าทำไมคนอื่นจึงไม่ยอมรับตำแหน่งแบบนี้กัน แต่เราอยากทำต้องทำให้ได้ ขณะเดียวกันก็ไม่กล้าบอกใคร มีพี่คนหนึ่งที่มีบุคลิกคล้ายๆเรา แต่เขาก็ให้เราทำก่อน เขารู้สึกว่าเขาเป็นรุ่นพี่ที่ได้ทำอะไรมาแล้ว รู้สึกสนุกกับงานมาก พอใจภูมิใจตนเองที่ได้ทำงานที่เราชอบ ขณะนี้เป็นรองคณบดีและหัวหน้าสำนักงาน รู้สึกพอใจมาก ช่วงที่มีคน Early Retire กันเยอะๆ มีเพื่อนมาชวนให้ออกจะได้ไปเที่ยว เราก็มักจะปฏิเสธเพราะยังรู้สึกสนุกกับงานมาก และคิดว่ายังมีเด็กๆ รอเราอยู่

กระบวนกร : สิ่งหนึ่งที่อาจารย์บอกเรื่องการเอาแบบอย่างรุ่นพี่ มีหรือไม่คนที่เราอยากเอาเป็นแบบอย่าง เป็นฮีโร่ในใจ

ผู้เข้าร่วม 1 : เนื่องจากมีรุ่นพี่หลายคน เมื่อเห็นเขาใกล้ชิดอาจารย์ อาจารย์ก็จะให้งานเขาทำและเขาทำออกมาก็เห็นฝีมือ อาจารย์กับรุ่นพี่จึงใกล้ชิดกัน เมื่อเห็นเช่นนั้นทำให้เราอยากเป็นแบบนั้นบ้าง เราจึงใกล้ชิดกับพี่ๆ และได้ใกล้ชิดกับอาจารย์ มีครั้งหนึ่ง เราไปคุยกับอาจารย์ เขาถามอะไร เราก็ “คะ” พร้อมพยักหน้า อาจารย์บอกให้เรา “คะ” อย่างเดียวไม่ต้องพยักหน้า ไม่ใช่กึ่งๆ เรารู้สึกว่าการพูดของอาจารย์ที่เขาสอนทำให้เราดูดี และอยากทำอะไรที่คนอื่นเขาทำกัน

กระบวนกร : ศัพท์ของคน 3 จะมีคำที่มีลักษณะคล้ายกัน คือ ทำให้สำเร็จ ความมุ่งมั่น เอาชนะอุปสรรค ต้องทำให้ได้ จะมีเป้าหมายแต่ละขั้นๆ ขึ้นมาเรื่อยๆ อันที่จริงอาจจะไม่ต้องลงเรื่องราวมากก็ได้ แต่อยากรู้เรื่องภายในมากกว่า อย่างเช่นเราทำงานสำเร็จแล้ว แต่ไม่มีคนเห็นแต่ไม่มีคนชื่นชม รู้สึกอย่างไร

ผู้เข้าร่วม 1 : สิ่งที่เราได้ทำไปแล้วใครจะเห็นหรือไม่เห็นไม่สำคัญ แต่เรารู้ว่า เราได้ทำไปแล้ว อย่างน้อยก็ภูมิใจในตัวเอง เราไม่แคร์

กระบวนกร : ตรงนี้จะขอท้าทาย อาจจะต้องตรงหรือไม่ตรงก็ได้ที่ว่า เมื่อทำแล้วมีคนชื่นชม ก็ดูเหมือนจะมีความรู้สึกดีที่มีผู้ใหญ่ชื่นชม ยินดี เวลาได้รับการยอมรับจริงๆ เป็นสิ่งที่ตามมา เมื่อเราคิดด้วยเหตุผลการถูกถามแบบนี้ก็ต้องตอบแบบนี้ คือ เสร็จแล้วไม่ชม ไม่เป็นไรก็ได้ อยากฝากเป็นการบ้านกลับไปคิดถึงตนเองดูซึ่งจริงๆ ก็ไม่ผิด บางคนอาจจะคิดว่าการอยากให้มีคนชื่นชมเป็นสิ่งที่ผิด นอกจากนี้เมื่อจะทำสิ่งใดก็จะมีเป้าหมาย เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วจะอย่างไรต่อ ปกติในชีวิตเราก็จะมีเป้าหมายแต่ละช่วง เมื่อเสร็จเป้าหมายหนึ่งแล้วทำอย่างไรต่อ เวลาว่างๆ ทำอะไร

ผู้เข้าร่วม 1 : เมื่อใกล้เกษียณแล้ว ตอนนี้ก็คิดไปแล้วว่า ต่อไปจะทำอะไร ทำใหม่ไม่จบ เวลาว่างก็ฟังข่าว ดูทีวีเหมือนกัน เพราะหลายๆ อย่างก็เป็นประโยชน์กับเราในการทำงานได้ มีสิ่งที่ต้องทำไปเรื่อยๆ

กระบวนกร : หลายๆ ครั้งเราเจอคน 3 อุปสรรคในการปฏิบัติคือการ มุ่งมันมากเกินไปหน่อย เวลาปฏิบัติเลยตั้งใจมาก ก็จะทำยาก อยากจะถามประเด็นสำคัญ 2 อย่างคือ ในฐานะที่เป็นศูนย์กลางของศูนย์ใจ เรื่องภาพลักษณ์ มีความสำคัญกับเรามากน้อยเพียงใด อีกประการคือ คนลักษณะ 3 เป็นคนที่ปรับตัวเก่ง แม้ว่าจะเป็นบริบทที่ต่างออกไปมาก จนเกือบจะเป็นคนละคนเลยได้ จริงหรือไม่ พอจะมีตัวอย่างไหม

ผู้เข้าร่วม 1 : เรื่องภาพลักษณ์ต้องดูดี ส่วนตัวการแต่งตัว เมื่อต้องไปบรรยาย ต้องเหมาะสมเพราะถือว่าภาพลักษณ์เป็นเรื่องสำคัญ

กระบวนกร : มีคำหนึ่งที่เรียกคน 3 ว่านักแสดง คิดอย่างไรกับข้อนี้ ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยไม่เห็นด้วย และหากต้องไปทำในสิ่งที่เราไม่อยากทำ เป็นบทบาทที่ไม่ต้องการทำอย่างไร แต่จำเป็นต้องทำหรือเพื่อความสำเร็จอาจจะต้องไปอยู่ในบทบาทบางอย่าง ทำอย่างไร

ผู้เข้าร่วม 1 : เมื่อเห็นคำนี้ก็คิดหลายครั้งว่าเราเป็นนักแสดงหรือ เราแกล้งทำหรือไม่ เมื่อมาอ่านเราก็ไม่ได้แกล้งทำ เมื่อเขียนว่าเป็นนักแสดงก็เลยกังวลและแปลกใจ แต่ที่สุดท้ายก็ปล่อยไปได้ เรื่องของบทบาทนั้นก็ต้องทำแม้ว่าเราจะไม่ชอบ แต่ก็ต้องแสดงออกให้เหมาะกับบทบาทนั้น ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม พยายามทำให้ดีที่สุด

กระบวนกร : คำถามสุดท้ายคือ จริงๆ ความเป็นตัวเราจะมีผลกระทบต่องานทั้งแง่บวกและลบ มีทั้งที่เป็นข้อจำกัดและผลดีกับเรา ความเป็นคนแบบนี้มีผลกระทบต่องานด้านลบกับเราอย่างไร กับความสัมพันธ์ซึ่งถ้าเราเห็นข้อจำกัดอะไรบางอย่างจะทำให้เราก้าวข้ามมันได้

ผู้เข้าร่วม 1 : ด้านดีคือ ทำให้ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานไว้วางใจเรา แต่ปัญหาคือ หากตึงเกินไปก็อาจจะไม่ชอบเรา ในครอบครัวลูกก็อาจจะมองว่าเราเป็นคนจู้จี้ อันนี้เป็นข้อกังวลมาก จะพยายามทำให้เห็นว่าแม่ไม่ได้จู้จี้ หากเป็นแบบนี้ก็ต้องยืดหยุ่น

ลักษณะ 3 เป็นหนึ่งในสองลักษณะที่ค่อนข้างพอใจกับสิ่งที่ตนเองเป็น แต่บางครั้งความสำเร็จแลกมาด้วยราคาที่เรต้อจ่ายสูง แต่เรามักจะมองไม่เห็นเพราะ

เราอยู่กับสิ่งนี้ทุกวัน เช่น เรื่องปัญหาสุขภาพ ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ ทั้งที่เราเป็น ศูนย์ใจ แต่บางครั้งเราเลยเพราะว่าใจเราไปอยู่ที่เป้าหมาย ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างก็มีปัญหา โฟกัสที่เรามองไม่ได้ผิด แต่มีอะไรหรือไม่ที่ทำให้ขาดสมดุลและส่งผลกระทบต่อชีวิตที่เราอาจจะทำได้มากกว่า เข้าใจตนเองได้มากกว่านี้

สัมภาษณ์ลักษณะ 4 คนโคกซึ้ง ช่างฝัน

โลกทัศน์

“โลกทัศน์ของคนลักษณะ 4 โลกนี้ได้พรากบางสิ่งบางอย่างไปจากเราและทอดทิ้งให้คน 4 รู้สึกเจ็บปวดอาลัยอาวรณ์กับสิ่งที่สูญหายไป คน 4 รู้สึกเหมือนว่าสิ่งที่สำคัญ ดีเลิศเป็นอุดมคติในตัวเราสูญหายไป รู้สึกเหมือนว่าถูกละทิ้ง ดังนั้นเพื่อชดเชยความขาดพร่องให้ไปสู่ความเต็มพร้อม คน 4 จึงมุ่งแสวงหาความรักที่ให้อุดมคติอันสูงส่งด้วยความรู้สึกลึกซึ้ง และลึกซึ้ง คน 4 สร้างสรรค์ความโดดเด่นลึกซึ้ง ความพิเศษเหนือล้ำกว่าคนอื่น ๆ เพื่อเรียกร้องความรักและการยอมรับ ด้วยโลกทัศน์นี้คน 4 จึงเรียนรู้เพื่อแสวงหาสิ่งที่ดีเลิศทั้งอุดมคติ ทั้งความรักและสภาพแวดล้อม เพื่อให้ตัวคน 4 รู้สึกได้ถึงความรักทั้งหมดและเต็มสมบูรณ์ได้อีกครั้ง คน 4 จึงเต็มไปด้วยความรู้สึที่ต้องการบางสิ่งที่เป็นอุดมคติซึ่งถูกพรากหายไปตลอดเวลา และอีกอย่างที่คนอื่นมีสิ่งของเหล่านี้ ก็เลสและความคิดยึดติดของคน 4 คือ อารมณ์ ความรู้สึกที่อิงจางเพราะรู้สึกถึงความขาดพร่องของตนเอง โดยที่คนอื่นเต็มพร้อมกว่าตนเอง และมีวิธีนี้ที่คิดที่โคกซึ้ง หวานเศร้า และอาลัยอาวรณ์โหยหาบางสิ่งบางอย่าง

คำถาม : อะไรทำให้คิดว่าตนเองเป็นลักษณะ 4

ผู้เข้าร่วม 2 : ที่คิดว่าอยู่ในลักษณะนี้เพราะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกเยอะ เมื่อต้องพบกับใครคิดว่าทุกคนเป็นคนที่เรารู้จักได้ เป็นเพื่อนกันได้เพราะคิดดีต่อกัน ปฏิบัติดีต่อกัน เป็นคนที่แค้นความรู้สึกคนอื่น เพื่อตอบสนองต่อความรู้สึกตนเองด้วย เช่น เมื่อคนใกล้ชิดพูดจาไม่ดีกับเรา จะรู้สึกไม่ดี อยากให้พูดดีกับเรา ปฏิบัติดีกับเรา เราจะได้รู้สึกว่าเป็นโลกที่ดี

กระบวนการ : มีความรู้สึกของคน 4 สิ่งหนึ่งคือ ความรู้สึกขาดพร่อง

ผู้เข้าร่วม 2 : ขณะนี้มีคนรักและเป็นคนดีทุกอย่างแต่ตนเองมักจะรู้สึก
เสมอว่าใช่หรือเปล่า เราต้องการคนที่พูดจาดี ไพเราะอ่อนหวาน ปฏิบัติดีๆ นุ่มนวล
เพราะเรามาจากครอบครัวที่พูดจาดี พูดจาไพเราะ จึงรู้สึกว่าการปฏิบัติเช่นนี้เป็นสิ่งดี
ถ้าเขาเป็นได้น่าจะดีกว่านี้ แต่เราก็ดชดเชยตัวเองด้วยการบอกว่า เขาดีที่สุดแล้วที่
เป็นแบบนี้ เขารักเรา เรารักเขา แต่ก็มักจะบอกเขาเสมอว่า ปรับนิดหนึ่งได้ไหม
ในจินตนาการเราคิดว่า เขาน่าจะพูดจาอ่อนหวานกับเรา แคร่ความรู้สึกเรามากกว่านี้
และเรื่องนี้เป็นเรื่องเดียวที่ทำให้เรารู้สึกไม่เต็ม

ผู้เข้าร่วม 2 : หากในเวลาย่างๆ ก็จะไม่คิดเรื่องนี้ หากอยู่คนเดียวจะคิดมากเรื่องนี้

ผู้เข้าร่วม 2 : อัจฉา คอมพิวเตอร์ เพราะว่าแพนหมกมุ่นอยู่กับคอมพิวเตอร์ตลอด เพราะเป็นอาจารย์สอนคอมพิวเตอร์

กระบวนการ : ความเป็นคน 4 ส่งผลกับชีวิตอย่างไรบ้าง อะไรคือพลัง
สำคัญที่สุดเป็นจุดแข็งของเรา

ผู้เข้าร่วม 2 : ด้านดีทำให้คิดว่าเราเข้าใจคน เห็นความรู้สึก ความต้องการ อารมณ์ของคน เข้าใจได้ง่าย แต่ข้อเสียคือ ทำให้เราต้องค้นหาอยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะเจอสิ่งที่ต้องการ แต่มันก็หยุดไม่ได้ง่าย

กระบวนการ : ให้ลองกลับไปทบทวนตนเองดูว่า บางครั้งตัวเราเองมัก เล่นกับอารมณ์ เสร้าอยู่แล้ว ยิ่งทำให้เสร้ามากขึ้นไปอีก เหมือนดูละครเสร้า รู้ว่า เสร้าแต่ก็ชอบดู เปรียบเสมือนเราเขียนบท ดูเอง เสร้าเอง เป็นโรงงานผลิตความ เสร้า แต่เมื่อเราเริ่มเห็นและเลือกได้ ก็อาจจะต้องหันกลับมาดูว่าจะดูแลใจเรา อย่างไร ความเสร้าเป็นอารมณ์ที่ละเอียดอ่อน เมื่อเกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งก็ไม่ได้หยุด เพียงเท่านั้น แต่ได้ให้อะไรบางอย่างกับชีวิต ทำให้เราบออะไรที่ละเอียดอ่อนได้ สามารถแสดงสิ่งที่ละเอียดอ่อนได้ แสดงออกถึงสิ่งที่เป้นความงาม ความเคร้ากับความงามไม่ได้เป็นด้านตรงข้ามกัน แต่เป็นพลังให้กัน แต่เราส่วนใหญ่มักไม่ค่อยเห็น เพราะเราอยู่ในโลกที่เป็นทวิลักษณ์ หากเราเห็นจะเห็นด้านที่เป็นจุดอ่อนและจุดแข็ง ของสิ่งนี้

สัมภาษณ์ลักษณะ 9 ผู้ประสานไมตรี

โลกทัศน์

คน 9 ผู้ประสานไมตรี โลกไม่ให้ความสำคัญกับเรา มองข้ามเรา ดังนั้น เรา ต้องทำตัวให้ง่าย ๆ ไม่เป็นปัญหา ผสมกลมกลืนไปกับความต้องการของผู้อื่น เพื่อที่เรา จะได้รับความรัก และได้ความสำคัญของตนเองกลับคืนมา

คน 9 เป็นคนใฝ่สันติ เข้าอกเข้าใจมุมมองของคนทั้งหลายได้อย่างยอดเยี่ยม แต่ไม่เข้าใจความคิด ความต้องการของตัวเองดีนัก คน 9 ชอบชีวิตที่ราบรื่นกลมกลืน สะดวกสบาย จึงมีความเห็นคล้อยตามไปกับแผนการของทุกๆ คน เพื่อไม่ให้เกิดความ ขัดแย้ง อย่างไรก็ตามในภาวะที่ถูกกดดัน คน 9 ก็อาจจะตื้อดิ่งตันหวัง แถมโกรธ เกรี้ยวขึ้นมาได้ ปกติแล้วคนลักษณะนี้จะกระฉับกระเฉง มากด้วยความสนใจใคร่รู้ แต่ก็ แปลกที่จะชอบผัดผ่อนสิ่งที่จำเป็นต้องทำ จนนาทีสุดท้าย เขามักจะทำให้ตัวเองว่งเหวา ด้วยการทำกิจกรรมที่ไม่อยู่ในอันดับสำคัญ เช่น อ่านหนังสือเล่นๆ ล่องลอยเฮฮาไปมา ในวงเพื่อนๆ หรือดูวิดีโอ คน 9 เป็นผู้ไกล่เกลี่ย และนักเจรจาต่อรองที่ดี

คำถาม : อะไรทำให้คิดว่าเป็นลักษณะ 9

ผู้เข้าร่วม 2 : หัวหน้าและเพื่อนร่วมงานมักจะบอกว่าเราเป็นคนที่มีประโยชน์ เมื่อได้รับเลือกเป็นหัวหน้าสาขาเหตุผลสำคัญที่ถูกเลือกคือ การเป็นคนที่มีประโยชน์ ได้ หลังจากนั้นได้ขึ้นเป็นคณบดี เมื่อมีงานที่ต้องประสานงานกับหน่วยงานอื่นๆ ได้ดี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นความเห็นคนอื่นที่มีต่อเรา แต่ตนเองรู้สึกว่าได้เป็นคนแบบนี้ ปกติตนเองเป็นคนที่ไม่ค่อยเพราะ แต่อารมณ์ดี พูดค่อนข้างตรงไปตรงมา มีความจริงใจ และด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้เมื่อเราขอความช่วยเหลือก็มักจะได้รับคำตอบจากหน่วยงาน เพื่อนร่วมงาน ค่อนข้างดี ได้รับความร่วมมือที่ดี

กระบวนกร : สิ่งหนึ่งที่ลักษณะ 9 มีคือ การหลงลืมตนเอง ปฏิเสธคนอื่นยากหรือง่าย และปฏิเสธคนสนิทกับคนที่ห่างๆ ออกไป ปฏิเสธใครยากกว่า คำตอบไม่จำเป็นต้องเหมือนกันเพราะลักษณะเดียวกันไม่ต้องเหมือนกันหมด

ผู้เข้าร่วม 2 : ปฏิเสธคนใกล้ชิดยากกว่า เพราะเราแคร์ความรู้สึกเขา

กระบวนกร : เนื่องจาก 9 เป็นศูนย์ห้อง อารมณ์หลักของศูนย์นี้คือ ความโกรธ แต่ที่เห็นภาษากายสบายๆ อยากทราบว่ามีโกรธไหม แสดงออกอย่างไร

ผู้เข้าร่วม 2 : จะเลือกคนโกรธเหมือนกัน กับผู้บังคับบัญชาส่วนใหญ่จะดื้อเจียบบมากกว่า กับผู้ใต้บังคับบัญชาโกรธแล้วจะโวย หากงานไม่เสร็จมาคุยกันจะไม่โกรธ แต่หากไม่ช่วยกันทำงานไม่ร่วมมือกัน ก็จะโกรธ

กระบวนกร : อยากให้พูดผลกระทบต่อชีวิตตนเองทั้งสองด้าน

ผู้เข้าร่วม 2 : ทำงานร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข ได้รับความร่วมมือดี ผลเสียคือ เสียความเป็นส่วนตัว เนื่องจากเป็นคนอะลุ่มอะล่วยทำให้ลูกน้องไม่ค่อยเกรงใจเท่าที่ควร

กระบวนกร : ทุกคนจะพูดคล้ายๆ กันคือ มีมุมที่ดีกับตนเอง แต่ข้อเสียคือการเสียเวลา เมื่อถึงจุดหนึ่งหลายท่านคงเริ่มเห็นจุดที่ตนเองต้องการมากขึ้น ในเรื่องความโกรธที่คนลักษณะนี้พยายามจะลืมๆ ไป อันที่จริงความโกรธเป็นสัญญาณเตือนที่ดีที่กำลังจะบอกว่าเราต้องการอะไร ด้านในกำลังบอกเราว่าต้องการอะไร หากฟังมากขึ้นจะเป็นตัวช่วยให้เห็นว่า ลึกๆ แล้วต้องการอะไร อยากให้ลองกลับไปคิดว่า ปัญหาของความโกรธคืออะไร

วันที่ 3 ของการอบรม

การเตรียมกายใจให้ตระหนัก

เริ่มจากการเตรียมตัวให้พร้อมสัก 5 นาที เพื่อให้สามารถเปิดรับการเรียนรู้ บางคนอาจจะกำหนดที่ลมหายใจเลยถ้าคุ้นเคยกับการกำหนดลมหายใจ แต่ถ้าไม่ฝึกบ่อย วิธีที่ทำให้หนึ่งได้ง่าย คือการกำหนดอยู่กับร่างกาย การกำหนดกายจะเป็นการกำหนดที่ทำได้ง่ายกว่า รับรู้ได้เร็วกว่า จะค่อยๆ เริ่มจากที่ละส่วน หรือกำหนดทั้งร่างกายรวมๆ ก็ได้ ค่อยๆ เคลื่อนความรู้สึกไปที่ปลายจมูก สัมผัสรู้ถึงลมหายใจเข้าออก เข้าให้รู้เข้า ออกให้รู้ ออก หายใจสบายๆ ตามปกติ ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องฝืน เพียงแต่รับรู้ลมหายใจของเราที่เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อจิตใจรู้สึกสงบนิ่งดีแล้ว อาจจะลองค่อยๆ ทบทวนกับตัวเองว่า 2 วันที่ผ่านมา เราได้เห็นอะไรบ้าง ได้เรียนรู้อะไรบ้าง และเรามีความปรารถนาอะไรสำหรับเวลาที่เหลืออยู่ในวันนี้ เราอยากจะทำอะไรให้กับตัวเอง เราอยากจะทำอย่างไร ถ้าพร้อมแล้ว อีกสักครู่ เราจะค่อยๆ สืบตาขึ้น กลับมาสู่ห้องนี้ร่วมกัน เพื่อเริ่มกิจกรรมในวันนี้ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของการเรียนรู้ร่วมกันในครั้งนี้

การสัมภาษณ์ลักษณะ (ต่อ)

วันนี้จะเป็นการสัมภาษณ์ลักษณะต่อ ขอเริ่มด้วยเพื่อนลักษณะ 6 โดยให้อยู่ในความสงบสักครู่หนึ่งเพื่อเข้าสู่โลกของคนลักษณะ 6

สัมภาษณ์ลักษณะ 6 นักปฐจา

โลกทัศน์

คน 6 นักปฐจา ผู้เห็นปัญหาในทุกทางออก ผู้จงรักภักดีด้วยใจโลเล โลกภายนอกเต็มไปด้วยภัยอันตราย ช่มชู้คุกคามและไว้วางใจไม่ได้ โดยเฉพาะกับคนที่มีความแค้นแค้น ดังนั้น เพื่อปกป้องและลดทอนภัยอันตรายที่ช่มชู้คุกคาม รวมถึงเพื่อฟื้นฟูความเชื่อมั่นไว้วางใจ เราจึงต้องสอดส่ายตรวจสอบว่ามีภัยอันตรายใดๆ ซ่อนเร้นอยู่หรือไม่ ด้วยการตั้งคำถาม ด้วยความลึกลับที่จะลงมือกระทำ อันเนื่องด้วยจิตใจที่หวาดระแวง ตื่นกลัว และลังเลสงสัยในความคิด ในการกระทำ เพราะ

ความหวาดหวั่นต่อภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้น ด้วยโลกทัศน์นี้ คน 6 ประเภทู้ความกลัว เรียนรู้ที่จะต่อต้านต่ออำนาจสั่งการที่จะควบคุมคุกคาม เข้าต่อสู้ เผชิญหน้า และท้าทาย ภัยอันตรายที่คุกคาม ปฏิเสธความมั่นคง และมุ่งเผชิญหน้ากับภัยอันตราย ขณะที่คน 6 ประเภทหนีความกลัว เรียนรู้ที่จะเชื่อฟัง ยอมรับอำนาจสั่งการที่มาคุกคาม หลบหนีจากภัยอันตรายที่รับรู้ได้ และมุ่งแสวงหาให้ได้มาซึ่งความมั่นคง หลีกเลี้ยง หนีห่าง ภัยอันตราย

คำถาม : อะไรทำให้คิดว่าเป็นลักษณะ 6

ผู้เข้าร่วม 1 : เป็นคนที่ไม่ใช่วาระแวงหรืออะไร แต่เป็นคนที่ต้องเตรียมความพร้อม อย่างจะมาที่ส่วนกลาง หรือว่ามาต่างจังหวัดอะไรก็แล้วแต่ โดยเฉพาะ กรุงเทพฯ คือมีชาวอะไรให้ฟังเป็นประจำ จะต้องระวัง เพราะว่าเราไม่ได้เกิดจากกระบอกไม้ไผ่ เรามีพ่อแม่ มีญาติพี่น้องที่รักเราและห่วงเราเพราะเราน่ารักที่สุดในบ้าน น่าจะระวัง โดยเฉพาะกรุงเทพฯ จะไม่ยอมมาคนเดียวเด็ดขาด ทางบ้านจะไม่ให้มาคนเดียว ต้องให้พี่หรือคนที่วางมาส่ง

เสาร์ที่แล้ว ไปร้านค้าบิกชีซอนแก่น เดินไปเห็นของกระจุกกระจิกน่ารัก ซึ่งหลานสาว 2 คนเขาจะชอบมาก ก็เลยเดินวนลึกรอบหนึ่งเห็นว่าสวยน่ารักดี ชื้อไปฝากหลานดีหรือไม่ ชื้อไปแล้วหลานจะเล่นจนเสียหายหรือไม่ หรือเล่นแป๊บๆก็เบื่อ เดินดูประมาณ 45 นาที ชัวโมงหนึ่งก็ยังไม่ซื้อ รอบที่1 ไม่ซื้อ แล้วก็ขึ้นไปข้างบนจะไปซื้อถ่านไฟฉาย ซึ่งก็ได้ถ่านไฟฉายและของอื่นๆ มาเกินที่วางแผนไว้เลยลงมา ของเล่นนั้นยังผ่านสายตาเราอยู่ ก็เลยตัดสินใจชื้อไปให้หลานดู ถ้าไม่พอใจ คราวหลังเราก็จะได้ไม่ชื้อ

กระบวนการ : ฟังดูก็ใช้เวลาตัดสินใจเยอะเหมือนกัน ผมอยากให้อาจารย์นั่งสบายๆ หลับตา อยู่กับร่างกายตัวเอง ไม่ต้องคิดอะไรเลย ปล่อยสบายๆ อยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องคิดว่ารู้ตัวว่าคิดก็วางมันลง มันอาจจะหยุดคิดไม่ได้ แต่รู้ตัวแล้ววางมัน ปล่อยสบายๆ แล้วเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้เข้าร่วม 1 : ยังๆ มันเร็วเกินไป

กระบวนการ : มันเร็วเกินไปเลยหยุดคิดไม่ได้ อย่างผู้เห็นลักษณะของศูนย์หัว ศูนย์หัวจะฟุ้งคิด

ผู้เข้าร่วม 1 : จริงๆ จินตนาการมาตั้งแต่เมื่อวานแล้ว ตอนเขาบอกว่า 3 6 9 ฉันทมาแล้ว ฉันทต้องเหวี่ยงแตกแน่ พอเขาถามมาฉันทต้องอึ้งแน่ ถึงตอนนี้ยังไม่หายกังวล แต่ความกลัวลดลง

กระบวนกร : คำถามสุดท้ายอยากถามผลกระทบต่อชีวิต

ผู้เข้าร่วม 1 : โลเล ไม่แน่ใจว่าจะทำดี หรือไม่ทำดี ก็ปล่อยให้มันเหินหาน หลายอย่างก็หลุดไปแล้วก็ไม่แน่ใจว่าใช้มันจริงหรือไม่ ข้อดีคือ รักใคร่รักจริง หุ่เมเท แต่มันเสียคือ ได้อะไรมาไม่รักษาให้ตลอดรอดฝั่ง สมมติว่าเราได้เพื่อนสนิทมา จะสังเกตว่ากับเพื่อน แรกๆ เราจะทำดีกับเขา พอเป็นเพื่อนสนิท ทั้งอารมณ์ สติปัญญา เราไม่โหดหึงตมา เพื่อนจะรับ และพอพ้นไปแล้ว เราจะรู้สึกผิดว่าตายละ ทำไมทำกับเพื่อนอย่างนี้

กระบวนกร : อาจารย์รู้หรือไม่ทำไมถึงทำอย่างนั้น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ กับคนที่เราไว้วางใจ วางใจ เราจะรู้สึกเป็นธรรมชาติ จะสบายและไม่ระวัง คืออีกด้านหนึ่งก็จริงคือ เราต้องถนอม แต่มอีกด้าน ทำให้เราเป็นตัวเองได้ง่าย เพราะเราวางใจ เรารู้ว่าถึงทำยังไงก็ยั้งรักเราอยู่ สมบัติของความเป็น 6 ต้องขุดเอาเองครับ คือมาถึงตอนแรกที่เราอาจารย์กลัว แล้วมาถึงตอนนี้ก็รู้สึกว่ามีอะไรขึ้น อาจารย์เพิ่มพลังอะไรให้กับตัวเองที่ช่วยให้อาจารย์ go on มานี้จะชั่วโม่งแล้วอาจารย์ยังอยู่ตรงนี้ได้ อะไรในตัวอาจารย์ที่ทำให้คุณได้ถึงตรงนี้

ผู้เข้าร่วม 1 : เอาชั่งตั่ง เอาไม้ก็เอา

กระบวนกร : ลองสังเกตตัวเอง เวลาเจอปัญหาอะไรเฉพาะหน้าแล้วแก้ได้หรือไม่ แล้วแก้ได้ดีไหม

ผู้เข้าร่วม 1 : แก้ได้ แก้ได้ดี ข้อดีอันหนึ่งคือ ชอบจินตนาการไวล่วงหน้า เวลาเมื่อโครงการอะไร คือจะเป็นคนที่ถ้าอันนี้เกิดขึ้นแล้ว มันจะเป็นอย่างไร เช่น ทำนิทรรศการตอนเป็นนักศึกษา ก็ไม่คิดว่าตัวเองจะเป็นนักวางแผนอะไร แต่คิดว่าถ้าเราไม่ประชาสัมพันธ์ ใครจะรู้ ต้องประชาสัมพันธ์ทางไหนบ้าง รด จดหมาย แล้วก็ให้เพื่อนทำ และแบ่งงานให้เพื่อน งานควรมีอะไรบ้าง เพื่อนรับผิดชอบไปทำ เพื่อนต้องเอามาให้เราดู เพื่อนโมโหมาก ซึ่งเพื่อนไม่รู้ เราก็จะถามว่าถ้าเกิดปัญหาแล้วทำยังไง เพื่อนก็อธิบายให้เราฟัง แล้วเหตุการณ์ก็จะเกิดขึ้นแบบนั้นจริงๆ ตามที่เราคิด

ล่วงหน้าไว้

กระบวนการ : การที่อาจารย์พูดเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่มีอยู่แล้วคือ 2 มุม มุมหนึ่ง
ที่อาจารย์บอกประสาทเสีย แต่อีกมุมหนึ่งก็ให้คุณประโยชน์มากมาย ทำให้อะไรง่าย
ขึ้นมา เวลาเกิดเหตุการณ์จริง สิ่งที่มีอยู่ขึ้นอยู่กับเรา เรารู้ตัวกับการที่ใช้มันตรงนั้น
ที่อาจารย์ได้สัมผัส

คุณลักษณะทุกอย่างดี เพียงแต่ว่าถ้าเมื่อใดเราใช้มันมากเกินไป ยึดติด
มากเกินไป มันจะสร้างปัญหาอะไรบางอย่าง เช่น เราบอกว่า 3 เรื่องมุ่งมั่นในงานดี
แต่หากมากเกินไป มันมีผลข้างเคียงอะไรหรือไม่ ต้องกลับไปดู 6 เป็นลักษณะ
ที่ใช้ความคิดดี แต่มากเกินไปก็เลย ใช้พลังงานกับการคิดตรงนั้นมากเกินไป
แต่ในอีกทางในบรรดาทั้ง 9 ลักษณะ 6 เป็นลักษณะที่มีความคิดหลักแหลม
มาก คิดรอบด้าน เพราะเหมือนซ้อมหนีไฟอยู่ 3,000 เทียว คือมองปัญหา
ทะลุมาก คนส่วนใหญ่จะหงุดหงิด 6 เพราะช่างถาม แต่ถ้าเราฟังเขา อันที่จริง
เป็นขุมปัญญาอันยิ่งใหญ่ เพราะเขาจะเห็นจุดอ่อน ช่องโหว่ และเตรียมรับมือได้

คำถามสุดท้ายฝากคุณธรรมของ 6 กิเลสของ 6 คือความกลัว ที่ถาม
ว่าจะประสาทหรือเปล่า คือจริงๆ กิเลสมันทำงาน มีความกลัวสงสัย คุณธรรม
คือความกล้าหาญ และศรัทธา ฝากไปคิดว่าเน้นศรัทธา และความกล้าหาญ
ในตัวเองยังไบบ้าง

สัมภาษณ์ลักษณะ 2 ผู้ให้

โลกทัศน์

คน 2 ผู้ให้ โลกนี้ปฏิเสธความต้องการของเรา โลกจะให้สิ่งต่างๆ ต่อ
เมื่อ เราเป็นฝ่ายหยิбыินให้ก่อน ดังนั้น เพื่อที่จะได้เป็นคน ที่รัก ที่ต้องการเป็น
ที่ยอมรับ คนเราต้องเป็นฝ่ายหยิбыินให้ก่อน ด้วยโลกทัศน์นี้ คน 2 เรียนรู้
ที่จะบรรลุความต้องการ ความเป็นตัวของตัวเอง ด้วยความประพฤติตัวให้เป็น ที่
ต้องการ ด้วยการเป็นฝ่ายให้โดยที่คน 2 รู้สึกว่าคนอื่นต้องการและมีความจำเป็น
ในสิ่งนั้น และคนสองก็คาดหวังว่า จากจุดนี้ คนอื่นจะประพฤติปฏิบัติสิ่งเดียวกับตน
คนสองพัฒนาความรู้สึกทะนงตน เชื้อมั่นใจความสำคัญของตนเอง คนอื่นต้องพึ่งพา
เรา แต่เราไม่ต้องพึ่งพาใคร ดังนั้นกิเลสและความยึดติดของคนสอง คือความทะนงตน

ถือตัว และการประจบ มีอารมณ์ถือว่าตัวเองเป็นที่พึ่งพาของคนอื่น แต่คนสองไม่ต้องพึ่งพาใคร พร้อมกันกับวิธีคิดเชิงประจบ ที่มุ่งปฏิบัติต่อคนอื่น อย่างน่ารักเอาอกเอาใจ เพื่อให้ตนเป็นที่รักที่ต้องการของคนอื่น โดยเฉพาะกับคนพิเศษ ซึ่งอาจเป็นคนที่รอบข้าง หรือคนที่มีอำนาจสูง และผู้ที่มีความสำคัญต่อชีวิต และการงานของคนสอง

คำถาม : อะไรทำให้รู้สึกว่าเป็นผู้ให้

ผู้เข้าร่วม 2 : การถูกเลี้ยงมาตั้งแต่เด็กในเรื่องของการให้กับสภาวะการณ ที่ต้องดูแลรับผิดชอบ เนื่องจากพี่คนโตถูกแยกครอบครัวไป ไปอยู่ungskีใหญ่ พี่สาวคนโตน่ารัก สวย เป็นหลานคนแรกของครอบครัว ครอบครัวใหญ่ เขาก็จะเอาพี่ไปเลี้ยง เราก็เลยอยู่อีกครอบครัวหนึ่ง แต่การอยู่กับครอบครัวหนึ่งที่แยกออกมา เห็นความแตกต่าง ทำให้รู้สึกว่าการทำอะไรไม่เหมือนเขา อันนี้เป็นเรื่องที่เราคิดมา ณ ขณะนั้น อายุ 4-5 ขวบที่แยกออกมา ทำไมเราไม่เหมือนเขา ทำไมไม่เหมือนพี่ เขาสวย เขาไปโรงเรียน กระโปรงนักเรียนสมัยก่อน ต้องใส่แป้ง มีคนถือกระเป๋า ถือปิ่นโต ให้ แต่เราต้องการเป็นลูกคนแรก ทั้งๆ ที่เป็นคนที่สอง บ้านขายอาหาร แม่ไม่ค่อยมีเวลา เวลาไปโรงเรียน เราก็จะถามแม่ว่า คนนี้ใช่พี่เราหรือไม่ เป็นพี่น้องกับคนนี้หรือเปล่า พี่เขาสวยขาว แต่ความที่แม่เป็นคนที่ไม่ได้เรียนสูงนัก แต่แม่ก็มีคำตอบที่ทำให้เรารู้สึกมั่นใจขึ้น **แม้ว่าเราสวยที่สุดในโลก ไม่มีใครสวยสู้เราได้ แล้วเราก็สวยสู้ใครไม่ได้ด้วย** สมัยนั้นหนังสืออินเดียต่างๆ แม่เปรียบเทียบว่าเราสวยสู้ ลูปะลอย ไม่ได้ และลูปะลอยก็สวยสู้เราไม่ได้เหมือนกัน เราก็เลยเกิดความมั่นใจ แล้วก็ไม่มีใจหาใครเขารู้สึกมั่นใจในตัวเองทุกอย่าง ว่าฉันสวยที่สุดในโลก สิ่งแม่พูดคือการสร้างความมั่นใจให้ลูก มันเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน แต่ขณะที่เขาพูด เขาไม่ได้พูดว่าเอกลักษณ์ มันมีในตัวหนูอยู่แล้ว หลังจากนั้นเราก็รู้สึกดีใจ หลังจากเราเป็นน้องผู้ชาย ตระกูลเราเมื่อได้เด็กชายมาได้เด็กคนกลางก็จะกลายเป็น หมาหัวเนา ซึ่งตรงนั้นไม่เกิดขึ้นกับเรา

กระบวนการ : รู้สึกว่าสิ่งที่แม่สอนเรื่องการให้ ทำให้เรารู้สึกดีๆ

ผู้เข้าร่วม 2 : ความรู้สึกตอนนั้นมันเหมือนกับเด็กที่กลัวว่าคนอื่นเขาจะไม่รัก เราก็จะไปอ่อนหวาน อ่อนน้อม ช่วยเหลือเขาไปทั่ว ในตระกูล ดังนั้นถ้าเขาใช้อะไร เราก็จะช่วยไปหมด บางครั้งเสนอตัวไปช่วยเขา ด้วยความที่กลัวเขาจะรักแต่พี่ แล้วไม่รักเรา เลยไปช่วยเขาหมด จนกระทั่งโตขึ้นก็เลยกลายเป็นนักสังคม

สงเคราะห์ของครอบครัวและหมู่บ้าน ส่วนที่ทำงานถือว่าดี เพราะเรามีเพื่อนเยอะ อันนั้นก็เติบโตผ่านพ้นไป หลังจากกลับจากต่างประเทศ มาอยู่กรุงเทพฯ อยู่ในกระทรวง บังเอิญว่าครอบครัว คนแก่ไม่ได้แต่งงาน อยู่เป็นครอบครัวใหญ่ ที่นี้ก็มีทางเลือกกันว่าใครจะเป็นหลานที่จะต้องไปดูแล เขาก็เลือกคนที่ทำอาชีพครู รับราชการครู ซึ่งสามารถที่จะย้ายได้ คนอื่นเขาทำธุรกิจ เขาก็อ้างว่าไปไม่ได้ แล้วเราก็ถูกเลือกเราก็ต้องไป

กระบวนกร : เราจะเห็นการเป็นผู้ให้และมีลักษณะพฤติกรรมของการให้เยอะ ให้เป็นประจำแผ่ความภูมิใจไว้ด้วยที่ให้ได้ แต่มีอีกด้านหนึ่งคือลึกๆ แล้ว การให้เหมือนอยากได้อะไรอีกอย่างหนึ่งหรือไม่

ผู้เข้าร่วม 2 : ไม่เคยคิดว่าจะต้องมาให้ตอบ การให้จึงไม่ได้หวังผลตอบแทน เราให้หมด ไม่เคยคิดว่าจะต้องมาตอบแทน ส่วนที่ได้มากคือ ความสุขใจที่ได้ให้เหมือนการให้ความรัก

กระบวนกร : มีกิเลสของ 2 อันหนึ่งคือ ความทะนง หยิ่ง เห็นสิ่งนั้นในตัวเองไหม

ผู้เข้าร่วม 2 : อันนี้เห็นชัดเจนและตรงมากๆ คือการหยิ่งในตัวเองเมื่อต้องไปขอความช่วยเหลือใคร บางครั้งเขายื่นมือมาให้ความช่วยเหลือ แต่เมื่อเราไม่ยอมได้เราก็ไม่รับ แต่จะคิดว่าช่วยตัวเองก่อนดีกว่า

กระบวนกร : อะไรทำให้รู้สึกภูมิใจที่สุด

ผู้เข้าร่วม 2 : ทำให้คนที่อยู่ด้วยมีความสุข

กระบวนกร : ความเป็น 2 ส่งผลกระทบอะไรกับชีวิตบ้าง

ผู้เข้าร่วม 2 : รุนวาย แต่ควบคุมได้

กระบวนกร : จะเห็นได้ว่า ทุกข์สุขเกิดขึ้นจากคนอื่น เหมือนฝากความสุขทุกข์ไว้ที่คนอื่น ตัวเราหายไป

สัมภาษณ์ลักษณะ 5 นักสังเกตการณ์

โลกทัศน์

คน 5 นักสังเกตการณ์ โลกภายนอกเรียกร้องสิ่งต่างๆ จากตัวเรามากเกินไป ขณะเดียวกันโลกภายนอกก็หยิบยื่นช่วยเหลือเราน้อยมาก ดังนั้นเราจึงต้องโลกต่อ

ทุกสิ่ง ทิวโหยและอยากได้ความรู้ข่าวสาร ความเข้าใจต่อเรื่องต่างๆ หรือแม้แต่สิ่งของ หรือแม้แต่ห้วงแห่งตระหนักรู้ต่อสิ่งต่างๆ ทั้งเวลา พลังงาน แม้กระทั่งอารมณ์ ความรู้สึก โดยหยิบยื่นและใช้สอยทรัพยากรที่มีอยู่อันน้อยนิดและเท่าที่จำเป็น ด้วยโลกทัศน์นี้ คน 5 เรียนรู้เพื่อปกป้องตัวเอง ด้วยการรักษาทรัพยากรที่มีอยู่ของคน 5 ไม่ให้สูญหายไป ด้วยการรักษาความเป็นส่วนตัวและความมีพื่อเพียงในตัวเอง คน 5 ทำสิ่งต่างๆ ด้วยการจำกัดความต้องการและความจำเป็นของตัวเอง ด้วยการสะสมข้อมูล ความรู้มากมาย ลดความต้องการสิ่งภายนอกลงโดยเฉพาะสิ่งที่คน 5 ต้องพึ่งพาอาศัยมัน

คำถาม : อะไรทำให้คิดว่าตนเองเป็นลักษณ์ 5

ผู้เข้าร่วม 1 : เป็นคนต้องการความเป็นส่วนตัวมาก ไม่ชอบให้ใครมายุ่ง ชอบอยู่คนเดียวเงียบๆ ชอบทำงานคนเดียว ไม่ชอบอยู่กับคนมากๆ เมื่อไปไหนมาไหนไปคนเดียวได้ เป็นตัวของตัวเองมาก ตั้งแต่สมัยเรียนสามารถไปไหนคนเดียว เลือกลงวิชาที่ไม่ตามเพื่อน ถ้าเพื่อนลงเยอะจะเลือกเรียนอย่างอื่น คนเยอะทำให้รู้สึกอึดอัด วุ่นวาย เสียเวลากับสิ่งที่ดูเหมือนไร้สาระกับตัวเอง ที่ต้องพบเจอ พูดคุย อยากเอาเวลาไปทำสิ่งที่เป็ประโยชน์กับหน้าที่การงาน เนื้อหาสาระ อ่านหนังสือ ค้นคว้าหาข้อมูล ทำอะไรที่มีประโยชน์มากๆ ปกติไปไหนมาไหนจะมีหนังสือพกติดตัวอยู่ตลอดเวลา ต้องอ่าน ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ที่สุด

กระบวนกร : การได้ทำอย่างนี้ได้อย่างไรกับตนเอง

ผู้เข้าร่วม 1 : รู้สึกว่าได้เพิ่มความมั่นใจ ศักยภาพตัวเอง รู้สึกว่าตนเองยังไม่เต็มที่ ยังไม่มีความรู้อะไรมากมาย ต้องขวนขวาย ฝ่าฟัน คิดว่าจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เช่น วิชาความรู้ที่ต้องไปถ่ายทอดต่อ เตรียมสอนต้องใช้เวลาเป็นอาทิตย์ หากเป็นงานสั่งการทันที จะหงุดหงิด การเตรียมตัวมีความหมายกับตนเองมาก เมื่อรู้ว่าต้องขึ้น panel เตรียมตัวมาตั้งแต่เมื่อวานว่า จะสื่อสารอย่างไรให้คนเข้าใจ ถ้าถามอย่างนี้จะตอบอย่างไร เป็นขั้นตอนอย่างไร

กระบวนกร : สิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่เห็นได้บ่อยของลักษณ์ 5 เรื่องการเตรียมตัว การมาอบรมแบบนี้ มีผลกับตัวเองไหม มีวิธีดูแลตัวเองอย่างไร

ผู้เข้าร่วม 1 : มีผลแต่ไม่มากเท่าไร คือรู้ว่ามาต้องอยู่ในกลุ่มเยอะ แต่รับได้ เริ่มแรกไม่ได้ตั้งใจมา เพราะไม่ทราบว่ามีกิจกรรม แต่ผู้ใหญ่มีคำสั่งให้

มาแทน เพราะอยากได้เรียนรู้เพิ่มเติม เวลาอยู่ในกลุ่มอยู่ได้ แต่จะชอบนั่งบันทึก ส่วนตัวหรือสังเกตว่าคนรอบข้างทำอะไร มีอะไรที่สะท้อนออกมาให้เราได้เรียนรู้ เรื่องความเป็นส่วนตัวสามารถอยู่กับตัวเองได้ หากไม่มีใครมาทักก่อนก็อยู่ได้ อยู่สบายๆ ไม่เดือดร้อน

กระบวนกร : กิเลสของ 5 คือความโลภ

ผู้เข้าร่วม 1 : ความโลภในที่นี้คือ ความโลภความรู้มากกว่า ไม่ใช่วัตถุ สิ่งของ แต่เรื่องวิชาความรู้จะสำคัญมาก และอยากได้เวลาเยอะๆ อยากทำในสิ่งที่อยากทำต่างๆ เมื่อต้องเตรียมสอนจะค้นคว้าข้อมูลที่ไม่ใช่ในตำราให้มาก คิดไตร่ตรอง พิจารณาว่าจะถ่ายทอดอะไรให้เด็ก คิดว่าประสบการณ์อะไรที่เราสามารถนำมาใช้สอนเด็กซึ่งต้องใช้เวลาในการทำสื่อต่างๆ แม้ว่าเรื่องสอนนั้นจะซ้ำก็ต้องเตรียมให้มีเนื้อหาใหม่ๆ เข้าไปอยู่เสมอ เมื่อต้องสอนแล้วยังคงรู้สึกว่ เวลาไม่พอ เนื่องจากเวลาจำกัด ดูเหมือนไม่สิ้นสุด อย่างไรก็ตาม การอยู่คนเดียว ไม่เคยเหงา เพราะรู้สึกมีความสุขในการอยู่เงียบๆ คนเดียว หรือการอยู่กับเพื่อนสนิทมีความสุข เพื่อนก็ต้องเป็นเพื่อนที่เข้าใจเรา เคารพความเป็นส่วนตัวของเรา เมื่อต้องมาพูดตรงนี้ที่เรารู้สึกไม่ชอบที่ต้องมาพูดเปิดเผยเรื่องส่วนตัว

กระบวนกร : เป็นคนมีอารมณ์ใหม่

ผู้เข้าร่วม 1 : มีอารมณ์ แต่ไม่ค่อยแสดงออก จะแสดงเมื่ออยู่เงียบๆ คนเดียว เช่น เมื่อมีความทุกข์มาก ร้องให้คนเดียว โกรธจะเงียบ หรือใช้การเขียนบันทึกแทนอารมณ์ เพราะไม่อยากให้คนอื่นรู้ว่าเราเป็นอย่างไร หากถ้ารู้เกรงว่า จะรู้ชีวิตข้างในเรามากไป คิดว่าตนเองเป็นคนอ่อนไหว อ่อนโยน ภายในละเอียดอ่อน แต่ไม่มีใครทราบ

กระบวนกร : ความเป็น 5 ส่งผลต่อชีวิตอย่างไร

ผู้เข้าร่วม 1 : คนที่เข้ามาในชีวิตน้อยมาก ในความเป็นส่วนตัว ทำให้คนเข้าหาค่อนข้างยาก ซึ่งไม่ค่อยชอบ จริงๆ ก็ต้องการการสัมพันธ์ เพียงแต่เรายังไม่ได้เปิดตัวตัวเองออกไป คิดว่าคงต้องเปิดตัวเอง สร้างมนุษยสัมพันธ์

กระบวนกร : ลักษณะ 5 เป็นลักษณะที่มีความละเอียดอ่อนภายใน วิธีแสดงออกของคน 5 คือ การนิ่งเฉย เพื่อไม่ให้คนอื่นมารุกล้ำ เพราะลึกๆ แล้วมัน

ไหว แต่ในด้านตรงข้ามมันเป็นพลังของความอ่อนโยน เมื่อรับรู้ตัวนี้จริงๆ เราไม่ต้องเปลี่ยน แต่หากรู้ตัวว่าต้องการอะไรอาจจะพิจารณาได้ว่า สามารถทำได้ เพราะเรามีความอ่อนโยนที่มีอยู่ข้างใน หากเปิดให้คนสัมผัสส่วนนี้ได้จะทำให้คนไม่กลัวเรา

ผู้เข้าร่วม 1 : เมื่อได้มาเปิดตัวเองที่นี้ รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย รู้สึกว่าทุกคนกำลังรับฟังและยอมรับในสิ่งที่เราเป็น และมีความสุขที่ได้มาร่วมกิจกรรมนี้ ทั้งๆ ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน นี่เป็นครั้งแรกที่ได้มาคุยเปิดเผยต่อหน้าคนที่ไม่รู้จัก กล้ามมากขึ้น

กระบวนการ : หากเทียบกับ 6 ซึ่งเป็นศูนย์หัว ที่กลัวเหมือนกัน แต่ 6 กลัวว่าจะทำไม่ได้ 5 กลัวว่าเปิดแล้วเป็นอันตราย หากแต่จะสัมผัสได้ว่าหากเราเปิดจะได้เชื่อมโยงกับพลังชีวิต ได้ความสัมพันธ์เมื่อเราเปิดคนอื่นก็เปิดให้เรา ได้มอบความรักให้แก่นั่นและกัน และสามารถสัมผัสความรักในหัวใจเราได้

สัมภาษณ์ลักษณะ 7 นักเสพสุดยอด

โลกทัศน์

คน 7 นักผจญภัย นักเสพสุดยอด โลกนี้จำกัดเราทำให้เรารู้สึกอึดอัด รู้สึกถูกจำกัด ถูกควบคุมและทำให้เรารู้สึกคับข้อง ชัดเคืองใจเราจึงต้องเรียนรู้ที่จะปกป้องตัวเราให้หลุดจากข้อจำกัด จากความเจ็บปวด ด้วยการเข้าไปอยู่ในกิจกรรมที่น่าสนุก น่าพอใจ และด้วยการจินตนาการถึงทางเลือกที่หลากหลายถึงอนาคตที่เต็มไปด้วยความสนุกสนาน ตื่นเต้น ด้วยโลกทัศน์นี้ คน 7 เรียนรู้ที่จะหลบเลี่ยงความอึดอัด ความคับข้องใจจากข้อจำกัดจากความเจ็บปวดด้วยการจินตนาการถึงอนาคตที่สดใส มีทางเลือกทางออกมากมายด้วยกิเลสพื้นฐานคือ ความทะลือต่อความสนุก ความน่าตื่นเต้น ความน่าสนใจของกิจกรรมต่างๆ ที่เข้ามาทั้งในความคิด และการปฏิบัติ ต้องการที่จะลิ้มลองความสนุก ความเอ็ดวอย์ในทุกกิจกรรม และความคิดยึดติดในการวางแผน เพื่อหลีกเลี่ยงข้อจำกัดและสร้างทางเลือก ทางออกที่หลากหลายให้ตนเองอยู่ตลอดเวลา

คำถาม : อะไรในตัวเองที่ทำให้คิดว่าเป็นลักษณะ 7

ผู้เข้าร่วม 1 : เนื่องจากตนเองเป็นคนอารมณ์ดี สนุกสนาน คุยกับใครก็สร้าง

ความสนุกได้ตลอด ชอบการผจญภัย เช่น สมัยหนุ่มชอบขี่มอเตอร์ไซด์โลดโผน เป็นคนชอบอะไรเร่ร่อน ใจร้อน อยากทำอะไรให้ได้ดั่งใจ มีความตะกละ อยากได้ประสบการณ์เยอะๆ เมื่อทำอะไรก็วางแผนล่วงหน้า คิดเผื่อเยอะๆ

กระบวนกร : คน 7 จำนวนมากที่คิดโครงการมากมายแล้วทำไม่เสร็จ เพราะว่าเมื่อไปก่อน แต่จะมีเหตุผลให้ตัวเองว่า ไม่เสร็จไม่เป็นไรให้คนอื่นทำต่อ ถามด้านกลับว่า เคยทุกข์บ้างไหม

ผู้เข้าร่วม 1 : ทุกข์ ในช่วงปีวิกฤติเศรษฐกิจ เมื่อทุกข์จะวางแผนว่าจะทำอะไร ผ่านมาได้เพราะพยายามลดค่าใช้จ่ายให้มากที่สุด ความทุกข์อันนั้นทำให้มีพลังเพิ่มขึ้นในการเอาชนะมัน ถ้าเป็นเรื่องทุกข์เรื่องอื่นก็ไม่ค่อยมีปัญหาตอนนี้ทุกข์เรื่องสุขภาพ กังวลว่าลูกยังเล็ก เมื่อเครียดจะหาวิธีการบอกตัวเองไม่ให้ทุกข์ ความอ่อนไหวเป็นมาก เช่น เมื่อภรรยาบอกว่าสิ่งที่เราทำไม่สวย ไม่ดี เราจะทิ้งแล้วบอกว่า ไม่สวยก็ไม่ทำ อ่อนไหวมากเหมือนกัน

กระบวนกร : มีความอ่อนไหวอยู่แต่หนีเร็วมาก หลบเร็วมากจนบางครั้งเราไม่ทันรู้ตัว ให้ลองสังเกตตัวเอง การที่เราไม่ค่อยสัมผัสถึงความทุกข์ทำให้เราเสียอะไรไป ของทุกอย่างมีพลังของมันให้ลองไตร่ตรองดู มีคนชอบว่า 7 รู้ไม่ค่อยเยอะขาดความลึกในบางมิติ จริงหรือไม่จริง

ผู้เข้าร่วม 1 : จริง อยากรู้อยากทำไปหมด หากแต่ให้ทำลึกๆ จะไม่ได้ ไม่ชอบนอกจากนี้เป็นคนที่ไม่เกรงใจมาก

กระบวนกร : ความเป็นคน 7 กระทบกับชีวิตอย่างไรทั้งด้านบวกและด้านลบ

ผู้เข้าร่วม 1 : ด้านบวกคือ มีพลังที่จะทำอะไรให้กับเยาวชนเยอะมาก มีพลังสร้างสรรค์ ด้านลบคือ เหนื่อย เพราะรีบ หากวันไหนไม่เร่งรีบจะมีความสุขมาก

สัมภาษณ์ลักษณะ 8 ผู้พิทักษ์ / เจ้านาย

โลกทัศน์

คน 8 เจ้านาย ผู้ปกครอง โลกนี้โหดร้าย ไม่ยุติธรรม และใช้อำนาจเพื่อเอาประโยชน์ เอาเปรียบคนที่อ่อนแอกว่า โลกทัศน์นี้คน 8 จึงเรียนรู้ที่จะต้องเข้มแข็งเต็มไปด้วยพลังอำนาจและอ่อนแอไม่ได้ เพื่อซ่อนเร้นและปกป้องความเปราะบางที่อยู่ภายในของตนและเพื่อให้ได้รับการยอมรับนับถือจากคนอื่น คน 8 พัฒนาความเป็น

คนที่เต็มไปด้วยพลังและเชื่อมั่นในสิ่งจะหรือความจริงจากมุมมองทางสัญชาตญาณ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง

คำถาม : ลักษณะอะไรทำให้คิดว่าตนเองเป็นลักษณะ 8

ผู้เข้าร่วม 2 : เมื่อเห็นคนกดขี่ เอาเปรียบจะทนไม่ได้ คือหากมีเงินขบวนตนเองจะอยู่ด้านหน้า มีข่าวการฆ่ากันตายจะเป็นคนที่เข้าไปก่อน เข้าไปสืบเสาะหาความจริง จะต้องทำให้เรื่องชัดเจนและกระจ่างให้ได้

กระบวนกร : แรงผลักดันอันหนึ่งที่เหมือนกันคือ ความยุติธรรม ส่วนการเป็นผู้ปกป้อง ในชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้เข้าร่วม 2 : หากรู้ว่าคนที่อ่อนแอกว่าเรา หรือคนที่เราคิดว่าเขาอ่อนแอ กว่า เช่น พี่น้องที่แม้ว่าเราจะทะเลาะกันบ่อยๆ แต่หากมีใครมารังแกเราจะปกป้องสุดชีวิต หรือลูกน้องเราจะเข้าไปจัดการ เราคิดว่าตนเองสามารถปกป้องเขาได้ มักมองว่าคนอื่นต้องการความช่วยเหลือจากเรา คิดว่าเขาอ่อนแอกว่าเรา อันที่จริงลึกๆ แล้วคิดว่าอ่อนแอกว่าเขา เพียงแต่ว่าเราต้องแสดงความเข้มแข็ง แม้ว่าเราอ่อนแอก็ต้องเก็บไว้ข้างหลัง ไม่แสดงให้เขารู้

กระบวนกร : เมื่อเห็นคนอ่อนแอ รู้สึกสงสารอย่างเดียว หรือว่ามีความรู้สึกอื่นด้วย

ผู้เข้าร่วม 2 : บางครั้งก็ไม่ได้สงสารอย่างเดียว แต่เรารักเขาแล้วรู้สึกทรมานไม่ได้ ต้องจัดการ บางครั้งเขาก็ไม่ได้ขอร้องให้เราจัดการ แต่ที่เรารู้ว่าเขาทนไม่ได้กับความไม่ยุติธรรมที่เขาได้รับ ต้องจัดการ

กระบวนกร : เป็นคนที่มีความอ่อนแอ อ่อนไหวหรือไม่

ผู้เข้าร่วม 2 : รู้ตัวว่า ตนเองไม่ได้เข้มแข็งอย่างที่ปรากฏในภาพลักษณ์ภายนอก ฉะนั้นสถานการณ์ใดก็ได้แล้วแต่ ที่รู้สึกว่ามันเองสู้ไม่ได้ จะถอยหลังหนีไป และรู้ว่าเมื่อไม่สู้หน้าจะต้องไปเผชิญข้างหลังอีกเรื่องหนึ่ง แต่รับสถานการณ์ต่อหน้าไม่ได้ ปลอดภัยตนเอง หลอกตัวเอง

กระบวนกร : ในความอ่อน มีพลังอะไรอยู่ไหม

ผู้เข้าร่วม 2 : เราจะเป็นคนช่างสังเกตและสามารถรับความรู้สึกของคนอื่นได้ง่าย ฉะนั้นเราสามารถสังเกตได้ว่า เขาต้องการอะไร และคิดว่าหากช่วยเขาได้ เราก็จะ

ทำ กลายเป็นความใส่ใจที่มีต่อคนอื่น อยากให้เขามีความเข้มแข็งเหมือนเรา สิ่งนี้เป็นความรัก ความเมตตา

กระบวนการ : จะเห็นได้ว่าด้านหนึ่งคือ ความเข้มแข็งที่แสดงออกมาแต่อีกด้านหนึ่งคือ ความรักความเมตตาที่แฝงอยู่ในนั้นเสมอ อยากทราบว่า เมื่อต้องเปิดด้านที่อ่อนไหวออกมาให้คนอื่นเห็น จะรู้สึกเช่น elli ในความเป็นจริงแล้ว ความอ่อนไหวที่วนั้นไม่ใช่เป็นความอ่อนแอ แต่เป็นความเข้มแข็งของความรักความเมตตา เมื่อเห็นเพื่อนที่ได้ยินได้ฟังเรื่องราวของอีกคนหนึ่งจนร้องไห้ คน 8 จะเห็นอกเห็นใจ ทั้งคนที่เล่าเรื่องและคนที่ฟังเรื่องสะท้อนใจนั้นอย่างเข้าอกเข้าใจ และคิดว่าเขามีหัวใจของความเป็นมนุษย์

กระบวนการ : ความเป็น 8 ส่งผลกระทบต่อชีวิตเราอย่างไรบ้าง

ผู้เข้าร่วม 2 : ผลด้านลบ คือ การแสดงอำนาจ ชอบชี้สั่งบังคับการ ทำให้ไม่ค่อยมีคนอยากเข้าใกล้ เพียงแค่เห็นหน้าก็กลัวแล้ว และคิดว่าการวิงวอนเรื่องต่างๆ บางครั้งไร้ประโยชน์แต่อดไม่ได้ที่จะทำ รู้สึกว่าความยุติธรรมพาเราไป ส่วนด้านดีคือ ความจริงจัง จริงใจ เป็นคนตรงเสมอ เมื่อคบกับ คน 8 ไม่มีคำว่าหักหลัง

กระบวนการ : ข้อเด่นของ 8 คือเรื่องของพลัง ทั้งจุดอ่อนและข้อเด่น เป็นเรื่องพลัง เป็นพลังที่ทำให้สำเร็จ มีความมุ่งมั่น พลังแรงมาก แต่พลังที่แรงและเร็วบางทีไปทำร้ายและเราเสียใจ แต่พลังอันนี้สามารถสร้างสมดุลได้จากพลังอีกอันคือ พลังด้านที่เป็นความอ่อนโยนซึ่งมีอยู่แล้ว

สรุปการเรียนรู้

กระบวนการ : ปกติเวลาคนเราจะคุยกัน มันเหมือนกับมีคนพูดมา เราก็จะมีความคิด ความเชื่อชุดหนึ่งอยู่ มันก็จะตอบกันไป ตอบกันมา แต่ในทฤษฎีความรู้หรือเรียกว่า U Theory เพราะการเรียนรู้ของคนเกิดเราชวนลอยความคิดไว้ เปิดรับความคิดให้เต็มที่ แล้วเราก็ปล่อยให้มันตกผลึก ใคร่ครวญแล้วเราถึงค่อยตอบออกมา หากเรานิ่งสักครู แล้วเราก็ใคร่ครวญ เวลาเรานิ่งเราก็รับฟัง เมื่อคุยสนทนาวันนี้ ขอให้วางดินสอไว้หนึ่งด้ามตรงกลางวง ให้ถืออันนี้เหมือนกับเป็น talking stick เวลาที่ใครจะพูดกับกลุ่มว่าขออนุญาต แล้วเรา

ก็พูดอย่างมีสติอยู่กับสิ่งที่เราพูด แล้วเมื่อพูดจบก็วางดินสอลง หากมีความเจ็บเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้เป็นความเจ็บไป

มี 2 ประเด็นที่ต้องการให้แลกเปลี่ยน คือ 1) ใน 3 วันที่ผ่านมา เราเห็นอะไร ในแง่มุมไหน เราได้เรียนรู้อะไร เคยมีคนบอกว่าในกระบวนการเรียนรู้ 2 คำถามนี้ ถ้าเราตอบให้ดีๆ เพราะว่าหลายๆอย่าง เราเห็นอย่างไร เราก็จะเก็บหรือเรียนรู้ไปได้ เช่น การถ่ายรูป บางคนถ่ายรูปได้ลึกซึ้งมาก มันมีเรื่องราว มีแง่มุมต่างๆ อย่างที่เราไม่เห็น ในคนที่เขาเป็นระดับโลก เขาเห็นในสิ่งที่เราไม่เห็น 2) เมื่อเห็นแล้วมันเกิดผลกับตัวเราอย่างไร เกิดผลกระทบอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเราอย่างไร จากที่เข้าไปฟังในวง ก่อนจะถึงกระบวนการสุดท้าย ก่อนที่พวกเขาจะสรุปบทเรียนให้กับตัวเอง

ข้อควรระวัง

ข้อที่ 1 คิดว่าอาจารย์หลายท่านคงเห็นแล้วว่าไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะใช้ลักษณะจะเอาไปใช้เองก็คงไม่ง่าย ต้องใช้เวลา เราต้องหัดสังเกต แล้วก็ต้องมีการฝึกฝนมากพอสมควร

ข้อที่ 2 เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือที่มีพลัง แล้วก็เหมือนเครื่องมือทุกอย่างที่มีคนเอาไปใช้ในด้านบวก และด้านลบก็ได้ สิ่งที่ดีที่สุด บางคนไปปฏิบัติธรรม แต่กลับโมโหมากขึ้น หงุดหงิดมากขึ้น มีป้ายหนึ่งเขียนว่า คือ คนรู้ธรรมะชอบเอาชนะคนอื่น จริงๆ เรื่องนี้ ถ้าเรารู้แล้วตัดสินตัวเอง แต่ถ้าเราเข้าใจ ให้ความรักความเมตตา กับตัวเอง รู้เพื่อที่จะได้เลือกได้ ไม่ใช่รู้เพื่อรู้สึกผิด ไม่ได้รู้แล้วรู้สึกแยะ และไม่รู้เพื่อตัดสินคนอื่น สิ่งหนึ่งที่เกิดบ่อยและห้ามไม่ได้คือ หมอเดานพลักษณ์ คนนี้เป็นอันนี้ คนนั้นเป็นอันนั้น ใช้การเดา ซึ่งจริงๆ ก็ห้ามไม่ได้ แต่ต้องระวังอย่าไปมองเขาเป็น Type เพราะคนเป็นคน ไม่ใช่ type ตัวเราเองกว่าจะทำได้ก็ไม่ใช่ง่าย บางคนห้ามทั้งชีวิต เราเป็นลักษณะอะไรยังตอบไม่ได้เลย คนอื่นที่เราเห็นพฤติกรรมบางอย่าง ไม่ได้แปลว่าเขาเป็นลักษณะนั้นๆ เราเห็นลักษณะข้างนอกของเขา เราเห็นบางแง่มุมของเขาเท่านั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราเป็นใคร ยืนอยู่ตรงมุมไหน อย่าไปเชื่อ อย่าไปเดา เรื่องเดาห้ามไม่ได้ แต่ถ้าไปเชื่อว่าเขาต้องเป็นแบบนี้ แบบนี้ ตามความเป็นจริง เขาเป็นอย่างนี้เพราะอะไร แต่ประโยชน์ที่ผมคิดว่าจะได้คือ อย่างน้อยที่มองว่าไม่เหมือนเรา ไม่รู้ว่าเขาเป็น

ลักษณะอะไรก็ตาม เราอาจเข้าใจเขาได้มากขึ้น เข้าใจที่มา เพราะอะไรเขาถึงทำแบบนี้ มันไม่ได้มีจำกัดและคนไม่ได้มีเรื่องเท่านี้ เรื่องนี้เป็นแค่การมองมุมหนึ่ง

แต่แต่ละลักษณะก็มีคนดีและไม่ดี ในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ก็อยู่ในระดับที่กลั่นกรอง มาโดยมีหน้าที่การงานดี อาชีพดี รวมๆ แล้วเป็นคนดี เป็นคนลักษณะต่างๆ ที่เป็น คนดี ส่วนที่เป็นแบบที่ไม่พัฒนา ที่เป็นคนที่ไม่เข้าใจตัวเองเลย เป็นคนที่ไม่มีความดีธรรม ทุกลักษณะก็มี มันก็จะมีระดับความแตกต่าง มี IQ, EQ ที่เป็นองค์ประกอบ ดังนั้น อย่าเอาความเป็นลักษณะไปมองคน แม้แต่คนที่เรารู้จัก และเรารู้ว่าเป็น ลักษณะอย่างไร ที่เขาเป็นแบบนี้ เพราะเขาเป็นลักษณะไหน บางทีเขามีเหตุผล เช่น เห็นอาจารย์จ้องรังให้ ก็บอกว่าเขาเป็นลักษณะ 4 ซึ่งไม่ใช่ ร้องไห้เพราะเหตุอื่น ไม่ใช่เพราะลักษณะ 4 ไม่ได้ร้องไห้เพราะโศกซึ่ง คืออย่าไปมองแบบกลไก อันนี้ คือสิ่งที่อยากให้ระวัง ถ้าเผื่อว่ามีสถาบันของอาจารย์มาอีกรุ่นด้วย ก็อย่าเล่ากิจกรรม ให้เขาฟัง เหมือนกับทำให้เขาไม่ได้เผชิญอะไรที่สดใหม่ เหมือนเขาจะเตรียมตัว มาก่อน บางทีมันไม่อยู่ในปัจจุบันมันเตรียมพล็อตมาก่อน พอเวลาจริงๆ มา เขาจะ เตรียมตัว ทำให้ไม่ได้รับประสบการณ์จริง คนที่รู้มาก่อนก็จะไม่ได้เรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรง อยากให้เขาเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง

ข้อที่ 3 คนลักษณะเดียวกันไม่ได้เหมือนกันแต่มันมีจุดร่วม มันมีความ สัมพันธ์เช่น ลูกศรที่พุ่งออกจากตัว เป็นภาวะเครียดแต่ไม่ได้มีความหมายที่ไม่ดี เป็นภาวะกดดัน เช่น 7 อยู่ภายใต้ภาวะกดดันนิดหน่อย ลูกศรพุ่งออกไป 1 ภาวะ กดดันหน่อยจะดี ทำงานมีประสิทธิภาพ รับผิดชอบ มีความเครียดมากขึ้น หาก สบายๆ จะเล่นมากกว่า ลูกศรพุ่งเข้าเป็นภาวะสงบ 7 จะมีภาวะความเป็นส่วนตัวจะ พุ่งไปที่ 5 แต่ไม่ได้เป็น 5 แต่คล้าย 5 เท่านั้น

อย่าง 2 เมื่อมีภาวะกดดันพุ่งไปที่ 8 เพราะฉะนั้นถ้าโกรธก็โกรธได้น่ากลัวกว่า 8 ด้วย เพราะเขาช่างสังเกต และรู้ว่าใครเป็นอย่างไร ในภาวะสงบ 2 จะมีความ ลึกมากขึ้น เพราะว่าจะไปอยู่ที่ 4 จะมีความลึกซึ้ง ความละเอียดอ่อนตรงกันข้าม 4 ภาวะพุ่งไปที่ 2 เมื่อกดดันมากๆ จะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น แต่ไม่ได้ เปลี่ยนไปเป็น 2 แต่มีสภาวะที่คล้ายแล้วแต่เราจะเห็นในสภาวะไหน ลักษณะที่อยู่ ข้างๆ เช่น 3 ลักษณะข้างๆ คือ 2 และ 4 คน 3 ที่ปีก 2 กับ 4 ก็จะไม่เหมือนกัน การแสดงออก

ไม่เหมือนกัน 2 ที่เป็นปีก 3 จะเป็นเรื่องภาพลักษณ์ เรื่องความสำเร็จ ค่อนข้างสำคัญชัดเจนกว่า 2 ที่เป็นปีก 1 เรื่องภาพลักษณ์จะน้อยกว่า เพราะไปทาง 1 ซึ่งเป็นศูนย์ห้องหากดูพลัง 2 ซึ่งมีทุกแบบ เราจะเห็นความต่างที่มีใน 2 ทุกแบบ ที่นั่งอยู่ 6 คนไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นอย่าไปตัดสินเขาที่ความเป็นลักษณ์เพียงแต่ใช้เป็นเครื่องมือ **นพลักษณ์เป็นเพียงแผนที่ อย่าไปใช้เป็นคัมภีร์** คนต่างก็มีข้อดีคนละแบบปล่อยไปตามธรรมชาติ เพียงแต่เรารู้เพื่อที่จะเข้าใจ

สุดท้าย กระบวนการให้บทพจน์สิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองจากหลักสูตรนี้ และคิดคำหนึ่งคำที่จะเอากลับไปเพื่อจะใช้กับตนเองต่อไป ในการเตือนตัวเอง มอบให้ตัวเอง สรุปการเรียนรู้ของผู้เข้าอบรมมีดังนี้

สรุป

กล้า กล้าที่จะยอมรับตัวเอง เพื่อจะได้รู้ว่าเราเป็นอย่างไร จากสิ่งที่คนรอบข้างสะท้อนและจะได้ปรับตัว เอามาพัฒนาตัวเองได้

ดูแลตนเอง ให้มีความสุขให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีพลังดูแลคนอื่นต่อไป แคร่คนอื่น

รักตนเอง ระวังตนเองให้มากขึ้น ในการดูแลตนเอง

พลัง ในความละเอียดอ่อนในตัว เพื่อจะได้สื่อให้คนที่เรารักได้รับรู้ถึงมัน

รักตัวเอง รักที่จะอยู่เพื่อตัวเอง ดูแลตัวเอง

อ่อนโยนและเข้มแข็ง ที่จะดูแลให้เข้มแข็งขึ้น ไม่อ่อนไหวต่อคนรอบข้างมากเกินไป

พัฒนาจุดด้อย เช่น ใจร้อน

รักและเมตตาคนอื่น เพราะการใช้อำนาจหรือพลังคนอื่นจะทำความชอกช้าให้เขา แต่รักและเมตตาให้มาก รักให้เกิดขึ้นในตัวเองจะได้ไม่ต้องเรียกร้องจากคนอื่น

ใส่ในตนเองให้มากขึ้น ใส่ได้มองเห็นภาพตัวเองมากขึ้น

รู้เรา รู้เขา รู้จักตัวตนของเรา รู้เขาคือ ให้รู้ทั้งแบ่งบวกและลบของทุกคนเพื่อให้อภัยและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

จากใจสู่ภายนอก เรียนรู้ตัวเองมาก จะได้รู้และเข้าใจคนอื่นได้



ภาคผนวก

- แบบทดสอบนพลักษณ์ (Daniels & Price, 2000)
- เฉลยแบบทดสอบ

แบบทดสอบนพลักษณ์

แบบทดสอบเพื่อประเมินตนเองชุดนี้บรรยายถึงลักษณะบุคลิกภาพที่ต่างๆ กัน 9 แบบซึ่งไม่มีแบบใดเด่นหรือด้อยกว่าแบบอื่นๆ แต่คนที่มีลักษณะในแบบต่างๆ กันจะมีทัศนะในการมองโลกที่ต่างกันออกไป

ข้อความต่อไปนี้ตั้งแต่ข้อ A ถึง I เป็นคำบรรยายสั้นๆ เกี่ยวกับลักษณะทั้ง 9 ลักษณะโดยไม่ได้มีเจตนาที่จะบรรยายภาพบุคลิกหรือลักษณะของใครคนใดคนหนึ่งอย่างรอบด้าน ข้อความแต่ละข้อความอาจมีส่วนที่สอดคล้องกับคุณบ้างไม่มากก็น้อย แต่กรุณาเลือกข้อความที่คุณคิดว่าสอดคล้องกับคุณมากที่สุด

ในการเลือก ควรพยายามมองภาพรวมของข้อมูลแต่ละตอน แทนที่จะดึงเพียงประโยคหนึ่งประโยคใดออกมา แล้วถามตัวเองว่า “โดยรวมข้อความใดที่ตรงกับเรามากที่สุด” เมื่อเทียบกับข้อความอื่นๆ

ข้อแนะนำ

ถ้าคุณรู้สึกลำบากใจที่จะเลือกระหว่างข้อความ 2 ข้อ หรืออีกหลายๆ ข้อ ตามที่บรรยายไว้ ให้ลองนึกว่าคนที่ใกล้ชิด หรือสนิทกับคุณน่าจะบรรยายคุณด้วยข้อความใด

นอกจากนี้ เนื่องจากลักษณะบุคลิกภาพมักจะแสดงออกอย่างเด่นชัดที่สุดในช่วงวัยหนุ่มสาว คุณอาจจะลองนึกว่าข้อความใดที่บรรยายลักษณะต่างๆ นั้นจะตรงกับคุณมากที่สุด ตอนที่คุณมีอายุระหว่าง 20-30 ปี

A

ฉันจะมองสิ่งต่างๆ และตัดสินเรื่องราวต่างๆ อย่างเด็ดขาด แบบใช้หรือไม่ใช้ ถ้าใช้ก็ต้องใช้ทั้งหมด ถ้าไม่ใช้ก็ไม่ใช้ไปเลย ไม่มีการคลุมเครือ โดยเฉพาะกับเรื่องราวที่สำคัญต่อตัวฉัน ฉันให้คุณค่ากับการเป็นคนเข้มแข็ง การเปิดเผยข้อเท็จจริง และการเป็นที่พึ่งพาได้ ฉันเป็นหรือคิดอย่างไอก็แสดงออกมานั่นๆ ไม่มีการเสแสร้ง ฉันจะไม่เชื่อใจใครง่ายๆ จนกว่าพวกเขาจะพิสูจน์ตัวเองได้ว่าไว้วางใจได้ ฉันชอบให้คนอื่นใช้หาที่ที่ตรงไปตรงมากับฉัน ฉันมักจะรู้ทันได้เสมอถ้ามีใครกำลังเล่นไม่ซื่อ โกหก หรือพยายามใช้เล่ห์เหลี่ยมกับฉัน ฉันรู้สึกทนความอ่อนแอของคนอื่นไม่ค่อยจะได้ นอกจากฉันจะเข้าใจเหตุผลของความอ่อนแอนั้น หรือเห็นว่าเขากำลังพยายามปรับปรุงแก้ไขอยู่ฉันมักรู้สึกไม่ค่อยอยากจะทำตามคำสั่งหรือแนวทางที่วางไว้ ถ้าฉันไม่รู้สึกเห็นด้วยและมีความเคารพในตัวคนที่มีอำนาจ

ตรงนั้นจริงๆ ฉันชอบที่จะเป็นคนจัดการเสียเองมากกว่า ฉันพบว่าเป็นการยากมากถ้าจะไม่ให้ฉันแสดงความรู้สึกออกมาเวลาที่ฉันโกรธ ฉันพร้อมเสมอที่จะปกป้องและต่อสู้เพื่อเพื่อนสนิท เพื่อนๆ หรือคนรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่พวกเขาถูกปฏิบัติด้วยอย่างไม่ยุติธรรม ฉันอาจไม่จำเป็นต้องชนะคนอื่น ๆ ในการต่อสู้ทุกครั้ง แต่อย่างน้อยพวกเขาก็จะรู้ว่าฉันได้สู้อย่างเต็มที่แล้ว

B

ฉันมีมาตรฐานภายในที่สูงมากสำหรับเรื่องความถูกต้อง และฉันก็คาดหวังตัวเองว่าจะต้องทำให้ได้ตามมาตรฐานนั้นด้วย เป็นเรื่องง่ายมากสำหรับฉันที่จะมองเห็นข้อผิดพลาดในสิ่งต่างๆ ที่เป็นอยู่ และบอกได้ด้วยว่าจะแก้ไขมันให้ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง บางคนอาจจะมองว่าฉันเป็นคนชอบวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป หรือชอบเรียกร้องความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ แต่มันก็เป็นเรื่องยากมากสำหรับฉันที่จะละเลยหรือยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่ทำอย่างไม่ถูกต้อง ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวเองมากกว่าถ้าให้ฉันรับผิดชอบทำอะไรแล้วละก็ มันใจได้เลยว่าฉันจะทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง บางครั้งฉันจะรู้สึกไม่พอใจมากเวลาที่คนอื่นไม่ได้พยายามจะทำสิ่งต่างๆ ตามที่ควรจะทำ หรือทำอะไรโดยไม่รับผิดชอบหรือไม่เป็นธรรม แม้ว่าฉันมักจะไม่ค่อยแสดงมันออกมาอย่างเปิดเผยต่อหน้าเขาก็ตาม สำหรับฉันงานต้องมาก่อน ความสนุกสนาน และฉันจะพยายามควบคุมความต้องการที่จะทำอะไรตามใจตัวเองไว้จนกว่าจะทำงานเสร็จเสียก่อน

C

ดูเหมือนว่าฉันจะมีความสามารถที่จะมองเรื่องต่างๆ จากทุกแง่มุม และเข้าใจมุมมองของทุกฝ่ายได้อย่างง่ายดาย จนบางครั้งอาจจะทำให้ฉันดูเป็นคนที่ตัดสินใจอะไรไม่ได้ เพราะฉันสามารถเห็นทั้งข้อดีและข้อเสียของทุกๆ ด้านได้ทั้งหมด ความสามารถในการมองได้จากทุกแง่มุมนี้ทำให้ฉันสามารถช่วยเหลือคนอื่นแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่างระหว่างพวกเขาได้ดี แต่ด้วยความสามารถอันเดียวกันนี้แหละ ที่ทำให้หลายครั้งฉันจะสับสนกับจุดยืน แผนการ และเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับคนอื่น ๆ มากกว่าเรื่องของตัวฉันเอง จนบางทีฉันอาจจะตอบตัวเองไม่ได้ว่าจริงๆ แล้วฉันต้องการอะไร และอะไรคือสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดสำหรับฉัน เป็นเรื่องปกติสำหรับฉันที่จะถูกดึงดูดความสนใจออกไปจากงานสำคัญๆ ที่ฉันกำลังพยายามทำอยู่ เวลาที่เป็นอย่างนั้น ความสนใจของฉันมักจะถูกหันเหไปทำงานเล็กๆ ที่ไม่สลักสำคัญแทน เป็นเรื่องยากมากสำหรับฉันที่จะรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญจริงๆ สำหรับ

ฉัน และฉันก็มักหลีกเลี่ยงความขัดแย้งด้วยการทำไปตามที่คนอื่นต้องการ ผู้คนรอบข้างมักเห็นว่าฉันเป็นคนง่ายๆ ใจดี เป็นคนน่ารัก เพราะมักจะเห็นด้วยไม่ค่อยขัดใคร (ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ) ต้องเป็นเรื่องหนักหนาสาหัสจริงๆ ที่จะทำให้ฉันเหลืออดจนแสดงอารมณ์โกรธใครออกมาและตรงๆ ฉันชอบชีวิตที่สบายๆ กลมกลืน และให้คนอื่น ๆ ยอมรับฉัน

D

ฉันเป็นคนที่ไม่ต่อความรู้สึกของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขาต้องการอะไร แม้จะยังไม่รู้จักเขาเลยก็ตาม บางครั้งก็เป็นเรื่องน่าอึดอัดที่จะคอยไปรู้ซัดถึงความต้องการของคนอื่น โดยเฉพาะความเจ็บปวดและความรู้สึกไม่มีความสุขของพวกเขา เพราะฉันไม่สามารถช่วยอะไรเขาได้มากตามที่ฉันอยากจะทำ เป็นเรื่องง่ายมากสำหรับฉันที่จะเสียสละตัวเอง จนบางครั้งฉันอยากจะทำให้ตัวเองเป็นคนที่ปฏิเสธคนอื่นได้ดีกว่านี้ เพราะฉันมักลงเอยด้วยการทุ่มเทพลังงานไปกับการใส่ใจดูแลคนอื่น มากกว่าที่จะดูแลตัวเอง ฉันจะเสียความรู้สึกมากเลย ถ้าคนอื่นคิดว่าฉันกำลังพยายามจัดการหรือควบคุมพวกเขา ทั้งๆ ที่ฉันเพียงแค่พยายามจะทำความเข้าใจและช่วยเหลือพวกเขา ฉันอยากถูกมองว่าเป็นคนที่อบอุ่นและเป็นคนดี แต่ถ้าฉันรู้สึกว่าไม่ได้รับความสำคัญหรือไม่เป็นที่ชื่นชม ฉันจะกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ และเรียกร้องให้ได้ตามใจ ความสัมพันธ์ที่ดีมีความหมายสำหรับฉันมาก และฉันก็พร้อมที่จะทุ่มเทตัวเองอย่างเต็มที่เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีนี้ให้เกิดขึ้น

E

การเป็นเลิศในสิ่งที่ฉันทำ คือแรงจูงใจที่สำคัญสำหรับฉัน และตลอดเวลาที่ผ่านมาฉันก็ได้รับการยอมรับอย่างมากจากผลงานและความสำเร็จที่มี ฉันทำอะไรต่ออะไรหลายอย่าง และมักจะประสบความสำเร็จในเกือบทุกเรื่องที่ผมือทำ ฉันให้ความสำคัญกับสิ่งที่ฉันทำอย่างมาก เพราะโดยรวมแล้วฉันเชื่อว่า คุณค่าของเราขึ้นอยู่กับผลงานที่เราทำสำเร็จ และการยอมรับที่เราได้มาจากความสำเร็จนั้น ฉันมีอะไรๆ ที่ต้องทำเยอะไปหมดจนไม่เคยมีเวลาพอ ฉันจึงต้องตัดเรื่องของความรู้สึก และการพิจารณาไตร่ตรองหรือทบทวนเกี่ยวกับตัวเองออกไปก่อน เพื่อที่จะได้ทำงานต่างๆ ให้เสร็จ ฉันเห็นว่ามีความสำคัญที่ต้องไปทำอยู่ตลอดเวลา จึงรู้สึกว่าไม่สามารถอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรได้ ฉันทนไม่ได้เลยกับคนที่ทำให้ฉันเสียเวลาโดยใช่เหตุ ถ้าฉันเห็นว่าโครงการที่คนอื่นทำไม่ยอมเสร็จสักที ฉันจะรู้สึกอยากเข้าไปจัดการกับมันเสียเองอยู่บ่อยๆ ฉันชอบที่จะรู้สึกและถูกมองว่าเป็นคนที่สามารถควบคุม

สถานการณ์และจัดการให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่ควรจะเป็นได้เสมอ อ้อ! อย่ามองฉันผิดไปล่ะ แม้ฉันจะชอบแข่งขัน แต่ฉันก็เป็นคนที่ทำงานเป็นทีมได้ดีมากเหมือนกันนะ

F

ฉันมองตัวเองว่าเป็นคนเจียบๆ เป็นคนช่างคิดช่างวิเคราะห์ที่ต้องการเวลาอยู่ตามลำพังมากกว่าคนส่วนใหญ่ ฉันชอบที่จะสังเกตความเป็นไปของสิ่งต่างๆ มากกว่าที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวพัวพันกับมัน ฉันไม่ชอบให้คนมาเรียกร้องอะไรจากฉันมากนักหรือคาดหวังให้ฉันรู้และบอกถึงความรู้สึกของฉัน ฉันจะสามารถสัมผัสและเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ดีกว่า เมื่อฉันอยู่ลำพังอิสระจากผู้คน ไม่ใช่เวลาอยู่กับคนอื่น ฉันมักจะรู้สึกเพลิดเพลินใจกับประสบการณ์ที่เคยมีเมื่อฉันย้อนกลับไปทบทวนถึงมันได้มากกว่าเมื่อฉันกำลังอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ ด้วยซ้ำ ฉันแทบไม่เคยรู้สึกเบื่อหน่ายเลยกับการอยู่ลำพังคนเดียวเพราะฉันมีชีวิตจิตใจที่ตื่นตัวอยู่ภายใน ฉันพอใจที่จะมีชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่ซับซ้อนและพึ่งพาตนเองได้ เพราะฉันให้ความสำคัญมากกับการที่จะต้องปกป้องเวลาและพลังงานของตัวเอง

G

ฉันมีจินตนาการที่แจ่มชัด โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่อาจจะคุกคามต่อความปลอดภัยและความมั่นคง ฉันมักจะสามารถมองเห็นสิ่งที่อาจจะเป็นอันตรายหรือไม่ปลอดภัยได้อยู่เสมอ และอาจรู้สึกกลัวได้มากๆ เหมือนกับว่ามันกำลังเกิดขึ้นจริงๆ เลย ฉันอาจจะพยายามหลีกเลี่ยงอันตรายอยู่ตลอดเวลา หรืออาจจะตัดสินใจเข้าไปเดินหน้าชนกับมันจริงๆ เลยก็ได้ จินตนาการของฉันยังนำไปสู่ความเป็นคนมีไหวพริบ ปฏิภาณ และมีความระมัดระวังที่คาดไม่ถึงทีเดียว ฉันอยากให้ชีวิตเป็นไปด้วยความชัดเจนและแน่นอนมากกว่านี้ แต่โดยทั่วไปฉันมักจะรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัว ฉันมักเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนในความคิดเห็นของคนอื่นได้อยู่เสมอ และคงด้วยเหตุนี้แหละคนอื่นจึงมักจะมองว่าฉันเป็นคนเจียบคมมาก ฉันมีแนวโน้มที่จะสงสัยและไม่ค่อยไว้วางใจคนที่มีความอำนาจ และค่อนข้างจะยึดติดมากกับการถูกมองว่าเป็นผู้มีอำนาจ เนื่องจากฉันสามารถมองเห็นความคิดที่เป็นกระแสหลักในสังคมนั้นมีข้อผิดพลาดอย่างไรบ้าง ฉันจึงมีแนวโน้มที่จะเข้าข้างฝ่ายที่ด้อยโอกาสและเป็นฝ่ายเสียเปรียบในสังคม และอาจจะอุทิศตัวต่อสู้เพื่อพวกเขา ถ้าเมื่อใดฉันตกลงปลงใจกับใคร หรือกับอุดมการณ์สักอย่างทีฉันเชื่อมั่นแล้วละก็ ฉันจะจงรักภักดีกับคนหรือสิ่งนั้นมากทีเดียว

H

ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี และสนุกกับการทำอะไรที่แปลกใหม่และน่าสนใจ สมองของฉันตื่นตัวมากและจะคิดเรื่องต่างๆ กลับไปกลับมาอย่างรวดเร็ว ฉันชอบที่จะนำความคิดต่างๆ เหล่านี้มาประสานกันเป็นภาพรวม และจะรู้สึกตื่นเต้นมากเวลาที่สามารถเชื่อมโยงแนวความคิดที่ตอนแรกดูเหมือนไม่น่าจะเกี่ยวข้องกันเลยเข้าด้วยกันได้ ฉันชอบทำในสิ่งที่ตัวเองสนใจและจะมีพลังงานมากมายที่จะอุทิศให้กับมัน ฉันเบื่อกับที่จะจมอยู่กับงานที่ซ้ำซากจำเจและไม่เห็นผล ฉันชอบอยู่ในช่วงเริ่มต้นของโครงการ ในช่วงของการวางแผน ซึ่งมีทางเลือกที่น่าสนใจต่างๆ ให้พิจารณา เวลาที่ฉันหมดความสนใจในเรื่องไหนไปแล้ว ก็เป็นเรื่องยากที่จะให้ฉันทนอยู่กับมันต่อไป เพราะฉันอยากจะเปลี่ยนไปทำเรื่องอื่นที่กำลังสนใจในตอนนั้น ถ้าบางสิ่งทำให้ฉันรู้สึกแย่หรือรู้สึกไม่ดี ฉันก็จะหันไปสนใจความคิดอื่นที่น่าพอใจกว่า เพราะฉันเชื่อว่าคนเราสมควรมีชีวิตที่น่ารื่นรมย์

I

ฉันเป็นคนที่อ่อนไหว และเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่แรงกล้า มีบ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าคนอื่นไม่เข้าใจฉันและรู้สึกอึดอัด เพราะฉันรู้สึกว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่นๆ พฤติกรรมของฉันอาจดู “เวอร์” เหมือนละครสำหรับคนอื่น ๆ และฉันมักจะถูกวิจารณ์ว่าอ่อนไหวและมีอารมณ์ความรู้สึกกับเรื่องต่างๆ มากเกินไป แต่สิ่งที่ดำเนินไปอยู่ภายในจริงๆ ก็คือ ความปรารถนาที่จะมีความสัมพันธ์ทางอารมณ์และประสบการณ์อันลึกซึ้งของสัมผัสภาพ ฉันมักจะมีปัญหาในการที่จะชื่นชมความสัมพันธ์ที่ตัวเองมีในปัจจุบันให้ได้ อย่างเต็มที่ตามที่ควรจะเป็น เพราะฉันมักจะอยากได้และไขว่คว้าในสิ่งที่ฉันไม่มี และละเลยในสิ่งที่มีอยู่ ฉันเฝ้าค้นหาความสัมพันธ์ทางอารมณ์มาตลอดชีวิต และการขาดความสัมพันธ์และเชื่อมโยงทางอารมณ์จะทำให้ฉันรู้สึกเศร้าสร้อยและหดหู่ใจ บางครั้งฉันรู้สึกสงสัยว่าทำไมคนอื่น ๆ จึงดูเหมือนจะมีอะไรมากกว่าฉันเสมอ.. มีความสัมพันธ์ที่ดีกว่า มีชีวิตที่มีความสุขมากกว่า ฉันมีศิลปะในตัวและสามารถเข้าถึงสุนทรียภาพที่ละเอียดอ่อน และสัมผัสได้ถึงโลกภายในที่รุ่มรวยด้วยอารมณ์ความรู้สึกและความหมายที่ลึกซึ้งได้

เฉลยแบบทดสอบ

A = 8	B = 1	C = 9	D = 2	E = 3
F = 5	G = 6	H = 7	I = 4	

สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย” :

รายนามคณะผู้จัดทำเอกสาร

โครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา:
การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย

ที่ปรึกษา

รศ.ธงทอง	จันทรางศุ	เลขาธิการสภาการศึกษา
นางสาวสุทธาสินี	วัชรบูล	รองเลขาธิการสภาการศึกษา
ดร.จิรพรรณ	ปุ่นเกษม	ผู้อำนวยการสำนักมาตรฐานการศึกษา และพัฒนาการเรียนรู้ รักษาการที่ปรึกษาด้านระบบการศึกษา สกศ.

ผู้รับผิดชอบโครงการ

● กลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษาของชาติ สกศ.

นางสาวศศิธร	เล็กสุศรี	หัวหน้ากลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษาของชาติ
ดร.ประวีณา	ชะลุย	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ
นางพัชราพรรณ	กฤษฎาจินดารุ่ง	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ

● คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รศ.ดร.พทุทธิ	ศิริบรรณพิทักษ์	คณบดี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผศ.ดร.จุมพล	พูลภัทรชีวิน	ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาจิตตปัญญา- ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อ.ดร.อุไรवास	ปรีดีดิolk	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อ.ดร.อัมมณี	บุญเชื้อ	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถอดเทปและสรุปสาระสำคัญ

นางกัญชิตา	ประพติธรรม และคณะ
------------	-------------------

เรียบเรียงและประสานการจัดพิมพ์

ดร.ประวีณา	ชะลุย	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ
------------	-------	--------------------------

ผู้พิจารณาเนื้อหา

ผศ.นพ.ธนา	นิลชัยโกวิท	วิทยาการ
นางสาวศศิธร	เล็กสุศรี	หัวหน้ากลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษาของชาติ

นพลักษณ์เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการเข้าใจจิตใจ
และความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น
กระบวนการอบรมและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่เอื้อให้เกิด
การสำรวจตนเอง และการสัมภาษณ์ลักษณะ (Panel interview)
เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเกิดการทบทวนประสบการณ์ของตน
และเรียนรู้ลักษณะหลักของคนแต่ละลักษณะร่วมกันจากตัวอย่างรูปธรรม
ในชีวิตของแต่ละคน เป้าหมายหลักในการให้ความรู้เรื่องนพลักษณ์นี้
เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและเกิดการยอมรับ มีความเข้าใจ รัก
และเมตตากับตัวเอง แล้วจึงไปเข้าใจ รัก และเมตตาผู้อื่นได้

อธิบายภาพ: แผนภาพ “นพลักษณ์” (Enneagram) มีความหมายถึงลักษณะเก้าแบบ มาจากคำว่า Enneagram ซึ่งเป็นภาษากรีก Ennea แปลว่า “เก้า” gram แปลว่า “Chart” หรือ “แผนภูมิ” ซึ่งมีเก้าจุด เป็นศาสตร์โบราณที่อธิบายถึงลักษณะของคนเก้าแบบ โดยกล่าวถึงแรงจูงใจและความใส่ใจ หรือกิเลสพื้นฐานของแต่ละแบบว่ามีอะไรที่ผลักดันให้มันเป็นเช่นนั้น