

การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา Self-Development according to Buddhist

สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์*
ดิลก บุญอ้อม***, จิระศักดิ์ ปันลำ***

บทคัดย่อ

การเพิ่มพูนศักยภาพและสมรรถนะภาพของแต่ละบุคคลเพื่อให้มีทักษะและประสบการณ์ ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ นำความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น ถือว่าเป็นการพัฒนาแบบยั่งยืนที่เน้น ตัวบุคคลเป็นหลักที่เรียกว่า “การพัฒนาตนเอง” (Self-Development) เป็นการสร้างทัศนคติ ทำงานเป็นทีม ขจัดความขัดแย้งสร้างความรู้ ความเข้าใจแก่ตนเองให้ถึงพร้อมและยอมรับที่จะ ปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง นักจิตวิทยาองค์การพัฒนาในแง่ของการ สร้างเสริมทั้งแง่บวกและแง่ลบ ตรงกันข้ามกับทางพระพุทธศาสนาที่แนวคิดที่ต้อง พิจารณาถึงความจริงอันแท้จริงที่จะเกิดแก่การพัฒนาตน ซึ่งการพัฒนาตนเองจะต้องเริ่มจาก ความพร้อมในการข่มใจตนเองและพากเพียรสร้างตามหลักศีล สู่การพัฒนาทั้งทางกาย ศีล ภาวนาและจิต เพื่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ ทิฐุธรรมมีกัตถะ ประโยชน์อันเกิดจากการ ดำเนินชีวิต สัมปรายกัตถะ ประโยชน์ที่เป็นคุณค่าของชีวิต และปรมัตถะ ประโยชน์อันสูงสุดมี ปัญญารู้เท่าทันความจริง ก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น

คำสำคัญ: การพัฒนาตนเอง, อัตถะ, ทมะ, ภาวนา

Abstract

To enhance the potential and image of the individual for getting the skills and experience to make knowledge, understanding, taking happiness for self and other; It is a sustainable development that focuses on the person who is called. “Self-Development” that are the creation of teamwork, eliminating conflict, making knowledge, getting right understanding and willingness to change the mindset that is real beneficial. The development on the psychologists think have divided into two reinforcements as; the positive and negative reinforcement. But

* อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

** อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

*** อาจารย์ประจำ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

in the Buddhism, the self-development must be considered the real truth that begins self-restraint and perseverance, making good action according to the precepts. Precept leads to the cultivating physical, conduct, meditation, and spirit for motiving the three purposes or “Atta” as; Dittadhammikattha is benefits of life, Samparāyikattha is the value of life and Paramattha is the highest benefit, getting wisdom and knowing the truth that is the sappiness to self and others.

Keyword: Self-Development, Attha, Dama, Meditation

บทนำ

การพัฒนาบุคคลถือได้ว่าเป็นการเพิ่มและส่งเสริมให้แต่ละบุคคลได้มีความรู้ทั้งทางด้านทักษะ ความเชี่ยวชาญและชำนาญในการปฏิบัติหน้าที่ตนเองหรือการพัฒนาศักยภาพของเราเอง ตลอดจนปรับเปลี่ยนทัศนคติของสมาชิกในองค์กรทุกระดับได้มีทิศทางและเป้าหมายเดียวกัน การเพิ่มประสิทธิภาพด้านการพัฒนาบุคคลทำได้หลายวิธีการ เช่น การฝึกอบรม ปฐมนิเทศ ศึกษาดูงานในหน่วยงาน องค์กรที่มีลักษณะเดียวกันทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ การสัมมนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน ฯลฯ เพื่อให้บุคลากรในรู้และกำหนดทิศทางในการพัฒนาศักยภาพตนเองไปในทิศทางที่หน่วยงานองค์กรได้ตั้งเป้าหมายไว้

การพัฒนาตนเอง (Self-Development) จึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อการเพิ่มพูนศักยภาพและสมรรถนะในการสร้างทักษะและประสบการณ์แก่ตนเอง เป็นการกำหนดมุมมองทิศทางที่ถูกต้อง และเป็นการสร้างทัศนคติในการอยู่ร่วมกัน ทำงานเป็นทีม จัดความขัดแย้ง/อคติต่อกันและกัน เข้าใจในตนเองและผู้อื่น ซึ่งการพัฒนาตนเองจึงเป็นเบื้องต้นในการสร้างความรู้ ความเข้าใจแก่ตนเองให้ถึงพร้อมในการยอมรับที่จะปรับเปลี่ยนทัศนคติที่เป็นประโยชน์

ขณะที่การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมุ่งเน้นการพัฒนาทั้งทางโลกและทางธรรมไปพร้อมๆ กัน มุ่งเน้นการส่งเสริมให้มีสุขภาพให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อปัญหาและความยากลำบาก ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ รักษาความทุกข์ทางจิตใจ เพื่อให้เกิดเจตคติในการดำรงชีพและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข โดยการกำหนดทิศทางในการดำรงชีพที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม เกื้อกูลซึ่งกันและกัน แม้โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์จะมีรากเหง้าแห่งอกุศลกรรมบถที่ไม่ยอมเสียสละอุทิศตนเพื่อบุคคลอื่น ซึ่งถือว่าเป็นปกติสามัญของมนุษย์จะแอบแฝงไปด้วยความเห็นแก่ตัว ความอยากได้ใคร่มีอันเป็นจิตใต้สำนึกของปुरुषสามัญชน^๑ ดังนั้น การเสียสละส่วนตน การทุ่มเท การอุทิศตนเพื่อบุคคลอื่นจึงถือได้ว่าเป็นไขว่คว้าของปกติ

^๑ กระทรวงศึกษาธิการ, การพัฒนาคุณภาพการบริหารการศึกษาตามระบบคุณธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2548), หน้า 32.

ธรรมดาของสามัญชน แต่เห็นแนวทางและวิถีแห่งผู้ประเสริฐที่ประพุดติ ปฏิบัติเพื่อยังประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น หลักการเป็นผู้ใหญ่หรือหลักพรหมวิหารธรรม 4 คือ

1. เมตตา (loving-kindness) ความปรารถนาดี ประกอบด้วยไมตรีจิตมิหวังผลตอบแทน ความรักใคร่และปรารถนาดีให้เขามีความสุข จิตเต็มเปี่ยมด้วยไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่น
2. กรุณา (compassion) ความสงสารผู้อื่น คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ ประสพทุกข์ และตั้งใจอนุเคราะห์ให้พ้นจากทุกข์ที่ได้รับอยู่
3. มุทิตา (sympathetic joy) ความพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นความยินดี มีจิตผ่องใสบันเทิงเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานต่อสัตว์ทั้งหลาย พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญองงามยิ่งขึ้นไป
4. อุเบกขา (equanimity) การวางใจเป็นกลาง วางเฉยสงบอยู่ในสิ่งที่เกินความสามารถของตนที่จะช่วยเหลือแต่ไม่ใช่นิ่งเฉยหรือไม่ดูดำดูดีกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นการวางใจเป็นกลางพิจารณาเห็นด้วยปัญญา จิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความสามารถของตน^๒ เป็นต้น

ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความเข้าใจและยินดีในตนเองด้วยความรู้ ทักษะ ทศนคติที่มุ่งเน้นการสร้างบุคคลให้สมบูรณ์และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมด้วยใจเป็นกลาง แม้สภาพปัจจุบัน การพัฒนาหน่วยงาน องค์กรหรือสถาบันต่างๆ จะมุ่งเน้นผลตอบแทนเป็นหลัก โดยมีได้คำนึงและตระหนักถึงความถูกต้องตามธรรมเนียมของคลองธรรม เห็นประโยชน์ส่วนตัวเป็นเป้าหมาย กระทำและพฤติกรรมหวังผลตอบแทน เพียรพยายามในการสร้างคุณค่าในแก่ตนเอง มิได้มุ่งการพัฒนาทางด้านสติปัญญาที่ถูกต้อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการพัฒนาบุคคลเป็นเบื้องต้น เพื่อให้เข้าใจในการเรียนรู้ตนเอง และพัฒนาให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ครอบครัว ชุมชนและสังคม แม้จะมีนักวิชาการส่วนมากจะพยายามที่จะให้ความหมายของการพัฒนานตนเองมุ่งเน้นการฝึกอบรมส่งเสริมทางด้านทักษะความรู้ เพื่อใช้ในการปฏิบัติงานของตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปฏิบัติงานไปในทิศทางที่ต้องการ^๓ แต่การพัฒนาที่แท้จริงจะต้องเป็นการขัดเกลาจิตใจบุคคล เข้าใจตนเอง ยอมรับที่จะปรับปรุงแก้ไข

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 14, (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 1๐.

^๓ เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องการบริหารงานฝึกอบรม, *การฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารงานฝึกอบรม*, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523), หน้า 33.

ตนเองให้ไปสู่ความสุขอันแท้จริงของตนเอง ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น รู้จักการข่มใจตนเอง จากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความชั่วร้ายต่างๆ การพัฒนาทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน จากการเข้าใจตนเองเป็นเบื้องต้น เข้าใจเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการพัฒนา รวมถึงประโยชน์อันแท้จริงการประพฤติปฏิบัติตนเองให้ถึงเป้าหมายหรือความจริงอันสูงสุด

การพัฒนาตนเองแบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางและหลักการดำเนินชีวิตให้เป็นมนุษย์อันสมบูรณ์แบบที่ก่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เข้าใจถึงแนวทางรูปแบบ วิธีการอันเป็นแนวทางการเข้าถึงการพัฒนาอย่างแท้จริง จำเป็นจะต้องศึกษาเนื้อหาสาระและความสำคัญของการพัฒนาตนเองทั้งในแง่คติโลกและศีลธรรม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติและสังคมต่อไป

การพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง เป็นการพัฒนาความสามารถของตนเองให้มีศักยภาพ และมีสมรรถนะของตนที่ทันต่อสภาพความจำเป็นตามความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อให้ตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้น การที่จะพัฒนาตนเองได้ดีจะต้องมีความรู้ความเข้าใจหลักการ พัฒนา เพราะมนุษย์ทุกคนจะต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับสังคมที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้มนุษย์เกิดการเปรียบเทียบกับคนอื่น ทั้งในแง่ความคิด การดำเนินชีวิต หน้าที่ ความรับผิดชอบ ตลอดถึงการแสดงออก จึงทำให้มนุษย์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำสถานการณ์ต่างๆ มาสู่การพิจารณา ทบทวนและหาแนวทางการพัฒนาตนเองให้เกิดความเหมาะสมทั้งทางความคิด การกระทำให้เกิดความเหมาะสม ส่งผลต่อความเจริญงอกงามต่อตนเองต่อไป

1. ความหมายของการพัฒนาตนเอง

คำว่า “การพัฒนาตนเอง” (Self-development) หมายถึง การกระทำเพื่อให้เกิดความเจริญแก่ตนเอง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีด้วยความมุ่งมั่น พยายามและค่านิยมอันเป็นพฤติกรรมภายในสู่การประพฤติสุ่ภายนอกด้วยการกระทำที่ดี การพัฒนาเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่มีขั้นตอนและกรรมวิธีที่เกี่ยวข้องกันเป็นลูกโซ่ นับตั้งแต่การศึกษาเรียนรู้ตนเอง การรู้จักตนเอง การประเมินตนเอง เป็นต้น

สมุน อมรวิวัฒน์ ได้อธิบายถึงคุณค่าของการรู้จักตนเองว่า “ชีวิตของเรานั้น เมื่อพิจารณาวิเคราะห์ดูจะเห็นว่า การได้มาอยู่และรับรู้สิ่งต่างๆ ทั้งที่ถือว่าเป็นตัวตนเราเองและผู้คนรวมทั้งโลกภายนอก ก็เมื่อชีวิตนั้นเป็นการอยู่และการรับรู้ก็ควรจะต้องรู้ให้ดี และรู้ให้ดี ทั้งนี้จะต้องอยู่อย่างดีก็โดยรู้ถูกต้อง ความรู้ถูกต้องนั้นต้องเริ่มที่รู้ตนเอง จะเรียนรู้จักตนเองได้ก็โดยมีสติ หมั่นเฝ้าตาม สังเกตตนเองไม่หยุดหย่อน ตามดูการเคลื่อนไหวในทุกขณะชีวิต ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ คนที่ฉลาดจริงนั้นจะรู้จักตนเองและรู้เท่าความรู้สึกลึกซึ้งในใจ จะเคลื่อนไหวอย่างไรก็รู้ตัว ไม่

หลงลืมหรือประมาทขาดสติเป็นผู้ไม่พละการโดยง่าย การที่เราจะเป็นเช่นนั้นได้ต้องอาศัยความเพียรหมั่นฝึกฝน กำหนดรู้ตัวไว่ก่อน^๔

ปราณิรามสูตร และจาร์ส ด้วงสุวรรณ ได้กล่าวถึง หลักการพัฒนาดตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การตระหนักรู้ถึงความจำเป็นในการปรับปรุงตนเองเป็นความต้องการในการที่จะพัฒนาดตนเองเพื่อชีวิตที่ประสบความสำเร็จ คือ การพัฒนาดตนเองในแง่ความรู้และในทุกด้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 2) การวิเคราะห์ตนเองโดยการสังเกตตนเอง ประเมินตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งเปรียบเทียบบุคลิกภาพที่สังคมต้องการ 3) การวางแผนพัฒนาดตนเอง และการตั้งเป้าหมาย^๕

จากความหมายของการพัฒนาดตนเองดังกล่าว สรุปได้ว่า คนเราจะมีสุขและดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของตนที่วางไว้ได้นั้นต้องมีการพัฒนาดตนเองให้มีความก้าวหน้าดีขึ้นเจริญทั้งด้านความประพฤติปฏิบัติการศึกษา การประกอบอาชีพ การใช้ชีวิตในครอบครัวและในสังคม ดังนั้น หากตัวบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีก็จะเกิดผลดีเกี่ยวกับทุกส่วนที่เกี่ยวข้องกัน ในสังคม การพัฒนาดตนเองมีองค์ประกอบที่เป็นสาระสำคัญ ดังนี้

1) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) มนุษย์ทุกคนเกิดมาล้วนแต่มามือเปล่าด้วยกันทั้งนั้น แต่ภายหลังจากเกิดมาแล้ว มนุษย์จึงมีทรัพย์สินสมบัติติดตัว ทั้งสมบัติความรู้ ทรัพย์สินเงินทองและชื่อเสียงเกียรติยศ

2) เพื่อเพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ ทักษะ (Skill) และประสบการณ์ (Experience) เกิดจากการฝึกและศึกษาดูงาน การอบรมเพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในอาชีพที่มีอยู่ให้เจริญก้าวหน้า ได้รับการยอมรับชื่นชมและศรัทธา

3) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือเจตคติ พฤติกรรม (Behavior) และเจตคติ (Attitude) ของมนุษย์จะเป็นเช่นใด กระบวนการขัดเกลาและพัฒนาดตนเองจะเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญที่สุด บุคคลที่มีการศึกษาและฝึกฝนอบรมตนเป็นประจำย่อมได้เปรียบกว่าบุคคลทุกประเภท ในสังคม การพัฒนาดจึงเป็นหัวใจสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีของชีวิตมนุษย์ด้วยองค์ประกอบของการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการเพิ่มพูนทักษะความสามารถให้ตนเองก้าวสู่ความสำเร็จในชีวิต

2.ความสำคัญของการพัฒนาดตนเอง

^๔ สุนน อมรวิวัฒน์, *ความคิดและภูมิปัญญาไทยด้านการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535), หน้า 138.

^๕ ปราณิรามสูตร และจาร์ส ด้วงสุวรรณ, *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาดตน*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2545), หน้า 125-129.

การพัฒนาตนเองมีความสำคัญมาก นักพัฒนาต้องรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองก่อน การรู้จักจุดเด่นของตนเองก็เพื่อทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตน การรู้จักจุดด้อยก็เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของตน ฉะนั้น ความสำคัญในการพัฒนาตนเองพอประมวลได้ดังนี้

1) มนุษย์ทุกคนพัฒนาตนเองได้: ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาได้หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝน พัฒนาตนเอง แสดงอาการออกมาเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตน อันบ่งชี้ถึงความเป็นผู้พร้อมที่จะฝึกฝน พัฒนาตน เพราะฝึกฝนพัฒนาตนจะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายอย่างที่เราเรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน^๖

2) มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาไปสู่ระดับการมีสัจการแห่งตนได้: มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาไปสู่ระดับการมีสัจการแห่งตนได้ หมายถึง การเป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ ความเป็นอิสระสามารถคิดและกระทำการใดๆ ตามมโนธรรมและอุดมการณ์อย่างแท้จริง ซึ่งมาสโลว์(Maslow)ได้ระบุบุคคลที่เข้าถึงสัจการแห่งตนว่า มีคุณลักษณะที่เป็นผู้สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีความพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริง มีความสามารถแยกแยะปัญหาส่วนตนและมีความต้องการเป็นส่วนตัว เป็นต้น

นอกจากนั้น การพัฒนาตนเอง (Self-Development) หากมองในแง่ขององค์กร หน่วยงาน หมายถึง แนวทางการพัฒนาบุคคลที่ยังผลกระทบและส่งผลต่อการดำรงชีพและการกำหนดเป้าหมายของหน่วยงาน องค์กร เพราะอาจจะเกิดจากความเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร เช่น การขยายขนาดของหน่วยงาน องค์กร ฯลฯ จำเป็นจะต้องมีการสร้างข้อตกลงร่วมกัน สร้างความเข้าใจในการกำหนดทิศทางและเป้าหมาย เพื่อให้แต่ละบุคคลได้มีเป้าหมายในการปฏิบัติไปในทิศทางที่กำหนดไว้ และความเปลี่ยนแปลงภายนอกองค์กร เช่น สภาพสังคม การเมือง เศรษฐกิจ ฯลฯ องค์กรจำเป็นต้องพัฒนาบุคลากร เพื่อพนักงานจะได้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกอยู่ตลอดเวลาและเป็นการละลายพฤติกรรมแต่ละคน เพราะปกติทุกคนจะมีทัศนคติที่แตกต่างกันไป การพัฒนาบุคคลจึงได้มีการพยายามที่จะใช้กิจกรรม เครื่องมือและวิธีการต่างๆ เพื่อหลอมละลายพฤติกรรมให้ทุกคนได้มีแนวทางและเป้าหมายในการดำเนินงานในทิศทางแบบเดียวกัน เช่น การนำความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี อาทิ เครื่องจักรที่ทันสมัย คอมพิวเตอร์ การอบรมให้พนักงานมีความรู้ ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยีเหล่านั้น จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความรวดเร็วในการทำงานของพนักงาน อย่างไรก็ตาม มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการพัฒนาบุคคลแตกต่างกัน ดังนี้

พนัส หันนาคินทร์ ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากรว่าประสิทธิภาพของโรงเรียนย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ปฏิบัติงานประสิทธิภาพของผู้ปฏิบัติงานย่อมจะเพิ่มขึ้นจากการที่ระบบโรงเรียนให้โอกาสแก่เขาที่จะพัฒนาวิสัยความสามารถที่มีอยู่ในตัวของเขาแต่ละคนการ

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *ธรรมบุญชีวิต*, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 19.

พัฒนาบุคลากรเป็นกิจกรรมที่จะต้องกระทำตั้งแต่แรกเข้ามาทำงานถึงเวลาที่จะต้องออกจากงานไปตามวาระ^๗

ประชุม รอดประเสริฐ ได้สรุปแนวคิดของนักวิชาการบริหารต่าง ๆ เกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากร หมายถึง กระบวนการที่จะเสริมสร้างให้บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ความเข้าใจ ตลอดจนทัศนคติ อันจะเป็นผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การพัฒนาบุคลากรอาจจำแนกออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ การพัฒนาผู้บังคับบัญชาและการพัฒนาตนเอง^๘

สมาน รังสิโยภุชญ์ ได้ให้ความหมายของการพัฒนาบุคลากรว่าเป็นการดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้ความสามารถมีทักษะในการทำงานดีขึ้นตลอดจนมีทัศนคติที่ดีในการทำงานอันจะเป็นผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นหรืออีกนัยหนึ่ง การพัฒนาบุคลากรเป็นกระบวนการที่จะสร้างเสริมและเปลี่ยนแปลงผู้ปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ ความสามารถ ทักษะ อุปนิสัย ทัศนคติ และวิธีการในการทำงานอันจะนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงาน^๙

นพพงษ์ บุญจิตราตุล ได้ให้ความหมายของการพัฒนาบุคลากรว่า เป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญ ทักษะ ทัศนคติ ค่านิยมความสามารถของบุคคล ตลอดจนการให้แนวความคิดใหม่ในการปฏิบัติงาน เพื่อให้บุคลากรมีคุณภาพที่ดีขึ้น^{๑๐}

การพัฒนาบุคคลคำนึงถึงความสมบูรณ์ของมนุษย์ที่ต้องการความสุข ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก ดังนั้น การพัฒนาบุคคลจึงมีความสำคัญ ดังนี้

1) ความสำคัญต่อตนเอง การพัฒนาเป็นการเริ่มจากการเสริมสร้างความรู้ ทักษะเพิ่มพูนศักยภาพของตนเอง และเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านอื่นๆ ที่เกิดจากตัวบุคคล คือ 1) การเตรียมตนให้พร้อมต่อสถานการณ์ต่างๆ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง 2) การปรับปรุงจุดบกพร่องและพัฒนาตนให้เหมาะสมเพื่อจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกและเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ 3) การวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ 4) ส่งเสริมคุณค่าตนให้เกิดความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

^๗ พันธ์ หันนาคินทร์, การบริหารบุคลากรในโรงเรียน, (พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2526), หน้า 133.

^๘ ประชุม รอดประเสริฐ, การบริหารงานบุคลากรทางการศึกษา, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528), หน้า 132.

^๙ สมาน รังสิโยภุชญ์, การบริหารงานบุคคล, (กรุงเทพฯ: อักษรสารการพิมพ์, 2522), หน้า 8๐.

^{๑๐} นพพงษ์ บุญจิตราตุล, หลักการบริหารการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: เอส.เอ็ม.เอ็ม จำกัด, 2525), หน้า 2๐8-2๐9.

2) ความสำคัญต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาบุคคลย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่น จากการปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองที่ก่อให้เกิดผลต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อน ชุมชน ฯลฯ เพื่อให้เป็นแบบอย่างหรือบุคคลที่ควรยกย่องควรแก่การนำไปอ้างอิงให้เกิดการพัฒนาคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3) ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม ภาระกิจแต่ละหน่วยงานในสังคมที่รับผิดชอบ ล้วนแต่อาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การพัฒนา ปรับปรุงตนเองให้ทันต่อรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยีความทันสมัย เทคนิควิธีปฏิบัติ วิธีคิดและการเสริมสร้างทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิตทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้^{๑๑}

อย่างไร ก็ตามการพัฒนาบุคคลหรือพัฒนาด้านนั้นมีกระบวนการพัฒนาคนสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ นิสัยและพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งสามารถพัฒนาดนให้เป็นไปในทิศทางที่ตนและสังคมต้องการได้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาดนเองพอสรุปได้ ดังนี้

- 1) ทำให้รู้และเข้าใจธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ที่ปรากฏออกมาและไม่ปรากฏออกมาให้เห็นชัดเจนทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว
- 2) ทำให้รู้และเข้าใจพัฒนาการทางด้านสรีระและภาวะทางจิตที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์
- 3) ทำให้รู้และเข้าใจกระบวนการพัฒนาดนเองและวิธีปรับตัวของมนุษย์ การเผชิญปัญหาการแก้ปัญหาการพิจารณาสภาพของจิตใจ ทั้งในด้านการกระทำ ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และแนวทางในการรักษาสุขภาพจิต
- 4) ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นในสังคมได้และสามารถรับรู้และเข้าใจพฤติกรรม ได้อย่างถูกต้อง โดยใช้หลักการและแนวทางจิตวิทยาเป็นตัวกำหนด
- 5) ทำให้รู้ศาสตร์ประยุกต์ในฐานที่จะนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม เพื่อดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จสูงสุดในสิ่งที่ต้องการ
- 6) ทำให้ลดปัญหาที่มีอยู่ให้หมดไปและป้องกันปัญหาใหม่ไม่ให้เกิดขึ้นหรือไม่ให้เกิดปัญหาเก่าซ้ำเพราะมีภูมิคุ้มกันตนเอง

^{๑๑} ประสิทธิ์ ทองอุ่น, **จิตวิทยาและพุทธศาสตร์**, (สำนักส่งเสริมวิชาการ: สถาบันราชภัฏสุรินทร์ 254๐), หน้า 5๐-51.

7) ทำให้บรรลุปเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการและอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ในเวลาที่กำหนด กระตุ้นพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์และมีวิธีการจัดการกับความเครียด ความท้อแท้ให้มีความตั้งใจต่อสู้ไป

8) ทำให้เครื่องมือที่มีคุณภาพสำหรับใช้ในการพัฒนาตนและสังคมสิ่งแวดล้อมไปตลอดชีวิต

9) ทำให้เข้าใจหลักการ เทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาตนเพื่อนำมาส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และมีทักษะในการพัฒนาตนเองไปตลอดชีวิต ประโยชน์ของการพัฒนาตนเองจะส่งผลให้ตัวบุคคลมีการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเต็มภาคภูมิและมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมที่มีภาวะเข้มข้นในจิตใจที่จะเผชิญกับปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้

โดยสรุป การพัฒนาตนเองเป็นการยอมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง จากการเข้าใจ เรียนรู้ตนเอง ยอมรับในการเสริมสร้างความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องและสังคมโดยรวม เพื่อให้การปฏิบัติงานได้ผลตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาตนจึงถือว่าเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างให้บุคคลได้ปฏิบัติการได้อย่างเต็มความรู้ ความสามารถอย่างมีแบบแผนในการแสดงศักยภาพของตนได้อย่างเหมาะสม เป็นการพัฒนาที่ถูกต้องและยั่งยืนต่อบุคคลหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องอย่างแท้จริง

หลักการพัฒนาตนเอง

การดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการแข่งขันตลอดเวลา แต่ละคนย่อมต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อให้ตามทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การพัฒนาตนเองจึงมีความสำคัญ โดยจะต้องผ่านกระบวนการศึกษาเรียนรู้ ดังนั้น การพัฒนาตนเองจึงหมายถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยได้มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาไว้และการพัฒนานั้นมิได้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านปริมาณที่สามารถจับต้อง วัดได้ เท่านั้น แต่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณภาพด้วย นอกจากนั้น การพัฒนาคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลสำนึกในคุณค่าตนเองยังมีแนวทางในการพัฒนาตนเอง ดังนี้

- ๑) พัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาสภาพของจิตใจให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม มองโลกในแง่ดีอย่างสร้างสรรค์
- ๒) การพัฒนาด้านสติปัญญาและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นการฝึกทักษะใหม่เพื่อเรียนรู้วิถีทางการดำเนินชีวิต
- ๓) การพัฒนาด้านสังคม เป็นการพัฒนาปฏิบัติตามบรรทัดฐานทางสังคม
- ๔) การพัฒนาความรู้ความสามารถที่มีอยู่ในตนเองให้มากยิ่งขึ้น

การพัฒนาตนเอง ผู้ที่พัฒนาตนเองต้องมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยความเต็มใจและสมัครใจ โดยปราศจากความรู้สึกว่าถูกบังคับ การพัฒนาจึงจะเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้ง่ายและเป็นการพัฒนาอย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิผล^{๑๒}

การพัฒนาตนเองยังมีแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาตนเอง คือ

- 1) มนุษย์ทุกคนมีเอกลักษณ์ มีศักยภาพ มีคุณค่าสามารถฝึกหัดพัฒนาตนได้ในทุกเรื่อง
 - 2) ไม่มีใครที่มีความสมบูรณ์ไปหมดทุกด้าน
 - 3) แม้จะไม่มีใครรู้จักตัวเองได้ดีเท่าตัวเอง แต่ในบางเรื่องตนเองก็ไม่สามารถจัดการปรับเปลี่ยนได้ด้วยตนเอง
 - 4) การควบคุมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม กับการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีผลกระทบซึ่งกันและกัน
 - 5) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีการปฏิบัติ ไม่สร้างนิสัยและฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็น
 - 6) การพัฒนาตนเองดำเนินการได้ตลอดเวลาเมื่อต้องการหรือพบปัญหาข้อบกพร่อง
- จะเห็นว่า การพัฒนาตนเองเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจที่ต่อเนื่องรอบข้าง เพื่อให้เกิดสติปัญญาในการรอบรู้และควบคุมอารมณ์เพื่อการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างปกติสุขจากการนำความรู้ความเข้าใจของตนเองสู่สาธารณชนได้รับรู้ถึงคุณค่าและการพัฒนาตนเองที่ถูกต้อง อย่างไรก็ตาม หลักการพัฒนาตนเองทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ให้หลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง

1. หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ที่เป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นความผิดปกติทางพันธุกรรม ชีวเคมีและระบบประสาท) จากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง จะต้องเรียนรู้และเข้าใจหลักการการเรียนรู้เพื่อปรับพฤติกรรมและควบคุมตนเอง

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการ (operant conditioning) เป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมที่เป็นหลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวงจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่แสดงออกจะเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (consequences) และสภาพแวดล้อมนั้น ซึ่งทฤษฎีวางเงื่อนไขเป็นการเสริมแรง 2 ประการ คือ ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เป็นตัวเสริมแรงที่สนองความต้องการทางชีวภาพ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ระดับอุณหภูมิ และความเจ็บปวด เป็นต้น และตัวเสริมแรงทุติยภูมิ ที่ผ่านการสัมผัสกับตัวเสริมแรงปฐมภูมิระยะหนึ่ง ก่อนที่จะมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงได้ด้วยตัวเอง เช่น คำยกย่องชมเชย เงินตรา เครื่องหมาย หรือตำแหน่ง เป็นต้น

^{๑๒} การพัฒนาตนเอง หมายถึง ?, <https://www.im2market.com/2015/12/10/2162> (9 มีนาคม 2561).

นอกจากนี้ยังมีการเสริมแรงจะดำเนินการได้ 2 ลักษณะ คือ 1) *การเสริมแรงเชิงบวก* เป็นการเสริมที่ทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมมีความถี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า มีความหมาย เหมือนกับ การให้รางวัล แต่ในความจริงมีความหมายแตกต่างกัน การเสริมแรงเชิงบวกเป็นการทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้น แต่การให้รางวัลเป็น การให้แก่บุคคลที่ทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามโอกาสที่สำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นว่าพฤติกรรมนั้น จะมีความถี่เพิ่มขึ้นหรือไม่ 2) *การเสริมแรงเชิงลบ* เป็นการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อผลของพฤติกรรมนั้นสามารถช่วยให้บุคคล ถอดถอนสิ่งเร้า หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจออกไปได้ การเสริมแรงลบทำให้เกิดพฤติกรรมได้ 2 แบบ คือ พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (escape) และ พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (avoidance)

การพัฒนาตนเองตามแนวจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมจึงมุ่งเน้นการควบคุมสิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อม และการควบคุม การกำหนดผลกระทบ ด้วยตนเอง ทั้งในการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม และการลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2. **หลักการจิตวิทยาปัญญานิยม** มีแนวความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกับ 3 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และกระบวนการอื่นๆ ภายในร่างกาย 2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ 3) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่กระทำต่างๆ ปัจจัยทั้งสามนี้ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน (reciprocal determinism) แต่ไม่ได้หมายความว่าจะมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน และอาจไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่า ซึ่งอาจต้องอาศัยระยะเวลาเป็นตัวประกอบด้วย ในการกำหนดให้เกิดผลกระทบต้อปัจจัยอื่น

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมแรง จิตวิทยาปัญญานิยมไม่ได้มองการเสริมแรงเป็นเพียงแต่การทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่อื่นๆ อีก 3 อย่าง คือ

1. เป็นข้อมูลให้บุคคลให้บุคคลรู้ว่าควรต่อไปในอนาคตควรจะทำพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใด

2. เป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการกระทำบางอย่างจะทำให้ได้รับการเสริมแรง เป็นการเพิ่มโอกาสให้การกระทำ ดังกล่าวเกิดขึ้นในระยะต่อมา

3. ทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรง คือเพิ่มความถี่ให้พฤติกรรม ต่อเมื่อบุคคลตระหนักถึงการมีโอกาสดูที่จะได้รับการเสริมแรง

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จิตวิทยาปัญญานิยมเชื่อว่า พฤติกรรมการเรียนรู้จากการสังเกต (observational learning) เป็นการสังเกตจากตัวแบบที่มีความแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีการลองผิดลองถูก และสามารถถ่ายทอดทั้งความคิด การกระทำ ได้พร้อมกัน เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักมีสภาพแวดล้อมที่จำกัด การรับรู้ทางสังคมจึงผ่านจากประสบการณ์ของคนอื่นหรือสื่อต่างๆ เป็นส่วนมาก ตัวแบบแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ที่เราได้มีโอกาสสังเกตและเกี่ยวข้องกับตัวแบบนั้นโดยตรง

2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ ทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือนิยาย ความสำคัญของตัวแบบต่อการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ 1) ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ให้บุคคล ในกรณีที่ยังไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาก่อนเลย 2) ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ในกรณีที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาบ้างแล้ว ตัวแบบจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น 3) ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลง ในกรณีที่เห็นผลกระทบที่เป็นโทษจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตัวแบบ ซึ่งการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการตั้งใจ (attention) เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบ การตั้งใจสังเกตจะทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมของตัวแบบ ความตั้งใจจะสูงถ้าหากตัวแบบเป็นผู้มีชื่อเสียง มีลักษณะดึงดูดใจ เป็นที่นิยมและชื่นชอบกันทั่วไป หรือมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต และยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกต เกี่ยวกับความสามารถในการรับรู้ สติปัญญา ระดับการตื่นตัว เจตคติ อีกด้วย

2. กระบวนการเก็บจำ (retention) ผู้สังเกตต้องมีความสามารถในการเก็บจำลักษณะของตัวแบบได้ถูกต้อง สามารถแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นสัญลักษณ์ทางภาพหรือทางภาษาได้ เพื่อจัดโครงสร้างในการเก็บจำให้ง่ายขึ้น ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางภาษาและการสร้างจินตภาพในสมอง เมื่อเก็บจำไว้แล้วจะต้องสามารถเรียกกลับมาได้อีก ในกรณีที่ต้องการทดลองปฏิบัติเป็นพฤติกรรมของตนเอง

3. กระบวนการกระทำ (reproduction) ในขั้นนี้ผู้สังเกตจะใช้ความคิดดัดแปลงพฤติกรรมที่ได้เก็บจำไว้นั้นออกมาเป็นการกระทำจริงด้วยตัวเอง ตอนแรกคงเป็นการพยายามกระทำให้เหมือนกับตัวแบบ ซึ่งจะทำให้ได้ดีหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งที่เก็บจำ การสังเกตตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับ และการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับสิ่งที่จำได้ เมื่อได้ทดลองทำบ่อยๆ จะสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น และยังสามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปโดยจินตนาการของตนเองได้อีกด้วย

4. กระบวนการจูงใจ (motivation) แม้ผู้สังเกตจะมีความสามารถในการเก็บจำ การกระทำของตัวแบบได้ดีเพียงใด แต่ถ้าขาดแรงจูงใจเขาย่อมไม่ประสงค์จะเลียนแบบหรือทำตามตัวแบบ เขาจะทำตามอย่างเมื่อมีเหตุผลที่ดีพอหรือมีแรงจูงใจบางอย่างเท่านั้น เช่น ประวัติการได้รับการเสริมแรงในอดีตที่ผ่านมาเมื่อเขาทำตามแบบอย่างในเรื่องอื่นได้ ความเชื่อมั่นในสัญญาณว่าจะได้รับการเสริมแรง เป็นความคาดหวังว่าเมื่อทำตามตัวแบบได้จะได้รับสิ่งที่ต้องการหรือพึงพอใจ การเสริมแรงทางอ้อมจากการที่เห็นคนอื่น ๆ ได้รับสิ่งที่พอใจเมื่อทำตามตัวแบบได้

หลักการพัฒนาดตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักการเรียนรู้และพัฒนาดตนเองเชิงพุทธศาสตร์ ถือว่าเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อไปสู่คุณภาพของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กลมกลืนระหว่างมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันและสภาพแวดล้อม โดยมุ่งหวังให้เกิดความสุขแก่ตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็น

แนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืนหลักการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา 3 ประการ คือ ทมะ สิกขาและหลักภาวนา

ทมะ คือ การฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) การรู้จักข่มใจ ข่มระงับ ความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ 2)การฝึกปรับปรุง ตนเอง โดยทำความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

สิกขา คือ การศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการ คือ

1. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนใน สังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามบทสวดของสังคมสามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

2. จิตสิกขา หมายถึง การฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุม ตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามสัจธรรม

3. ปัญญาสิกขา หมายถึง การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจ เป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่า พัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับ การพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

กายภาวนา หมายถึง การพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ 5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ช่อง ทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง การพัฒนากายเป็นการส่งเสริม ให้ความสัมพันธ์ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่ง ดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็น ต้น

ศีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและ วาจากับบุคคลอื่นโดย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจาและ การกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

จิตตภาวนา หมายถึง พัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และ สุขภาพจิตดี คุณภาพ จิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพ ทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติ คือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมี ความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติ คือมีความระลึกเท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความ สบายใจ อิ่มเอิบใจ ชุ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะ ของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโต งอกงามต่อไป

ปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

พลัง(พละ)ในการพัฒนาตนเอง อย่างไรก็ตามการพัฒนาตนเองจนถึงระดับสูงสุดเชื่อว่าจะเป็นไปไม่ได้ทางพุทธศาสตร์หากเรามีพลังหรือ กำลังที่เข้มแข็งพอ ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง กำลังหรือพลังในการท างานหรือประพจน์ไว้ซึ่งเกิดจาก คุณธรรมความประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประกันของชีวิตซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองจนไม่มีความหวาดหวั่น กลัวภัย ซึ่งเรียกกันว่า พละ(ธรรมอันเป็นกำลัง) มี 4 ประการ คือ

1. ปัญญาพละ กำลังปัญญา คือ ได้ศึกษา มีความรู้ความเข้าใจถูกต้องชัดเจน ในเรื่องราว และกิจการที่ตน เกี่ยวข้อง ตลอดไปถึงสภาวะอันเป็นธรรมดาของโลกและชีวิต เป็นผู้กระทำการต่างๆ ด้วยความเข้าใจเหตุผลและ สภาพความจริง

2. วิริยพละ กำลังความเพียร คือ เป็นผู้ประกอบกิจการหน้าที่การงานต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยความบาก บั่นพยายาม ไม่ได้ทอดทิ้งหรือย่อหย่อนทอดถอย

3. อนุวัชพละ กำลังสุจริต(กำลังการกระทำที่ปราศจากโทษ) หรือกำลังความบริสุทธิ์ คือมีความ ประพฤติและหน้าที่การงาน สุจริตไร้โทษ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีข้อที่ใครจะติเตียนได้

4. สังคหพละ กำลังการสงเคราะห์ คือ ได้ช่วยเหลือเกื้อกูล ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เป็น สมาชิกที่มีคุณประโยชน์ของชุมชน หลักการแห่งความสำเร็จในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ไม่เว้นแม้กระทั่งการพัฒนาตนเองเพื่อความ เป็นผู้มี จิตอาสา ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ นั้นว่า อิทธิบาท(ธรรมให้ ถึงความสำเร็จ) ซึ่งประกอบด้วย 4 ข้อด้วยกัน คือ

1. ฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการให้เป็นผลสำเร็จอย่าง ดีแห่งกิจหรืองาน ที่ทำมีใช้สักแต่ว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร

2. วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

3. จิตตะ เอาจิตใจฝักใฝ่ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อย จิตใจให้ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ท ากิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัว อุทิศใจ

4.วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาให้ใคร่ครวญตรวจหาเหตุผล และตรวจสอบ ข้อสงสัยหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้นโดยการใช้หลักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไข ปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้น แนว ปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสตร์ สำหรับการปฏิบัติ ฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองตามแนว พุทธศาสตร์นั้น

พระพรหมคุณภาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า “รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน” ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. กัลยาณมิตตา: ความมีกัลยาณมิตร รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคนิสัยและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า

2. ศิลปสัมปทา: ถึงพร้อมด้วยศิลป เพื่อให้รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบ ไม่ก่อให้เกิดความบกพร่องหรือเสียหาย

3. ฉันทสัมปทา: ถึงพร้อมด้วยฉันทะ ที่มีความถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจ สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการที่จะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ๆ ที่เปี่ยมความดีงาม และมีประโยชน์

4. อัตตสัมปทา: ทำให้ตนให้ถึงพร้อม มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ เชื่อในความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ มีความงอกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน

5. ทิฐิสัมปทา: กระทำความเห็น ความเข้าใจให้ถึงพร้อม ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สติปัญญางอกงามขึ้น

6. อัปมาทสัมปทา: ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท มีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวทุกเวลา มีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า

7. โยนิโสมนสิการสัมปทา: โยนิโสมนสิการ รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณ์ตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง

จากหลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ข้างต้นอาจกล่าวได้ว่ากระบวนการพัฒนาตนเองตามหลัก พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา หากสามารถปฏิบัติตนให้ครบบริบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญาแล้ว ย่อมนำไปสู่การดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

แนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืนในการพัฒนาตนที่บุคคลพึงฝึกหัดพัฒนา ได้แก่ ความเชื่อในการฝึกฝนพัฒนาตน การมีศีลและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกการเพิ่มภาวะอิสระจากวิฤตภายนอก เช่น บริจาคและสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ฝึกสมาธิเพื่อการสร้างพลังจิตที่เข้มแข็ง ฝึกพัฒนาปัญญาให้มีความเข้าใจชีวิตและโลกที่แท้จริง ซึ่งขั้นตอนการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย

1) การสำรวจพิจารณาตนเอง 2) วิเคราะห์ จุดเด่น – จุดบกพร่อง 3) กำหนดปัญหาและพฤติกรรมเป้าหมาย 4) รวบรวมข้อมูลพื้นฐาน 5) เลือกเทคนิควิธีและวางแผน 6) ทดลองปรับปรุงพัฒนา 7) ประเมินผลและขยายผลการพัฒนา นอกจากนั้น ยังมีปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองนั้น สามารถจำแนกได้ ดังนี้ 1) ปัจจัยการพัฒนาตนเอง 2) แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับการพัฒนา

ตนเอง 3) ผลการสำรวจพิจารณา ตนเอง 4) ผลการวิเคราะห์ตนเอง 5) พฤติกรรมเป้าหมาย 6) เทคนิควิธีพัฒนาตนเอง 7) แผนการพัฒนาตนเอง^{๑๓}

เป้าหมายการพัฒนาตนเองเชิงพุทธ

การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสตร์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่ามนุษย์นั้นมีความจำเป็นต้องพัฒนาตนเองอย่าง รอบด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และที่สำคัญการพัฒนาตนเองนั้นจะมีประโยชน์ได้ต้องนำชีวิต ไปสู่จุดหมายด้วย กล่าวคือการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของการมีชีวิต ที่เรียกว่า อตถะ หรือ อรรถะหรือประโยชน์ 3 ประการ คือ

ทิฐฐัมมิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์ปัจจุบัน ที่สำคัญ คือ 1) สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว 2) มีเงินมีงาน มีทรัพย์สินจากอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ 3) มีสถานภาพดี ทรงเกียรติ ใฝ่ดี เป็นที่ยอมรับในสังคม 4) ครอบครัวผาสุก ทาวงค์ตระกูลให้เป็นทีนบถิอ ทั้งหม่นนี้พั้งเกิดขึ้นโดยมีธรรม และใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยชอบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

สัมปรายิกัตถะ จุดหมายขั้นเลยตาเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า ที่เป็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งให้เกิด ความสุขล้าลึกภายในโดยเฉพาะ คือ 1) ความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจ ด้วยศรัทธามีหลักใจ 2) ความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติดแต่การดีงามสุจริต 3) ความอิมใจ ในชีวิตที่มีคุณค่า ที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์ 4) ความแก้ล้าล้า มั่นใจ ด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหานำพาชีวิตไป 5) ความโปร่งโล่งมั่นใจว่าได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสู่ภพใหม่

ปรมัตถะ จุดหมายสูงสุดหรือประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติ ของโลกและชีวิตอันทำให้จิตใจเป็นอิสระ อตถะ 3 ขั้นนี้ จัดแบ่งใหม่เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1) อตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน คือประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้น ซึ่งทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนให้บรรลุถึง

2) ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่นหรือประโยชน์คนอื่น คือ ประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่น หรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึง ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเอง ขึ้นไปจนเข้าถึงตามลำดับ

3) อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของ ชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งทางวัตถุ เช่น ป่าไม้ แม่น้ำ ถนนหนทาง และทาง นามธรรม เช่น ศีลธรรม วัฒนธรรม ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์ บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่ จุดหมาย 3 ขั้นข้างต้น อย่างน้อยไม่ให้เกิด แสงประโยชน์ตนส่งผลกระทบต่อประโยชน์สุขของส่วนรวม

โดยสรุป การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าวข้างต้นมุ่งเน้นการพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ใน 3 ชั้น/ด้านคือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์เบื้องต้นของการพัฒนาและเป็น ธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดมาย่อมมุ่งประโยชน์ของตนเองก่อน ลำดับต่อมาคือการพัฒนาตนเองในระดับสูงขึ้น คือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของคนอื่น ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่เริ่มทำได้ยากเพราะในขั้นนี้ต้องละวางตัวตน อุทิศตนและที่สำคัญการทำเพื่อประโยชน์ของคนอื่นย่อมคาดหวังผลที่จะได้รับการตอบแทนกลับมาไม่ได้และการ พัฒนาตนเองขั้นสูงคือ การพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ของสังคม/ส่วนรวมมนุษย์มนุษย์ที่พัฒนาตนเองถึงขั้นนี้ได้ในโลกและเป็นที่รู้จักได้รับการยอมรับ อาจกล่าวได้ว่ามีจำนวนที่นับได้

สรุป

การพัฒนาตนเองเป็นการมุ่งที่จะเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ตนเอง ทั้งด้านทักษะ (Skill) และประสบการณ์(Experience) จากการฝึกฝนในรูปแบบต่างๆ เช่น การอบรม การศึกษาดูงาน การแลกเปลี่ยนทัศนะความเห็น ฯลฯ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior) และเจตคติ (Attitude) พฤติกรรม เจตคติ ในการขัดเกลา พัฒนาตนเองเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความสุข บรรลุเป้าหมายของตนที่วางไว้ แม้ในทางจิตวิทยาอธิบายพฤติกรรมศาสตร์ของมนุษย์ด้วยแรงเสริมทั้งในด้านบวกและลบ แต่ในทางพระพุทธศาสนามีมุมมองในการพัฒนาจากการเตรียมความพร้อมที่ตัวบุคคลเป็นเบื้องต้น โดยอาศัยหลักธรรม 3 ประการเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเอง คือ การข่มใจ (ทมะ) ในการฝึกรอบรณตนเองให้รู้จักการระงับจากการกระทำความชั่ว รู้จักการข่มใจต่อสิ่งเร้าที่ชักนำไปสู่ความชั่วร้าย และการข่มใจตนเองในการเพียรพยายามในการสร้างความคิดที่อาศัยหลักของไตรสิกขา คือ ศีล การมีสติอยู่ทุกขณะในการควบคุมการกระทำทางกาย ฝึมนอง การกระทำทางวาจา และมีสติทางการกระทำทางใจ สมาธิ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่ ควบคุมตนเอง ปัญญา การเข้าใจความรู้ของสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริงแห่งธรรม สู่การเข้าถึงการภาวนาที่นำไปสู่การพัฒนาทางกาย (กายภาวนา) โดยการสำรวมอินทรีย์ 5 เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทางศีล (ศีลภาวนา) เมื่อจะกระทำ พุท คิดก็ประกอบด้วยสติ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น และการพัฒนาทางด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การพัฒนาจิตใจให้เต็มเปี่ยมด้วยคุณธรรมและจริยธรรมอันดีงาม มีสมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี จิตใจมีคุณธรรม เมื่อการเจริญธรรมตามหลัก 3 ประการ คือ ทมะ (การข่มใจ) สิกขา (ความถึงพร้อม) และภาวนา (การพัฒนา) ย่อมก่อให้เกิดอรรถประโยชน์ คือ ทิฐฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์อันเกิดจากการดำเนินชีวิต การใช้ชีวิต และการอยู่ร่วมกับสังคม สัมปราชัยิกัตถะ ประโยชน์อันเกิดจากกายภาคหน้าที่เป็นคุณค่าของชีวิต และปรมาตมะ ประโยชน์อันสูงสุดมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต ทำให้ตนเองดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- การพัฒนาตนเอง หมายถึง ?. <https://www.im2market.com/2015/12/10/2162> (9 มีนาคม 2561).
- กระทรวงศึกษาธิการ. **การพัฒนาคุณภาพการบริหารการศึกษาตามระบบคุณธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2548.
- นพพงษ์ บุญจิตราดุล. **หลักการบริหารการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เอส.เอ็ม.เอ็ม จำกัด, 2525.
- ประชุม รอดประเสริฐ. **การบริหารงานบุคลากรทางการศึกษา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- ประสิทธิ์ ทองอุ่น. **จิตวิทยาและพุทธศาสตร์**. สำนักส่งเสริมวิชาการ: สถาบันราชภัฏสุรินทร์ 2540.
- ปราณีรามสุต และจรัส ดั่งสุวรรณ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2545.
- พนัส หันนาคินทร์. **การบริหารบุคลากรในโรงเรียน**. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. 2526.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- สมาน รังสียกฤษฎ์. **การบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพฯ: อักษรสารการพิมพ์, 2522.
- สุนน อมรวิวัฒน์. **ความคิดและภูมิปัญญาไทยด้านการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องการบริหารงานฝึกอบรม. **การฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารงานฝึกอบรม**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523.
- tanaporn chomsri, **การพัฒนาตนเอง: แนวทางการพัฒนาที่น่าสนใจ**. <https://www.gotoknow.org/posts/361773> (9 มีนาคม 2561).