



สวดมนต์ก่อนนอนชุกติได้ง่าย ๆ

ด้วย เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self Control)

กนกพร กั้นชา

สวดมนต์ก่อนนอนไปทำไม

หากสิ่งที่คุณมีมือสวดมนต์ก่อนนอน
โดยตามตัวเองกันบ้างมีัยคะว่า “*ทำไปทำไม*”
หลายครั้งที่ผู้เขียนเองก็สงสัย แต่ก็ไม่ได้อ
ตั้งใจที่จะหาคำตอบจริงจึงมาถามนัก ลี้แต่เพียง
ว่าตั้งแต่เด็กได้รับการปลูกฝังมาก่อนนอน
จะต้องสวดมนต์ก่อน จะได้นอนหลับฝันดี
ไม่คิดขี้ขานก่อนนอน และมีสมาธิ ซึ่งเมื่อ
ปฏิบัติตามแล้วก็พบว่าดีขึ้นไปตามนั้นจริง ๆ
ทำให้ผู้เขียนคิดว่าไม่จำเป็นต้องไปหา
คำตอบจากที่ไหน เขียงแต่ปฏิบัติเท่านั้นก็
จะได้พบกับคำตอบด้วยตนเอง



เมื่อเห็นผลดี
เช่นนั้นแล้ว จึงเกิดความคิด
คำถามที่ว่าทำอะไรอย่างไร
ดีล่ะ ที่ จะ ทำ ใ ให้ เกิด
พฤติกรรมสวดมนต์
ก่อนนอนได้ทุกวัน.....ที่

ผู้เขียนถามเพื่อนที่เพราะในข้อสรุปจะเห็นได้
ว่าหากไปถามว่า “*ก่อนนอนทำอะไร*” ซึ่งใน

เด็ก วัยรุ่น รวมไปถึงจนถึงวัย
ทำงานก็จะได้อาตอบที่ไม่
ต่างกันว่า “*ดูย โทษร้าย
เล่นอินเทอร์เนต เล่นเกม*”



ผู้เขียนจึงคิดว่าหากสามารถทำให้
แต่ละคนมีพฤติกรรมสวดมนต์ก่อนนอน
ชุกติได้ ก็จะเป็นการช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติมี
สมาธิ ไม่ขี้ขานก่อนนอนและนอนหลับฝัน
ดี ซึ่งจะเป็นผลไปสู่การเจริญในสิ่งที่ดีต่อใ
อีกด้วย ย้อนกลับไปคำถามว่าแล้วจะทำ
อย่างไรดีล่ะ?? ผู้เขียนก็มีวิธีการที่ขอแนะนำ
หลังจากที่ได้ทดลองทำกับตนเองมาแล้วอยู่

1 วิธีนี้คะ ด้วยไปรณรงค์ง่าย ๆ ที่เรียกว่า
*โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมสวดมนต์ก่อนนอน* ซึ่งเป็นวิธี
ที่ทำใได้ไม่ยาก ขอเพียงมีความตั้งใจ
สามารถทำใเองในชุกติด้วยคะ อยากรู้กันแล้ว
ใใช้ให้มคะว่าทำอะไรดี ถ้าอย่างนั้นก็ตาม
ผู้เขียนมาเลยคะ

เขตชนิดที่ใช้

โดยในการปรับพฤติกรรมการสวมหมวกก่อนนอนนี้ ผู้เขียนได้ดำเนินการเองทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย วิธีดำเนินการเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ซึ่งมีทั้งหมด 4 กระบวนการ เริ่มตั้งแต่ การตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การประเมินตนเองและการเสริมแรงตนเอง ซึ่งเขตชนิดแบบนี้จะเรียกว่า **เขตชนิดการควบคุมตนเอง (Self-Control)** ละ ในแต่ละขั้นตอนก็จะมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้จะกล่าวต่อไปทีละ

ขั้นที่ 1 การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง

ก่อนอื่นนะจ๊ะ เราก็ต้องมาใช้นิยามของคำว่าพฤติกรรมสวมหมวกก่อนนอนให้ชัดเจนก่อนนะจ๊ะ ซึ่งพฤติกรรมการสวมหมวกก่อนนอนของผู้เขียนหมายถึง การนั่งพนมมือและกล่าวบทสวดมนต์ก่อนที่จะนอนในเวลากลางคืน ซึ่งกล่าวเรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ขชกรขาขจรจัตนตรีย
2. ขชสวต น ม ส ก ร พ ร ะ พุ ข ธ ะ อ ำ
3. ขชชอ ข มา พ ร ะ จ ัต น ต ร ีย
4. สวดไตรสรณคมน์
5. ขชอิติปิโส
6. ขชแม่เมตตาแม่ ก่ ต น เอง
7. ขชแม่เมตตาแก่สรรพสัตว์ โดยมีเงื่อนไขคือ สามารถสวมหมวกก่อนนอนเป็นระยะเวลา 6 วันในหนึ่งสัปดาห์ การทำเช่นนี้นิยามและเกณฑ์ก็เพื่อให้ง่ายต่อขั้นตอนต่อไปละ

2. ขั้นตอนการเตือนตนเอง

ในขั้นนี้ผู้เขียนก็จะทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง (Self-recording) ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เราสามารถพิจารณาได้ว่า พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ซึ่งการเก็บข้อมูลนั้นจะเก็บอย่างต่อเนื่อง (Continuous Assessment) วิธีการเก็บก็จะให้เป็นคะแนนนะจ๊ะ ถ้าสวมหมวกก่อนนอนครบ 7 บทตามที่ตั้งไว้ในวันนั้นก็จะได้ 1 คะแนน หากไม่ได้สวมหรือสวดไม่ครบทั้ง 7 บทก็จะได้ 0 คะแนนนะจ๊ะ เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ก็จะนำคะแนนที่ได้มา

ก่อนนอนคืนนี้...
คุณสวมหมวกแล้วหรือยัง!



รวมกันและนำไปเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้

3. ขั้นตอนการประเมินตนเอง

เป็นขั้นตอนที่เราจะต้องประเมินตนเอง โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองในแต่ละสัปดาห์ มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เพื่อพิจารณาว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้มากกว่า หรือเท่ากับ หรือน้อยกว่า เป้าหมายนั้น

4. ขั้นตอนเสริมแรงตนเอง

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของเทคนิคนี้ในแต่ละขั้นตอน ผู้เขียนก็ได้กำหนดเงื่อนไขในการเสริมแรงตนเอง และจัดผลการกระทำที่เห็นแรงเสริมให้ตนเอง หลังจากประเมินว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้เท่ากับ หรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ในพฤติกรรมแต่ละด้าน โดยเทคนิคที่ผู้เขียนเลือกมาใช้

กับตนเองนั้น แบ่งออกเป็น 2 เทคนิคใหญ่ ๆ ก็คือ

1. เทคนิคการเสริมแรงด้วยอาหารและสิ่งของที่ชอบ นั่นคือ หากผู้เขียนสามารถลดน้ำหนักก่อนนอนได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด (ยกของกลับไปอ่านรายละเอียดที่ขั้นตอนการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองได้นะค่ะ) ผู้เขียนก็จะให้ตัวเองไปรับประทานอาหารที่ร้านยาโยโย่ได้ 1 ครั้ง

2. เทคนิคการลงโทษ นั่นคือ หากผู้เขียนไม่สามารถลดน้ำหนักก่อนนอนได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ก็จะต้องโทษตัวเองด้วยการเดินลงบันไดในตึกเช้า 6 ชั้น (ขอบอกว่าเหนื่อยมาก ๆ นะ) ก็เพื่อให้พฤติกรรมที่ไม่ลดน้ำหนักนี้ ผลลัพธ์ลงไปที่ตนเองนะค่ะ

3. เทคนิคตัดเสริมแรงภายใน คือ เกิด

ความรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อลดน้ำหนักก่อนนอนได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้



ตอนนี้เราก็ได้รู้เทคนิคกันไปแล้วนะค่ะ เพื่อให้เป็นการเข้าใจอย่างง่าย ๆ ผู้เขียนจึงขอแนะนำให้เป็นแผนภาพให้ดูตั้งแต่ต้นไปนี้นะค่ะ

ตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง



สวมหมวกก่อนนอน

ไม่สวมหมวกก่อนนอน

Self Monitoring

การเตือนตนเองด้วยการจดบันทึก

ประเมินตนเองด้วยการเปรียบเทียบ กับเกณฑ์เป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 6 ครั้งต่อสัปดาห์

เป็นไปตามเกณฑ์

ไม่เป็นไปตามเกณฑ์

Self - Reinforcement

Self - Punishment

เสริมแรงทางบวก

ลงโทษ

Food & Material

ตัวเสริมแรงภายในภายใน

เตือนลงบันได 6 ชั้น

ประสบความสำเร็จในการสวมหมวกก่อนนอนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 1 ครั้ง

การไม่สวมหมวกก่อนนอน เข้มข้น

การไม่สวมหมวกก่อนนอนไม่ เข้มข้น

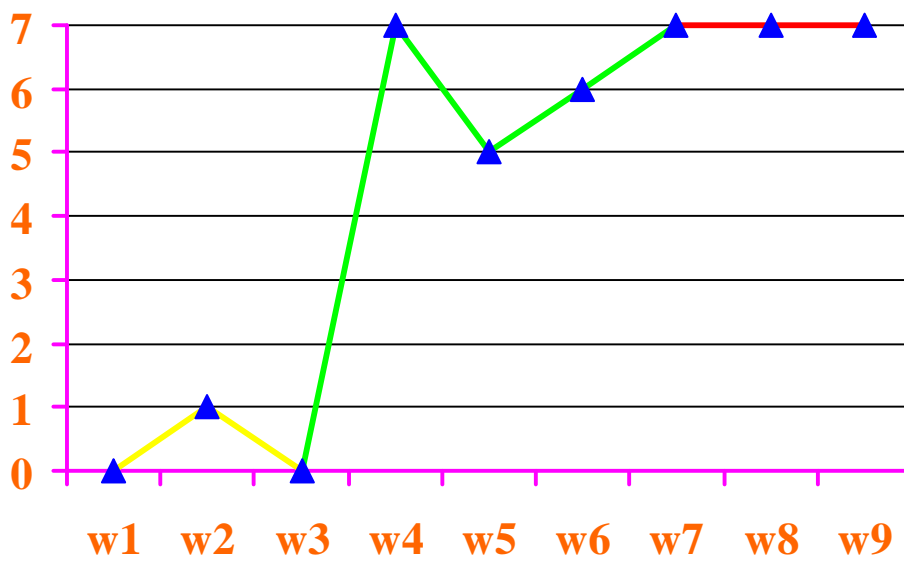
การเตือนตนเองด้วยการจดบันทึก

เมื่อเห็นภาพชัดเจนแล้วเราก็มาเริ่มโปรแกรมด้วยการทดลองแบบสลับกลับ ABF กัน
 เลยดีกว่าละ

การออกแบบและดำเนินการทดลอง

รูปแบบการทดลองคือ การศึกษาทดลองเป็นรายกรณี (Single Case Experimental Design)
 ด้วยวิธีการสลับกลับแบบ ABF ซึ่งจะแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะ	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 3
ผู้ถูกปรับพฤติกรรม	A	B	F
ผู้ถูกปรับพฤติกรรม จำนวน 1 คน	ระยะเก็บ ข้อมูล หรือ ระยะล้าง ฐาน (3 สัปดาห์)	ระยะทดลอง ใช้โปรแกรม การควบคุม ตนเอง (4 สัปดาห์)	ระยะติดตาม ผล (2 สัปดาห์)



ระยะล้างฐาน	ระยะดำเนินการทดลอง	ระยะติดตามผล
-------------	--------------------	--------------

กราฟแสดงข้อมูลจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสวมหมวกก่อนนอน
 ระยะเก็บข้อมูลพื้นฐาน ระยะดำเนินการทดลอง และระยะติดตามผล

จากผลการทดลองตามโปรแกรมจะเห็นได้ว่า ผู้เขียนมีพฤติกรรมการสวมตมณฑก่อกน นอนที่เข้มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเลยใช้ไหมตะ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

แต่ถึงแม้จะ
ได้ผลเป็นที่น่าพอใจแล้ว

ผู้เขียนก็ยังมีบางสิ่งที่ยากจะฝากเขียนขอเสนอแนะเพิ่มเติมดังนี้

1. ในการทำโปรแกรมควบคุมตัวเอง (self-control) จะต้องทำให้ตัวเราตระหนักถึงสิ่งที่ต้องการจะกระทำจริงๆ เช่นตระหนักว่าต้องสวมตมณฑก่อกน นอนเพื่อให้มีจิตใจที่

สงบ ช่วยให้มีสติในการสิ่งต่าง ๆ

2. ตัวเสริมแรงในการที่จะใช้กับตนเองนั้น ต้องเป็นตัวเสริมแรงที่เราต้องการจริงๆ อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้เกิดการกระทำพฤติกรรมเป้าหมายให้มากขึ้น หรือเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

เห็นอย่างไรก็ตามบ้างตะกัปโปรแกรมง่าย ๆ ที่ผู้เขียนได้นำเสนอจากประสบการณ์การปรับพฤติกรรมของตนเอง ผู้เขียนก็หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะสามารถนำความรู้อันนี้ได้จากการอ่านครั้งนี้ ไปลองประยุกต์ใช้ดูนะคะ เพื่อประโยชน์ต่อตัวท่านเองในเรื่องของการมีสมาธิในการทำงานให้มากขึ้น นอนหลับสบายไม่ติดขี้ง่วงทำให้ตื่นมาจิตใจแจ่มใสในสัปดาห์หน้า

อาจจะไม่เชื่อว่าจะเกิดได้จากการสวมตมณฑก่อกน นอนเท่านั้น ในกรณีนี้ผู้เขียนก็ไม่อาจรับประกันได้ว่าเป็นความจริง เพราะของแบบนี้ต้องลองทำเองถึงจะรู้ดี...และสุดท้ายผู้เขียนหวังว่าต่อไปหากมีใครมาถามว่า ก่อกน นอนทำอะไรรึ ได้ยินคำตอบว่า “ก็ต้องสวมตมณฑก่อกน นอนไง” เป็นคำตอบสุดท้ายนะคะ^o^

เอกสารอ้างอิง

ประทีป อินท. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.