

การพัฒนาดนในการทำงานด้วยการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท 4
Self-Development at Work by Practicing Buddhist Psychology According
to The Four Paths of Accomplishment Principles

พระครูวิชิตธรรมวิเทศ¹

Phrakhruvajiradhamavides

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

ssingthong@yahoo.com โทร 061 5812162

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเสนอวิธีการพัฒนาดนในการทำงานด้วยการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยา สำหรับบุคลากรในยุคปัจจุบัน หลักธรรมะที่นำมาบูรณาการในการทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง คือ หลักอิทธิบาท 4 โดยวิธีการที่จะฝึกฝนบุคคลให้เกิดอิทธิบาท 4 เป็นกระบวนการพัฒนาดน 4 ข้อ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ การสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตด้วยวิธีการฝึกฝนอบรม ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้ โดยเป็นผู้มีปัญญาและมีความสุข สอดคล้องกับการการฝึกความคิดตามหลักอิทธิบาท 4 ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันจึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมควบคู่กับการพัฒนานวัตกรรมไปด้วย

คำสำคัญ: การพัฒนาดน, อิทธิบาท 4, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aims to present a method for self-improvement at work through the practice of Buddhist psychology thinking. This research aims to present a method for self-improvement at work through the practice of Buddhist psychology thinking. For personnel in the present, Dharma principles are integrated into the work to achieve the success

which a person needs to rely on continuous practice is the principle of 'Iddhipada 4' (The Basis of success). The method for practicing a person to achieve Iddhipada 4 is the process of self-development in 4 items: Inspiration (Chanda), Effort (Viriya), Attention (Chitta), Analysis (Vimangsa) is to create motivation to work which can be related to the living through training methods. This Dhamma principle makes a person change which causes success by being wise and happy. This corresponds to the Iddhipada 4 of thought practice that is integrated with the concept of psychology. This is a learning process based on Buddhist psychology to live knowingly and this is necessary to have Dhamma principles along with innovation development.

Keywords: Self-development, Iddhipada 4, Buddhist psychology

บทนำ

คนในฐานะเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นแรงขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติ ควรหันมาสนใจในการพัฒนามนุษย์มากกว่า เมื่อพัฒนาเขาเหล่านั้นเท่ากับการสร้างเหตุปัจจัยที่มีต่อประสิทธิภาพในการ พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมต่อไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542) ทักษะพื้นฐาน“Soft Skill”นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่ง คือ ความสามารถในการสื่อสาร (communication) ความคิดสร้างสรรค์ (creativity) ความร่วมมือประสานงาน (collaboration) และความสามารถในการปรับตัว (adaptability/ Transformation) โดยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น นอกจากต้องมีความรู้พื้นฐานแล้ว ยังต้องมีความรับผิดชอบ มีความฉลาดทางอารมณ์สูง เข้ากับผู้อื่นได้ดี ไม่มีอัตตา ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และเป็นผู้ที่ใฝ่เรียนรู้ตลอดเวลา

หลักธรรมอริยาบท 4 เป็นคุณธรรมนำไปสู่ความสำเร็จได้ที่มียोगค์ประกอบ 4 อย่าง คือ 1) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะ ทำให้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่น ประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน 3) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำในสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตผูกใฝ่ไม่ปล่อยให้ ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งที่ทำ 4) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผล ซึ่งถ้า บุคคลสามารถเชื่อมโยงหลัก หรือกระบวนการทั้ง 4

ข้อได้ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ก็เกิดผล สำเร็จขึ้นได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ ประยุกต์ บูรณาการในการทำงานเพื่อให้เกิด ความสำเร็จ แต่เราจะต้องอาศัยการศึกษาหาข้อเท็จจริง เกี่ยวกับความหมาย การนำไปใช้ของหลักอริยบท 4 ด้วยการฝึกตนเองให้เกิดทักษะความชำนาญ มีความเพียร และพยายาม เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2557)

ดังนั้นบทความนี้มุ่งนำเสนอการพัฒนาตนของบุคลากรให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง ในโลกปัจจุบันโดยการฝึกฝนตนเอง ให้ประสบความสำเร็จ มีคุณลักษณะของผู้มีปัญหา และมีความสุข สอดคล้องกับการฝึกความคิดตามหลักอริยบท 4 ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยา อันจะเป็นไปเพื่อการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน จำเป็นต้องมี หลักธรรมควบคู่กับการพัฒนานวัตกรรมเพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนที่มีประสิทธิภาพของประเทศชาติต่อไป

การฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน

ความหมายการฝึกคิดเชิงพุทธจิตวิทยา

การฝึกคิดเชิงพุทธจิตวิทยาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การฝึกคิดแบบพุทธ และการฝึกคิด ตามแนวจิตวิทยา การฝึกคิดในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของการฝึกคิดในการพัฒนาตน เป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา ดังเช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) 1) การทำให้เจริญขึ้น มีคุณภาพเพิ่มขึ้น 2) การพัฒนาคนเป็นระบบแห่งบูรณาการ ศึกษา เป็นตัวฝึกหรือการพัฒนาคน เมื่อฝึกได้ผลจนสิ่งนั้นกลายเป็นวิถีชีวิต มันก็กลายเป็น มรรค พอ มรรคเกิดขึ้นแล้ว ก็พาไปถึงจุดหมายของการศึกษาหรือพัฒนานั้น คืออิสรภาพที่ปลอดทุกข์ ปราศจาก ปัญหา หรือจะเรียกว่าสันติสุข

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า เป็นการทำให้เจริญขึ้น มี คุณภาพเพิ่มขึ้น พระพุทธศาสนามีหลักการให้การศึกษาคนด้วยวิธีการฝึกฝนพัฒนาให้รู้จักปฏิบัติการ สิ่งที่เกี่ยวข้องในชีวิตอย่างถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ไม่มีปัญหาเกิดขึ้น เรียกว่าทำให้ไร้ทุกข์ การศึกษาหรือ การพัฒนาคนก็จะดำเนินไปตามหลักธรรม เพราะหลักธรรมถือว่าเป็นผลจะขึ้นจากเหตุ คือเป็น กฎแห่งเหตุและผล แต่เป็นกฎเหตุผลในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ (พระ พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546) การพัฒนา ที่เน้น คุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล คือ การเน้นพัฒนาที่จิตใจให้เจริญควบคู่ไปกับการพัฒนา ทางวัตถุ การพัฒนาจิตใจนั้นบุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้ แต่ก็ช่วยได้บ้าง การจะ พัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 4 ระดับ คือ การพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และ พัฒนาปัญญา (พระราชวรมนี, 2538) การพัฒนาตนเป็นการพัฒนาคุณสมบัติที่มีอยู่ภายในตัวเราของ บุคคลให้เปลี่ยนแปลงไปในการที่เจริญขึ้น การทำความเจริญนั้นต้องถูกต้องตามหลัก ศีลธรรม โดย เน้นทางด้านจิตพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความปกติสุขในการดำรงชีวิต (พระครู วิจิตรปทุมรัตน์ ,2558)

การฝึกคิดเพื่อการพัฒนาตนเองในทางจิตวิทยามักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมได้กล่าวว่า การพัฒนาตน เป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละ

บุคคลด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง และพัฒนาไปสู่การรู้จักตนเอง การตระหนักในคุณค่าและศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และการใช้ชีวิตได้ อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ การพัฒนาตนหรือ พัฒนาแก่นแท้ (Individuation) เป็นกระบวนการของการพัฒนาส่วนบุคคล โดยมีการ เปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ภายในหรือจิตใต้สำนึกส่วนบุคคลเปลี่ยนให้เป็นความตระหนักรู้ รู้จักตนเองอย่าง ท่องแท้และใช้ ความสามารถของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุข คนที่สามารถเข้าสู่การพัฒนาแก่นแท้แห่งตน ได้ก็คือ จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัว มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ เข้าใจการทำงานของมนุษย์ มีการรับรู้ที่แท้จริงในศักยภาพของตน ยอมรับและเข้าใจตามความเป็นจริง โดย คาร์ล จุง (Carl Jung) กล่าวว่า แนวทางพัฒนาตน หรือพัฒนาแก่นแท้ โดยใช้คำว่า “ความเป็นปัจเจกบุคคล (Individuation)” หมายถึง กระบวนการของการพัฒนาส่วนบุคคล โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ของบุคคล ภายในจิตใต้สำนึกส่วนตัว เปลี่ยนให้เป็นความตระหนักรู้ การพัฒนาแก่นแท้นี้มีผลต่อการ รักษาต้านภายในจิตใจและด้านกายภาพของบุคคล แบบองค์รวม นอกจากการสัมฤทธิ์ผลในส่วน ของ สุขภาวะทางกายภาพและสุขภาวะทางจิตแล้วยังสามารถเข้าสู่การพัฒนาแก่นแท้แห่งตนได้

มาสโลว์ (Maslow, 1987) การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้และการใช้ความสามารถของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุข คนที่มีการพัฒนาด้านนั้นจะมีจิตใจที่สมบูรณ์ มีจิตใจที่เปิดกว้างต่อ ประสบการณ์ใหม่ๆ มีทัศนคติที่สร้างสรรค์ มีการรับรู้ที่แท้จริงในศักยภาพของตน อย่างเต็มที่ มีความ ใฝ่หาชีวิตที่เป็นจริงตามธรรมชาติ และมีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (อริญญา ดุ้ยคัมภีร์ และ จิระสุข สุขสวัสดิ์, 2559)

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการพัฒนาตนไว้ดังนี้ พจน์ พจนพานิชย์กุล (2562) การพัฒนา (Development) คือ การทำให้ดีขึ้น หรือ เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีกว่า (Change for the better) ส่วนประสิทธิภาพในการทำงาน นั้น หมายถึง การทำงานที่ให้ผลผลิต (Out Put) สูงเมื่อเทียบกับ ปัจจัยนำเข้า (In Put) หรือพูด ให้ง่ายขึ้นก็คือ การประหยัดทรัพยากร (4 M) และเวลา มีความเกี่ยวข้องกับต้นทุน ดังนั้นการ พัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน จึงเป็นการ เปลี่ยนแปลงเพื่อให้ได้มาซึ่งผลผลิตที่เพิ่มขึ้นหรือ สามารถลดต้นทุนได้เพิ่มขึ้น ถ้าจะว่าไปแล้วการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ถือเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้มีขีดความสามารถเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง อัจฉรา หล่อตระกูล (2557) กิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง และเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ โดยต้องพัฒนาทั้ง ร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน ทั้งนี้ผู้บริหารต้องมีกระบวนการในการสรรหา คัดเลือก และบรรจุบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมาะสมให้ปฏิบัติงานในองค์กร เพื่อให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ภายใน องค์กรเป็นไปอย่างเต็มความสามารถ จัดการให้มีการพัฒนาขีดความสามารถในการปฏิบัติงานของ พนักงานและประสิทธิภาพในการดำเนินการขององค์กร โดยใช้วิธีการฝึกอบรม จัดกิจกรรมที่จะ เสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของทรัพยากรมนุษย์ มนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ในการปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อหน้าที่ ความรับผิดชอบอันจะทำให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตต่อไป

ดังนั้น การฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยา หมายถึง แนวทางความคิดในการแสวงหาความรู้ ทักษะ สมรรถนะ ในการฝึกฝนตนให้เกิดการพัฒนาในทิศทางที่ดีขึ้น และรู้จักปฏิบัติการดำเนินในชีวิต อย่างถูกต้องไปในการทางที่เจริญขึ้น พัฒนาไปสู่การรู้จักตนเอง การตระหนักในคุณค่าและศักยภาพที่ แท้จริงของตนเอง ทั้งพฤติกรรมร่างกาย วาจา จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยผ่านการบริหารจัดการ และความเพียรพยายามของตนโดยตรง สามารถปรับปรุงแก้ไขตนเอง ให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะความชำนาญ และมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน

องค์ประกอบของการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท 4 เพื่อการพัฒนาตน

ความหมายของหลักอิทธิบาท 4 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมาย อิทธิบาท 4 ว่า คุณธรรมที่ นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายมี 4 อย่าง คือ 1) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่น ประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง 3) จิต ะ ความคิด มุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำในสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยให้ พุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งที่ทำ 4) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน คิดค้น วิธีแก้ไขปรับปรุง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ) ได้กล่าวถึงความหมายของอิทธิบาท 4 คือ บท ของพระธรรม เช่นว่าจะมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่เรียกว่าอิทธิบาทนี้ต้องมีและมีได้โดยไม่รู้สีกตัวคนที่มีการทำงานย่อมทำงานด้วยความพอใจความขยันขันแข็งความเอาใจใส่ใคร่ครวญ อยู่เสมอนี้เรียกว่าเขามีอิทธิบาททั้งสี่ประการนั้นอยู่โดย ไม่รู้สีกตัว (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2549)

สรุปได้ว่า อิทธิบาท 4 หมายถึง หนทางแห่งการดำเนินชีวิต ด้วยความถูกต้อง และการ เข้าถึงประโยชน์สุขทำให้ผู้ปฏิบัติตามไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ของบุคคล 4 ประการ ได้แก่ ฉันทะ คือ ความรักงานพอใจกับงานที่ทำอยู่ วิริยะ คือ ความ ขยันหมั่นเพียรกับงาน จิตตะ คือ ความเอาใจใส่รับผิดชอบงาน วิมังสา คือ การพินิจพิเคราะห์ หรือ ความเข้าใจในงานที่ทำอย่างผู้มีปัญญา

การฝึกความคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท 4 ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา

การฝึกความคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท 4 ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา เป็นการบูร ณาการเพื่อฝึกปฏิบัติปัญญา (Cognitive) ที่มีผลต่อฉันทะ เป็นการฝึกความคิดตามรูปแบบแนวคิด การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy : CBT) (Beck,1979)

โดยกิจกรรมฝึกความคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท 4 นั้นเป็นไปตามหลักพุทธธรรมคือ สัทธรรม 3 คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ (อ้างอิงพระไตรปิฎก พุทธธรรม ประมวลศัพท์) โดยที่ปริยัติ เป็นการสร้างความเข้าใจในถึงวิธีการคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท 4 ในแต่ละวิธี ทั้ง 4 วิธี จนเกิดเป็นการ รับรู้ (Perception) จากนั้นจึงเกิดเป็นการฝึกฝนปฏิบัติ (Practice) ตามแนวทาง ผ่านกิจกรรมต่างๆ

จนเกิดเป็นทักษะ (Skill) หรือ เป็นปัญญา (Cognitive/Wisdom) ซึ่งก็คือปฏิเวธนั่นเอง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา อันได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา

รูปแบบการฝึกความคิดตามหลักธรรมอริยาบท 4 คือการฝึกกระบวนการคิดตามหลักธรรมอริยาบท 4 ตามแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นการทำซ้ำ (Rehearsal) อันเป็นการส่งผลต่อความจำระยะยาว (Long Term Memory) สู้ปัญญา (Cognitive) อันส่งผลต่อ พฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก โดยพฤติกรรมภายในคืออารมณ์เชิงบวก และ พฤติกรรมภายนอกคือการประพฤติดี ประพฤติงาม อย่างเป็นกุศล ด้วยแรงจูงใจเชิงบวกหรือฉันทะ กิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง และเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ โดย ต้องพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน ทั้งนี้ผู้บริหารต้องมีกระบวนการในการสรรหา คัดเลือก และบรรจุบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมาะสมให้ปฏิบัติงานในองค์กร เพื่อให้การพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ภายในองค์กรเป็นไปอย่างเต็มความสามารถ จัดการให้มีการพัฒนาขีดความสามารถในการปฏิบัติงานของพนักงานและประสิทธิภาพในการดำเนินการขององค์กร

ผลของการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักอริยาบท 4 เพื่อการพัฒนาดน

จากการศึกษาวิจัยที่ได้นำหลักอริยาบท 4 ไปฝึกความคิดตามหลักธรรมอริยาบท 4 บุคลากรในการทำงานนำไปสู่การประสบความสำเร็จ โดยพบว่า วิธีการพัฒนาดนตามหลักอริยาบท 4 มีการพัฒนา ดังเช่น ศิลป์ชัย สีม่วงซ้อนันต์ (2562,บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย การพัฒนาดนตามหลักอริยาบท 4 สำหรับบุคลากรในยุคไทยแลนด์ 4.0 ได้นำเสนอเสนอวิธีการพัฒนาดนตามหลักอริยาบท 4 สำหรับบุคลากรในยุคไทยแลนด์ 4.0 ผลวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาดน 4 ข้อ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็น หลักธรรมะที่นำมาใช้ประยุกต์ใช้และบูรณาการในการทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ บุคคลจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง วิธีการที่จะฝึกฝนบุคคลให้เกิดอริยาบท 4 คือ การ สร้างแรงจูงใจในการทำงานสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตด้วยวิธีการฝึกอบรม สามารถทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง ฝึกฝนตนเอง ให้ประสบความสำเร็จได้ และมีคุณลักษณะเก่ง ดี และมีความสุข สอดคล้องกับการขับเคลื่อนประเทศในยุคไทยแลนด์ 4.0 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ผดุงวรรณทอง (2562,บทคัดย่อ) ได้นำเสนองานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักอริยาบท 4 ในการบริหารองค์กรเอกชนในจังหวัดนนทบุรี พบว่า ด้านฉันทะ มีความจำเป็นและสำคัญต่อการบริหารองค์กรเอกชน เพราะเป็นจุดเริ่มต้น ที่จะทำให้บุคลากรเกิดและมีความพอใจในหน้าที่รับผิดชอบและปฏิบัติอย่างเต็มกำลังความสามารถ ของตนเองรักและพอใจที่จะได้รับพัฒนาดนเอง เพื่อนำความรู้มาใช้ในหน้าที่ที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ พร้อมทั้งจะให้มีการพัฒนาดนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนางานและนโยบายขององค์กร มีการจัดการฝึกอบรมทั้งภายในและภายนอกองค์กรอยู่เสมอ ด้านวิริยะ ก็มีความจำเป็นและสำคัญมากต่อการบริหารองค์กรเอกชน เนื่องจากหลักการ นี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ให้ประชาชนมีความวิริยะ หรือ

หลักการประกอบความเพียรชอบ บุคลากรมีความตื่นตัวพร้อมที่จะพัฒนาการทำงานอยู่ตลอดเวลา ฝึกฝนพยายามพัฒนาตนเองให้เกิดทักษะความชำนาญในหน้าที่ด้วยการเรียนรู้เพิ่มเติม ค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับงานที่ตนเองปฏิบัติอย่างเต็ม ศักยภาพมีการจัดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาการปฏิบัติงาน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ด้านจิตตะ มีความจำเป็นและสำคัญมากในการทำงานที่ต้องอาศัยด้านจิตตะเป็นหลักที่จะต้องเอาใจใส่งานอยู่เสมอ องค์กรเอกชนควรส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ด้านจิตตะ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน มีระบบที่ตรวจสอบให้บุคลากรมีการเอาใจใส่ในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ฝึกฝนตนเองให้มีความรู้พร้อมที่จะมาสนับสนุนการทำงาน โดยศึกษาหาความรู้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ นำมาพัฒนาองค์กร และทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ ด้านวิมังสา ต่อการบริหารองค์กรเอกชน เช่นเดียวกัน เพราะผู้บริหารต่างให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากร ด้วยการประเมินผลการปฏิบัติงานของบุคลากรอย่างเหมาะสม มีการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติงานของบุคลากรให้มีการพัฒนาดียิ่งขึ้นไป ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้เพิ่มเติมหาวิธีการต่างๆ มาพัฒนาบุคลากรให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน โดยใช้ความรู้ความสามารถของตนเองไตร่ตรองการทำงานที่ได้รับมอบหมายอยู่เสมอ มีสติปัญญาปรับปรุงกระบวนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ และยังพบว่ามี การศึกษาวิจัยที่ได้นำหลักอิทธิบาท 4 ไปฝึกอบรมบุคลากรในการทำงานนำไปสู่ การประสบความสำเร็จ โดยพบว่า วิธีการพัฒนาตนตามหลักอิทธิบาท 4 มีการพัฒนา ตามลำดับขั้นตอน ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังเช่น งานวิจัยของ ศิลป์ชัย สีม่วงค้อนันต์ พบว่า โปรแกรมการพัฒนาตนตามหลักพุทธ จิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะพัฒนามาจากหลักธรรม ทางพระพุทธศาสนาบูรณาการกับแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาตนทางจิตวิทยาสำหรับบุคลากรสายวิศวกรรม ประกอบด้วย 14 กิจกรรมมีขั้นตอน ของการพัฒนาดังนี้ 1. การออกแบบชุดโปรแกรม 2. กำหนดองค์ประกอบของกิจกรรมประกอบด้วย (1) ขั้นนำ (2) ขั้นกิจกรรม (3) ขั้นสะท้อน (4) ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (5) ขั้นวัดและประเมินผล 3. การตรวจสอบคุณภาพของ โปรแกรมด้วยการประชุมวิพากษ์และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ผลสรุปยืนยันว่าคุณภาพ ของโปรแกรมมีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการนำไปใช้ได้จริง นอกจากนี้ผลการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับวิศวกรสาย วิศวกรรม มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นรู้จักตัวเอง 2) ขั้นปรับวิธีคิดเปลี่ยนชีวิต 3) ขั้นเข้าใจตนเข้าใจ ผู้อื่น 4) ขั้นสร้างเป้าหมายใหม่ 5) ขั้นความสุขและความสำเร็จโดยมีปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จใน การพัฒนาตน 2 ปัจจัย ได้แก่ 1) การพัฒนาจิตและปัญญา และ 2) การคิดดี พูดดี ทำดี ผลการ ทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า บุคลากรสายวิศวกรรมกลุ่มทดลอง มี คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพยืนยันสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ได้นำวิธีคิดและวิธีปฏิบัติในการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง สมรรถนะไป ประยุกต์ใช้ในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน (ศิลป์ชัย สีม่วงค้อนันต์, 2562)

บทสรุป

แนวทางวิธีการพัฒนาตนในการทำงาน สำหรับบุคลากร คือ การแสวงหาความรู้ ทักษะ การฝึกฝนตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเจริญงอกงาม และรู้จักบริหารจัดการเรื่องราวในชีวิตอย่างถูกต้อง ไปในการทางที่เจริญขึ้น พัฒนาไปสู่การรู้จักตนเอง พึงตระหนักในคุณค่าและศักยภาพโดยแท้ของตนเอง ทั้งพฤติกรรม ร่างกาย วาจา จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยผ่านการจัดการและความพยายามของตน สามารถปรับปรุงแก้ไขตน ให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะความชำนาญ และ การปฏิบัติหน้าที่การทำงานที่ตนได้รับมอบหมายให้เต็มศักยภาพ

หลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมหรือวิธีการที่คนจะพึงใช้เพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิตใช้เป็นแนวทางในการเรียน และการทำงานให้ประสบความสำเร็จ โดยวิธีการที่จะฝึกฝนบุคคลให้เกิดอิทธิบาท 4 เป็นกระบวนการพัฒนาตน 4 ข้อ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ การสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตด้วยวิธีการฝึกฝนปฏิบัติ ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งทั้ง 4 ข้อจะต้องต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นการรับรู้ (Perception) จากนั้นจึงเกิดเป็นการฝึกฝนปฏิบัติ (Practice) ตามแนวทาง ผ่านกิจกรรมต่างๆ จนเกิดเป็นทักษะ (Skill) หรือ เป็นปัญญา (Cognitive/Wisdom) ซึ่งก็คือปัญญาอันเอง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา อันได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาจนเกิดเป็นการรับรู้ (Perception) จากนั้นจึงเกิดเป็นการฝึกฝนปฏิบัติ (Practice) ตามแนวทาง ผ่านกิจกรรมต่างๆ จนเกิดเป็นทักษะ (Skill) หรือ เป็นปัญญา (Cognitive/Wisdom) รูปแบบการฝึกความคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท 4 คือการฝึกกระบวนการคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท 4 ตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นการทวนซ้ำ (Rehearsal) อันเป็นการส่งผลต่อความจำระยะยาว (Long Term Memory) สู่ปัญญา (Cognitive)

โดยผลวิจัยยืนยันพบว่า วิธีการพัฒนาตนด้วยหลักอิทธิบาท 4 ผ่านกระบวนการฝึกอบรม สามารถทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ฝึกฝนตนเอง ให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีปัญญาและมีความสุข สอดคล้องกับการการฝึกความคิดตามหลักอิทธิบาท 4 ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันจึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมควบคู่กับการพัฒนานวัตกรรมไปด้วย มีเจตคติและแรงจูงใจในทางบวกสามารถพัฒนาพฤติกรรมตนเอง ให้สอดคล้องกับความจริงของชีวิตอันเป็นปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกันตามหลัก ปฏิสุมุบาทพร้อมทั้งยอมรับผล แห่งการฝึกฝนเรียนรู้ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาตัวบุคคลได้อย่างสร้างสรรค์ นำมาประยุกต์ใช้ แก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุดตามหลักอริยสัจ 4

รายการอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2535) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ตรีพร ชุมศรี. (2545). การพัฒนาตนเอง. สำนักงานส่งเสริมวิชาการ: วิทยาลัยครูสกลนคร.
- นฤมล สุ่นสวัสดิ์. (2549). การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน. กรุงเทพมหานคร: วันทิพย์.
- ผู้บริหารส่วนราชการ (นบส. 2) (รุ่นที่ 9). (2560). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อขับเคลื่อนนโยบายประเทศไทย 4.0. สำนักงาน ก.พ. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2549). การทำงานที่เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 25). กรุงเทพมหานคร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- เรียม ศรีทอง. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: เอ็ดดูเคชั่น.
- อริยญา ตัญญ์ และ จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2559). จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต. เอกสารประกอบการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 1. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สังคม. เอกสารประกอบการสอน (หน่วยที่ 15).
- ปิ่นมณี ขวัญเมือง. (2557). หลักจิตวิทยา 4: เส้นทางสู่ความสำเร็จ. บทความปริทัศน์. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม 13(3) : 12-15.
- พระครูวิจิตรปทุมรัตน์. (2558). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์. 2(1), 6-10
- พระราชวรมนิ. (2538). มิติใหม่ของการพัฒนาจิตใจ: พัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประทีปวิทย. แม้นเหมือน สิริศักดิ์. (2560). รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการบริหารของ นักรูทกิจชายตรง. (ดุขฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- ศิลป์ชัย สีม่วงค่อนันต์. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรสายวิศวกรรมในยุคไทยแลนด์ 4.0. (ดุขฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- อัจฉรา หล่อตระกูล. (2557). การพัฒนาสมรรถนะพนักงานมหาวิทยาลัยของรัฐ. (วิทยานิพนธ์, มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- จันทร์ แสงสุวรรณาว, (2560). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุทางพุทธจิตวิทยาการสร้างควมสามัคคีเพื่อทีมงานที่ประสบความสำเร็จ. (ดุขฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา: บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

พระราชปรีชาดำริ, ศ.ดร., อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.). (2562). เป็นประธานเปิดงานวันคล้ายวันก่อตั้งวิทยาลัยสงฆ์นครน่าน และการจัดประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 2 MCU Nan Congress II เรื่อง การวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาจิตใจและสังคมอย่างยั่งยืนในยุค Thailand 4.0.

พจน์ พจนพานิชย์กุล. (2561). การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคล. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จ ำ ก <https://www.sbdco.th/knowledge/article/131/การพัฒนาศักยภาพในการทำงานของบุคคล/>

Beck JS. Cognitive therapy: basics and beyond. New York: Guilford Press 1995

Maslow. (1987). Motivation and Personality. New York: Harper Row Publisher.

Sang Woo Kim. (2014). Samsung: Smart skills, smart future - Business Brief. OECD Yearbook. Retrieved 20/9/2021 from <http://www.oecd.org/forum/oecdyearbook/samsung-smart-skills-smart-future.htm>

ⁱ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย