

ການພັດທະນາແບບຍືນຍົງ

ໂດຍ: ສົມບັດ ສົມພອນ

ຜູ້ອຳນວຍການ ສູນອົບຮົ່ວມພັດທະນາ (ສຮພ PADETC)

### ສະມາທິສ້າງບັນຍາເພື່ອພັດທະນາຍືນຍົງ

#### ສະມາທິແມ່ນຫຍັງ?

ການສະມາທິ ເປັນການພັດທະນາສະຕິໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ ແລະການພັດທະນາຄວາມຮູ້ໃຫ້ເລິກເຊິ່ງ ແລະກະຈ່າງແຈ້ງ. ມັນເປັນເຄື່ອງມືທີ່ສາດຊ່ວຍບັບປຸງນັບປຸງນັບປຸງບັນຫາທາງດານຈິດໃຈ ແລະອາຣົມໃຫ້ກາຍເປັນພະລັງດ້ານບັນຍາ ແລະຄວາມຄິດໃຫ້ເກີດຄວາມເມດຕາ ແລະກ້າວເຂົ້າເຖິງ ການພັດທະນາບັນຍາ. ປະຫວັດສາດຍັງຍືນໃຫ້ເຫັນວ່າພະລັງຂອງຄວາມຄິດແລະພະລັງຂອງ ບັນຍານັ້ນແມ່ນມີແທ້. ການສະມາທິແບ່ງອອກເປັນ 2 ປະເພດຄື: ຝຶກສະຕິ ແລະ ຝຶກຄວາມຄິດໃຫ້ ກະຈ່າງແຈ້ງ. ການຝຶກສະຕິສ້າງຄວາມທຸ່ນທຽງທາງກາຍ ແລະໃຈມັນເປັນພື້ນຖານຂອງ ການພັດທະນາບັນຍາ, ເມື່ອທຸ່ນທຽງແລ້ວເຮົາສິບໍ່ເສຍພະລັງຕໍ່ສິ່ງຍິວະເຍີ້ຍ ປະຈຳວັນຂອງຊີວິດ. ຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານສະຕິດັ່ງກ່າວເປັນກຳລັງພາຍໃນທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາ ມີຫຼັກພັນ ແລະ ບໍ່ ງົມງວາຍຕໍ່ປັດໃຈຈາກນອກໃຈໄດ້ງ່າຍໆ. ວິທີການຝຶກສະຕິທີ່ຄົນເຮົານິຍົມໃຊ້ ແມ່ນການຈ້ອມ ຄວາມຄິດໃສ່ການເດີນລົມຂອງຫາຍໃຈ, ການສຸມຄວາມຄິດໃສ່ສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເຊັ່ນ: ໄຟທຽນ, ສຽງວິເສດ, ເທດໄຫວ້ພະ. ແຕ່ວ່າເຮົາຍັງມີວິທີການອື່ນອີກເຊັ່ນ: ການຈ້ອມຄວາມຄິດໃສ່ ຄວາມຄິດໃດໜຶ່ງ, ອາຣົມໃດໜຶ່ງ, ຫຼືປ່ອຍວາງ (ເປົ່າຫວ່າງ) ກໍ່ເປັນການຝຶກສະມາທິທີ່ມີປະສິດ ທີ່ຜົນຄືກັນ.

ການສະມາທິເພື່ອພັດທະນາຄວາມຄິດໃຫ້ເລິກເຊິ່ງ ແລະກະຈ່າງແຈ້ງນັ້ນເປັນເຄື່ອງມືສຳລັບດັບຄວາມທຸກ ແລະເສີມສ້າງບັນຍາໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ. ຫຼັງຈາກມີສະຕິດີ ແລະ ແໜ້ນໜາແລ້ວເຮົາສາມາດສຶກສາເບິ່ງຕົວຕົວຂອງຄວາມຄິດ ແລະຂອງອາລົມວ່າທັງສອງຢ່າງນີ້ເປັນຕົວຕົນແນວໃດ ແລະເປັນໜໍ່ແໜງຂອງຄວາມທຸກໄດ້ແນວໃດ. ເຮົາຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ໂດຍລວມແລ້ວ ຄົນເຮົາປະກອບດ້ວຍ ຄວາມດີ ແລະຄວາມງາມ (ຜ່ອງໃສ) ຢູ່ແລ້ວ. ການສະມາທິເພື່ອຄວາມກະຈະແຈ້ງນີ້ຈະໃຫ້ເຮົາ ເຫັນທາດແທ້ (ຄວາມຈິງ) ຂອງຄົນເຮົາ ແລະຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາທຸ່ນທຽງໜັກແໜ້ນບໍ່ຫວັ່ນໄຫວ້ຕໍ່ບັນຫາ ຊີວິດທີ່ມີຢູ່ປະຈຳວັນກໍ່ຄືບັນຫາໂລກ ມັນເປັນຂົວຂ້າມຄວາມທຸກໄປສູ່ຄວາມສຸກ.

#### ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຝຶກສະມາທິ?

ເຮົາຝຶກສະມາທິເພື່ອສ້າງຄວາມສຸກຈາກພາຍໃນ ແລະສ້າງພາວະພໍພຽງໃນຕົວຕົນເຮົາເອງ. ປັດຈຸບັນມີສິນຄ້າ ມີວັດຖຸ ມີການບໍລິການ ຮ້ອຍຢ່າງພັນປະການເພື່ອຢາກອ່ອຍຄວາມຢາກຂອງເຮົາ. ແຕ່ຄວາມອຸດົມຮັ່ງມີ ແລະ ການບໍລິການທີ່ມີດັ່ງກ່າວເປັນຕົ້ນເຫດຂອງຄວາມທຸກ, ຄວາມອຸກອັ່ງ, ຄວາມກົດດັນ, ຄວາມເປັນຫວ່າງເປັນໃຍ ແລະຄວາມກະວົນກະວາຍ. ມັນເປັນສິ່ງແປກປະຫຼາດທີ່

ເມື່ອຄວາມຮັ່ງມີເພີ່ມຂຶ້ນສູງ ຄວາມສະບາຍໃຈຈະເລີ່ມຫຼຸດລົງ ແລະຄຸນນະພາບທາງດານຈິດໃຈກໍ່ມັກຈະ ຫຼຸດລົງ. ຜົນການຄົ້ນຄວ້າສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ ທ່າແຮງຂອງຄວາມສຸກຈາກພາຍໃນເຮົາມີຢູ່ແລ້ວເຖິງ 50% ອີກ 40% ແມ່ນມາຈາກການກະທຳຂອງເຮົາເຊັ່ນ: ທຳດີໄດ້ດີ, ທຳບາບໄດ້ບາບ ແລະ 10% ແມ່ນມາຈາກ ການຕ້ອງການຂັ້ນພື້ນຖານເຊັ່ນ: ອາຫານ, ທີ່ພັກເຊົາ, ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ສຸຂະພາບ.

ການສະມາທິເປັນການສ້າງຄວາມສຸກພາຍໃນທີ່ມີທ່າແຮງເຖິງ 50% ທີ່ໄດ້ເວົ້າໄປແລ້ວນັ້ນ. ຢູ່ໃນຍຸກ ອຸດສາຫະກຳເຮົາມັກຫຼົງທາງແລ່ນຕາມຄວາມສຸກທີ່ຢູ່ນອກຕົວຂອງເຮົາແຕ່ຢ່າງດຽວ (ເຊິ່ງ ສາມາດໃຫ້ ຄວາມສຸກແຕ່ພຽງ 10% ເທົ່ານັ້ນ). ເຮົາລືມພັດທະນາຄວາມສຸກພາຍໃນຕົວຂອງເຮົາ ທີ່ມີທ່າແຮງສູງ ກວ່ານັ້ນໄປພ້ອມໆກັນ. ຖ້າເຮົາບໍ່ໃຊ້ເວລາຄົ້ນຫາເຮົາຈະບໍ່ສ້າງໂອກາດໃຫ້ໄດ້ພົບກັບຄວາມສຸກພາຍໃນ ດັ່ງກ່າວເທົ່າທີ່ຄວນ. ມັນເປັນວິທີການທີ່ທຸກຄົນສາມາດເຮັດໄດ້.

ໃນຍຸກສັດຕະວັດທີ 21 ນີ້ເຮົາຄວນເຮັດໃຫ້ເຮົາຫຼຸດພື້ນຈາກຄວາມເສົ້າໝອງພາຍໃນທີ່ໄດ້ພາກັນສະສົມ ໄວ້ໃນສະສົມໄວ້ໃນສັດຕະວັດທີ 20 ນັ້ນ ຜ່ານການປັບປຸງນັ້ນດັ່ງກ່າວບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເຮົາຈະ ບົກກະຕິເສດ ຜົນງານທາງດ້ານວິທະຍາສາດຂອງສັດຕະວັດທີ 20 ບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າເຮົາຈະຖອນຕົວ ອອກຈາກຊີວິດຕົວຈິງຂອງໂລກໃນປັດຈຸບັນ. ແຕ່ໃຫ້ມີສະຕິເບິ່ງໂລກໃນທາງບວກວ່າ ແຕ່ລະວິນາທີ່ ແມ່ນເປັນໂອກາດຂອງການສ້າງສະຕິ, ສ້າງໂອກາດຂອງການພັດທະນາຄວາມຄິດໃຫ້ກະຈ່າງແຈ້ງ ແລະ ເລິກເຊິ່ງ, ມັນເປັນການຈ້ອງເບິ່ງຈິດ-ໃຈຂອງເຮົາເອງໃຫ້ໄປເຖິງພາວະປັນຍາພາຍໃນທີ່ເຮົາສາມາດ ເຮັດໄດ້ຢູ່ແລ້ວ. ບໍ່ໃຫ້ເບິ່ງແຕ່ທາງນອກແຕ່ຢ່າງດຽວຄືໃນຜ່ານມາ ໃຫ້ເບິ່ງທາງໃນໄປພ້ອມໆກັນ. ການຝຶກສະມາທິເປັນການເປີດຫຼູເປີດຕາໃຫ້ເຫັນປະຈຸບັນ ແລະມັນສາມາດຊ່ວຍເຮົາປັບປຸງຄວາມທຸກ ຄວາມລຳຄານໃຫ້ກາຍເປັນຄວາມສຸກໄດ້.

ໃນບໍ່ຫຼາຍປີຜ່ານມານີ້ ນັກວິທະຍະສາດລະດັບໂລກຫຼາຍທ່ານໄດ້ຫັນມາສຶກສາຄົ້ນຄວ້າ ເບິ່ງຮູບແບບ ແລະຜົນໄດ້ຮັບຈາກການປະຕິບັດສະມາທິ. ນັກຄົ້ນຄວ້າຈາກມະຫາວິທະຍາໄລ Harvard, ແລະ MIT Wisconsin ສະຫຼຸບວ່າ ການປະຕິບັດສາມະທິມີຜົນດີຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມດັນຂອງເລືອດ, ເສີມສ້າງພູມຕ້ານທານ, ພັດທະນາຄວາມຈິຈຳ ພັດທະນາຄວາມສູ້ຊົນ, ແລະສາມາດແກ້ບັນຫາໂລກ ຈິດບາງປະເພດໄດ້. ຜົນຂອງການເອົາຄອມພິວເຕີກວດເບິ່ງສະໝອງຂອງນັກຝຶກສະມາທິ ຍັງຢືນໃຫ້ ເຫັນວ່າ: ການປະຕິບັດ 5-10 ນາທີຕໍ່ມື້ ສາມາດເພີ່ມພະລັງຂອງສະໝອງໃນການສ້າງຄວາມສຸກ ແລະ ພໍໃຈຢູ່ໃນສະໝອງຂອງຜູ້ກ່ຽວ. ສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: ເຮົາຍັງບໍ່ທັນສຶກສາພັດທະນາແລະນຳໃຊ້ສະໝອງເຮົາໃນ ການສ້າງພະລັງພາຍໃນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຄວນເທື່ອ.

ນັກພັດທະນາທີ່ມີຊື່ສຽງໂດ່ງດັງຫຼາຍທ່ານຄາດຫວັງວ່າ ບັນດາບັນຫາ ແລະ ວິກິດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໂລກ ນັບມື້ນັບຫຼາຍໃນຊຸມປີທີ່ຜ່ານມານີ້ ເກີດຂຶ້ນກໍ່ຍ້ອນວ່າພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ພັດທະນາສະໝອງຂອງຄົນເຮົາ ໃຫ້ສົມດຸນ ແລະຍັງບໍ່ເຂັ້ງເຖິງປັນຍາພາຍໃນໄດ້ເທື່ອ. ຄຸນສົມບັດ, ນ້ຳໃຈເອື້ອເພື່ອເຜື້ອແພ່ ແລະ ຄວາມເມດຕາ ທີ່ມີຢູ່ໃນທຳມະຊາດຈິດຂອງມະນຸດແຕ່ວັນເກີດນັ້ນ ແມ່ນຍັງບໍ່ໄດ້ຖືກພັດທະນາ ແລະ ນຳມາໃຊ້ເທົ່າທີ່ຄວນ. ດັ່ງນັ້ນ ການພັດທະນາ ແລະ ການດຳລົງຊີວິດຈຶ່ງຢູ່ໃນວົງວຽນເຫັນແກ່ຕົວ

ແກ່ງແຍ່ງແຂ່ງລື່ນກັນສະເໝີ ຈົນຮອດຈຸດທີ່ວ່າ ພວກເຮົາໃຊ້ຊັບພາຍາກອນທຳມະຊາດຂອງໂລກຈົນກວ່າ 150% ຂອງແມ່ທໍລະນີ ທີ່ສາມາດທົດແທນຄືນໃຫ້ໄດ້, ຖ້າມະນຸດເຮົາສືບຕໍ່ຊຸດຮີດທຳມະຊາດຕໍ່ໄປ ອີກແມ່ທໍລະນີອາດວິນາດໄປໄດ້ ແລະມະນຸດເຮົາກໍ່ຈະວິນາດໄປນຳ. ອັນນີ້ ເຮົາຈະເອີ້ນວ່າ: ວິກິດທາງດ້ານຈິດວິນຍານຂອງຄວາມເປັນມະນຸດ.

ການຝຶກສະຕິ ການສະມາທິໃຫ້ກະຈ່າງແຈ້ງເປັນເຄື່ອງມືສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາຫຼຸດພົ້ນອອກຈາກຄວາມສ່ຽງດັ່ງກ່າວ, ເຮົາບໍ່ຄວນລໍຖ້າໃຫ້ທຸກຄົນຕື່ນຕົວ ເຮົາຕ້ອງເລີ່ມພັດທະນາ ສະຕິ ແລະຈິດວິນຍານຂອງໂຕເຮົາເອງກ່ອນ, ຕໍ່ໄປກໍ່ແມ່ນພັດທະນາຈິດວິນຍານຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາ.

ສະພາບຕົວຈິງຂອງສັງຄົມລາວເຮົາກຳລັງຫັນອອກຈາກການມີນ້ຳໃຈເອື້ອເພື່ອເພື່ອແຜ່ ແລະກ້າວເຂົ້າເປັນສັງຄົມເຫັນແກ່ຕົວຫຼາຍຂຶ້ນ. ການແຂ່ງຂັນກັນແບບເຫັນແກ່ຕົວ ແລະສະສົມຄວາມຮຸ້ງຄວາມມີເກີນຄວາມຈຳເປັນຂອງຄົນກຸ່ມໜຶ່ງ ນັ້ນສ້າງຄວາມທຸກຍາກລຳບາກໃຫ້ຄົນອີກກຸ່ມໜຶ່ງໂດຍອັດຕະໂນມັດ. ຕົວຢ່າງການຕັດໄມ້ໄປຂາຍຈະສ້າງຄວາມລວຍໃຫ້ຄົນກຸ່ມໜຶ່ງ ແລະສ້າງຄວາມທຸກໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນທີ່ສູນເສຍປ່າທີ່ເຄີຍເປັນບ່ອນທຳມາຫາກິນຂອງເຂົາ. ຖ້າວ່າເຮົາມີລະບົບທີ່ຮັບປະກັນວ່າຜູ້ທີ່ລວຍຍ້ອນໄມ້ຈະນຳເອົາອັນໃໝ່ ອັນດີກັບມາຊົດເຊີຍຊຸມຊົນທີ່ສູນເສຍປ່າໄປນັ້ນ ແມ່ນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ. ແຕ່ວ່າສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ຜູ້ລວຍຈະບໍ່ມີເມືອງພໍຍາກແບ່ງບັນຄືນມີແຕ່ຢາກເພີ່ມຄວາມລວຍຂຶ້ນໄປເລື້ອຍໆ ອັນນີ້ແມ່ນການຂາດນ້ຳໃຈ, ຂາດຄວາມເອື້ອເພື່ອເພື່ອແຜ່, ຂາດຄວາມເມດຕາ, ຂາດຈິດວິນຍານຂອງຄວາມເປັນມະນຸດ ແລະລືມຕົວຕົນວ່າເອງກໍ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງສັງຄົມ ແລະເປັນສ່ວນໜຶ່ງລະບົບນິເວດຂອງໂລກທີ່ພົວພັນກັນທັງນັ້ນ. ບໍ່ຄວນທຳລາຍປ່າໄມ້ ແລະສາຍນ້ຳຈົນລະບົບນິເວດພື້ນຕົວຄືນບໍ່ໄດ້.

ຜູ້ຈົນກໍ່ຈະບໍ່ມີຄວາມທຸກເກີດຂຶ້ນເພີ່ມອີກເພາະມີວັດຖຸຫຼອກລວງໃຈໃຫ້ຢາກໄດ້ຢາກມີກັບຜູ້ທີ່ລວຍແລ້ວ. ເຫນືອທີ່ເຮົາຈະໃຊ້ກິນໄກຜູ້ລວຍຊ່ວຍຜູ້ທຸກ, ໃນລະບົບທຶນນິຍົມແມ່ນຜູ້ລວຍເອົາເງິນໃຫ້ຜູ້ທຸກຍືມໃຊ້ ແຕ່ຍ້ອນວ່າຜູ້ທຸກຍັງບໍ່ມີຄວາມຊຳນານ ບໍ່ທັນໄດ້ມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງກ່ຽວກັບການລົງທຶນພໍ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງນຳເງິນທີ່ຍືມມາບໍ່ເປັນ ແລະກາຍເປັນຄົນຕິດໜີ້ ແລະ ກໍ່ທຸກລົງກວ່າເກົ່າຊຳ.

ພໍສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ ການພັດທະນາຄວາມສະຫຼາດ, ການພັດທະນາປະສົບການຂຶ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍຈຶ່ງເປັນການສ້າງພື້ນຖານເພື່ອກຽມຕົວຮັບຕໍ່ວັດຖຸນິຍົມ. ໝາກຫົວໃຈຂອງການສ້າງພື້ນຖານດັ່ງກ່າວແມ່ນການຝຶກສະຕິ ແລະຄວາມເຂົາໃຈໃຫ້ກະຈ່າງແຈ້ງເພື່ອຫຼຸດຄວາມສ່ຽງ. ຈະນຳໃຊ້ກິນໄກໃດມາພັດທະນາສະຕິ ແລະເປັນບ່ອນພັດທະນາສະຕິ ແລະ ເປັນບ່ອນພັດທະນາຄວາມຮູ້ໃຫ້ເລິກເຊິ່ງໄດ້, ທັງສອງເປັນສະຖາບັນພູມປັນຍາທີ່ສາມາດຊ່ວຍສ້າງພື້ນຖານດ້ານສະຕິ ແລະດ້ານຄວາມສະຫຼາດໃຫ້ແກ່ຄົນເຮົາໃຫ້ເຂັ້ມແຂງໄດ້. ຄຳຖາມກໍ່ຄື: ເຮົາຮູ້ຈັກນຳໃຊ້ສອງສະຖາບັນນີ້ໄດ້ດີເຕັມສ່ວນຫຼືບໍ່ ຖ້າເຮົາຕັດສິນໃຈໃຊ້ສອງສະຖາບັນນີ້ໃຫ້ເຕັມຄຸນນະພາບແທ້ພວກເຮົາຈະລຳລວຍຄວາມສຸກ ແລະ ຫຼຸດພົ້ນອອກຈາກຄວາມທຸກຈົນແບບຍືນຍົງແທ້ໆ.