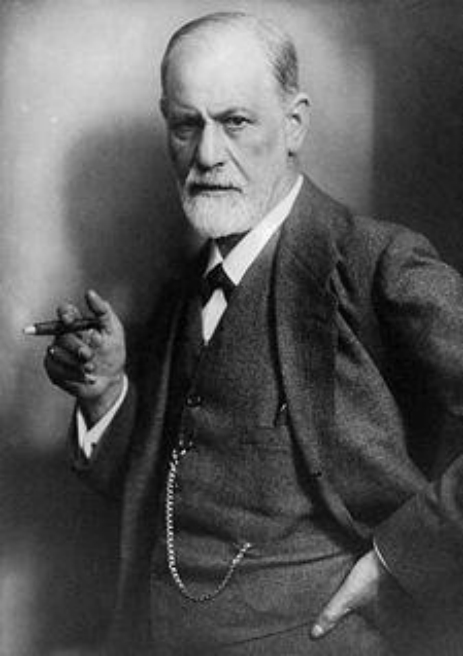


จิตศาสตร์และจิตวิทยา

การศึกษาเพื่อชีวิต



การพัฒนาค้น 4 ลูกบองจิตจิตวิทยา



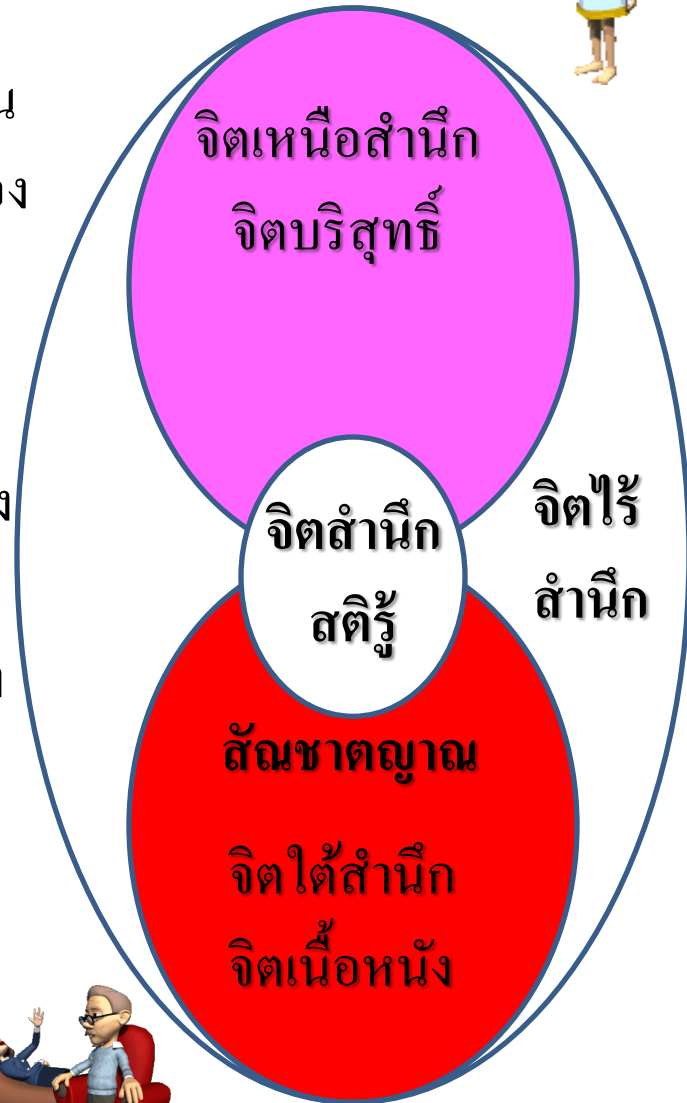
คลื่นลูกที่ 1 ของจิตวิทยา ซิกมันด์ ฟรอยด์ 1890

ผู้ริเริ่มเรื่องจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)

เขาศึกษาเรื่องอารมณ์สัญชาตญาณ
ของมนุษย์ที่มีบุคลิกบกพร่องและผัน
แปรไป แทนที่จะศึกษาธรรมชาติของ
มนุษย์ที่สมบูรณ์ครบถ้วน



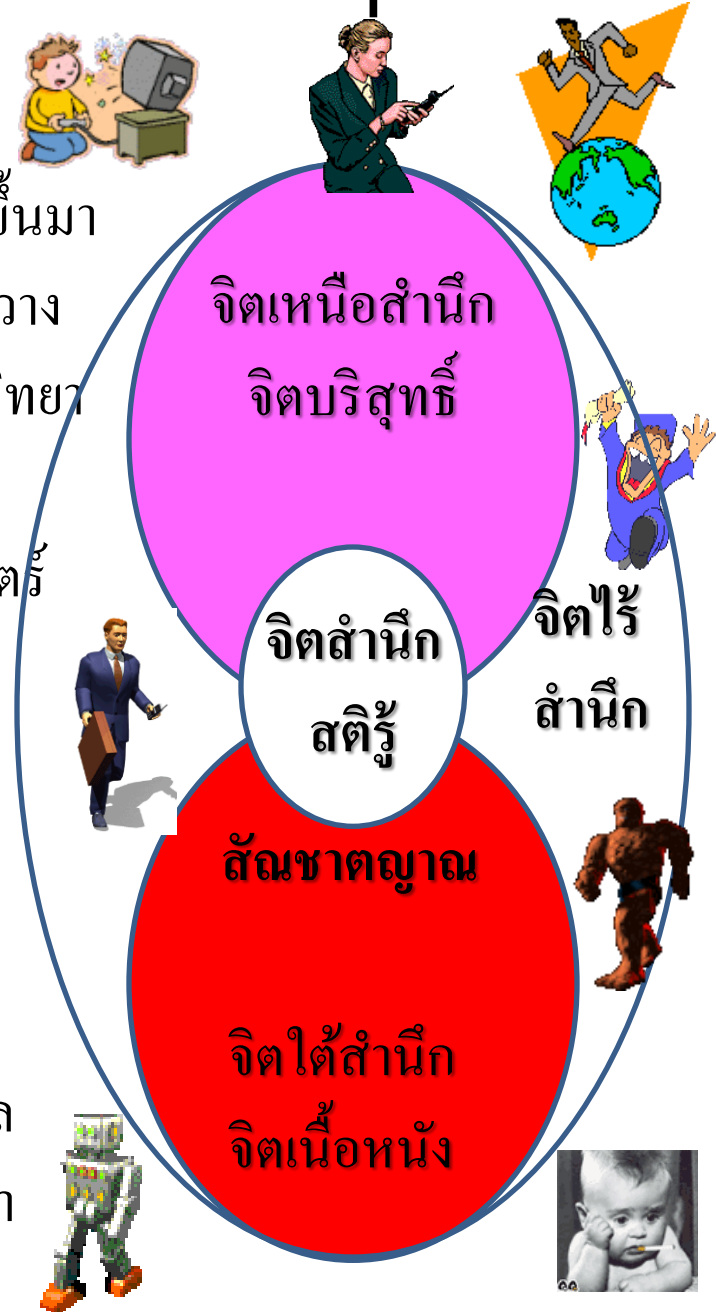
— เขาคิดว่ามนุษย์ถูกอิทธิพลของกามตัณหาและความขัดแย้ง
ในตอนเด็กๆครอบงำทำให้บุคลิกภาพของมนุษย์เปลี่ยนไป
เขาเชื่อว่าพลังของจิตไร้สำนึกมีอิทธิพลอย่างมากในการสร้าง
บุคลิกภาพของมนุษย์ หนังสือที่มีชื่อเสียงของเขาคือจิต
วิเคราะห์และการทำนายฝัน เขามองมนุษย์เหมือนสัตว์
เร่ร่อน ที่ถูกจิตสัญชาตญาณและจิตไร้สำนึกเข้าครอบงำ
ตลอดเวลาจนทำให้ไม่เป็นอิสระอย่างแท้จริง เขาบอกว่า
มนุษย์ไม่ได้เป็นไปตามที่เขาคิดว่าเขาเป็น



คลื่นลูกที่ 2 ของจิตวิทยา จิตวิทยาของพฤติกรรม (Behaviorism) 1924

3

จอห์น บี. วัตสัน เป็นผู้เริ่มจิตวิทยานี้ขึ้นมา
และพัฒนาให้เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง
โดย บี. เอฟ. สกินเนอร์ เขาคิดว่าจิตวิทยา
ของฟรอยด์ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ ไม่
สามารถพิสูจน์ได้ตามแนววิทยาศาสตร์
เขาได้ตั้งทฤษฎีของจิตวิทยาขึ้นมา
ใหม่ ให้ชื่อว่าจิตวิทยาของพฤติกรรม
เขาคิดว่าบุคลิกภาพภายนอกสามารถ
เสริมสร้างได้ด้วยแรงกระตุ้นจาก
สิ่งแวดล้อมภายนอก เขาไม่สนใจสิ่ง
แวดล้อม ที่มาจากภายใน ที่มีอิทธิพล
อย่างมากต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เขา
มองมนุษย์เหมือนเป็นหุ่นยนต์



คลื่นลูกที่ 3 จิตวิทยาความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง

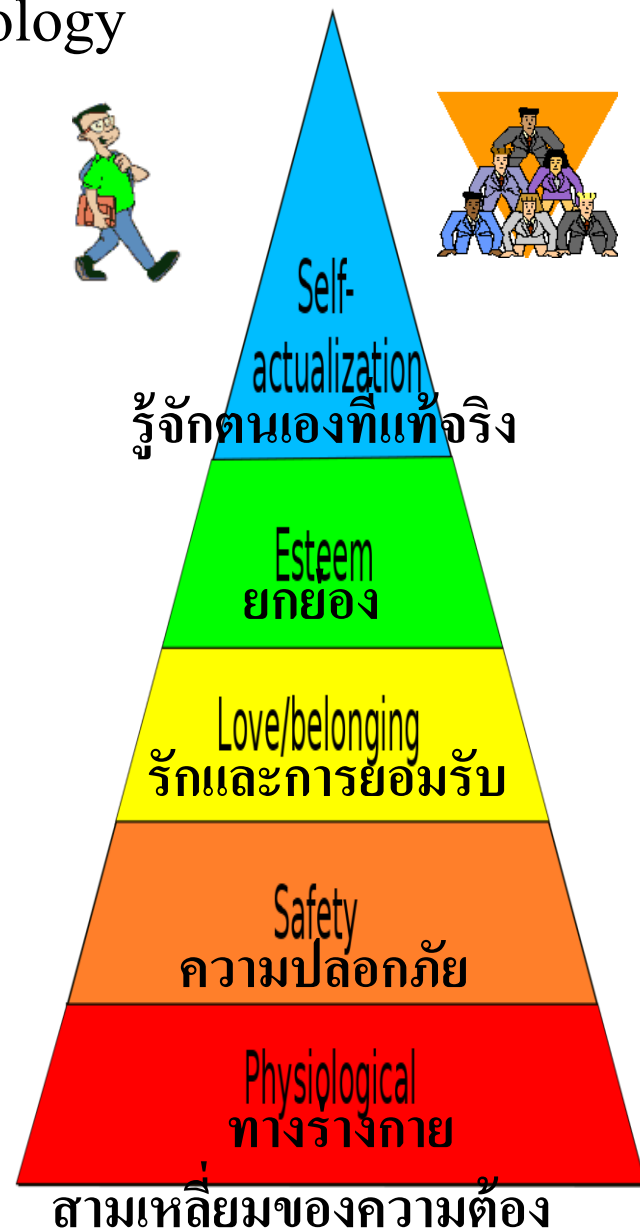
Humanistic psychology

คาร์ล โรเจอร์ และอับราฮัม มาสโลว์

ไม่เห็นด้วยกับ การมองมนุษย์เหมือนคน
ป่วยโรคจิตและหมดหวังของจิตวิเคราะห์
หรือมองมนุษย์เป็นเหมือนเครื่องจักรของ
จิตวิทยาพฤติกรรม มันทำให้มนุษย์เลวร้าย
ลงไปมากกว่าดีขึ้น ถ้าเราต้องการศึกษา
เรื่องมนุษย์ เราต้องศึกษามนุษย์ที่ดีที่สุด ที่
สมบูรณ์ที่สุด และบรรลุนิติภาวะที่ดีที่สุด
ของมนุษย์ถ้าเราต้องการที่จะรู้ว่ามนุษย์วิ่ง
ได้เร็วที่สุดได้เท่าไร เราต้องศึกษาจากนัก
วิ่งโอลิมปิกที่ได้เหรียญทองที่เร็วที่สุด
ไม่ใช่ศึกษาจากนักวิ่งธรรมดาหรือนักวิ่งที่
ขาแพลง ดังนั้นเราต้องมารู้จักตัวตนที่
แท้จริงของเรา (Self-Actualization)

คาร์ล โรเจอร์

อับราฮัม มาสโลว์



A black and white portrait of a middle-aged man with dark hair, looking directly at the camera. He is resting his chin on his clasped hands, which are positioned in front of his chest. He is wearing a light-colored, textured sweater over a collared shirt. The background is dark and out of focus.

Transpersonal Psychology ก่อตั้ง โดย

- 1.สตานิสลาฟ กรอฟ
- 2.อัมบาฮัม มาสโลว์



ทางของจิตมี 7 ระดับ

7.นิรันดร (นิพพาน)

จิตใจตื่นรู้อยู่ปัจจุบัน เป็นกลาง
(จิตพุทธะ-จิตพระเจ้า)

จิตเทวดา-เบา
ทิส

ภาวนา 7

7.หนึ่งเดียว



6.พรหม

นิสสัยสำคัญ

คุณธรรมสำคัญ

ทาน

1.อธิ

ไม่ทำสายชีวิต

วางใจ

5.เทวดา (อยู่สวรรค์)

ประการ

ประการ งามสมาธิ

ธรรมทาน

2.อัมมจิตฺตญะ

ไม่สับสนโม

ตื่นรู้ขุขุขุขุ

พรหมวิหาร

Cardinal Virtues

ขภัยทาน

3.ภฺยจณฺญญ

ไม่ผูกเข็

สำรวมจิต

ญาณสมาธิ

- ชิตธิบาท

วิญญทาน

ไม่ผิดในกาม

สงบเจีย

คุณธรรมพระเจ้า

ศรัทธา ชีชตรง

สันทาน

EQ+

ไม่เสพสรา

รัก ศรัทธา

4.มนุษย์ (มีจิตใจสูง-รู้ดีรู้ชั่ว-มีศีลครบ-สติปัญญาปานกลาง-ทุกข์ปานกลาง-อายุสั้น)

เมตตา

พากเพียรทำดีจนชั่ว

7+7=14
8+8=16
9+9=18

Animation Factory
MEMBERS ONLY

รักสขธรรม

รำพึงภาวนา

กรุณา

สทิ สมาธิ เป็นกลาง

7+7=14
8+8=16
9+9=18



รักเพื่อนมนุษย์

บริการภาวนา

วางใจ

สุขุมรอบคอบ

7+7=14
8+8=16
9+9=18

Animation Factory
MEMBERS ONLY

รักเพื่อนมนุษย์

สติรู้

ไฉยภัย

สุขุมรอบคอบ

7+7=14
8+8=16
9+9=18

Animation Factory
MEMBERS ONLY

รักเพื่อนมนุษย์

สติรู้

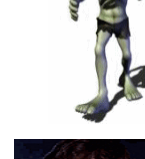
3.เดรัจฉาน(หลง-ไม่มีสติ-ทุกข์มาก-อายุสั้น)



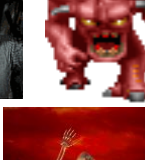
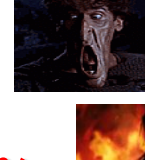
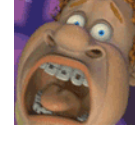
2.สัตว์เดรัจฉาน วิญญาณที่ไปสวรรค์ไม่ได้เพราะติดยึดโลก-โกรธ-หลง-มีสติน้อย-ทุกข์มาก



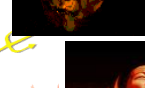
2.เปรต(มีสติน้อย-โลกมาก-ปัญญาไม่มี-ทุกข์มาก)



2.อสุรกาย(มีสติน้อย-โกรธมาก-ปัญญาไม่มี-ทุกข์มาก)



1.นรก มี 457ขุม(ทุกข์ร้อนตลอดเวลา)



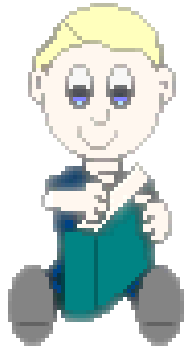
จิตมารหนัก



โกรทฮอร์โมน(8 Growth Hormone= พลังชีวิต)

เด็กชาย

1-
12.5



เด็กหญิง

1-11



วิกฤตีกาลวัยรุ่น

วัยรุ่นชาย

(ต้น**12.5-14**

กลาง **15-16**

ปลาย**17-18**)

วัยรุ่นหญิง

(ต้น**11-13**

กลาง **14-15**

ปลาย **16-17**)



โกรทฮอร์โมนสำคัญ 8 ชนิด

วิกฤติกาลวัยรุ่น

โกรทฮอร์โมน 4 ตัวทำงานทางกายมากขึ้น ไม่สามารถควบคุมได้



1. เทสโทสเตอโรน ฮอร์โมนเพศชายของเริ่มเข้าวัยหนุ่ม
—ร่างกายเจริญเติบโตเร็วมาก-อารมณ์แรง-เสียงเปลี่ยน-
มือสัจ-มีหนวด-กล้ามเนื้อแข็งแรง



2. เอสโตรเจน ฮอร์โมนเพศหญิงของการเริ่มต้นเป็น
สาว- มีหน้าอก-สะโพกผาย-มีประจำเดือน-รูปร่างสวย
ขึ้น-รักสวยรักงาม-ขาดเอสโตรเจนเข้าสู่วัยทอง



3. โปรเจสเตอโรน —ฮอร์โมนของการตั้งครรภ์ —มี
ประจำเดือน มีเฉพาะเพศหญิง



4. โดพามีน- ตื่นตัว-กระฉับกระเฉง- มีความสุข- มี
ความพอใจรักใคร่-เลือกคู่(มีน้อยวิตกกังวล
มีมากก้าวร้าว)



วิกฤติกลางวัยกลางคน 35-45 ฮอร์โมน เต็มคอร์ฟีนและเมลา
โทนิลดน้อยลง ฮอร์โมน คอร์ติซอลและอะดรีนาลินมากขึ้น

5.เอ็นดอร์ฟิน-ฮอร์โมนทำให้มีความสุข-คลายเครียด –
ระงับความเจ็บปวด- อารมณ์ดี-ผ่อนคลาย ด้วยการออก
กำลังกาย-คิดบวก-ดนตรี-ร้องเพลง- รื่นเริง-พริก

(อารมณ์เทวดา-ฉาน-8)

6.เมลาโทนิ-ฮอร์โมนแห่งความสงบสุข- มีฉาน
สมาธิ-อารมณ์เบา-โล่ง-โปร่ง-ว่าง- สันติสุข เกิด
ญาณปัญญา รู้แจ้ง มีความคิดสร้างสรรค์
(หลับหลั่งเทียนคืน-หลับลึก)

(อารมณ์เทวดา-ญาณปัญญา-16)

7.คอร์ติซอล- ฮอร์โมนแห่งความเครียด -โรคร้ายใช้

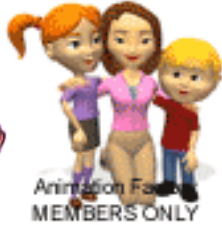
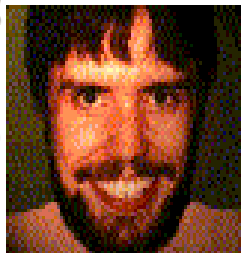
เจ็บ-อ้วน (อารมณ์มาร)



(อารมณ์จิตไม่ดี มี
กรรม)



8.อะดรีนาลิน-ฮอร์โมนของการป้องกัน
อันตราย โกรธจัด-กลัว-ตกใจมาก-ตื่นเต้น-
หน้าแดง (อารมณ์มาร)

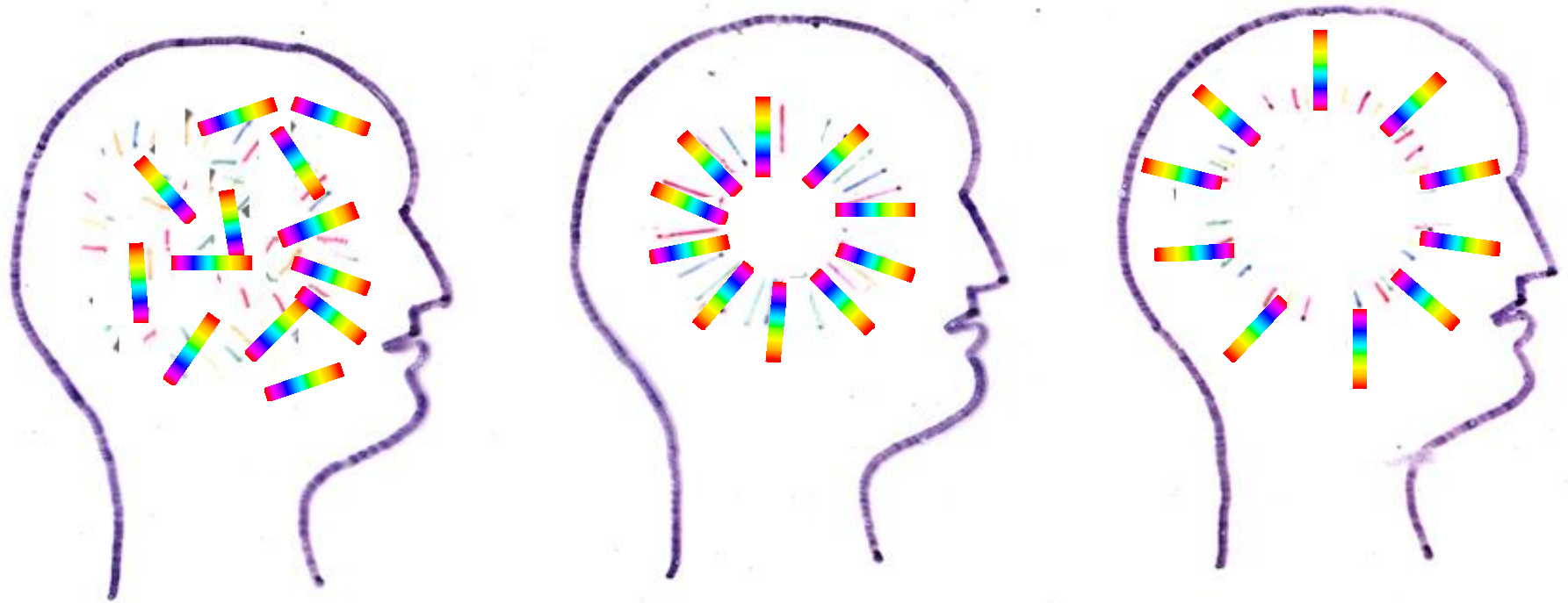


(อารมณ์จิตดี มีบุญ)



การฝึกสมาธิช่วยพัฒนาความจำของสมองให้ดีขึ้น

สภาพของสมองก่อนและหลังฝึกสมาธิ



ก่อนฝึกสมาธิ

ในระหว่างฝึกสมาธิ

หลังจากฝึกสมาธิ

ความคิด

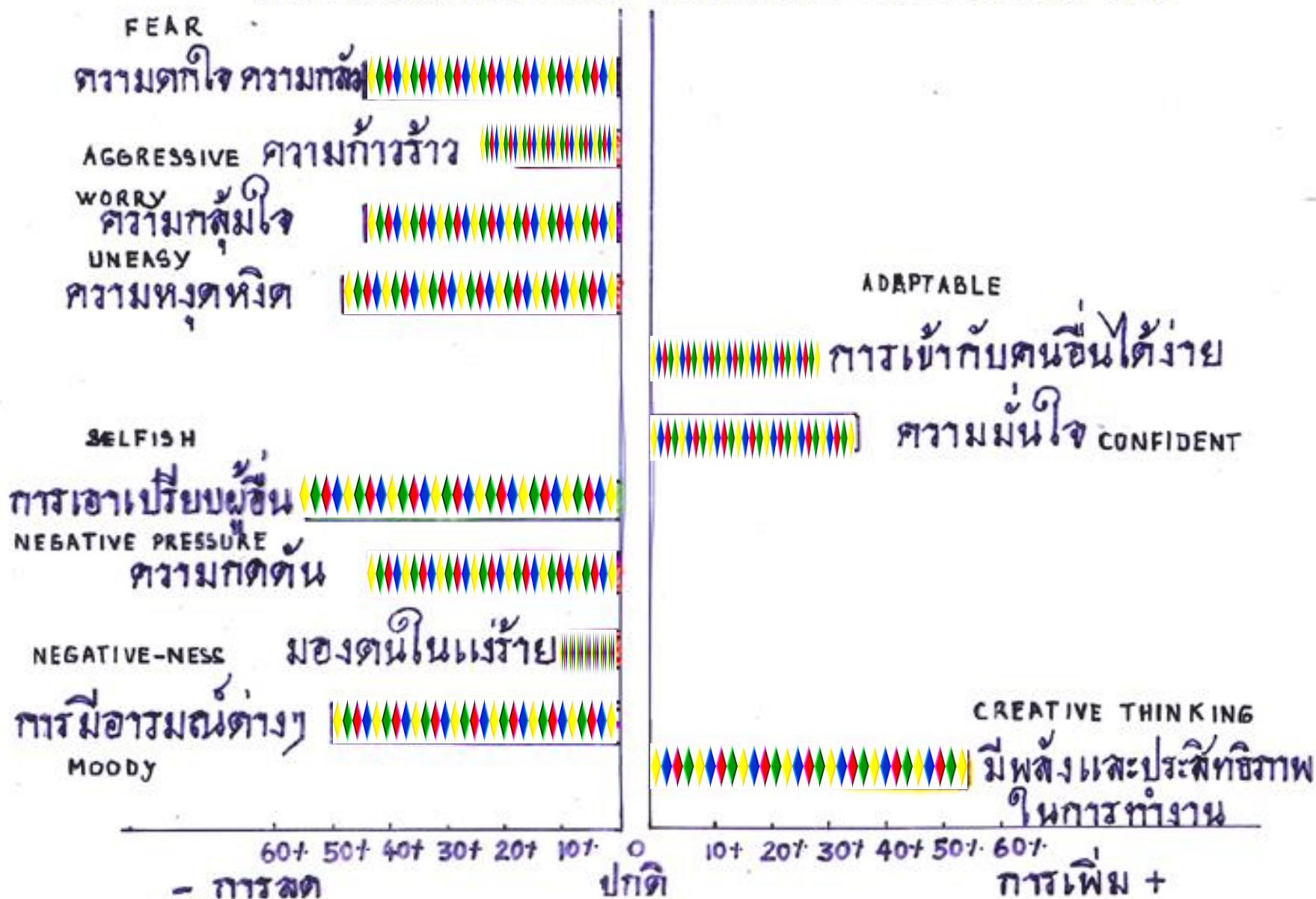
ความคิด

ความคิด

จะไม่เป็นระเบียบ จะรวมตัวเรียงเป็นระเบียบ ยังรวมตัวกันเป็นระเบียบ

THE EXPERIMENTATION OF ONE YEAR MEDITATION

การทดสอบทางด้านจิตวิทยาหลังจากฝึกสมาธิได้ 1 ปี



MEDITATION INCREASES THE ABILITY OF MEMORY

ฝึกสมาธิ ความจำจะดีขึ้น
two years
ฝึก 2 ปี

