

การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตาม แนวจิตในพระพุทธศาสนา*

Management of Human Behavior according to Carita in Buddhism

^{1*}ชำนาญ วงศ์มีเดือน, ¹สุวิญ รุกสตัย, ²ธวัช หอมทวนลม และ ³พระเมธาวิสัยรส

^{1*}Chamnan Wongrusmeeduan, ¹Suvin Ruksat, ²Thawat Hormtuanlorm and
³Phramedhavinaiyaros

^{1*,1}สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต ^{2,3}มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

^{1*,1} Buddhist Studies, Doctor of Philosophy, ^{2,3} Mahamakut Buddhist University.

^{1*}Corresponding Author. Email: cham_wong@hotmail.com



บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ 2) ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา 3) บูรณาการการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา และ 4) นำเสนอองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตเชิงพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเอกสาร เก็บข้อมูลจากการวิเคราะห์เนื้อหาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจงผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเสวนากลุ่มกับนักศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรมธรรมที่วัดเขาบรรจบ

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยปรับด้วยการอบรม การพัฒนา หรือตามกระบวนการจิตวิทยา การวางเงื่อนไข การควบคุมตนเองและสิ่งแวดล้อม และการเรียนรู้ด้วยปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่มุ่งหมาย 2) ในพระพุทธศาสนาจัดพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 6 จริต คือ รากะ โทสะ โมหะ สัทธา พุทธิ และวิตกจริตโดยใช้หลักธรรมในการปรับจริตเพื่อประโยชน์ต่อการบรรลุธรรม 3) การใช้กระบวนการทางจิตวิทยาและหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ตรงกับจริต บูรณาการกันสามารถปรับจริตได้ โดยกระบวนการปรับเปลี่ยนจริตต้องอาศัยบุคคล

เวลา สถานที่ สภาพแวดล้อม และอุปกรณ์ ทุกส่วนต้องความสัมพันธ์กันและมีระดับเพียงพอและเหมาะสม จนสภาพจิตเกิดปฏิกิริยาการตื่นรู้และมีพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกเปลี่ยนไปสู่ความเป็นบัณฑิตใน พระพุทธศาสนา 4) องค์ความรู้ที่ได้รับการสังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิต ในพระพุทธศาสนา คือ หลักธรรมตรงตามจิต ภายใต้งู้นไขปัจจัยเหมาะสม และลงมือปฏิบัติจนเกิดการ ตื่นรู้ เป็นยาปรับจิต เปลี่ยนพฤติกรรม เรียกว่า “CAC Model”

คำสำคัญ: การจัดการพฤติกรรมมนุษย์; จิต; พระพุทธศาสนา

Abstract

The objectives of this research were: 1. To study the theories of human behavior. 2. To study the principles of human behavior according to carita in Buddhism. 3. To integrate the principle of management of human behavior according to carita in Buddhism and 4. To propose guidelines in building new knowledge regarding the pattern of integrating management of human behavior according to carita in Buddhism. The study employed qualitative method by analyzing Buddhadhamma from the Tipittaka and Commentaries together with conducting an in-depth interview and a focus group.

Research's Findings were as follows:

1) Human behavior is naturally adaptable by training, developing or changing with psychological processes. The process of conditions, self control, environment and cognitive learning has been implemented. Behavior change regarded as the behavioral management for the right purpose.

2) In Buddhism, human behavior is classified into 6 Caritas i.e., Raga, Dosa, Moha, Saddha, Buddhi and Vitakka. All Caritas could be adjusted by practicing Buddhist principles in order to attain Dhammic state.

3) The psychological process and Buddhist principles matching with Caritas could be integrated for adjusting the temperaments. The temperamental process of adjustment depends upon man, time, place, environment, and objects. All factors and conditions have to be rightly and appropriately related in moderation. The mental state is affected to be awakening. The inner and outer behavior could be changed as a learned person in Buddhism.

4) The body of knowledge synthesized as a form of human behavior management in accordance with Carita in Buddhism is the right Dhamma matching with the right Carita, the appropriate condition, and immediate practice. All are implied for awakening. It is the Carita's drug capsule, changing behavior called "CAC Model"

Keywords: Human Behavior Management; Carita; Buddhism

บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่หน่วยสังคมขนาดเล็ก เช่น ครอบครัว ถึงหน่วยสังคมขนาดใหญ่ เช่น ประเทศ และสังคมโลก ขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีความหลากหลายตามอุปนิสัยที่แตกต่างกัน แม้เป็นพี่น้องหรือฝาแฝดที่เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน ก็มีนิสัยแตกต่างกันได้ และเมื่อมนุษย์อาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม โดยต้องมีการปฏิสัมพันธ์กัน มีการพึ่งพากันเพื่อบรรลุจุดหมายร่วมกัน (Srithong, 1999) จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะเกิดปัญหาต่างๆ อันเกิดจากความแตกต่างกันทางอุปนิสัย บุคลิกภาพ ทัศนคติ และความคิดเห็น (Suwansang, 1999) โดยทั้งหมดนี้ถูกสะท้อนออกมาทางพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งการแสดงออกทางพฤติกรรมเหล่านี้ หากไม่ได้รับการจัดการให้เหมาะสมบนความสมดุล อาจนำมาสู่การแสดงออกที่รุนแรง และส่งผลกระทบต่อผู้ที่อยู่ร่วมสังคม อันอาจนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง การกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ทั้งระดับครอบครัว องค์กร ประเทศชาติตลอดจนประชาคมโลก (Aimsupasit, 2010)

ดังนั้น การที่จะพัฒนาสังคมจึงต้องเริ่มต้นที่การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์เป็นอันดับแรก นอกจากการพัฒนาความรู้ความสามารถในการประกอบอาชีพสาขาต่างๆ เพื่อสร้างผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจที่จะนำไปสู่ความมั่งคั่งทางวัตถุ แต่ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันคือ การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์หรืออีกนัยหนึ่งคือการพัฒนาจิตใจนั่นเอง สังคมจะพัฒนาสู่ความเจริญอย่างมีคุณภาพได้ต้องพัฒนาควบคู่กันทั้งการพัฒนาทางด้านวัตถุและทางด้านจิต ในส่วนของการพัฒนาพฤติกรรมนั้นจำเป็นต้องรู้รากฐานของพฤติกรรมที่แสดงออกมาด้วย (Udomthammanuparb et al, 2006) ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า จริต โดยองค์ความรู้ด้านจริตนั้น จะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เมื่อเข้าใจจริตและปรับจริตให้เหมาะสมได้ก็ จะทำให้การแสดงพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันทั้งส่วนปัจเจก ครอบครัว และสังคม รวมถึงการทำงานร่วมกัน มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล บนความสงบสุข ในทางพระพุทธศาสนาจำแนกจริตของมนุษย์ออกเป็น 6 ประเภท คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996) มนุษย์ทุกคนจะมีพื้นฐานอุปนิสัยตามจริตที่ติดตัวมา บางคนมีจริตหลายประเภทผสมผสานกัน แต่จะมีจริตที่เด่นเพียงจริตเดียว การเรียนรู้เรื่องจริตช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง (Phra Brahmagunabhorn, 2015) เพราะเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานตามที่เป็นจริง และการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามจริตจะช่วยให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหาและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับความจริง ตามสภาพจิตใจของแต่ละคนซึ่งจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ในที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการจัดการพฤติกรรมมนุษย์
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อบูรณาการการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตเชิงพุทธบูรณาการ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านแนวคิดทฤษฎีการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ โดยการค้นคว้าทฤษฎีทางจิตวิทยา เอกสารทางวิชาการ วารสาร เว็บไซต์วิทยานิพนธ์ บทวิจารณ์และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. ขอบเขตด้านเนื้อหาพุทธธรรม โดยนำหลักธรรมจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และอื่นๆ เพื่อหาหลักธรรมที่เหมาะสมกับการจัดการพฤติกรรมตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยวจิตทั้ง 6 ประเภท เพื่อเป็นการยืนยันองค์ความรู้แนวพุทธที่จะสามารถนำมาประยุกต์เป็นต้นแบบแนวคิดในการจัดการพฤติกรรมทางจิต
3. ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้มีประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาและการเสวนากลุ่มบุคคลผู้เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกและ อรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากเอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดทฤษฎีด้านการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ สรุปประเด็นสำคัญเพื่อเป็นกรอบแนวคิดให้การศึกษาวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 สร้างเครื่องมือวิจัย แบบสัมภาษณ์ การสร้างประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิด วัตถุประสงค์ และครอบคลุมเนื้อหา ตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเครื่องมือ โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และทำการทดลองใช้ (Try-out) ก่อนทำการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Studies)

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยคัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญการอบรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และจากผู้บริหารศูนย์ฝึกอบรมบุคลากร ดำเนินการติดต่อประสานส่วนสำนักงานกิจการนักศึกษาเพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์และกำหนดวันเวลาเข้าสัมภาษณ์ ส่วนการเสวนากลุ่มคัดเลือกจากนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าปฏิบัติธรรม 15 วันที่วัดเขาบรรจบ

ขั้นตอนที่ 4 การเก็บและรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ จดบันทึกข้อมูล (Note taking) บันทึกเสียง ขณะเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ทำการการถอดเทปบันทึกเสียงเทียบกับจากข้อมูลที่จดบันทึก แบ่งตามหมวดหมู่ของข้อมูลการสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและเสวนากลุ่ม โดยการจำแนกชนิดข้อมูล (Typological Analysis) ด้วยกระบวนการและวิธีการวิเคราะห์ ตามหลักการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) กำหนดประเด็นหลัก (Major themes) ที่ได้รับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นแยกเป็นประเด็นย่อย (sub-themes) และหัวข้อย่อย (categories) สู่การวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละขั้นเพื่อให้ได้ผลการศึกษาวิจัยและสังเคราะห์สรุปผลและนำเสนอองค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาคำตอบของปัญหาและแนวทางในการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา ผลวิจัยพบว่า

1. การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ มีลักษณะโดยสรุป คือ

การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ศาสตร์ที่ใช้ในการอธิบายพฤติกรรมมนุษย์และจัดการพฤติกรรมมนุษย์ก็คือจิตวิทยา ซึ่งมีอยู่หลากหลายแนวคิดและทฤษฎีในการอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีทางจิตวิทยาเหล่านี้มีกระบวนการในการศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มีการพิสูจน์และได้รับการยอมรับในวงการวิชาการสมัยใหม่ มีหลายทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและอธิบายในหลายมุมมอง เช่น แนวคิดกลุ่มโครงสร้างจิต (Structuralism) นำโดย วิลเฮล์ม วุนท์ (Wundt, 1893) เป็นการเริ่มต้นยุคของการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ แนวคิดกลุ่มหน้าที่จิต (Functionalism) นำโดย วิลเลียม เจมส์ และ เจมส์ แองเจิล (James & Angel, 1890) เน้นไปที่การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้มีบริบทปรับเปลี่ยนหน้าที่ของจิตให้เป็นไปตามที่พึงประสงค์ แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) นำโดย จอนห์ บี วัตสัน (Watson, 1924) ให้ความสำคัญกับการสร้างเงื่อนไขต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แนวคิดกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) นำโดย แมกซ์ เวอร์ไทเมอร์ (Wertheimer, 1935) เน้นว่า จิตและพฤติกรรมเป็นเหตุอันเดียวกันไม่อาจแยกกันศึกษาได้ แนวคิดกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) นำโดย ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Freud, 1920) อธิบายว่า พฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์เกิดจากความต้องการภายในที่ถูกเก็บกด แนวคิดกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Psychology) นำโดย คาร์ล โรเจอร์ (Roger, 1951) และ อับบราฮัม มาสโลว์ (Maslow, 1970) เน้นว่า พฤติกรรมมนุษย์ถูกปลูกฝังจากประสบการณ์ของตนเอง มนุษย์มีอิสระในการคิดที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนได้ แนวคิดกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Psychology) เน้นว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ทำให้เกิดกระบวนการทางปัญญา ที่สามารถต่อยอดความรู้นั้นๆ ได้ อันเป็นตัวแปรให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม (Indharattana, 2009)

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีดังที่กล่าวมา พบว่า พฤติกรรมมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ การปรับเปลี่ยนอาจเกิดขึ้นจากการอบรม การดำเนินการพัฒนา ปรับเปลี่ยนด้วยกระบวนการตามหลักวิชา ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้เองจากสิ่งแวดล้อมและแรงขับภายในตนเอง แต่ละวิธีก็มีเทคนิคและวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างกัน สรุปเป็นวิธีการควบคุมและพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์เป็น 3 แนวทาง คือ

1. ทฤษฎีการวางเงื่อนไข หลักการคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์นั้น ใช้วิธีการเสริมแรง คือ การกระตุ้นเชิงพฤติกรรมโดยการกระตุ้นนั้นทำได้ทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านบวกคือการเสริมแรงให้กระทำและด้านลบ คือการเสริมแรงให้หลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้พบกับสิ่งไม่พึงประสงค์

2. ทฤษฎีทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) หลักการ คือ การใช้ความรู้ของตนเองเป็นเครื่องปรับเปลี่ยน เพราะเมื่อตนเข้าใจรับรู้ในความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ อย่างถ่องแท้แล้ว ต่อไปก็ไม่ต้องกังวลในเรื่องนั้นอีกต่อไป เช่น เคยเป็นคนกลัวผีแต่เมื่อได้รับรู้แล้วว่าผีคืออะไรและมีลักษณะอย่างไรทำงานอย่างไร เมื่อรู้ความจริงแล้วก็จะเกิดปัญญาและคลายจากพฤติกรรมการกลัวผี

3. ทฤษฎีการฝึกการควบคุมตนเอง หลักการคือ การควบคุมตนเอง สามารถทำได้ด้วยการควบคุมสิ่งเร้าและการเตือนตนเอง เป็นกระบวนการพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญาอย่างหนึ่ง เมื่อตนรับรู้และตระหนักรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี สิ่งไหนมีประโยชน์ สิ่งไหนไม่มีประโยชน์ ก็สามารถระงับยับยั้งและป้องกันมิให้กลายเป็นนิสัยต่อไปได้

จากทฤษฎีทางจิตวิทยาดังที่กล่าวข้างต้น นำมาจัดเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตวิทยาการเรียนรู้ อันสามารถนำไปสู่การปฏิบัติ เพื่อใช้จัดการกับพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่ในสังคม ด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่มีศักยภาพด้านการปรับตัว จึงสามารถฝึกได้และปรับได้ แต่ทั้งนี้ต้องมีเทคนิควิธีการที่นำมาใช้อย่างเหมาะสม ในช่วงเวลาที่เหมาะสมและในโอกาสที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2. พฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา

พฤติกรรมในพระพุทธศาสนาแสดงออกตามลักษณะจิต ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค (Mahamakut-rajavidyalaya, 2011) ได้แบ่งประเภทพฤติกรรมของมนุษย์ตามลักษณะจิตเป็น 6 ลักษณะ ที่มีความแตกต่างกัน คือ

1. พฤติกรรมราคะจิต มีลักษณะเป็นคนรักสวयरักงาม อากัปกริยาซัดซ้อย นิมนวล น่าดู น่าชม สำหรับผู้ได้พบเห็นและใช้คำพูดเป็นที่ถูกใจพอใจของผู้ฟัง

2. พฤติกรรมโทสะจิต มีลักษณะพฤติกรรมหนักไปทางค่อนข้างใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย ตัดสินใจกระทำการใดๆ ค่อนข้างจะหุนหัน รวดเร็ว

3. พฤติกรรมโมหจริต มีลักษณะ เชื่องช้า เฉื่อยชา ไม่ชอบฟัง ไม่ชอบโต้ถามในสิ่งที่สงสัย ขาดความกระตือรือร้น ขาดความคล่องตัวทำอะไร ไม่ค่อยจริงจัง

4. พฤติกรรมสัทธาจริต มีลักษณะเชื่อมั่นในตนเองและมีความมุ่งมั่นสูง แต่จะเป็นคนยึดติดผูกติดกับสิ่งที่ตนเองเห็นว่าดี

5. พฤติกรรมพุทธิจริต มีลักษณะพฤติกรรมที่หนักไปทางชอบค้นคว้าแสวงหาความรู้ เป็นคนมีปัญญาลึกแหลม ใช้ความคิดประกอบด้วยปัญญาและเหตุผลและยึดมั่นในหลักการ

6. พฤติกรรมวิตกจริต มีลักษณะ เป็นคนมีความคิดฟุ้งซ่าน จิตใจไม่ค่อยมีความสงบเพราะชอบนำเรื่องเล็กเรื่องน้อยมาคิดมาไตร่ตรองใจจึงหาความสงบไม่ได้

จริตทั้ง 6 จริตนี้ มีความคละเคล้ากันและกัน อยู่ที่จริตไหนจะแสดงจุดเด่นออกมาเป็นที่สังเกตได้จากทั้งผู้ที่กำลังจะฝึกตนเองและผู้ที่กำลังจะฝึกผู้อื่น พฤติกรรมที่เกิดจากจริตหากไม่ได้รับการควบคุมก็อาจแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม เช่น มากเกินไปหรือน้อยเกินไป พฤติกรรมเหล่านี้สามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ให้อยู่ในความเหมาะสม ผู้ที่เข้าใจจริตตนรู้ว่าพฤติกรรมส่วนไหนสมควรปรับ สมควรแก้ก็สามารถที่จะทำได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตัวเอง คือ ธรรมที่ใช้ในการเข้าไปปรับพฤติกรรมนั้น โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะคือการปฏิบัติธรรมให้ได้ผล ในคัมภีร์จึงระบุเอาธรรมประกอบเข้ากับการปรับจริตของบุคคลหรือของพระสงฆ์หรือของผู้ที่ฝึกฝน โดยมีหลักดังนี้ ก็คือ พฤติกรรมราคะจริตให้ปรับด้วยอุสภะกรรมฐานและกายคตาสติ พฤติกรรมโทสะจริต ให้ปรับด้วยการเจริญเมตตาพรหมวิหาร 4 และวันณกสิณ พฤติกรรมโมหจริต ปรับด้วยอานาปานสติ พฤติกรรมสัทธาจริตปรับด้วยอนุสติ 6 และกสิณ 6 พฤติกรรมพุทธิจริตปรับด้วยมรณสติ อุปमानุสติ กสิณ 6 และอรุณ 4 พฤติกรรมวิตกจริตปรับด้วยอานาปานสติ เมื่อได้ธรรมที่เหมาะสมกับจริตแล้ว การปรับจริตก็จะขึ้นกับผู้ฝึกหรือครูบาอาจารย์ว่าจะดำเนินการไปตามโอกาส จังหวะ และสถานที่ ดังที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ถึงเรื่องราวของพระภิกษุที่ได้รับการฝึกฝนจนบรรลุธรรมในแต่ละขั้นตอน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า จริตที่ปรากฏกับธรรมที่ใช้มีผลดังปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ เช่น การฝึกพระนันทะผู้มีราคะจริตด้วยการนำพาชมนางฟ้าบนสวรรค์ การฝึกพระองค์สิมมาลผู้มีโทสะจริตด้วยการให้มีเมตตาและใช้ปัญญาอุกคิต การฝึกพระภิกษุที่อยู่ป่าผู้มีวิตกจริตด้วยการให้รักษาคิณ เป็นต้น

ในการจัดการพฤติกรรมตามแนวจิตทางพระพุทธศาสนานั้น มุ่งหมายผลเชิงความเข้าใจความจริงในธรรม เช่น การพิจารณาอุสภะก็เพื่อสร้างความเข้าใจในความไม่สวยงาม ปรากฏในปัญญาของผู้ฝึกจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตด้วยตัวของเขาเอง พระพุทธศาสนาจึงให้สิทธิกับผู้ฝึกโดยแท้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือเขาจะต้องฝึกฝนด้วยตัวเองและเห็นผลเอง ผู้อื่นจะเป็นเพียงผู้ชี้ทางและคอยกำกับเท่านั้นส่วนที่เหลือผู้ฝึกต้องเดินไปด้วยตัวเอง ดังคำภาษิตที่ว่า อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งแห่งตน

3. การบูรณาการการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาศาสตร์ทางจิตวิทยาซึ่งใช้ในการปรับพฤติกรรมมนุษย์อย่างเป็นกระบวนการและได้รับการทดสอบทดลองด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์จนเป็นที่ยอมรับ จึงได้นำมาบูรณาการกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการปรับจิต กระบวนการในการฝึกเพื่อการปรับจิตทั้ง 6 ประเภทสามารถจัดการได้ ดังนี้ การปรับพฤติกรรมราคจริตจะปรับด้วยการวางเงื่อนไขเสริมแรงลบคือข่มด้วยของไม่สวยไม่งาม เช่น การพิจารณาสุกให้เห็นความไม่เที่ยง หรือล่อด้วยของสวยแล้ววางเงื่อนไขซ้อนเข้าไป ขณะเดียวกันต้องสร้างสิ่งเร้าคือ ภู ระเบียบ วินัยเพื่อควบคุมตนและการเตือนตน การปรับพฤติกรรมโทสจริต จะต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ ขณะเดียวกันต้องใช้ปัญญาในการฝึกฝนตนเองในการเจริญเมตตาจากภายนอกสู่ภายในและแผ่เมตตาจากภายในสู่ภายนอก การปรับพฤติกรรมโมหจริต กระบวนการสำคัญคือการฝึกฝนอานาปานสติควบคุมกายควบคุมใจ เพื่อให้เกิดสมาธิรู้เท่าทันความคิด เกิดปัญญาสร้างความคิดให้เป็นระบบ การปรับพฤติกรรมพหุจริต กระบวนการคือการใช้ปัญญาพิจารณาความตายเนืองๆ เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร และการบำเพ็ญอุปัชฌายาให้เข้าถึงความสงบเย็นของนิพพาน การปรับพฤติกรรมสัทธาจริต ต้องปลูกศรัทธาที่ถูกต้องด้วยอนุสติ 6 ไม่หลงเชื่ออะไรง่ายๆ ด้วยหลักกาลามสูตร การปรับพฤติกรรมวิตกจริต ใช้หลักการล่อและการข่มเพื่อให้เจริญอานาปานสติ ควบคู่ไปกับการข่มกายข่มใจตน เป็นการควบคุมทั้งภายนอกและภายใน การนำหลักธรรมที่ตรงกับจิตทำให้มีผลโดยตรงกับจิตนั้นๆ เปรียบเสมือนการให้ตัวยาที่ตรงกับโรคการใช้ธรรมที่ตรงตามหลักที่ได้ระบุไว้ในพระพุทธศาสนาเข้าไปปรับโดยอาศัยเครื่องมือทางจิตวิทยาเป็นกรอบ เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วในบุคคลหนึ่งอาจมีหลายจิตอยู่ในตนเอง เพียงแต่จิตใดจะแสดงผลมากกว่าจิตอื่น ด้วยเหตุนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสำรวจสังเกตและเข้าใจจิตของตนตามอาการที่แสดงออกมาเป็นฐานคิด เมื่อทราบเช่นนั้นแล้ว ก็เลือกหลักธรรมที่ได้ระบุไว้ให้ตรงจิต ก็ทำให้จิตมีการปรับสมดุล บุคคลที่ได้รับการปรับจิตแล้ว จิตยังคงมีอยู่เช่นเดิม แต่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมไปในทางบวก เรียกว่า เป็นพฤติกรรมของบัณฑิต คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน และรู้บุคคล ไม่กระทำอะไรเหมือนที่เคยผ่านมา เกิดประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิต

จะเห็นได้ว่า การใช้วิธีการทางจิตวิทยาเข้ามาช่วยนำหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อปรับจิตเป็นความสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์มากขึ้น เนื่องจากกระบวนการทางจิตวิทยานั้นได้รับการพิสูจน์ทดลองจนเป็นที่ยอมรับมาแล้ว เพียงแต่ใส่ตัวยา คือ หลักธรรมให้เหมาะกับจิตตามที่พระพุทธศาสนาได้ให้หลักวิชาไว้

4. องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับบูรณาการการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา

เมื่อบูรณาการศาสตร์ทางจิตวิทยากับหลักการปรับพฤติกรรมทางจิตในพระพุทธศาสนาโดยเติมเต็มในทุกมิติแล้ว จึงเกิดเป็นองค์ความรู้ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ส่วนคือ เหตุ (Causes) ปัจจัย (Conditions) และการตื่นรู้ (Awaken) ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

เหตุ (causes) คือ ต้นทาง หรือตัวตั้งต้น แห่งกระบวนการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ อันได้แก่จิตทั้ง 6 ประเภท ในที่นี้เราไม่ได้เน้นที่การเปลี่ยนแปลงจิต เนื่องจากจิตนั้นติดตัวมากับมนุษย์ทุกๆ คนยากที่จะเปลี่ยน แต่สิ่งที่ต้องการปรับคือพฤติกรรมอันเนื่องมาจากจิตที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ให้เกิดความสุขลพเหมาะสมพอดี เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน นอกจากเหตุคือจิตทั้ง 6 แล้ว เหตุยังหมายถึงองค์ธรรม อันเปรียบเสมือนตัวยาที่ใช้รักษาหรือปรับพฤติกรรมของแต่ละจิต อันได้แก่ อสุภกรรมฐานและกายคตาสติเป็นตัวยาของราคะจิต อาณาปานสติเป็นตัวยาของโมหะจิตและวิตะกจิต อนุสติ 6 เป็นตัวยาของสัทธาจิต มรณานุสติและอุปमानุสติเป็นตัวยาของพุทธิจิต และเมตตาพรหมวิหารเป็นตัวยาของโทสะจิต เป็นต้น

องค์ประกอบส่วนที่สอง คือ ปัจจัย (conditions) คือส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมกระบวนการทั้งหมดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามองค์ความรู้ ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ

1. บุคคล (Personal) มี 2 ส่วน คือ ผู้วาง หรือ ผู้ปรับจิต หรือผู้ฝึก (Trainer) และผู้ถูกวางหรือผู้ถูกปรับจิต หรือผู้ถูกฝึก ผู้ปรับจิตจะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเหตุและปัจจัยทั้งหมด และสามารถปรับใช้ปัจจัยแต่ละตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเปรียบเสมือนแพทย์ที่รู้อาการของคนไข้ รู้ว่า จะต้องใช้ตัวยารักษาและใช้ยาอย่างไรเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการรักษาสูงสุด ส่วนผู้ถูกวางหรือผู้ถูกปรับจิตนั้นจะต้องรู้ปัญหาของตนเองและมีความตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรมของตน ทั้งนี้ผู้ถูกปรับจิตจะต้องมีความเลื่อมใสและศรัทธาในตัวผู้ปรับจิตเป็นสำคัญ เปรียบเสมือนคนไข้ที่ไปพบหมอต้องมีความเชื่อมั่นในตัวหมอและพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอ

2. เวลา (Time) หมายถึง การให้ตัวยารักษาจะต้อง ถูกจังหวะ ถูกโอกาส ด้วยระยะเวลาพอเหมาะและความถี่พอเหมาะ เป็นต้น เพื่อให้ตัวยารักษาเกิดสรรพคุณสูงสุด เปรียบได้กับทฤษฎีการวางเงื่อนไขเสริมแรงบวก เช่น เราฝึกสุนัขให้สุนัขทำอะไรบางอย่าง เมื่อสุนัขทำได้เราจึงให้อาหารสุนัขเป็นรางวัล สุนัขก็จะเรียนรู้ว่า ถ้าทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วจะได้รับอาหาร

3. พื้นที่ (Space) จะต้องมีความเหมาะสมกับการปรับจิต คือจะต้องมีความสบายต่อการปรับจิตประเภทนั้นๆ

4. สภาพแวดล้อม (Environment) หมายถึง การวางกฎระเบียบ ข้อบังคับ สภาพสังคม และอื่นๆ อันเป็นปัจจัยภายนอกเพื่อการควบคุมตนเอง หรือการควบคุมสิ่งเร้า

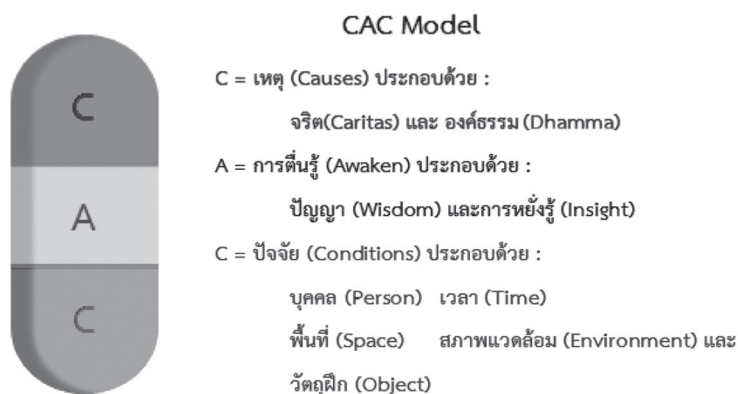
5. ตัวแบบที่ใช้ฝึก (Objects) ใช้สำหรับพิจารณาให้เห็นความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง เช่น ชากศพ ดอกไม้ หนูงาม เป็นต้น เพื่อให้จิตเกิดความตระหนักรู้ เข้าถึงความจริงจนเกิดปัญญา

เมื่อวิเคราะห์เหตุ ปรับเงื่อนไขที่ใช้ควบคุมอันเป็นเงื่อนไขภายนอกอย่างเหมาะสมลงตัวแล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะเกิดขึ้นโดยทันที องค์ประกอบที่ขาดไม่ได้อีกส่วนหนึ่ง คือ สภาวะตื่นรู้ (Awaken) ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาระหว่างเหตุ (จิตและองค์ธรรม) และปัจจัย จนเกิดพลังปรับกระบวนการภายในจิตทำให้เกิดปัญญา (Wisdom) และการหยั่งรู้ (Insight) มองเห็นตามความเป็นจริง

ส่งผลให้สามารถปรับเปลี่ยนทั้งพฤติกรรม นิสัย แนวคิด และทัศนคติ จิตในสภาพเช่นนี้เป็นจิตที่มีความสุข งาม พร้อมใช้งาน และมีศักยภาพเต็มเปี่ยม บุคคลที่ได้ผ่านกระบวนการปรับพฤติกรรมตามจริตแล้ว จะมีพฤติกรรมบนความสมดุลตามคุณลักษณะของจริตนั้นๆ กล่าวคือ จะเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติของบัณฑิตที่ครบถ้วนด้วยหลักสัปปุริสธรรม 7 ประการ คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล

อภิปรายผล

จากการสังเคราะห์จึงได้องค์ความรู้เรื่องการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนาว่า การปรับพฤติกรรมมนุษย์อย่างได้ผลจำเป็นจะต้องมีตัวยาที่มีส่วนประกอบอย่างเหมาะสมระหว่างเหตุคือจริตและองค์ธรรมกับปัจจัยต่างๆ เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาที่เรียกว่าการตื่นรู้ กล่าวคือ หลักธรรมตรงตามจริต เจื่อนไขปัจจัยเหมาะสม ลงมือปฏิบัติจนเกิดการตื่นรู้ ส่วนผสมทั้งหมดนี้ถูกบรรจุอยู่ในแคปซูลยาเป็นยาปรับจริตให้มีความสมดุลจนเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ บุคคลที่ได้รับยานี้แล้วจะกลายเป็นบุคคลที่แสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ตามจริตนั้นๆ เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเปี่ยมด้วยความสามารถตามจริตของตน ธรรมโอสธสำหรับการปรับจริตที่มีรูปแบบเรียกว่า CAC Model



CAC Model นี้สามารถนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมของคนได้อย่างกว้างขวางในทุกวงการ โดยมีขั้นตอนการนำไปใช้ ดังนี้

1. สังเกต สิ่งสำคัญอันดับแรกของการปรับพฤติกรรมทางจริต จะต้องรู้ว่าบุคคลที่จะถูกปรับพฤติกรรมนั้นมีจริตอะไร ในขั้นนี้เกิดจากการสังเกตว่าใครควรจัดอยู่ในจริตประเภทไหน หากไม่รู้จริตอย่างชัดเจนอาจใช้เพียงการประมาณการ แล้วจัดเป็นกลุ่มของจริต

2. สร้างความเข้าใจ ในกระบวนการนี้ต้องสร้างความเข้าใจให้กับผู้ถูกปรับพฤติกรรมว่า กระบวนการปรับพฤติกรรมไม่ใช่การดัดนิสัย แต่เป็นการพัฒนาความสามารถและประสิทธิภาพของบุคคลด้วยกระบวนการทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการยอมรับการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยน ซึ่งหากผู้ได้รับการปรับพฤติกรรมมีความเข้าใจถูกต้องแล้วก็จะให้ความร่วมมือด้วยดี

3. กระบวนการฝึก (Coaching) ในกระบวนการฝึกนี้ต้องจัดกลุ่มบุคคลให้เหมาะสมตามจริตและธรรมชาติที่ใช้ จึงจะเกิดประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

4. การสร้างบรรยากาศ ในการบวนการนี้จะประกอบไปด้วยผู้รู้ในการปรับจริต สถานที่ที่เหมาะสมซึ่งมีความแตกต่างกันตามจริต การฝึกฝนจึงควรแยกกลุ่มแยกสถานที่ อาจจะเป็นวัด ในป่า หรืออาจพิจารณาพบในโรงพยาบาล ทั้งนี้ผู้รู้อาจปรับให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติให้มากที่สุด

กระบวนการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงพุทธ โดยกำหนดด้วยธรรมชาติที่เหมาะสมกับการปรับ เช่น พุทธจริตฝึกให้เป็นผู้ไม่ประมาทในวัย ในโรค ก็ไปดูสภาพผู้ป่วยในโรงพยาบาล คุณลิวิตีโอที่เห็นถึงความไม่แน่นอนในชีวิต เมื่อดำเนินฝึกตามขั้นตอนสภาวะการตื่นรู้จะค่อยๆ ปรากฏขึ้นอาจเร็วหรือช้าอยู่ที่บุคคลและองค์ประกอบ พฤติกรรมจะค่อยๆ ถูกปรับเปลี่ยนจากภายใน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากองค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ในการจัดการพฤติกรรมมนุษย์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมตามลักษณะแห่งจริตของแต่ละบุคคลอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง องค์กร สังคมและประเทศชาติ ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำองค์ความรู้ดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ได้ดังนี้

1. องค์กรภาครัฐ นำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลในประเทศโดยเฉพาะพนักงานในหน่วยงานของรัฐ รวมทั้งการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่เป็นกำลังของชาติในอนาคตโดยกำหนดกระบวนการดำเนินงานผ่าน CAC Model รวมทั้งการสร้างบุคคลต้นแบบที่ผ่านกระบวนการฝึกในเชิงพัฒนาจิต ภายใต้อาการรับผิดชอบของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ เป็นต้น

2. องค์กรภาคเอกชน นำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลในหน่วยงานผ่านกระบวนการฝึกอบรมที่อาศัยแนวทางและรูปแบบของวิทยาการที่มีความรู้ความเข้าใจตามโมเดลที่ศึกษานี้

3. องค์กรสงฆ์ นำไปใช้เป็นแนวทางในการเผยแผ่ธรรมะเพื่อสร้างการตื่นรู้และส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนอย่างเป็นระบบ

4. สถานพินิจ นำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ต้องขัง โดยอาศัยการฝึกอบรมควบคู่กับการเจริญสติตามแนวจริตของแต่ละบุคคล เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เรื่องการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ทางจิตยังมีประเด็นที่นักศึกษาวิจัยต่อยอดเพื่อให้มีมุมมองที่กว้างขวางออกไป ดังนี้

1. กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
2. การพัฒนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยสมาธิในพระพุทธศาสนา
3. รูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์แก่เยาวชน
4. ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการวางแผนเป้าหมายทางการศึกษาของเด็กมัธยมปลาย

References

- Aimsubhasidt, S. (2010). *Behavior and Behavior Development*. Bangkok: Odeanstore.
- Indharattana, S. (2009). *Buddhist Psychology*. Bangkok: Suandusit University.
- Kaewkamnued, D. (2010). *Social and Human Behavior in The Social*. Bangkok. Sukhothai Dhamathirat University.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *The Tipitaka in Thai Version*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Bangkok:
- Mahamakutrajavidyalaya University. (2011). *Visuddhimaka in Thai Version*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto). (2015). *Buddhist Dictionary Dharma edition*. Bangkok: Phlithama Press.
- Suwansang, K. (1999). *Principle of Psychology. Fourth Edition*. Bangkok: Aksornpittaya.
- Sritong, R. (1999). *Human Behavior and Personality Development*. Bangkok: Thirdwave Education Ltd.
- Udomthammanuparb, M. et al. (2006). *Human Behavior and Self Development*. Bangkok: Suandusit University.
- Freud, S. (1920). *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Boni and Reveright.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publications.
- Koffka, K. (2013). *Principles of gestalt psychology*. London: Routledge Publishers.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personnality*. New York: Harper and Row Publishers.
- Roger, C.R. (2003). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice. Implication. and Theory*. London: Constable & Co.
- Watson, J. B. (1913). *Psychology as the behaviorist views it*. *Psychological Review* 20 (2), 158-177.
- Wundt, W.M. (1969). *Principles of physiological psychology*. Cambridge: Harvard University.