

**การจัดการตนเองอย่างมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**  
**ส่งเสริมองค์กรแห่งความสุข**  
**Self-management as a Buddhist holistic health**  
**To promote the Happy Workplace**

ศิริวัฒน์ ครองบุญ,\*\* อัญชลี เทียรชชาติ\*  
 Sirawat Krongbun, Anchalee Tienkachart

**บทคัดย่อ**

การเปลี่ยนแปลงวิทยาการทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนแต่ละสังคมอย่างมาก คนจำเป็นต้องปรับตัวเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่รอดและมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนที่ไม่สามารถจัดการชีวิตตนเองกลายเป็นผู้มีปัญหาสุขภาวะทั้งด้านกาย จิต สังคม และปัญญา ดังที่สะท้อนจากข่าวความเจ็บป่วยที่เพิ่มสูงขึ้นของโรคจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ความเครียด ซึมเศร้า การใช้สารเสพติด รวมถึงการฆ่าตัวตาย ประชากรส่วนใหญ่ของไทยนับถือศาสนาพุทธ ซึ่งมีเป้าหมายและหลักการสำคัญ คือ การมุ่งสู่อิสระภาพ โดยแนะนำให้ฝึกตนไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน แต่เมื่อรู้ความจริงชัดแจ้งแล้วก็จะมีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่เป็นทุกข์ แนวทางหนึ่งในการฝึกตน คือ การทำสมาธิ หากเราฝึกตนและรู้จักตนเองได้เร็วจะสามารถบริหารจัดการชีวิตได้มีประสิทธิภาพ ซึ่งตรวจสอบได้จากการมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ 4 ด้าน คือ การพัฒนากาย ความสัมพันธ์ทางสังคม (ศีล) จิตใจ และปัญญา คนที่มีสุขภาวะดีย่อมประพฤติดีและดำรงตนเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม ตั้งแต่หน่วยเล็ก เช่น ครอบครัว จนถึงหน่วยใหญ่ เช่น องค์กร ชุมชน และประเทศชาติ กล่าวได้ว่า องค์กรแห่งความสุขสามารถสร้างได้ด้วยแต่ละคนพร้อมใจกันจัดการชีวิตตนเองให้มีสุขภาวะที่ดี

**คำสำคัญ :** การจัดการตนเอง, สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, องค์กรแห่งความสุข

**Abstract**

Changes in modern technology have greatly affected people's lives. People need to adjust to change for survival and have a good quality of life.

---

\*\* อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ หน่วยวิทยบริการคณะสังคมศาสตร์ พุทธมณฑลจันทบุรี, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, E-mail: buddha\_mcu16@hotmail.com

\* หน่วยวิทยบริการคณะสังคมศาสตร์ พุทธมณฑลจันทบุรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย E-mail: atienkachart@hotmail.com

People who are unable to manage their own lives become people with physical, mental, social and intellectual problems. As reflected by the rising news of disease from improper living habits such as high blood pressure, heart disease, stress, depression, substance abuse and suicide. The majority of Thai population is Buddhist. Which has the goal and important principle is to strive for freedom. By suggesting that they do not adhere to the things that follow their factors but when knowing the truth clearly, there will be a free spirit, not suffering. One way to practice your self is meditation. If we train ourselves and get to know ourselves quickly, we can manage life effectively and can be examined by having a holistic health in 4 aspects, namely physical development, social relations (precepts), mind and wisdom. People with good health behave and maintain a good membership in society from small units such as families to large units such as organizations, communities and nations. It can be said that the happy workplace can be created with each person united to manage their own lives to have good health.

**Keywords:** Self-management; The Buddhist holistic health; The Happy Workplace

## 1. บทนำ

ความเปลี่ยนแปลงเป็นสัจธรรม หากทุกคนรู้ เข้าใจ ยอมรับความจริงของโลก การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงและกล่าวโทษสิ่งอื่นก็แทบจะไม่เกิดขึ้น เพราะคนเราจะพยายามเรียนรู้ และหาวิธีการปรับปรุงพัฒนาตนให้สามารถอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตของความเป็นมนุษย์ คือ มนุษย์แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างกัน ดังพระพุทธเจ้าได้จำแนกมนุษย์ออกเป็นดอกบัว 4 เหล่า จึงสะท้อนว่าเหตุใดสังคมถึงมีความวุ่นวาย ความขัดแย้งเกิดขึ้นตลอดเวลา พุทธศาสนากล่าวถึงความเป็นมนุษย์ว่าประกอบด้วยชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวมกันเป็นรูปนาม คือ กายกับใจ เท่านั้น หลักคำสอนสำคัญที่กล่าวว่า “ชีวิตเป็นความทุกข์” หากวิเคราะห์ให้ลึกซึ้งและปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 ได้ ทุกคนจะได้สัมผัสความจริงและสามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติสุขความทุกข์น้อยลง ไม่ว่าจะเกิดสถานการณ์ใดๆ ขึ้นมากับตนเอง “มนุษย์” แต่ละคนมีศักยภาพจำกัด ขณะที่รับรู้ว่ามีความต้องการในชีวิตตามลำดับ 5 ชั้นตามแนวคิดของอับราฮัม มาสโลว์ นักจิตวิทยา (ปัจจัย 4 ความมั่นคง สังคม การเคารพยกย่องนับถือ และการประสบความสำเร็จ) การเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมเป็นช่องทางที่จะนำผู้คนให้ได้รับการตอบสนอง และบรรลุความต้องการ เพราะทำให้มีโอกาสได้แสดงความรู้ความสามารถ จนได้รับการยอมรับและความสำเร็จในชีวิตทั้งทางด้านกายและใจ สังคมเกิดจากการรวมตัวของคนจำนวนมากและมีการขับเคลื่อนปรับตัวเปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อมที่กระทบ พฤติกรรม ของคนส่วนใหญ่ในสังคมจึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในสังคมนั้น ลักษณะของสังคมไทยตอบรับกับกระแสการเปลี่ยนแปลงด้าน ต่างๆ ง่ายและเร็ว แต่การขาด

ความรู้ ความเข้าใจ และไม่เท่าทัน ทำให้เห็นการพัฒนาความเจริญทันสมัยด้านต่างๆ ไม่แพ้ประเทศพัฒนาแล้ว ซึ่งมาพร้อมกับปัญหาทางสังคม เช่น อาชญากรรม การคอร์รัปชัน การขาดคุณภาพชีวิตที่ดี การติดยาเสพติด การพนัน ความเหลื่อมล้ำทางสังคม สภาพการณ์นี้บ่งบอกได้ว่าการดำเนินชีวิตของสมาชิกส่วนหนึ่งในสังคมสะท้อนถึงการไม่รู้จักตัวตน จึงไม่สามารถบริหารจัดการชีวิตให้มีสุขภาวะที่ดี ทำให้เกิดปัญหาทั้งทางกายและจิตใจ และนำไปสู่การทำร้ายตัวเอง คนอื่น สังคม และประเทศชาติ

## 2. การจัดการตนเอง (Self-management)

“ชีวิต” คืออะไร “คนเราเกิดมาทำไม” คำตอบที่ได้จะแตกต่างกันไปทั้งทางด้านบวกและลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับสติและปัญญาของแต่ละคนที่มีประสบการณ์ผ่านร้อนผ่านหนาวจากการใช้ชีวิตผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนในแต่ละช่วงวัย ศาสนาพุทธกล่าวถึง “ชีวิต” เป็นเพียงรูปและนาม คือ ประกอบด้วยกายกับจิต รวมถึงสะท้อนว่า “การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ล้วนเป็นทุกข์” ถ้าหมั่นพิจารณาอย่างถ่องแท้จะรู้ว่าคำกล่าวนี้ คือ ความจริงของชีวิต ปัญหาคือคนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับความจริงนี้ ทั้งนี้อาจเกิดจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือรู้ เข้าใจ แต่ไม่กล้ายอมรับ การมีทัศนคติต่อการมองความจริงของชีวิต ย่อมส่งผลต่อการทำความรู้จักตนเอง คนส่วนใหญ่มักจะทุ่มเทใช้พลังกายพลังใจและเวลา เพื่อเรียนรู้ทำความรู้จักความเข้าใจบุคคลอื่น แต่ไม่ใช้พลังมีค่านี้ในการทำความรู้จักตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณคนมีชื่อเสียงระดับโลกหลายคนเห็นความสำคัญ เช่น โสกราตีส (469-399 B.C.) เป็นบุคคลแรกที่ยอมรับคุณค่าและความสำคัญของการรู้จักตนเอง โดยได้กล่าวว่า จงรู้จักตนเอง (Know yourself) และว่าชีวิตที่ไม่รู้จักตนเองเป็นชีวิตที่ไม่มีค่า (An unexamined life is not worth living) ชีวิตของคุณคนนั้นจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่าหรือไม่นั้น อยู่ที่การที่บุคคลนั้นรู้จักหรือสำรวจตนเอง หรือตระหนักรู้ว่า ชีวิตคืออะไร กำลังทำอะไรอยู่และมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อริสโตเติล (Aristotel) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของปัญญาทั้งปวง รพินทรนาถ ฐาคุร กล่าวว่าการรู้จักตนเองเป็นสิ่งที่ยากที่สุด การดำเนินผู้อื่นง่ายที่สุด การรู้จักตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ศาสตร์ตะวันตกเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมของคน เช่น จิตวิทยา และหลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ หลักสัปปริสธรรม 7 ในข้อ “อัตตัญญตา” (การรู้จักตน) ได้กล่าวไว้ ดังนี้ (<https://www.novabizz.com/NovaAce/Self.htm>)

การรู้จักตนเอง คือ การเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และจุดมุ่งหมายของชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนการรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง การรู้จักตน (อัตตัญญตา) หมายถึง การพิจารณาเข้าใจตนเอง ได้แก่ การรู้จักฐานะที่ตนเองเป็นอยู่ การประพฤติตนให้เหมาะสมกับฐานะของตน การปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสมกับตำแหน่งของตนไม่ก้าวก่ายสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่น

ทุกคนควรหาวิธีการทำความรู้จักตนเอง อาจด้วยวิธีการของศาสตร์ตะวันตกอย่างจิตวิทยา เช่น การศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพตามแนวทฤษฎีหน้าต่างสี่บาน ของโจฮารี (Johari's Window) หรือ การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน (สติปัฏฐาน 4) ของพุทธศาสนา การรู้จักตนเองจะทำให้เราสามารถประเมินศักยภาพตนเอง คือ รู้ว่ามีคุณลักษณะอะไรที่เด่นและด้อย และจะสามารถคว้าโอกาสจากสภาพแวดล้อมภายนอกที่อยู่รอบๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการและพัฒนาตนเอง

“การจัดการตนเอง” (Self-management) คือ การจัดการกับ “กายและใจ” เกิดขึ้นเมื่อคนเรารู้จักตนเองและเห็นคุณค่าของการมีและใช้ชีวิต คำว่า “การจัดการ” หมายถึง กิจกรรมที่เป็นกระบวนการ ในการจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์นำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย การวางแผน (Plan) การลงมือทำ (Do) การตรวจสอบ (Check) และการปรับแก้ (Action) กิจกรรมทั้ง 4 นี้จะต้องดำเนินไปอย่างเป็นระบบ คือ เริ่มต้นจากกิจกรรมแรก จนถึงกิจกรรมสุดท้ายอย่างเป็นขั้นตอนไม่ข้ามขั้น และควรทำให้เป็นนิสัย เมื่อคนเรารู้จักคุณลักษณะเด่นหรือด้อยของตน ก็คือ การประเมินรู้ว่าตนเองมีทรัพยากรอะไรบ้าง และจะสามารถสร้างให้มีคุณค่าได้ระดับใด โดยการพิจารณาประกอบกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และใช้กระบวนการจัดการกับทรัพยากรในตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนด ประกอบด้วย

1. การเลือกเป้าหมาย (Goal selection)
2. การรวบรวมข้อมูล (Information collection)
3. การวิเคราะห์ข้อมูล (Information processing and evaluation)
4. การตัดสินใจ (Decision making)
5. การลงมือกระทำ (Action)
6. การปรับแก้ไขด้วยตนเอง (Self-reaction)

**การจัดการตนเอง มุมมองศาสตร์ตะวันตก** (วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ปีที่ 26 ฉบับเพิ่มเติม 1 กันยายน 2558; หน้า 117)

Kanfer and Gaelick (1986) แนวคิดการจัดการตนเองเป็นแนวคิดที่พัฒนามาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เน้นการมีส่วนร่วมของบุคคลในทุกระดับ โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่าการที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมใดๆ ต้องเกิดจาก กระบวนการตัดสินใจ ประเมินผลดีผลเสียของการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ด้วยตนเอง มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่จะปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะเมื่อประเมินและตัดสินใจแล้วว่าพฤติกรรมนั้นๆ มีคุณค่าก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการดำรงชีวิตและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

Coates & Boore, 1995 cite in Kangchai, 2002 การส่งเสริมการจัดการตนเอง รูปแบบหนึ่งที่ยินยอมนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คือ รูปแบบการกำกับตนเอง (Self-regulation Model) ซึ่งกลวิธีกำกับตนเองของ Kanfer and Gaelick (1986) เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการตนเอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) การติดตามตนเอง 2) การประเมินผลตนเอง และ 3) การเสริมแรงตนเอง

Browder and Shapiro (1985) กล่าวว่า การจัดการตนเองเป็นการประเมินความรู้ ทักษะ และ ความสามารถของตนเองอย่างตรงตามความเป็นจริง โดยมีการตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ การติดตามความก้าวหน้าในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย และการสร้างแรงจูงใจเพื่อไปถึงเป้าหมายที่กำหนด รวมทั้งการควบคุมตนเองและตอบสนองต่อผลสะท้อนกลับ โดยเป็น กระบวนการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นรายบุคคล

ทฤษฎีทางการบริหารแนวใหม่ที่กำลังได้รับความสนใจอยู่ในขณะนี้และถือเป็น Innovation of Management คือ ทฤษฎีการจัดการตนเอง (Self - Managing Theory) โดยแนวคิดนี้ มองว่า

- มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ
- คนทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้
- งานที่ดีจะต้องมีการวางแผนร่วมกัน
- งานที่ดีจะต้องมีเป้าหมายที่จำเพาะเจาะจง

ความสำเร็จของทฤษฎีดูจากตัวชี้วัด 2 ตัวคือ

1. บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ (Achievement)  
 2. ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนมีความพึงพอใจในงาน (Satisfaction) ทุกคนในองค์กร คือ ส่วนสำคัญที่จะสนับสนุนและรับผิดชอบซึ่งกันและกัน ไม่มีความสำเร็จใดได้มาโดยลำพัง และไม่มีใครทำงานคนเดียวได้ (วารสารกรมสุขภาพจิต, www.dmh.go.th) **การจัดการตนเอง มุมมองตามหลักพุทธศาสนา** (หลักการและเทคนิคการจัดการตนเอง; www.novabizz.com) “ธรรม” คือ สภาพความจริงที่ปรากฏขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมชาติ สถานที่ใดประกอบด้วยบุคคลยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต สถานที่นั้นจะสงบร่มเย็น บุคคลที่อยู่ในสถานที่นั้นย่อมเป็นสุข และทำให้สังคมเกิดความสงบสุข หลักธรรมที่นำมาใช้จัดการตนเอง มีดังนี้

1. **อิทธิบาท 4** แนวปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดความสำเร็จ ผู้ยึดหลักอิทธิบาท 4 ในการทำงาน การบริหารกิจการ ย่อมทำให้งานที่กำลังดำเนินอยู่หรือรับผิดชอบอยู่ประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์

**เสถียรพงษ์ วรรณปก** (2533 : 64-65) ได้อธิบายความหมายของอิทธิบาท 4 ในเรื่องการทำงานไม่อังกูร หรือการทำงานไม่คั่งค้าง ไว้ดังนี้ 1) **ฉันทะ** คือ ความพอใจ เช่น เมื่อคนเรามีความรักงานเราก็ย่อมทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างเต็มที่ 2) **วิริยะ** คือ ความเพียรพยายามหรือตั้งใจทำการทำงานด้วยความเข้มแข็ง กล้าสู้ไม่ย่อท้อจะลำบากมากมายเพียงใด พยายามทำเต็มที่ โดยไม่คำนึงถึงความเหนื่อยยาก 3) **จิตตะ** คือ ตั้งใจทำ คิดถึงงานที่ได้ลงมือทำไปแล้ว ใจจดจ่อที่งานนั้นไม่ทิ้งงาน พยายามหาทางปรับปรุงให้งานก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ ไม่ย่อท้อจะใหญ่ ยาก มากแค่ไหน และ 4) **วิมังสา** คือ เข้าใจทำ ทำงานด้วยการใช้ปัญญา คนเราถึงจะรักงาน พากเพียร เอาใจจดจ่ออยู่กับงานเพียงใด ถ้าขาดปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ แทนที่งานจะสำเร็จอาจไม่สำเร็จตามที่มุ่งหวัง

ดังนั้น ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานไม่ว่าจะเป็นงานใดๆ จะต้องประกอบด้วย พอใจทำ ตั้งใจทำ ตั้งใจทำ และเข้าใจทำ หรือ ฉลาดทำ

2. **ขรวาธธรรม** คนธรรมดาทั่วไปจำเป็นต้องมีไว้เพื่อเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นคนที่มีลักษณะน่าเชื่อถือ น่าเคารพ น่าศรัทธา น่าไว้วางใจ เป็นธรรมที่เสริมและไปด้วยกันดีกับอิทธิบาท 4 ทำให้เพิ่มพลังในการทำงาน ประกอบด้วย 2.1 **สัจจะ** คิดทำอะไรให้จริงจังและจริงใจ ทุ่มหมัดตัว ไม่ยั้ง ไม่เหวี่ยงแหเหวี่ยง ได้แก่ 2.1.1 **จริงต่อหน้าที่** บุคคลไม่ว่าสถานะใดต้องมีหน้าที่ทุกคน เมื่อรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนแล้ว ก็รับผิดชอบและทำหน้าที่ของตนอย่างจริงจัง 2.1.2 **จริงต่องาน** เมื่อมีหน้าที่ก็ต้องมีงานตามมา คนที่จริงต่อการทำงานไม่ว่าจะอยู่ในหน้าที่อะไรก็ทุ่มทำงานนั้นให้หมดตัว งานก็ต้องสำเร็จเช่นกัน ทำงานแต่ละชิ้นต้องทำให้ดีที่สุดเท่าที่เวลาอำนวย ดีที่สุดสำหรับอุปกรณ์ที่หามาได้ในตอนนั้น ดีที่สุดเท่าที่งบประมาณกำหนดมาให้ เมื่อคิดว่าดีที่สุดแล้วก็ทุ่มทำเต็มที่ ฝึกให้เคยต่อไปก็จะเกิดความคล่องขึ้นเอง 2.1.3 **จริงใจต่อเวลา** รู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่า เรื่องไม่เป็นเรื่องไม่ควรทำเสียเวลาเปล่า 2.1.4 **จริงต่อบุคคล** คือ คบกับใคร ก็คบกับจริงๆ ไม่ใช้คบกันเพียงแต่มารยาท หรือต่อหน้าสรรเสริญ ลับหลังนินทา และ 2.1.5 **ตรงต่อความดี** คือ จริงใจต่อคุณธรรมความดี จะทำอะไรเพื่อช่วยเหลือเพื่อน หรือทำตามหน้าที่ ต้องมีคุณธรรมกำกับด้วย อย่าทำให้อันอื่นเดือดร้อน

2.2 **ทมะ** คือ การข่มใจ เป็นการรู้จักบังคับใจต่อตัวเอง หรือฝึกปรับปรุงตัวเองเรื่อยไป

2.3 **ขันติ** คือความอดทนเป็นลักษณะบ่งถึงความเข้มแข็งทางใจ ขันติมี 4 ลักษณะ

2.3.1 อุดทนต่อความลำบากตรากตรำ ได้แก่ อุดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ฝนจะตก แดดจะร้อน อากาศจะหนาว หรือภูมิประเทศจะแห้งแล้งอย่างไรก็ทนได้ทั้งสิ้น

2.3.2 อุดทนต่อความทุกข์เขเวทนา คือ ทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย

2.3.3 อุดทนต่อความเจ็บใจ คือ ทนต่อการดูถูกว่ากล่าวกระทบกระเทียบเปรียบเปรย การกระทำที่เจ็บอกเจ็บใจ

2.3.4 อุดทนต่ออำนาจกิเลส หมายถึง การไม่เอาแต่ใจตัว อุดทนต่อสิ่งยั่วยวนหรือความฟุ้งเฟ้อ

**2.4 จาคะ** แปลว่า เสียสละ หมายถึง ตัดใจหรือตัดกรรมสิทธิ์ของตน ตัดความยึดถือ ความเสียสละมี 2 นัย

2.4.1 สละวัตถุ หมายถึง การแบ่งปันกันกิน แบ่งปันกันใช้ รวมทั้งการทำบุญให้ทาน

2.4.2 สละอารมณ์ หมายถึง ไม่ผูกโกรธใคร ใครจะทำให้โกรธ เราก็อาจจะดูต่า ว่ากล่าวกันไป แต่ไม่ผูกใจโกรธไม่คิดจะตามจองล้างจองผลาญ

**3. อริยสัจ 4** ความจริงอันประเสริฐ การดำเนินชีวิตของบุคคลหรือการบริหารกิจการ ต่างๆ มักจะประสบกับปัญหาอุปสรรคนานาประการ ถ้ามีหลักธรรมต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วเป็นหลักยึดเพื่อการประพฤติปฏิบัติบุคคลผู้นั้นก็ย่อมจะผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ และประสบความสำเร็จ ในท้ายที่สุด สาระสำคัญของอริยสัจ 4 มีดังนี้

3.1 ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุ นานาประการ

3.2 สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งเกิดจากต้นเหตุทั้งหลาย

3.3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ โดยการดับต้นเหตุให้หมดจะเป็นภาวะที่ปลอดทุกข์

3.4 มรรค คือ วิธีทางในการดับทุกข์ ได้แก่ ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ทำให้ทุกข์หมดไป นั่นคือ อริยมรรค 8 ประการ

**4. สังคหวัตถุ 4** ธรรมที่เสริมสร้างเสน่ห์ให้แก่ตนเอง ทำให้เป็นที่รักของคนทั่วไป ช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ซึ่งมีส่วนช่วยในการดำเนินงาน บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่ต้องการมี 4 ประการ คือ

4.1 ทาน คือ การให้ ที่มาจากจิตใจที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือ ความโอบอ้อมอารี การให้อาจจะ ไม่ใช่สิ่งของ เงินทอง ความรู้ ความเข้าใจวิทยาการต่างๆ

4.2 ปิยวาจา คือ การพูดจาที่น่ารัก น่านิยมยกย่อง พูดด้วยวาจาสุภาพอ่อนโยนไพเราะ ซึ่งแจงดด้วยเหตุผลแยบยลที่ทำให้เกิดประโยชน์และ สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

4.3 อัตถจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์หรือทำประโยชน์แก่บุคคลอื่นๆ คือ ประพฤติหรือกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กันและกัน มีการช่วยเหลือกันโดยให้กำลังใจ กำลังใจ กำลังความคิด และกำลังทรัพย์

4.4 สมานัตตตา คือ การวางตนให้เหมาะสม วางตนเสมอต้นเสมอปลาย มีกิริยาอัธยาศัยเหมาะสมกับฐานะหรือตำแหน่งหน้าที่การงาน

**5. สปักริยธรรม 7** คือ ธรรมของคนดี คนที่สมบูรณ์แบบ หรือ มนุษย์โดยสมบูรณ์ ถือว่าเป็นสมาชิกที่ดี มีคุณค่าอย่างแท้จริงของมนุษยชาติ ประกอบด้วยคุณสมบัติ 7 ประการดังนี้ คือ

5.1 อัมมัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ หมายความว่า เป็นผู้รู้จักกรรมหรือเหตุ คือ รู้หลักการที่จะทำให้เกิดผลดี ผลเสีย เช่น รู้ว่าหลักกรรมข้อนั้นคืออะไร มีอะไรบ้าง

5.2 อัตถัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักผล หมายความว่า รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ เช่น รู้ว่าข้อบัญญัตินั้นๆ มีความหมายว่าอย่างไรเมื่อทำไปแล้วจะเกิดอะไรบ้าง

5.3 อุตตัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักตน หมายความว่า รู้จักฐานะความเป็นอยู่ของตน จะได้ว่าตนให้เหมาะสมกับฐานะ

5.4 มัตตัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ หมายความว่า ให้รู้จักประมาณในการเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ และรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารแต่พอควร

5.5 กาลัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักกาล หมายความว่า รู้จักเวลาอันควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ คือ รู้จักกาลเทศะ

5.6 ปริสัจญญาตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน หมายถึง ชุมชนที่อยู่ร่วมกันอยู่เป็นหมู่คณะ และการกระทำที่จะต้องประพฤติปฏิบัติต่อกันในชุมชนนั้นๆ

5.7 บุคคลปิโรปรัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักบุคคล หมายถึง การรู้จักเลือกสมาคมกับบุคคล

นอกจากหลักธรรมที่นำมากล่าวแล้ว ยังมีหลักธรรมอื่นๆ ที่ควรได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อสร้างความเข้าใจเพิ่มขึ้นได้แก่ ทิศ 6 พรหมวิหาร 4 และ มงคลชีวิต 38 ประการ เป็นต้น

#### **การจัดการตนเองตามแนวทางของหลักธรรม ควรดำเนินการดังนี้**

##### **ประการแรก** ฝึกคิดดี มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล ต้องฝึกเรื่องต่อไปนี้

1. มองโลกในแง่ดี บุคคลจะมองวิเคราะห์สิ่งแวดล้อมมีทั้งด้านดีและด้านร้าย จงฝึกที่จะมองแต่เฉพาะด้านดี ด้านร้ายหัดละทิ้งบ้าง จะเป็นการลดความเครียด และจะทำให้เราก่อนความรู้สึที่ดี ยอมรับสิ่งต่างๆ ให้มากขึ้น ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นตามไปด้วย

2. รู้จักให้ ให้อภัย ให้ความเมตตากรุณา คนเราถ้ารักแต่ตัวเองจะไม่รู้จักให้ใคร จะมีแต่ความเคียดแค้นชิงชังอาฆาต พยาบาทจองเวร เมื่อไม่ได้ดังใจ ถ้าพิจารณาอย่างรอบคอบและเข้าใจได้ จะพบว่าเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมายในสังคมปัจจุบันสามารถจะให้อภัยต่อกันได้

3. รู้คุณค่าในตัวเอง ก่อนที่จะยอมรับความเด่นความดีของคนอื่น ต้องรู้จักหามุมมองที่ดีของตัวเอง ด้วย ความรู้สึกต่ำต้อยจะเป็นบมด้อย ทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่น ลองหาจุดเด่นของตนเองที่คนอื่น ๆ ก็ยอมรับ เช่น ความสามารถในงาน การมีมนุษยสัมพันธ์เยี่ยม เป็นต้น แล้วพัฒนาจุดเด่นดังกล่าวให้ดีขึ้น ขณะเดียวกันจุดด้อยที่พัฒนาได้ก็ไม่ควรทอดทิ้ง

**ประการที่สอง** ฝึกทำดี คือ ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งตนเองและผู้อื่น อยู่ในสถานที่ใดก็จะมีแต่คนรัก ไม่เป็นบุคคลที่ทำลายบรรยากาศขององค์กรหรือหน่วยงาน หรือจัดเป็นบุคคลที่ไม่เป็นภัยต่อสังคม การทำดีควรทำในกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. พุดจาปราศรัย สิ่งที่เป็นประโยชน์ก่อเกิดกำลังใจ สร้างความสามัคคี ไม่จู้จู้จ้ออ่อนของบุคคล พุดในสิ่งที่ดีเพื่อประสานประโยชน์ ทำให้งานและองค์กรดำเนินไปด้วยดี ทีมงานทั้งหมดมีความสุข

2. สงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อย่ายึดติดอัตตามากเกินไป จะทำให้เป็นคนใจแคบจะช่วยเหลือใครสักครั้งก็คิดมาก คิดละเอียด จนกระทั่งไม่ได้ช่วยเหลือใครเลย ทำให้เสียโอกาสในการทำประโยชน์ให้กับสังคมและตนเอง ต้องพยายามฝึกใช้หลักการเอาใจเขามาใส่ใจเรามาพิจารณา

3. ประพฤติตนเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม ลองวิเคราะห์ว่าบ่อยครั้งหรือไม่ที่เราไม่ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง เพราะกลัวคนจะรู้แล้วจะตำหนิ ถ้าคำตอบการทำดีของเรา

ทำเพราะกลัวคนอื่นตำหนิไม่ได้เกิดจากความคิดอยากทำด้วยตัวเอง ก็ควรฝึกที่อยากจะทำดี เพราะตัวเราอยากทำๆ แล้วรู้สึกมีความสุข

4. การสร้างสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ ทั้งพูดดี ทำกิจการงานดี ช่วยเสนอแนะความคิดเห็นช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ด้วยความจริงใจ งานที่มอบหมายบรรลุจุดประสงค์ตามต้องการ ทำให้หมู่คณะทำงานด้วยความสุข ไม่ทำให้เกิดการแตกแยก แยกพวกแตกหมู่

5. รู้จักการบริหารเวลา เทคนิควิธีในการบริหารเวลา เพื่อให้บรรลุความสำเร็จในการทำงาน ดังนี้

1) กำหนดเวลาให้กับงานแต่ละงาน คือ เร็วที่สุดเท่าที่จะทำงานชิ้นนั้นให้สำเร็จลงได้

2) จัดลำดับงานตามความสำคัญหรือความเร่งด่วน ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของตนเอง

3) แบ่งซอยงานใหญ่ให้เป็นงานย่อยๆ เพื่อสะดวกต่อการเลือกทำงานย่อยตามโอกาสที่เหมาะสม ขณะเดียวกันการทำงานย่อยๆ ได้เสร็จก็จะเป็นการกำลังใจให้ทำงานย่อยอื่นๆ ต่อไป

4) ลงมือทำทันที เลิกนิสัยผลัดวันประกันพรุ่ง งานส่วนใหญ่ที่ไม่เสร็จเพราะการรีรอไม่เริ่มต้นที่จะลงมือทำ

5) บังคับใจตนเองด้วยความอดทน เพื่อข่มความเกียจคร้านไม่ให้มีโอกาสดังออกแล้วดำเนินงานที่ได้เริ่มต้นเอาไว้แล้วอย่างต่อเนื่อง เพื่อทำให้งานสำเร็จสมกับที่ตั้งใจไว้

ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม 4.0 “ใครรู้จักตนเองเร็ว โอกาสประสบความสำเร็จก็จะมาเร็ว” สมัยนี้มีวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีสูง การรู้จักตนเองได้เร็วสามารถทำได้ง่ายมีทางเลือก เช่น การสแกนลายนิ้วมือสามารถบอกได้ว่าคนๆ นั้นมีความสามารถ ทักษะเด่นด้านใด ช่วยยืนยันในการค้นหาตนเองควรทำอาชีพอะไร ซึ่งทำให้วางเป้าหมายได้ง่ายขึ้น แล้วคนเราจะปรับตัวอย่างไร เพื่อให้ชีวิตมีความสุขอยู่ในสังคมโลกเช่นนี้ได้ คำกล่าวที่ว่า “อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงใครนอกจากตัวเอง” เป็นการหันกลับมาสำรวจและจัดการตนเอง หากสมาชิกของแต่ละหน่วยทางสังคมตั้งแต่หน่วยที่เล็กที่สุด เช่น ครอบครัว เข้าใจถึงปฏิสัมพันธ์ของแต่ละคนที่มีต่อกัน ต่อสังคม และมีการปรับทัศนคติเช่นนี้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แก้ไขอุปสรรคปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมากมายในปัจจุบัน

คนโดยทั่วไปมักจะวัดความสำเร็จในชีวิตโดยมองคนอื่นเป็นเกณฑ์ เช่น ตำแหน่งการทำงานที่ดี ร่ำรวย มีชื่อเสียง กลายเป็นแบบแผนความสำเร็จในชีวิตที่นำมากำหนดให้ตนเองโดยไม่ตระหนักถึงทรัพยากรภายในและศักยภาพของตน สถานการณ์แบบนี้สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนในสังคม การประสบความสำเร็จควรเป็นเรื่องของการจัดการตนเองในแบบวิธีเฉพาะตนเพื่อการพัฒนาตนเอง การจัดการตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ควรแบ่งชีวิตออกเป็นแต่ละด้าน กำหนดเป้าหมาย วิธีการดำเนินชีวิต และตัวชี้วัดในแต่ละช่วงชีวิต เพื่อให้สามารถตรวจสอบและประเมินสถานการณ์ได้ง่ายขึ้น ดังเช่น

1. ชีวิตส่วนตัว เช่น ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านเวลาส่วนตัว ด้านเศรษฐกิจ
2. ชีวิตการงาน เช่น ความก้าวหน้า การยอมรับของเพื่อนร่วมงาน งานที่ใช้ความรู้ความสามารถและสอดคล้องกับทัศนคติการใช้ชีวิต
3. ชีวิตครอบครัว เช่น การมีคู่ครองที่ดี มีบุตรที่ดี และมีสุขภาพครอบครัวที่ดี
4. ชีวิตด้านสังคม เช่น การมีกลุ่มเพื่อนแต่ละประเภท การเป็นสมาชิกที่ดีของแต่ละสังคม

ตัวชี้วัดความสำเร็จแต่ละด้านของแต่ละคน ย่อมขึ้นอยู่กับระดับการรู้จักตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญอันดับแรก และความสามารถในการจัดการตนเองจะเป็นทักษะสำคัญที่จะพาไปถึงเป้าหมายที่กำหนด การประสบความสำเร็จระดับใด สามารถใช้เกณฑ์ตรวจสอบได้จากการมี “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”

### 3. สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (The Buddhist Holistic Health)

เรื่องของสุขภาพไม่ได้หมายถึงแต่ร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่มีความหมายครอบคลุม คำว่า “Spiritual well-being” ซึ่งหมายถึง สุขภาวะด้านปัญญาเข้ามาประกอบด้วย องค์กรอนามัยโลกส่งเสริมและแนะนำให้มองลักษณะองค์รวม คือ โยงใยว่าสุขภาพเป็นเรื่องของชีวิต “สุขภาวะ” หมายถึง ภาวะที่เป็นความสมบูรณ์ของความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่ทำให้เกิดความสุข (วิมุติ) ความสงบ (สันติ) ความสะอาด (วิสุทธิ) และความสว่าง (วิชชา) ทั้ง 4 ภาวะนี้เป็นองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต เมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้วอาการแห่งความสุขก็ปรากฏออกมาได้ แต่ถ้าขาดไปแม้แต่บางด้านความสุขถึงจะบอกว่ามี ก็จะเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ: หน้า 4-8)

**องค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาพ** สุขภาวะที่แท้ต้องเป็นไปตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต การเป็นอยู่หรือดำเนินชีวิตได้ถูกต้องเกี่ยวข้องกับระบบที่เป็นองค์รวม 3 แดนในการดำเนินชีวิต ซึ่งต้องพัฒนาไปอย่างมีบูรณาการ องค์รวม 3 แดน ประกอบด้วย

**แดนที่ 1** การติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม โดย 1) การรับรู้ หรือ เสพทางผัสสทวาร หรือ อินทรีย 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) 2) การประกอบกรรม หรือ พฤติกรรม ทางกรรมทวาร 3 (กาย-ทำ วาจา-พูด ใจ-คิด)

**แดนที่ 2** ภาวะจิตใจ หรือสภาพจิต ที่อยู่ข้างในและเป็นเบื้องหลังที่กำหนดนำกำกับ การสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยมีเจตจำนงหรือเจตนาเป็นตัวทำการ

**แดนที่ 3** ปัญญา คือ ความรู้ คิด เข้าใจ หยั่งเห็น ซึ่งเป็นแสงสว่างบอกช่องทาง ขยายขอบเขต ปรับแก้และพัฒนาระบบทั้งหมด ตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพ

ทั้ง 3 แดนนี้ทำหน้าที่แยกกันแต่ประสานกันและเป็นปัจจัยแก่กันและกัน มีหลักการพื้นฐานว่าชีวิตเกิดมาไม่สมบูรณ์ในตัวทันที ดังนั้นชีวิตมนุษย์ที่จะเป็นอยู่ดีได้ต้องมีการพัฒนาตลอดเวลา ไม่ใช่แค่ร่างกายแต่ต้องพัฒนาทั้ง 3 แแดน แม้แต่ร่างกายที่จะเจริญเติบโตพัฒนาอย่างดีได้ เช่น จะไม่มาเจอหรือจบด้วยโรคอ้วน ก็อยู่ที่การพัฒนา 3 แแดนนั้นให้ถูก ให้ดี มิใช่ว่าจะพัฒนากายอย่างเดียวได้ไม่เป็นโรคอ้วน ต้องจิตใจและปัญญามาประสานด้วย มิฉะนั้นความสำเร็จก็ไม่มาและสุขภาวะก็ไม่มี ฉะนั้นการที่จะมีสุขภาพะจึงมีข้อเรียกร้องพื้นฐานหรือข้อกำหนดจากธรรมชาติว่ามนุษย์ต้องมีปัญญาที่จะรู้เข้าใจธรรมชาติแห่งชีวิตของตน และมองเห็นตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนาชีวิตของตนนั้น พร้อมทั้งพัฒนาปัญญาที่จะช่วยให้ใจยอมรับลงตัวพอดี ยินดีตามที่ปัญญาบอกทางสว่างให้ แล้ววางใจต่อชีวิตและตั้งใจจัดการกับการพัฒนาชีวิตนั้นได้อย่างถูกต้อง เหตุที่ชีวิตต้องมีการพัฒนาตลอดเวลาเพราะว่าเมื่อมีชีวิตเป็นอยู่ เราต้องพบประสบการณ์ใหม่ๆ ต้องเจอสถานการณ์ใหม่ๆ อยู่เรื่อยไป ซึ่งจะต้องรู้เข้าใจและปฏิบัติต่อมันให้

ถูกต้อง หรือให้ได้ผล ก็คือ จะต้องเรียนรู้ หาทางปฏิบัติจัดการ หรือฝึกตัวปรับตัวให้เข้ากับมัน ชีวิตของเราจึงจะอยู่ดีหรือแม้แต่อยู่รอดได้ การปฏิบัติจัดการกับประสบการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ด้วยการเรียนรู้ ปรับตัว ตลอดจนฝึกหัดทำการใหม่ๆ ให้ได้ผล นี่แหละคือการพัฒนาชีวิต (สรุปใจความจาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, 2557: 21-23)

**การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม** (สรุปใจความจาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, 2557: 138-146) “ระบบการพัฒนามนุษย์” เป็นการพัฒนาขององค์กรรวม 3 แคน คือ

1. การพัฒนาแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของ เทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมวลเพื่อนมนุษย์ เรียกรวมว่า ศิลแยกเป็น

1) อินทรีย์สังวร คือ รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ใจหูฟังเป็น เป็นต้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ โดยเน้นให้มุ่งเพื่อการศึกษา ไม่ติดหลงในการเสพ

2) ปัจจัยปฏิเสวนา คือ กินใช้เสพบริโภคด้วยปัญญา โดยรู้จักประมาณ ให้เป็นการกินเสพพอดี ที่จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนการพัฒนาชีวิต

3) สัมมาอาชีพ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต ซึ่งไม่เบียดเบียนใคร แต่เป็นงานสร้างสรรค์เกื้อกูล และทำโดยชื่อตรงตามจุดหมาย กับทั้งได้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตน

4) วินัยบัญญัติ คือ รักษากติกาของชุมชนหรือสังคม โดยถือเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เพื่อให้วิถีชีวิตร่วมกันนั้นเป็นเครื่องเอื้อโอกาสในการก้าวสู่จุดหมายของการพัฒนาชีวิต โดยมีตนเองเป็นส่วนร่วมในการสร้างสภาพเอื้อโอกาสนั้น

2. การพัฒนาภาวะจิต ด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ตั้งงามเข้มแข็ง มีความสุขโดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศลและสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ

3. การพัฒนาปัญญา ให้อู้อ้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระสดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกร่างๆ ว่า ปัญญา

การดำเนินชีวิตและการพัฒนาการดำเนินชีวิตเป็นระบบและเป็นองค์รวม คือ การดำเนินชีวิต 3 แคน ที่เป็นองค์รวมจะสัมพันธ์เป็นปัจจัยแก่กันก้าวประสานไปด้วยกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว ซึ่งเป็นเรื่องของความเป็นไปตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต ดังเช่น เราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือบุคคล ด้วยอินทรีย์ เช่น ตา หู หรือด้วยกาย วาจา (ศีล) โดยมีเจตนา และสภาพจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง (จิตหรือสมาธิ) ตามความรู้ความเข้าใจความคิดเห็น ตลอดจนความเชื่อถือ (ต่อปัจจัยภายนอก) อย่างใดอย่างหนึ่ง (ปัญญา) การพัฒนาการดำเนินชีวิต ต้องทำโดยสอดคล้องตรงกันกับความเป็นไปของสภาวะในธรรมชาติ และผลที่เกิดขึ้นก็เป็นของจริงที่มีสภาวะตามธรรมชาตินั้น ระบบการพัฒนาชีวิตจะเดินหน้าไปได้ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนชักนำเข้าสู่มรรค 1 ที่เป็นองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ตินั้น อันนี้เป็นหลักการพื้นฐานเลย

ที่เดียว เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่าง ถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษาหรือการพัฒนามนุษย์ คือ

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ **ปรโตโมสะ** (เสียงจากผู้อื่น หรืออิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร

2. ปัจจัยภายใน ได้แก่ **โยนิโสมนสิการ** คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ใ้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริง

#### การตรวจสอบและวัดผลสภาวะ

หลักที่จะใช้วัดผล คือ ดุสุภาวะที่เป็นผลของการพัฒนา ด้วยภาวณา 4 ใช้เพื่อดูว่าด้านต่างๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้น ได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ คือ การพัฒนา 4 ด้านดังนี้

1. **กายภาวณา** การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ โดยเฉพาะให้

ก) รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ตู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็นฟังเป็น ใ้ได้ปัญญา และ

ข) กินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ใ้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

2. **ศีลภาวณา** การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (Moral development; social development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีอาชีพสุจริต ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่ตรงตามความมุ่งหมายของอาชีพ และเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3. **จิตภาวณา** การพัฒนาจิตใจ (Emotional development; psychological development) คือ การทำจิตใจใ้เจริญงอกงามในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง ความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งอกงามด้วยคุณธรรม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หมั่นขยัน เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4. **ปัญญาภาวณา** การพัฒนาปัญญา (Cognitive development; mental development; intellectual development) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจใ้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ปัญหา และจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้ เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง ใ้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่

ด้วยปัญญาไร้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

คนเราจะแข็งแรงทั้งกายและใจต้องมีความรู้เกี่ยวกับกายใจของตน คนส่วนใหญ่ มองข้ามและไปให้ความสำคัญกับคนหรือสิ่งอื่น ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกมีอิทธิพลเหนือกายใจตนเอง จึงไม่สามารถจัดการชีวิตตนเอง มีปัญหา ความคับข้องใจนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดและ ล้มเหลว สะท้อนออกมาในรูปแบบปัญหาพฤติกรรมคนในสังคม เช่น ขาดสำนึกความรับผิดชอบ มักง่าย เห็นแก่ตัว ทำร้ายคนอื่นและตัวเอง คนที่ไม่สามารถจัดการตัวเองได้เมื่อไปเป็นสมาชิกของ องค์กรหรือสังคมใดเท่ากับว่ากำลังพาคนที่ปัญหาทางสุขภาวะไปสู่องค์กรนั้นๆ

#### 4. องค์กรแห่งความสุข (The Happy Workplace)

องค์กร (Organization) เป็นหน่วยทางสังคมจากการรวมตัวของคน ซึ่งมีศักยภาพ จำกัดเฉพาะตัวและมีความต้องการที่แตกต่างหรือเหมือนกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นช่องทางให้ โอกาสได้แสดงความรู้ ความสามารถ เพื่อได้รับการตอบสนองความต้องการของตน ด้วยการทำให้ หน้าที่ให้สนองความต้องการขององค์กร หากองค์กรต้องการสมาชิกที่มีคุณภาพสามารถใช้ เครื่องมือในการคัดเลือกคนที่เหมาะสมที่สุดได้ เป้าหมายของคนส่วนใหญ่ คือ “การมีชีวิตที่ดี มี ความสุข” การจะบรรลุเป้าหมายต่างคนต่างมีวิถีทางที่แตกต่างกัน การเลือกแนวทางโดยอ้อม สะท้อนถึงความสามารถในการจัดการตนเองทางกายและใจของคนๆ นั้น นั่นคือ การจัดการ ตนเองให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม การมีภาวะ จิตใจหรือสภาพจิตที่แสดงถึงเจตนากระทำดี และมีปัญญา คือ ความรู้ คิด เข้าใจ หยั่งเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) กำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์ เรียกว่า **ความสุข 8 ประการ** ซึ่งมีอยู่ 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ ความสุขของคน ความสุขของ **ครอบครัว** ความสุขของ **สังคม** (องค์กรแห่งความสุข ด้วยความสุข 8 ประการ ([www.doctor.or.th](http://www.doctor.or.th)))

1. ความสุขทางกาย (Happy body) ความสุขจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งกาย และใจ เกี่ยวข้องกับการรู้จักใช้ชีวิตเป็น สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

2. น้ำใจงาม (Happy heart) ความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันในองค์กร รู้จักการ แบ่งปัน และรู้สึกว่ามีคนอื่นที่มีความสุขใจเกิดขึ้น

3. ทางสายกลาง (Happy relax) รู้จักการผ่อนคลายไม่ว่าเป็นการทำงานหรือการใช้ ชีวิต นำทาง สายกลางมาใช้ รู้จักปล่อยวาง

4. พัฒนาสมอง (Happy brain) ความสุขจากการได้เรียนรู้ พัฒนาสมองตัวเองจาก แหล่งต่างๆ นำไปสู่ความเป็นมืออาชีพและความก้าวหน้าในการทำงาน คนเราเรียนเพื่อรู้มีปัญญา ก้าวหน้า ในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ

5. ศาสนาและศีลธรรม (Happy soul) มีศรัทธาศาสนาและศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ความสุข ของคนทำงานเกิดได้จากธรรมะ จริยธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกคนที่องค์กรต้องสร้าง คุณธรรมจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญของทุกองค์กร

6. ปลอดภัย (Happy money) หนีของมนุษย์ที่สำคัญมีอยู่ 2 อย่าง คือ หนีที่ควรมี (หนีที่ใช้ในการ ดำเนินชีวิต เกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) รวมถึงหนี ความรู้กับหนีที่ไม่ควรมี ที่เกิดจากความฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ อยากรมอยากเด่นตามคนอื่น ๆ

7. สร้างความสุขจากการมีครอบครัวที่ดี (Happy family) ครอบครัวเข้มแข็ง คือครอบครัวที่มีความอบอุ่นและมั่นคง ความสุขที่ให้กับคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ บุตร ภรรยา หรือหลาน คือการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ครอบครัว

8. ความสุขที่เกิดจากสังคม (Happy society) สังคมดีจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีความรัก ความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อคนในชุมชน คนทำงาน ที่พักอาศัย

## 5. สรุป

คนๆ หนึ่งมีเพียง “กายกับใจ” การรู้จักกายใจตนเองจะช่วยให้รู้ เข้าใจ และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้มีความสามารถและวุฒิภาวะในการเผชิญปัญหาความท้าทายต่างๆ รอบด้าน การจัดการตนเองเป็นเรื่องของศาสตร์และศิลป์ในการดำเนินชีวิต แม้ว่าคนเราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกสร้างชีวิตให้ดีได้ด้วยตัวเอง ดังคำกล่าวของพระพุทธเจ้าว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” การบ่มเพาะแนวคิดนี้ให้กลายเป็นทัศนคติของตน จะทำให้คนๆ นั้นมีคุณลักษณะเป็นนักจัดการพร้อมรับมือกับสถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ ได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออิทธิพลภายนอกที่มากระทบขณะเดียวกันจะพยายามแก้ไขด้วยการลงมือกระทำด้วยตนเอง เราสามารถเป็นผู้มีสุขภาวะที่ดีได้โดยเริ่มต้นจากการจัดการตนเอง สุขภาวะที่ดีสามารถตรวจสอบได้จากการพัฒนาตนเองทางด้านกาย ศีล จิต และปัญญาควบคู่กันไป เป้าหมายของคนส่วนใหญ่คือ การมีชีวิตที่ดีมีความสุข การจะบรรลุเป้าหมายได้ง่ายย่อมขึ้นอยู่กับแต่ละคนหันกลับมาแก้ไข ปฏิวัติพฤติกรรมการใช้ชีวิตของตนเองทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา คนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ควรได้ตระหนักถึงศักยภาพที่ตนมีและนำออกมาปรับปรุงพัฒนาตนให้เป็นสมาชิกที่มีสุขภาวะที่ดีของสังคม เพื่อร่วมกันสร้างให้ทุกหน่วยทางสังคมให้กลายเป็นองค์กรแห่งความสุข

### บรรณานุกรม

- ชดช้อย วัฒนะ. (2558). “การสนับสนุนการจัดการตนเอง: กลยุทธ์ในการส่งเสริมการควบคุมโรค Self-management Support: Strategies for Promoting Disease Control”. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี**. ปีที่ 26 ฉบับเพิ่มเติม 1 กันยายน 2558; หน้า 117.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). **สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 9, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- การรู้จักตนเอง [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.novabizz.com/NovaAce/Self.htm> [1 กุมภาพันธ์ 2562].
- กรมสุขภาพจิต. **สุขภาพจิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th>. [1 กุมภาพันธ์ 2562].
- หลักการและเทคนิคการจัดการตนเอง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.novabizz.com>, [1 กุมภาพันธ์ 2562].
- องค์กรแห่งความสุข ด้วยความสุข 8 ประการ. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.doctor.or.th> [1 กุมภาพันธ์ 2562].