

ดาวสามพราน ร้อยดวงใจ ทำความดี  
“ทำมะ ๒๖ วันปรับตน เปลี่ยนนิสัย”  
The Star of Sampran with a Hundred Hearts  
Doing the Good Things  
“Do it for 26 days to change their habits”

ทัชชกร แสงทองดี  
Tatchakorn Saengthongdee<sup>๑</sup>

บทคัดย่อ

งานวิจัยดาวสามพราน ร้อยดวงใจ ทำความดี “ทำมะ ๒๖ วันปรับตน เปลี่ยนนิสัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ - ๔ ข้าราชการตำรวจ ลูกจ้าง และครอบครัวในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เอาชนะใจตนเอง สร้างนิสัยที่เสริมสร้างสุขภาพ และ เลิกนิสัยที่เป็นโทษทั้งต่อตัวเองและสังคม เพื่อร่วมฉลองวาระพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี ของการตรัสรู้ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ - ๔ ข้าราชการ ตำรวจ ลูกจ้างและครอบครัวในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ สามารถนำแนวคิดการเอาชนะใจตนเอง ไปปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงบวกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาพได้อย่างเป็น รูปธรรม วิธีดำเนินการใช้หลัก PDCA ดังนี้ ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออฟไลน์ ออนไลน์ ดำเนิน กิจกรรม “๒๖ วัน ปรับตนเปลี่ยนนิสัย” ประเมินผลและนำผลการประเมินไปปรับปรุงการดำเนิน กิจกรรมโครงการ นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ - ๔ ข้าราชการตำรวจ ลูกจ้างและ ครอบครัวในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ สามารถนำแนวคิดการเอาชนะใจตนเองไปปรับเปลี่ยน ทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงบวกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาพได้อย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ : ทำมะ ๒๖ วันปรับตนเปลี่ยนนิสัย

---

<sup>๑</sup> คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ Faculty of Police Science, Royal Police Cadet Academy, Thailand



## Abstract

The Star of Sampran with a Hundred Hearts doing the Good Things research “Do it for 26 days to change their habits” was established according to Buddhajanti-The Celebration of 2600 Years of the Buddha’s Enlightenment. The objectives of this project were to motivate police cadets, police officers, workers and families in Royal Police Cadet Academy to be self-controlled, to strengthen well-being and to quit bad habits for themselves and society; and to support them to bring the idea of overcoming self-controlled adapting to their attitudes and positive behaviors resulting in concrete well-being. The study was conducted by using PDCA method: offline and online publicizing, project operating, evaluating and improving the project activities. Police cadets year 1 - 4, police officers, workers and families in Royal Police Cadet Academy followed the ideas of overcoming self-controlled to adapt in attitudes and positive behaviors resulting in concrete well-being.

**Keywords:** Do It, 26 days to change their habits

### ๑. บทนำ

ในภาวะสังคมปัจจุบันเราชอบมองไปไกลตัวเองว่าถ้าเราสามารถจะเปลี่ยนโน้นเปลี่ยนนี้ที่มันยิ่งใหญ่ คนส่วนมากมักนั่งแค่เพื่อฝันหรือบ่นวิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่ตัวเองอยากจะเปลี่ยน แต่น้อยคนจะมองว่าบางทีถ้าเราเปลี่ยนตัวเอง พฤติกรรมความคุ้นชินหรือนิสัยของเราเดิม ๆ นั้น บางทีสิ่งรอบ ๆ ข้างเรานั้นอาจจะเปลี่ยนไปด้วย

เนื่องในโอกาสวาระครบ ๒๖๐๐ ปีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ปีแห่งพุทธชยันตี ปีที่โลกถูกขยับเขยื้อนเพราะการตื่นขึ้นของคน ๆ หนึ่ง ต่อกระบวนการของความทุกข์ ปีที่คนหนึ่งคนเห็นความเป็นไปข้างในของตัวเองที่เชื่อมโยง

กับภายนอก จากคำชี้แนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่จะปรารถนาให้คนไทยเฉลิมฉลองวาระนี้ให้ครบทั้ง ทาน ศีล และภาวนา ไม่ใช่แค่จบบอยู่แค่การทำบุญทำทานเฉกเช่นเคย โดยไม่ลงมือทำในส่วนอื่น เพื่อให้ก้าวหน้าในหลักธรรม จึงเห็นควรอย่างยิ่งให้มีการส่งเสริมกิจกรรมปฏิบัติศีลในหลากหลายวิธี สร้างความมุ่งมั่นและท้าทายพลังกิเลสในตัวเองผ่านระยะเวลาสั้น ๆ

การเปลี่ยนแปลงในแบบแผนนิสัยเดิม ๆ นั้น มีผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า จะต้องใช้เวลาระหว่าง ๒๑-๓๐ วัน เพื่อจะให้ก่อเกิดนิสัยใหม่ได้ จึงกำหนดให้มีการปฏิบัติธรรมแบบ "ทำมะ" ให้ได้ไม่ต่ำกว่า ๒๖ วัน เพื่อสอดคล้อง



รับกับการฉลอง ๒๖๐๐ ปี ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ เป็นสถาบันโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เป็นสถาบันอุดมศึกษาเฉพาะทางด้านการบังคับใช้กฎหมายที่มีอายุมากกว่า ๑๐๐ ปี มีประเพณีวัฒนธรรมและการเรียนการสอนที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง โดยมีภารกิจหลักในการให้การศึกษอบรมทั้งทางด้านวิชาการวิชาชีพ รวมถึงการอบรมหล่อหลอมคุณลักษณะความเป็นนายตำรวจสัญญาบัตรเป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นทั้งความรู้ทางวิชาการพื้นฐานของระดับปริญญาตรี ความรู้ทางวิชาชีพ ที่เป็นความรู้เฉพาะในด้านตำรวจและอบรมพัฒนาบุคลิกลักษณะความเป็นผู้นำ ให้เป็นนายตำรวจสัญญาบัตรที่มีความพร้อมทั้งทางด้านวิชาความรู้ ด้านร่างกายและด้านคุณธรรมจริยธรรม สร้างนายตำรวจชั้นสัญญาบัตรที่มีคุณสมบัติมากกว่าผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาทั่วไป เพื่อสามารถทำหน้าที่ในด้านต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติได้อย่างแท้จริง

จากพระนิพนธ์ที่ว่า เคารพเอื้อเพื่อต่อหน้าที่ กรณาปราณีต่อประชาชน อดทนต่อความเจ็บใจ ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบาก ไม่มักมากในลาภผล มุ่งบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน ดำรงตนในยุติธรรม กระทำการด้วยปัญญา รักษาความไม่ประมาท เสมอชีวิต เป็นพระนิพนธ์ของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายกองค์ที่ ๑๖ นั้น ถูกลำดับนำมาเป็นอุดมคติของตำรวจ เพื่อใช้เป็นหลักให้ตำรวจ

ทุกนายยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งสอดคล้องกับพันธกิจในเรื่องการทำนุบำรุงศิลปะ วัฒนธรรมที่เป็นพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งของการประกันคุณภาพการศึกษาภายในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ดังนั้น ทางโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จึงต้องมีการจัดระบบและกลไกการดำเนินงานด้านนี้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีจุดมุ่งเน้นเฉพาะด้านการสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมในหน้าที่ตำรวจ และมีการบูรณาการเข้ากับพันธกิจอื่น ๆ ให้เป็นต้นแบบของโรงเรียนเหล่าทัพชั้นนำที่สร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมและเป็นต้นแบบสถาบันที่มีสิ่งแวดล้อมที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีแก่นักเรียนนายร้อยตำรวจ บุคลากร รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องให้มีศักยภาพในการดูแลตนเองและสังคม

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น โรงเรียนนายร้อยตำรวจจึงมีความสนใจที่จะเป็นองค์กรหนึ่งในการเข้าร่วมโครงการธรรมะ ทามะ ๒๖๐๐ ปีแห่งการตื่น ๒๖ วันเปลี่ยนชีวิต ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมด้านคุณธรรมจริยธรรมให้กับนักเรียนนายร้อยตำรวจ ข้าราชการตำรวจ ลูกจ้างและครอบครัวภายในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ทำให้เกิดกระแสการรับรู้การสร้างคุณธรรมจริยธรรมของโรงเรียนนายร้อยตำรวจในวงกว้าง นำไปสู่การประยุกต์หลักสูตรการเรียนการสอนด้านการสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม ด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Active Learning Truth Action) และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม เป็นสถาบันสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่เป็นแบบอย่าง



ให้แก่โรงเรียนเหล่าทัพ สถาบัน องค์กรและ  
ชุมชนอื่น ๆ ต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

(๑) เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนนาย  
ร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ - ๔ ข้าราชการตำรวจ  
ลูกจ้างและครอบครัวในโรงเรียนนายร้อย  
ตำรวจ เอาชนะใจตนเอง สร้างนิสัยที่  
เสริมสร้างสุขภาพและเลิกนิสัยที่เป็นโทษทั้ง  
ต่อตัวเองและสังคม เพื่อร่วมฉลองวาระพุทธช  
ยันตี ๒๖๐๐ ปี ของการตรัสรู้ของ พระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า

(๒) เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนนาย  
ร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ - ๔ ข้าราชการตำรวจ  
ลูกจ้างและครอบครัวในโรงเรียนนายร้อย  
ตำรวจ สามารถนำแนวคิดการเอาชนะใจ  
ตนเองไปปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมใน  
เชิงบวกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาพได้  
อย่างเป็นรูปธรรม

## ๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

### ๑) ขั้นตอนการดำเนินงาน

ประสานงาน และทำงานร่วมกับ  
คณะทำงานส่วนกลาง (กลุ่มท่ามะ)

ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ  
ออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ผู้  
ประสานงานของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เพื่อ  
ทำหน้าที่ในการดำเนินกิจกรรม และเป็น  
ผู้รับผิดชอบหลักของโครงการฯ

ประชาสัมพันธ์เชิญชวน และสรรหา  
นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ - ๔  
ข้าราชการตำรวจ ลูกจ้าง และครอบครัวใน  
โรงเรียนนายร้อยตำรวจ เข้าร่วมกิจกรรม  
โครงการดาวสามพราน ร้อยดวงใจ ทำความดี  
“ท่ามะ ๒๖ วันปรับตน เปลี่ยนนิสัย”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวม ไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐  
คน โดยการส่งจดหมายข่าวประชาสัมพันธ์ จัด  
ประชุมสัมมนา จัดบูชกิจกรรมรับสมัคร  
ผู้เข้าร่วมโครงการ ประชาสัมพันธ์ผ่านทาง  
เว็บไซต์ [www.rpca.ac.th](http://www.rpca.ac.th) และแจ้งการ  
ประชาสัมพันธ์โดยตรงไปที่กองบังคับการ  
ปกครอง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

ประสานและจัดกระบวนการสื่อสาร  
เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้าร่วม  
โครงการ ให้มีความเข้าใจในรายละเอียด  
โครงการ ที่มา วัตถุประสงค์ เป้าหมายของ  
โครงการ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติในการเข้า  
ร่วมโครงการ

จัดตั้งปณิธานกลุ่ม ของผู้เข้าร่วม  
โครงการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เพื่อร่วม  
กำหนดกิจกรรมที่สมาชิกจะทำร่วมกันใน  
โครงการดาวสามพราน ร้อยดวงใจ ทำความดี  
“ท่ามะ ๒๖ วันปรับตน เปลี่ยนนิสัย” ซึ่งเป็น  
หัวข้อและประเด็นในการลด ละ เลิก ปรับ  
เปลี่ยนหรือเพิ่มเติมนิสัย พฤติกรรมใหม่ที่ดีให้  
ตัวเองหรือสังคม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สร้างนิสัยที่มีสุขภาพที่ดี ทำงาน  
อาสาสมัครรักษาสีงแวดล้อม ดำรงชีวิตใน  
สังคมอย่างผู้มีความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์  
ภายในครอบครัว ด้านศิลปะ สมดุลงาน สมดุล  
ชีวิต เป็นต้น

### ตัวอย่างเมนู “ท่ามะ” ลองทำ

- จะไม่เล่นเกมส์ ๒๖ วัน
- จะไม่หลับในห้องเรียน ๒๖  
วัน
- ไม่ทำผิดกฎระเบียบโรงเรียน  
นายร้อยตำรวจ ๒๖ วัน
- อ่านหนังสือต่อกัน ๒๖ วัน



- ทำงานอาสาสมัคร เป็นจิตอาสา ๒๖ วัน เช่น สอนหนังสือเด็ก อำนวยความสะดวกหน้าโรงเรียน ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ฯลฯ ๒๖ วัน
  - ถีอศีล ๕ ๒๖ วัน
  - นั่งสมาธิ วันละ ๕ นาที ๒๖ วัน
  - ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ๒๖ วัน
  - ทำประโยชน์ให้สังคม ๒๖ วัน
  - ไม่พูดปด โกหก ใส่ร้าย ๒๖ วัน
  - ลด ละ จากการท่องโลก Internet ๒๖ วัน
  - ไม่แอบดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และ ท่องราตรี ๒๖ วัน
  - ช่วยงานโยธาโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เช่น ทาสีอาคารเรียน เก็บกวาดขยะ ตัดหญ้า ฯลฯ ๒๖ วัน
  - ช่วยงานครูและนายตำรวจ ฝ่ายปกครอง ๒๖ วัน
  - ไม่ใช้ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและวาจาต่อคนและสัตว์ ๒๖ วัน
  - ไม่เล่นพนันบอล ๒๖ วัน
  - รับประทานมังสวิรัต ๒๖ วัน
  - ไม่ใช้วาจาหยาบคายหรือล้อเลียนผู้อื่น ๒๖ วัน
- จัดลงทะเบียนสมาชิก โดยให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ สมัครเป็นสมาชิก กรณีที่สะดวกในการร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ สามารถลงทะเบียนได้เองในเว็บไซด์ Tum-ma.com ส่วนในกรณีที่มีผู้สนใจสะดวก ร่วมกิจกรรมในรูปแบบออฟไลน์ ทางผู้ประสานงานจะนำข้อมูลที่ได้รับจากสมาชิกมาลงทะเบียนในระบบออนไลน์แทน เพื่อเก็บ

เป็นฐานข้อมูลของสมาชิกไว้ ทั้งนี้สมาชิกต้องกรอกแบบฟอร์มที่กำหนดให้และจดบันทึกการทำหรือไม่ทำของตนเองในแต่ละวันด้วย

ดำเนินการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมโครงการลงสู่ระบบข้อมูลออนไลน์ (www.tum-ma.com)

๑) รวบรวมข้อมูลการบันทึกกิจกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการลงสู่ระบบรายงานออนไลน์ (www.tum-ma.com)

๒) จัดการสนับสนุนให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ บันทึกกิจกรรมตามปณิธานของแต่ละคน โดยการจัดส่งอีเมลหรือข้อความที่คอยกระตุ้นสมาชิกเป็นระยะ เพื่อเป็นการกระตุ้นและย้ำเตือนไม่ให้ละเลยในการปฏิบัติตนใน ๒๖ วันตามปณิธานที่ตนได้ตั้งไว้

๓) จัดกิจกรรมย่อยร่วมกับสมาชิกผู้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เห็นประโยชน์ของข้อปณิธานยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความวิริยะ กระตือรือร้นและการได้พบปะกับผู้มีฉันทะในทางเดียวกันนั้น จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกิดการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้บรรลุปณิธานที่ตนตั้งไว้ได้

๔) ดำเนินการติดตามและประเมินผลกิจกรรมโครงการ

(๑) ติดตามสนับสนุนและให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมโครงการผ่านระบบรายงานออนไลน์

(๒) สนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมโครงการ ระหว่างการดำเนินโครงการอย่างน้อย ๒ ครั้ง

(๓) ติดตามสนับสนุนและผลักดันให้สมาชิกในเครือข่ายของตนเอง บันทึกและรายงานผลในรูปแบบออนไลน์และ



ออฟไลน์ เพื่อจัดเก็บเป็นข้อมูลเชิงสถิติอย่างน้อย ๑ ครั้งใน ๒ วัน

(๔) จัดทำกรรณายางานผลของการจัดกิจกรรมของสมาชิกในเครือข่ายของตนเอง เพื่อส่งให้ส่วนกลางประเมินผลการดำเนินงานอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

(๕) จัดทำรายงานสรุปผลการติดตามและประเมินผลกิจกรรมโครงการ

#### ๔. ผลการวิจัย

๑) เกิดกระแสการสร้างค่านิยมในการเอาชนะใจตนเองภายในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๒) เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงบวกของผู้เข้าร่วมโครงการ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา

๓) ผู้เข้าร่วมในโครงการ มีความพึงพอใจกับผลที่ได้รับจากการตั้งปณิธานของตน และนำแนวความคิดด้านการฝึกตนไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

(๔) ข้าราชการตำรวจและนักเรียนนายร้อยตำรวจได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม

(๕) ได้รับรู้และเข้าใจถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

(๖) ได้ส่งเสริมและสืบทอดพุทธศาสนา

(๗) ได้รับฟังธรรมะจากพระสงฆ์ให้มีคุณธรรม จริยธรรมประจำใจ เพื่อป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบเมื่อจบการศึกษาออกไปปฏิบัติหน้าที่ราชการในอนาคต

#### ตัวชี้วัดผลลัพธ์ในการปฏิบัติงาน

๑) มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม “๒๖ วัน เปลี่ยนชีวิต” จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

๒) นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ - ๔ ข้าราชการตำรวจ ลูกจ้างและครอบครัวในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ที่เข้าร่วมโครงการสามารถดำเนินโครงการได้บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๓) นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ - ๔ ข้าราชการตำรวจ ลูกจ้างและครอบครัวในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ที่เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ พอใจและเห็นประโยชน์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จะดำเนินการตามปณิธานต่อหลังจบโครงการแล้ว ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ จะนำแนวความคิดไปปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมหรือขยายกับผู้อื่นต่อไป

(๔) เกิดตัวอย่างรูปธรรม/นวัตกรรมการนำแนวคิดเอาชนะตนเองไปปฏิบัติ

ผลการดำเนินงาน โครงการทำมะ (เชิงสถิติ) องค์กร/ภาคี โรงเรียนนายร้อยตำรวจ



จำนวนสมาชิกทั้งหมด	Online		Offline	
	๔๒๑	๓๓๓.๔๗	๘๓๗	๖.๕๓

**ประเด็นปณิธาน**

ประเด็นปณิธาน	จำนวนทั้งหมด	
	(คน)	(ร้อยละ)
๑. ออกกำลังกายติดต่อกัน ๒๖ วัน	๓๗๕	๒๙.๘๑
๒. จิตอาสาและทำดีช่วยเหลือสังคม เช่น รักษาสีแกวต ล้อม เก็บขยะ วันละขึ้น อำนาจการจราจร	๒๑๔	๑๗.๐๑
๓. ถือศีลห้า ๒๖ วัน	๑๔๙	๑๑.๘๔
๔. ไม่เล่นเกม	๑๓๘	๑๐.๙๗
๕. อ่านหนังสือต่อกัน ๒๖ วัน	๑๒๖	๑๐.๐๒
๖. ตั้งใจเรียนหนังสือ/ไม่หลับในห้องเรียน	๕๔	๔.๒๙
๗. ไม่สูบบุหรี่	๔๘	๓.๘๒
๘. ไม่ดื่มเหล้า	๒๙	๒.๓๑
๙. อื่นๆ เช่น กินมังสวิรัต ไม่กินหวาน ไม่พูดคำหยาบ จดบันทึกประจำวัน ไม่นอนดึก ไม่ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย ฯลฯ	๑๒๕	๙.๙๔

**ผลการร่วมกิจกรรมของสมาชิก**

จำนวนสมาชิกทั้งหมด	ผู้ที่ทำสำเร็จครบ ๒๖ วัน		ผู้ที่ไม่สำเร็จ	
	๑๐๕๔	๘๓.๗๘	๒๐๔	๖.๒๒

**ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนหนึ่ง**

๑) ความคาดหวังต่อการเข้าร่วมโครงการ “ทำมะ” ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

- ตอนแรกพอได้ยินชื่อโครงการก็สงสัยว่าเป็นโครงการอะไรกัน ชื่อฟังดูแปลกๆ ขอบกล เข้าใจว่าคงเป็นการปฏิบัติธรรม (ธรรมะ) แต่พอมาดูรายละเอียดโครงการก็รู้สึกว่าจะเก๋ดี น่าสนใจ คือเป็นการเล่นคำ เป็นคำถามแบบวัยรุ่น ว่า “ทำมะ”(ทำไหม) และเป็นโครงการที่เกี่ยวกับการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มาปรับใช้ในชีวิตเรา เป็นการพัฒนาศักยภาพในตัวเอง แถมยังมาทำเราอีกว่าจะทำได้ไหม อย่างนี้ก็ต้องลองทำดู ก็คิดว่าหากเราลองทำความดีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของเราในระยะเวลานึงตามโครงการ

(๒๖วัน) นอกจากตัวเราจะได้ประโยชน์แล้วยังได้บุญติดตัวเราไปด้วยในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ การที่จะบูชาพระคุณของพระศาสดาที่ดีที่สุด ในโอกาสที่ครบรอบที่พระพุทธองค์ทรงเอาชนะหม่มมาร คือกิเลส ครบรอบ๒๖๐๐ปี หรือปีพุทธชยันตีนี้ เราก็ควรที่จะนำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา

๒) สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการตั้งแต่เริ่มถึงสิ้นสุดโครงการ

- ที่ได้แน่ ๆ คือ การฝึกตนดัง พุทธสุภาษิตที่ว่า อดทน อดทน อดทน (ผู้ประพฤติดี ย่อมฝึกตนอยู่เป็นนิจ) รู้สึกว่าตัวเองทำตัวมีประโยชน์มากขึ้น จากที่ใช้ชีวิตไปวันๆ ตามใจตัวเอง แต่เมื่อเราตั้งใจจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของเรา ก็ทำให้



เรารู้จักที่จะขัดใจตัวเอง พอขัดใจแรกๆก็รู้สึกอึดอัด บางทีก็ทำไม่ได้ แต่พอเราตั้งใจทำจริงก็เห็นได้ว่า เออ.. ตัวเรานี้ถ้าจะทำซะอย่างมันก็ทำได้ อย่างเช่นการรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ น้อยๆ ไปทำความสะอาดที่วัดปทุมวนาราม ตอนแรกก็รู้สึกว่า ถ้าเรากลับบ้านไปเล่นเกมส์กับเพื่อนบ้านนี่ก็คงได้หลายเกมส์แล้ว หรือไม่ก็ไปเตะบอล สนุกกว่าตั้งเยอะ แต่พอเราไปทำความสะอาดวัดแล้ว พอทำเสร็จหลงพื๋ท่านก็มาพาสวดมนต์และเทศน์สั่งสอน ก็มีความรู้สึกที่เขาเรียกกันว่าอิมมูนู อิม..เป็นอย่างนี้เอง

๓) กิจกรรมที่ตั้งปณิธานไว้คือ  
ทำไมถึงเลือก

- ผมตั้งใจว่า “จะใช้เวลาว่างทำประโยชน์เพื่อคนอื่นและส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน”

๔) พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง  
หลังจากการเข้าร่วมโครงการ

- รู้สึกว่าเราเป็นคนใจกว้างขึ้น คนรอบข้างเราก็อากพูดคุยกับเรา บางครั้งไม่มีอะไรจะคุย เขาก็จะยิ้มให้เรา ทั้งที่แต่ก่อนถ้าไม่มีอะไรก็จะเดินสวนกันเฉย ๆ อีกอย่างคือเรารู้สึกว่ามีคุณค่าในสังคมมากขึ้น ไม่ใช่เวลาว่างเรื่อยเปื่อย อยู่กับคอม อยู่กับเพื่อนไม่กี่คน

- การได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ ๆ ไปทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ ได้เพื่อนเพิ่มมากขึ้น รู้สึกว่าทุกคนอยากทำความดี แต่บางคนแค่ไม่กล้าที่จะทำ

## ๕. บทสรุป

๑) ผู้ร่วมโครงการอยากให้โครงการแบบนี้ขยายระยะเวลาออกไปอีก และขยายพื้นที่ออกไปให้ทุกคนมีส่วนร่วมมากขึ้นสังคมก็น่าอยู่มากยิ่งขึ้น

๒) โครงการดาวสามพรานร้อยดวงใจทำความดี เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ๆ ทำให้นักเรียนนายร้อยตำรวจได้ตระหนักถึงการทำความดีเพื่อตัวเอง และสามารถขยายต่อไปยังคนอื่นได้ด้วย ส่งผลให้เป็นคนใจกว้าง โอบอ้อมอารีมากขึ้น ให้ขยายโครงการไปยังโรงเรียนตำรวจทั่วประเทศ เพื่อปลูกจิตสำนึกดีให้กับตำรวจที่จะจบการศึกษาและสร้างจิตสาธารณะให้กับตำรวจทุกคน ให้มีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคมและเพื่อนมนุษย์

๓) ควรจัดตั้งชมรมทำมะ หรือจัดโครงการนี้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของชมรมพุทธ

๔) พัฒนาระบบ ไอที ให้สามารถรองรับการใช้งานจำนวนมาก ๆ ได้







### บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ประเทือง ภูมิภัทราคม. (๒๕๔๐). การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนซ์ตั้งเป้าส์.

วาณี โพธิ์นคร, ศรีสุดา เอกฉัตรรัตน์. (๒๕๔๘). ผลของการสร้างพลังอำนาจต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน. นครสวรรค์: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์.

Janz, N. K., Champion, V. L. & Strecher, V. J. (๒๐๐๒). The Health Belief Model. InK.

Maxwell Maltz. (๒๐๐๒). The New Psycho-Cybernetics. New York: Prentice Hall Press

