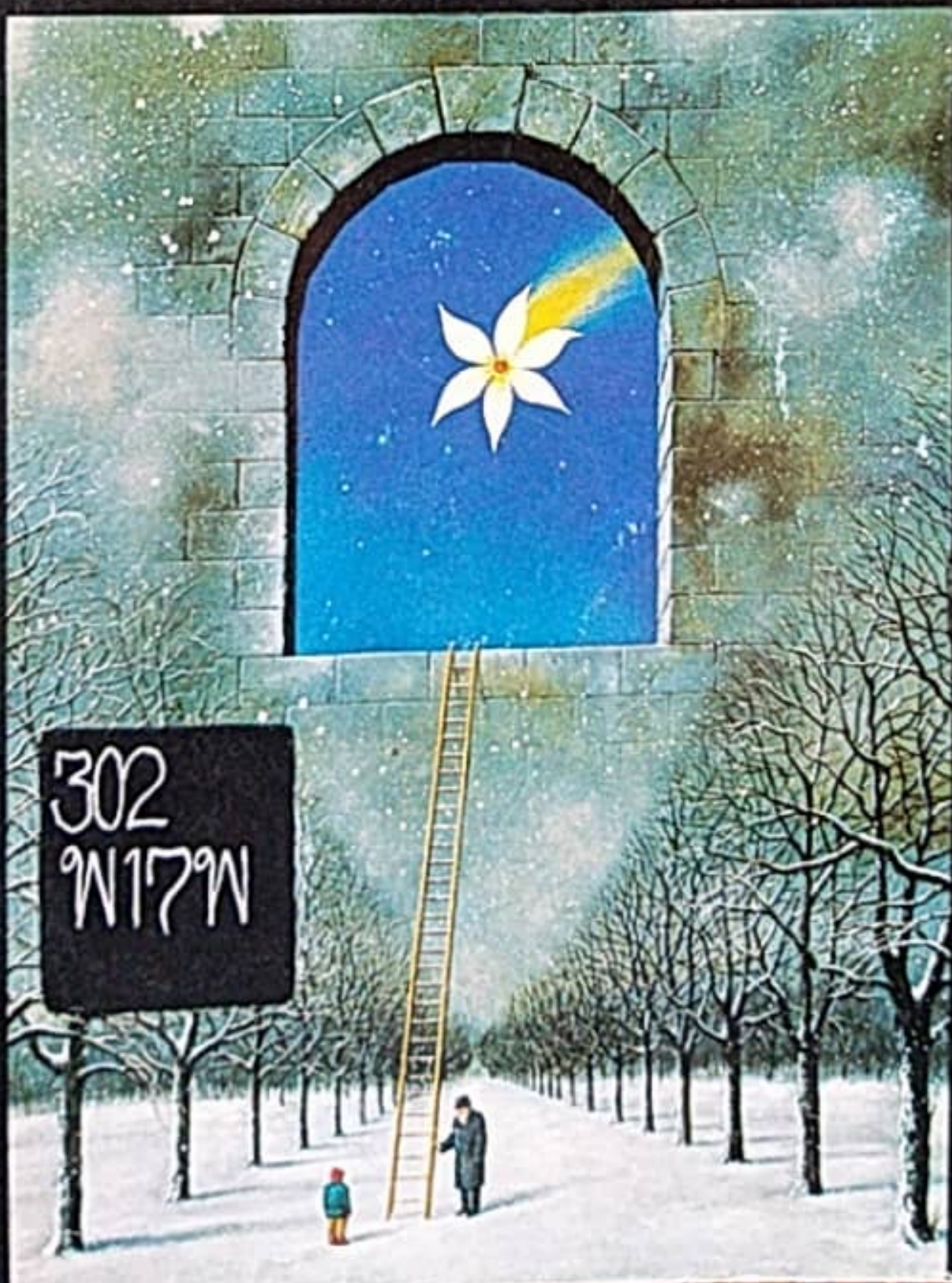




พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย จิตวิทยาแบบยั้งยืน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)



สารบัญ

นำเรื่อง	๑
๑ แสวงหาจิตวิทยาแบบยั่งยืน	๔
จิตวิทยาอย่างไร จึงจะเป็นแบบที่ยั่งยืน	๔
จิตวิทยาอย่างที่เป็นอยู่ ไม่ยั่งยืนหรืออย่างไร	๗
ใช้วิธีรูปธรรม ศึกษาและพัฒนานามธรรมได้จริงหรือไม่	๑๑
เจาะลึกเฉพาะด้าน กับโยงสัมพันธ์เป็นระบบ จะเลือกอย่างไร	๑๗
จิตวิทยาถูกครอบงำหรือมีอิทธิพลชักนำหรือไม่	
จิตวิทยาจะสนองรับใช้หรือจะปรับแก้แนวทางอารยธรรม	๒๒
จะตั้งปณฺฑชนหรืออริยชนว่าเป็นคนมาตรฐาน	๒๗
๒ จิตวิทยาในระบบบูรณาการ	๓๐
มองพุทธศาสนา หาแง่คิดสำหรับจิตวิทยา	๓๐
นอกจากเป็นระบบ ต้องสัมพันธ์กันครบตลอดวงจร	๓๕
ด้วยบูรณาการในระบบดุลยภาพ	
พอเริ่มพัฒนาคน ความสุขก็เริ่มพัฒนา	๔๐
ในระบบสัมพันธ์ ที่กว้างออกไป	
จิตวิทยาชี้นำกลไกการจัดสรรสังคม	๔๕
จิตวิทยาชี้นำการศึกษาให้พัฒนาคนอย่างถูกต้อง	
พฤติกรรมการกินอยู่ที่พัฒนา บ่งชี้ว่าการศึกษาได้เริ่มต้น	๔๙
การแก้ปัญหาของมนุษย์อย่างเป็นระบบ จะไม่เป็นระบบจริง	
ถ้ายังไม่ถึงระบบมูลฐาน ในตัวมนุษย์เอง	๕๗

เงื่อนไขของปัญหาที่เลวร้าย มนุษย์ผูกไว้ในใจของตนเอง
จิตวิทยาต้องชี้ทางที่จะพัฒนาคนให้แก้ไขคลายปมนี้ให้ได้ ๖๒

ประสานระบบบูรณาการคุณสมบัติในตัวคน กับสถานการณ์ในสังคมได้
ก็รักษาคุณภาพของสังคมมนุษย์สำเร็จ ๖๖

คุณภาพที่ไม่สัมฤทธิ์
คือข้อพิสูจน์สังคมว่ายังพัฒนาไม่สำเร็จ ๗๒

การศึกษาของคน เริ่มต้นด้วยการเลี้ยงดูในครอบครัว
ถ้าพ่อแม่เลี้ยงลูกไม่สมดุล สังคมก็ไม่อาจพัฒนาไปด้วยดี ๗๖

จากชีวิตสู่สังคม จากคุณธรรมภายในสู่พฤติกรรมภายนอก
ความประสานร้บกันในระบบสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ ๘๒

ระบบชีวิต ประสานร้บกับระบบสังคม
คงอยู่ในดุลยภาพด้วยความสม่ำเสมอแห่งธรรม ๘๗

๓ จิตวิทยาจะยั่งยืน ต้องให้สุขที่ยั่งยืน ๙๒

ระบบบูรณาการ พิสูจน์ด้วยจุดบรรจบสมบูรณ์
ที่เป็นดุลยภาพแห่งความประสานกลมกลืน ๙๒

เมื่อการศึกษาพัฒนาคนถูกทาง คนก็สุขง่ายขึ้น
สุขมากขึ้น สุขได้หลายทางขึ้น และสุขด้วยกันโดยทั่ว ๙๗

เมื่อเป็นการศึกษาจริงแท้ บูรณาการก็ก้าวไป องค์รวมก็ขยายดุลยภาพ
คุณภาพชีวิตของคนก็ยิ่งเพิ่ม ในระบบที่ยิ่งเอื้อประสานกลมกลืน ๑๐๓

เมื่อพัฒนาผิดทาง แม้แต่ความสุขพื้นฐานเดิมก็เสื่อมหาย
แต่พอพัฒนาถูกต้อง ทุกอย่างเอื้อประสานกัน ความสุขก็ทวี ๑๐๘

คนที่ไม่พัฒนา ไปหาสุขข้างนอก แต่ข้างในสร้างทุกข์
ส่วนคนที่พัฒนาแท้ ข้างในสร้างสุข เจอทุกข์ก็พลิกเป็นสุขได้ ๑๑๖

ปัญญาที่รู้ทันเหตุปัจจัย ชี้้นำการทำให้ตรงเหตุปัจจัย
ให้มีความสุขที่เหนือเหตุปัจจัย คือจิตวิทยาแบบยั่งยืน ๑๒๔