

### แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ตามแนวพระพุทธศาสนา

#### The concept of complete life skills development according to Buddhism

พศุพัลลภ ทิพย์เลิศ

หัวหน้างานสำรวจและระวังชี้แนวเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กองสำรวจและระวังชี้แนวเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ปิ่นปิ่นทร์ เหลืองพิทักษ์

อาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน.

#### บทคัดย่อ

จากการศึกษาพบว่าปัจจุบันแรงงานถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยี ช่วยสร้างงาน และโอกาสมากขึ้น อีกทั้งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน งานที่ทำซ้ำๆจะถูกทดแทนด้วยเครื่องจักร ส่วนงานที่คนทำจะเป็นงานหลากหลาย และเป็นงานเพิ่มมูลค่า ดังนั้น ในอนาคตเราจะต้องมีการเตรียมปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบงานที่เปลี่ยนแปลงไป จำเป็นอย่างยิ่งที่ตนเองจะต้องตระหนักและพัฒนาความรู้ให้หลากหลาย ทันสมัย รู้ลึกในศาสตร์เฉพาะและรู้กว้างในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ และสามารถนำมาประกอบการตัดสินใจที่ถูกต้อง แม่นยำ การพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพ ไม่ว่าจะเป็นความรู้ ความสามารถ การคิดวิเคราะห์ และทักษะ ตลอดจนการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ รวมถึงการพัฒนาทางด้านคุณธรรม จริยธรรมโดยใช้หลักภavana 4 ซึ่งประกอบไปด้วย กายภavana คือการพัฒนาทางด้านกาย สีลภavana คือการพัฒนาทางด้านศีล จิตตภavana คือการพัฒนาทางด้านจิต และปัญญภavana คือการพัฒนาทางด้านปัญญา ที่ได้ปรากฏอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ว่าด้วยการพัฒนาตนเอง มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางกายและใจไปพร้อมๆกัน บุคคลที่พัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอจะเป็นคนที่มีความรู้ ความสามารถ มีศักยภาพและมีประสิทธิภาพ เป็นที่ยอมรับของสังคม สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถแก้ปัญหาท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ที่เกิดขึ้นกับตนเองและองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ :** การพัฒนาชีวิต ,การพัฒนาตนเอง ,ตามแนวพระพุทธศาสนา

#### Abstract

The study found that recently labor is replacing with technology that helps greatly create jobs and opportunities. It also helps improve the performance. Repetitive tasks will be replaced by machines. The tasks that human do are the tasks that require multi skills and a value added. Therefore, future workers must prepare and adapt to the changing work patterns. It is needed to be aware and develop their knowledge in a wide range, modern, deep and specialized fields in order to apply and use knowledge to make a precise decision. Self-development to be a potential worker in terms of knowledge, ability, thinking and analytical skills, as well as the development of skills related to life in various fields including moral and ethics development using the four principles of Bhavana. Bhavana which includes Kaya-bhavana, Sila-bhavana, Citta-bhavana, and Panna-bhavana, appeared in Buddhist doctrine concerning self-development, is used as a guidance in order to develop physical and mental simultaneously. Individuals who

develop themselves consistently are knowledgeable, talented, capable and efficient, accepted by the society and able to live in a society happily. Then, they can solve their own problems and organization problems efficiently among the economic, social, and political changes.

## บทนำ

ปัจจุบันเราอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สภาพสังคมและเศรษฐกิจ การปรับนโยบายในการดูแลประชากรของทุกประเทศ ซึ่งมุ่งเน้นคุณภาพของคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ในยุคที่โลกกำลังเข้าสู่ยุคของการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเปิดเสรีทางการค้าที่ก่อให้เกิดการขยายตลาดหรือการลงทุนในต่างประเทศ พฤติกรรมผู้บริโภคมีความต้องการเฉพาะเจาะจงมากขึ้น หรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงของปัจจัยด้าน “แรงงาน” ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรู้ ความสามารถ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องตระหนักในการให้ความสำคัญในส่วนของการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความรู้ มีปัญญา ความสามารถ และก้าวทันต่อสถานการณ์ของโลก เพิ่มศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง ความได้เปรียบทางการแข่งขัน ได้มาจากฝีมือของคน ที่เตรียมพร้อม ลงมือทำโอกาสให้เกิดขึ้น จากการใช้สติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ของตนเองจัดการกับทุนหรือทรัพยากรอื่นที่มีอยู่ ต้องยอมรับว่าปัญหาเรื่องคน เป็นปัญหาหลักในทุกๆด้าน อาทิเช่น การขับเคลื่อนธุรกิจ 70-80 % จะเป็นปัญหาที่มาจากเรื่องของการบริหารคน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ความคิดหรือสไตล์การทำงานที่แตกต่างกัน บุคลิกภาพของคน การสื่อสารที่ไม่ชัดเจน ปัญหาลูกน้องรับเจ้านายไม่ได้ ปัญหาลูกน้องข่างพยศ ฯลฯ (ทศ คณนาพร, 2554 : 148) จะเห็นได้ว่า หากยังไม่พัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นอาจส่งผลเสียต่อตนเอง เนื่องจากไม่สามารถ รุก รับ ปรับ เปลี่ยน ต่อความต้องการของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ดังนั้นการจะเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เราจึงต้องให้ความสำคัญและมองปัญหานี้อย่างเข้าใจ เนื่องจากความสำเร็จเริ่มต้นจากการเตรียมพร้อม ควรเป็นผู้ที่รู้ไว้ และพัฒนาทักษะตัวเองอยู่ตลอดเวลา

## ทักษะที่จำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ (ศึกษา)

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องเป็นไปอย่างสลับซับซ้อน ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ได้มาเกิดจากความรวดเร็วในการตอบสนองความต้องการและการมีนวัตกรรมความสามารถในการปรับตัว การมีทักษะในการปฏิบัติงานและการเรียนรู้ด้วยในสภาพการณ์ของสังคมที่ความรู้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดและเป็นสิ่งที่จำเป็นของการเรียนรู้เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับหน้าที่การงานและชีวิต และสิ่งหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาสู่การเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวทันรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

1. การปรับใจต้องเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับความไม่มั่นคงในอาชีพ ควรเตรียมพร้อมสำหรับการออกจากราชการโยกย้ายการเปลี่ยนตำแหน่งการทำงานโดยมีเป้าหมายผลงานเป็นหลักสำคัญ
2. การปรับตัวการทำงานยุคใหม่ต้องการความรู้ความสามารถที่แตกต่างกับจากเดิมคือต้องมีความรู้และทักษะด้านคอมพิวเตอร์ภาษาต่างประเทศเทคโนโลยีด้านโทรคมนาคมข่าวสารและอิเล็กทรอนิกส์รวมทั้งการพัฒนาบุคลิกภาพและความสามารถในการสื่อสารความมีมนุษยสัมพันธ์ และความเป็นผู้นำตลอดจนการติดตามวิทยาการความเป็นผู้นำการติดตามวิทยาการและเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ทันสมัยเกี่ยวกับงานที่รับผิดชอบอยู่ในลักษณะการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 4 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. ปรับทัศนคติ เช่น จำเป็นต้องเปลี่ยนความคิดในเรื่องของความมั่นคงและความก้าวหน้า การมีที่ทำงานที่มั่นคงแน่นอน

4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเองคือการคิดและยึดติดที่ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการกระทำจึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่หรือฝึกทักษะใหม่ที่จำเป็นต่อตนเอง

5. การปรับปรุงตนเองและพัฒนาสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่องเมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง ความต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยต้องการมีความสุขในสังคมประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1. การเตรียมตัวให้พร้อมในด้านต่างๆ สามารถทำได้ด้วยการมอบความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเป็นอันดับแรก การรู้สึกดีต่อตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนา เพราะเราเชื่อมั่นว่าเราสามารถพัฒนาได้ เราอยากเรียนรู้และเราพร้อมที่จะเรียนรู้ เพื่อพัฒนา ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น มีคุณค่ามากขึ้น ทั้งนี้ต้องวิเคราะห์ตนเองอย่างตรงไปตรงมา เรามีดีอะไรบ้าง และมีข้อเสียที่ตรงไหน ไม่เข้าข้างตนเอง เพราะจะทำให้ไม่เห็นตนเองตามความเป็นจริง

2. การปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง พร้อมทั้งพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม คุณลักษณะที่สังคมต้องการ จัดคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ออกจากตนเอง ซึ่งเป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ส่งเสริมคุณค่าตนเองให้สูงขึ้น เมื่อมีความเข้าใจตนเองแล้ว ก็จะสามารถทำตามหน้าที่ตามบทบาทของตนได้อย่างเต็มศักยภาพ

4. เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่น การปรับปรุงพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน สังคม เพื่อนร่วมงาน ที่สามารถเป็นแบบอย่างให้เกิดการพัฒนาในผู้อื่นๆซึ่งจะเป็นประโยชน์ร่วมกัน ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความเข้มแข็งและเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

5. การที่ได้พัฒนาและปรับปรุงตนเอง ให้ทันต่อสถานการณ์และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไป ทักษะต่างๆที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้สามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพ และประสิทธิภาพได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความพร้อมในการเผชิญกับสิ่งต่างๆที่จะเข้ามา พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทุกรูปแบบ

#### พระพุทธศาสนากับการพัฒนาทักษะชีวิต

การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านความคิด การกระทำ ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และทัศนคติให้เจริญงอกงามขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข ความเจริญ เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม โดยสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ ศักยภาพและความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้มีความรู้ทักษะและมีศักยภาพ เป็นการเพิ่มคุณค่าเพิ่มทางเลือกและสร้างโอกาสความก้าวหน้าให้กับตนเองพาตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามทั้งทางด้านอาชีพการงาน ชีวิต อีกทั้งประเทศชาติก็จะเจริญก้าวหน้าไปด้วย ในขณะที่ผู้ที่ไม่รู้จักพัฒนาตนเองก็จะเป็นผู้ที่ไม่สามารถอยู่ในจุดของการยอมรับในสายตาของผู้คนแวดล้อม

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 4 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แนวทางการพัฒนาตนเองมีกระบวนการพัฒนาดังต่อไปนี้ โดยเริ่มจากสำรวจและประเมินตนเอง เพื่อวิเคราะห์ตนเองเป็นอันดับแรก ทางพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการปรับพื้นฐานจิตใจให้ดีเป็นลำดับแรก มีคุณธรรม ศีลธรรม มีสติให้พร้อมที่จะรู้ว่าการดัดแปลง เรียนรู้หรือหลีกเลี่ยงสิ่งใด เมื่อจิตใจพร้อมแล้ว ก็สามารถที่จะพัฒนาต่อไปได้ บุคลากรจึงควรที่จะพัฒนาจิตใจก่อนเป็นอันดับแรก การจะพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติ มีความพร้อมที่จะยกระดับจิตใจให้เป็นบุคลากรเชิงพุทธ พัฒนาให้มีจิตใจที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิตที่ดี

คุณภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่มีคุณธรรม จิตที่มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น

สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบมีสติ และสมาธิ

สุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข (พระพรหมคุณาภรณ์, (ปยุตโต.อ.ป) 2549 : 236-237) พัฒนาศักยภาพของตนเองได้ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมีมากมายหลายประการ การพัฒนาบุคลิกภาพตามทัศนะแห่งพุทธศาสนา การพัฒนาดังนั้น เป็นส่วนสำคัญที่สุดในการ “จิตใจ” “จริต” จะพัฒนาบุคลิกภาพจำเป็นต้องรู้พื้นฐานทางจิตใจ ในทางพุทธศาสนาเรียกว่าพัฒนาต่อไป การที่ประกอบด้วย ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธจริต และวิตกจริต จริตทั้ง 6 เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคลตามทัศนะของพระพุทธเจ้า (ประยุทธ์ ปยุตโต), (อ้างใน คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2554, :40 ) ได้กล่าวถึงการพัฒนาวิตกจริต ทั้งเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่ง ในลักษณะองค์รวมประสานกัน 4 ด้าน พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), (2536 :105-95 ) มีรายละเอียด ดังนี้

1. การพัฒนากาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น การมีปัจจัย 4 พอที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุก และใช้ปัจจัย 4 อย่างถูกต้อง เพื่อคุณค่าแท้จริงถึงสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่เสริมความเป็นอยู่ว่า ควรใช้อย่างไรให้เกิดคุณประโยชน์ที่แท้จริง ตลอดจนรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง การปฏิบัติโดยทำให้ถูกต้องให้ดีขึ้น เหล่านี้จัดเป็นเรื่องการพัฒนากาย เรียกว่ากายภาวนา ถ้าเป็นคนเรียกว่า ภาวนิตกาย แปลว่าเป็นคนที่พัฒนากายแล้ว

2. การพัฒนาศีล คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้อง โดยประกอบสัมมาอาชีพ เรียกว่าศีลภาวนา ถ้าเป็นคนที่ได้พัฒนาศีล เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าภาวนิตศีล ซึ่งการพัฒนาศีลจะเป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาจิตต่อไป

3.การพัฒนาจิต คือ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ผูกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อมสมบูรณ์ 3 ด้าน คือ ด้านคุณธรรม (คุณภาพจิต) เช่น ความมีเมตตา กรุณา ความรักเป็นมิตร ประารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ด้านความสามารถของจิต (สมรรถภาพจิต) เช่น ความมีสติดี วิริยะอดทน เข้มแข็งมั่นคงเพียรพยายาม และด้านสุขภาพที่ดีของจิต (สุขภาพจิต) เช่น จิตใจที่เป็นสุขสดชื่น สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยั้งยั้งแช่มชื่น การพัฒนาจิต เรียกว่า จิตภาวนา ถ้าเป็นบุคคลที่ฝึกอบรมพัฒนาจิตแล้วก็เรียกว่า ภาวนิตจิต

4. การพัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่ปัญญา เป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือ การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ และเหนือขึ้นไปก็คือ การวินิจฉัย ซึ่งหมายถึง การคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและตัณหา ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญาในระดับสูงขึ้นไปอีก คือ ปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตโดยความเป็นจริง รู้ทางเสื่อมทางเจริญ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญห และสร้างสรรค์

## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 4 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความสำเร็จ พัฒนาตนพัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นไป และปัญญาในขั้นสุดท้าย คือ ปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือ โลกและชีวิต ถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์(วิมุตติ) การพัฒนาปัญญานี้เรียกว่า ปัญญาภาวนา ถ้าเป็นคนเรียกว่า ภาวนาปัญญา คือ คนที่ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาแล้ว

จึงอาจกล่าวได้ว่าการพัฒนาตนเองเชิงพุทธนั้นจะมีทั้งความเก่ง ความดี และมีความสุข ซึ่งเมื่อพัฒนาตนเองแล้วย่อมจะส่งผลในด้านต่างๆ คือ สามารถรองรับความรู้ ทักษะ ความสามารถในหน้าที่ของตนได้ดีขึ้น และเกิดการพัฒนานุคลิกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการพูด นิ่ง เดิน มารยาทการเข้าสังคม อีกทั้งมีทัศนคติที่เหมาะสมกับหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมาย สามารถถ่ายทอดความรู้โดยเข้าใจบริบทที่แตกต่างของแต่ละบุคคลโดยใช้หลักจิตวิทยา เกิดการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน และงานกับคนได้ ซึ่งจะทำให้สามารถปฏิบัติงานให้บรรลุตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเพิ่มคุณภาพของงาน ลดการสูญเสีย การผิดพลาด อีกทั้งลดการกระทบกระทั่งหรือความขัดแย้งรุนแรง ที่จะเกิดผลกระทบต่อการปฏิบัติงาน เนื่องจากมีความอดทน อดทน อดทน ในการปฏิบัติงานเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สมบูรณ์ มีลักษณะความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งเมื่อได้พัฒนาให้เกิดความสมดุลครอบคลุมครบบริบูรณ์แล้ว การดำเนินไปของชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญา ก็ทำให้ชีวิตสามารถพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุด นั่นคือชีวิตประสบแต่ความสุข มีความสำเร็จอยู่เบื้องหน้า อีกทั้งยังสามารถแบ่งปันความสุขให้เกิดขึ้นแก่องค์กร สังคม และประเทศชาติ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการพัฒนาตรงเป้าหมายหรือตรงจุด เมื่อตนเองได้รับการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจดีแล้ว ก็จะบรรลุภาวะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งบุคคลที่มีการพัฒนามตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น ถือได้ว่ายกระดับจิตใจสูงแล้ว ซึ่งการพัฒนาทางด้านกายภาวนา คือการพัฒนาทางด้านกายภาพ การดูแล รักษาสุขภาพ อนามัย ของตนเองให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค รักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ ไม่เพียงแต่ยืดเวลาชีวิตให้ยืนยาวขึ้น แต่ยังอีกช่วยปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความพร้อมในการเรียนรู้อยู่เสมอ เมื่อสุขภาพร่างกายพร้อมก็สามารถทำงานได้ดี อีกทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง ต่อมาคือการพัฒนาทางด้านศีลภาวนา คือ การพัฒนาศีล หมายถึง การควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม กล่าวได้ว่าทางด้านศีลภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านวินัย ระเบียบต่างๆ ให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคมได้อย่างปกติสุข ต่อมาคือการพัฒนาจิต คือ การทำจิตให้มีความรักความเมตตา การเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีมุมมองที่ทำให้เข้าใจความคิดของคนอื่นมากขึ้น นอกจากนี้ ความกล้าหาญและความเชื่อมั่นที่จำเป็นต่อการแสดงออกถึงสิ่งที่เห็นและนิยามให้คนอื่นได้เข้าใจด้วยเช่นเดียวกัน ทำให้สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ตามที่ตนเองต้องการ สุดท้ายคือ พัฒนาปัญญา คือ การฝึกฝนอบรมเป็นวิธีการทำให้เกิดปัญญาคือ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างเป็นกระบวนการ หรือตามที่เป็นจริงของสังขาร รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ใช้ปัญญาอย่างตรงไปตรงมา ไม่คิดเข้าข้างตนเอง ปัญญาทางโลกนั้นเกิดจากการเรียนรู้ศึกษาอย่างต่อเนื่อง ความรู้เหล่านั้นจะช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับโอกาสในอนาคต การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในระบบเศรษฐกิจ

### สรุป

การพัฒนาตนเองต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีความสุขการพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านความคิด การกระทำ ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และทัศนคติให้เจริญงอกงามขึ้นมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้นช่วย



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 4 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ให้ตัวเองอย่างมีความสุขความเจริญเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดยเฉพาะกับความถนัดความสนใจและความสามารถของตนเอง โดยมีการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก เริ่มจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้หลักภาวะ 4 ประกอบด้วย ภาวะกาย ภาวะสติ ภาวะจิต ภาวะปัญญา มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

อย่างไรก็ดี หากหยุดการเรียนรู้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในหัวข้อที่สำคัญต่อเส้นทางในอาชีพของตนเอง ก็จะเสื่อมถอยและไม่ช้าก็เร็ว อาจไม่มั่งคั่งทำ เป็นผู้พ่ายแพ้ต่อการเปลี่ยนแปลงและมีแนวโน้มที่จะเป็นเหยื่อของความคิดริเริ่มปัญหาต่างๆอาจเกิดขึ้นจากการที่ไม่เพิ่มมูลค่าให้กับตนเอง ไม่ทำตนเองให้มีคุณค่าและมีประโยชน์ เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยีขึ้น อีกทั้งปัจจัยอื่นๆที่มีผลต่อการคงอยู่ทั้งในส่วนตัวโอกาสและอุปสรรค ย่อมส่งผลทำให้ผู้ที่ไม่ได้เตรียมพร้อมนั้น ประสบความล้มเหลว พ่ายแพ้ต่อสภาวะของการเปลี่ยนแปลงที่นับวันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกขณะ เราจึงควรตระหนัก และเริ่มต้น ลงมือพัฒนาตนเองตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป โดยใช้หลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางให้เกิดการพัฒนาทั้งสองส่วน คือทั้งในส่วนทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน

#### เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. มนุษย์กับสังคม(Man and Society. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

ทศ คณนาพร. ชวนชวน เอาชนะใจคน และพิชิตธุรกิจการค้าเพื่อความยิ่งใหญ่แห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร: แอปบุ๊ก, 2554.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). การศึกษา : เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ 4 . ปัตตานี :

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี , 2536.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 12 . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2549.

พิชิต เทพวรรณ. A-Z เครื่องมือการจัดการทรัพยากรมนุษย์สมัยใหม่. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น. 2555.

พรชัย เจดามาน. สมรรถนะแห่งตน : การพัฒนาตนเองของบุคลากรการศึกษาที่ก้าวทันการเปลี่ยนแปลง

ไศ ต ว ร ร ช ที่ 21 . [ออนไลน์] . แหล่งที่มา <http://personnel.obec.go.th/home/wp-content/uploads/2016/05> (2 มกราคม 2561).

สมชาติ กิจยรรยง. ชนะคนชนะงาน บริหารคนให้สำเร็จ. กรุงเทพมหานคร : สมาร์ท โลฟ, 2556.

สุรพล สุขะพรหม. ผศ.ดร. ทฤษฎีองค์การและการจัดการเชิงพุทธ. พระนครศรีอยุธยา : ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

วิลาวรรณ รพีพิศล. การบริหารทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิจิตรหัตถกร, 2554.