

การพัฒนาศักยภาพของตนเองตามหลักนาถกรณธรรม

Nāthakarana-dhamma and the development of their own potential

พศุพัลลภ ทิพย์เลิศ

ปิ่นปิ่นท์ เหลืองพิทักษ์

พระครูปลัดวัชรพงษ์ วชิรปัญญา,ผศ.,ดร.

สำนักงานจัดการกรรมสิทธิ์ที่ดิน ฝ่ายบริหารโครงการพัฒนาที่ดิน

การรถไฟแห่งประเทศไทย.

Siripinpi_nat@hotmail.com



บทคัดย่อ

ในยุคปัจจุบันผู้คนมุ่งแสวงหาที่พึ่งให้กับตนเอง บ้างก็พึ่งพาคน บ้างก็พึ่งพาสิ่งต่างๆ ที่พอจะยึดเป็นหลัก เป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองได้ เพื่อให้ตนเองนั้นประสบกับความสุข ความสำเร็จ อย่างที่ตั้งใจ ซึ่งการพึ่งพาสิ่งต่างนั้น ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้อย่างแท้จริง ซึ่งทางพระพุทธศาสนานั้น มีคำกล่าวว่า “อตตาหิ อตตโนนาโถ” หมายถึง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน การพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดียิ่งๆขึ้นไปเพื่อไปสู่เป้าหมายความสำเร็จ และความสุขทางกาย ใจ นั้น จึงต้องเริ่มที่ตนเอง มิใช่เริ่มจากผู้อื่นหรือสิ่งอื่นใด ดังนั้นจึงต้องเริ่มจากการปรับใจให้พร้อมที่จะพัฒนาและดึงเอาศักยภาพของตนออกมาอย่างเต็มที่ เนื่องจากความสำเร็จนั้นเริ่มต้นโดยการเตรียมพร้อม เป็นผู้ที่ใฝ่รู้ และพัฒนาทักษะตัวเองอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านความคิด การกระทำ ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และทัศนคติให้เจริญงอกงามขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ช่วยให้ตัวเองมีความสุข ความเจริญ อีกทั้งเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม โดยมีการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก เริ่มจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ของตนเอง และพัฒนาพฤติกรรมให้มีความเหมาะสม โดยใช้หลักนาถกรณธรรม 10 ประการ คือธรรมที่เป็นที่พึ่ง มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง การนำหลักนาถกรณธรรมไปใช้ส่งเสริมการพึ่งตนเองทั้งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและเป็นที่พึ่งทางด้านจิตใจนั้น จะช่วยส่งเสริมให้มีความสุขตามฐานะของตน การมีครอบครัวที่ดี การมีอาชีพที่ดี และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การมีกัลยาณมิตรหรือการมีเพื่อนที่ดี แวดล้อมด้วยคนดี มีสังคมที่ดี ทำให้ประสบกับความสุขและความสำเร็จในชีวิต

คำสำคัญ : การพัฒนา, ศักยภาพตนเอง, นาถกรณธรรม.

Abstract

In modern times, people focus on seeking refuge for themselves. Some rely on people. Some rely on things that can be hold as a refuge for themselves. So that they will experience happiness, success as intended. However, dependence on things cannot truly be relied on. In Buddhism, it has said that "Attahi attanonatho" means that one is self-reliant. The development of their own better potential in order to achieve the goal of success and physical happiness must start at their own pace, not from others or anything else. Therefore, one must start from adjusting the mind to be ready to fully develop and pull out their potential. The success begins by preparing one-self as a curious person and develop own skills all the time, change one-self in terms of thoughts, actions, knowledge, abilities, skills and attitudes. With more work efficiency helping one-self to be happy, prosperous and beneficial to one-self and society. The development from the inside to the outside started by changing their attitude and develop behavior to be appropriate by using the 10 principles of Nāthakarana-dhamma to be a guideline for self-development. The use of Nāthakarana-dhamma to promote self-reliance, both as a way of life and a way of psychological dependence will help promote happiness according to their status, have a good family, have a good career, succeed in the job, have a good friend or be surrounded by good people, good society, experiencing happiness and success in life.

บทนำ

ในยุคปัจจุบันผู้คนมากมายแสวงหาที่พึ่งจากคน หรือสิ่งต่างๆ เพื่อให้มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย อีกทั้งเพื่อให้ตนเองนั้นประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจมากกว่าการพึ่งพาตนเอง เนื่องจากจิตใจอยู่ในสภาวะตึงเครียด มีความวิตกกังวล เมื่อมีภาวะเช่นนี้จึงไม่อาจแก้ไขปัญหา หรือตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ การยึดในสิ่งของหรือผู้คน เกิดจากการรู้สึกที่ว่าตนเองไม่มีพลังมากพอที่จะยืนหยัดอยู่ได้ด้วยตนเองลำพัง จึงต้องไปพึ่งพาสีงภายนอกเพื่อให้รู้สึกว่ามีคุณค่าในชีวิตและจะสามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนาได้ ซึ่งความเชื่อที่ไม่ใช้เหตุผลพิจารณา ก็อาจกลายเป็นความเชื่อ ที่เป็นไปในลักษณะมงายได้ (พิไลรัตน์ รุจิวิณชย์กุล, 2524 หน้า 51)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “มนุษย์จำนวนมากผู้ถูกภัยคุกคาม ต่างยึดภูเขา ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ นั้นมิใช่สรณะอันเกษม นั้นมิใช่สรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง” ทางพระพุทธศาสนานั้นยังกล่าวถึง “อตตา หิ อตตโน นาโถ” หมายถึง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน การพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดียิ่งๆขึ้นไปเพื่อไปสู่เป้าหมายความสำเร็จและความสุขทางกาย ใจ นั้น จึงต้องเริ่มที่ตนเอง มิใช่เริ่มจากผู้อื่นหรือสิ่งอื่นใด ดังนั้นจึงต้องเริ่มจากการปรับใจให้พร้อมที่จะพัฒนาและดึงเอาศักยภาพของตนออกมาอย่างสูงสุด

การที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น เป็นการกำหนดจากการกระทำของตนเอง แน่แน่นอนว่าเราต่างมีพื้นฐานแตกต่างกัน ทั้งในเรื่องชาติกำเนิด เผ่าพันธุ์ พื้นฐานครอบครัว ฐานะ รูปร่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่เราเลือกไม่ได้ แต่เราทุกคนสามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ว่าอยากที่จะเป็นคนแบบไหน เป็นคนดีหรือไม่ดี อยากเป็นคนทีประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ อยากเป็นคนที่ยำอยู่กับที่หรือเปลี่ยนแปลงพัฒนาชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น เราเท่านั้นที่สามารถกำหนดจุดหมายปลายทางของตนเองได้ ซึ่งการพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านความคิด การกระทำ ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และทัศนคติให้เจริญงอกงามขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข ความเจริญ เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม โดยสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ ศักยภาพและความสามารถของตนเอง หากยังไม่พัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถ ให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นอาจส่งผลเสีย และเกิดผลกระทบต่อตนเอง เนื่องจากไม่สามารถ รุก รับ ปรับ เปลี่ยนต่อความต้องการขององค์กร หรือสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ บุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้มีความรู้ทักษะและมีศักยภาพ เป็นการเพิ่มคุณค่า เพิ่มทางเลือกและสร้างโอกาสความก้าวหน้าให้กับตนเอง พาตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามทั้งทางด้านอาชีพการงาน ชีวิต อีกทั้งประเทศชาติก็จะเจริญก้าวหน้าไปด้วย ในขณะที่ผู้ที่ไม่รู้จักพัฒนาตนเองก็จะกลายเป็นคนที่ไม่พัฒนา ไม่มีความพร้อมในการรับโอกาสต่างๆที่เข้ามา รวมถึงไม่สามารถปรับตัวให้การเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ การหยุดการเรียนรู้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเส้นทางอาชีพของตนเอง จึงถือว่าเป็นความเสี่ยง เพราะเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น ก็มีโอกาที่จะเกิดปัญหา เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมกระทบต่อการทำงาน กระทบต่อการปฏิบัติงาน ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่ไม่ได้ตระหนักและไม่ได้เตรียมตัว อีกทั้งไม่ได้เพิ่มมูลค่าให้กับตนเอง ไม่ได้พัฒนาตนเองให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้น อีกทั้งอาจถึงขั้นเป็นตัวถ่วงหรือภาระของผู้อื่นเนื่องจากประพฤติดันไม่มีประโยชน์ต่อองค์กร และบุคคลรอบข้าง การหาประสบการณ์ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์ หรือการใช้ชีวิต การลองทำสิ่งใหม่ๆ การหาประสบการณ์ใหม่ๆ ให้ตัวเอง เป็นผู้ที่มีความกล้า มีความเชื่อมั่น และสนุกกับการเรียนรู้ แม้ประสบการณ์นั้นอาจจะเป็นประสบการณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จเกิดความผิดพลาด แต่ก็อย่าหยุดที่จะหา

ประสบการณ์เพื่อการพัฒนาตนเอง เพราะประสบการณ์เหล่านั้นจะเป็นส่วนสำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาชีวิตของตนให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจ หากเกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยีขึ้น รวมทั้งปัจจัยอื่นๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกขณะ จึงควรตระหนักให้เห็นถึงความเป็นไปได้และเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่างๆเหล่านั้น และเริ่มต้นลงมือพัฒนาศักยภาพของตนเองตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป การที่บุคคลหนึ่งจะสามารถพึ่งตนเองได้นั้นต้องผ่านกระบวนการฝึกฝน อบรม หล่อหลอมจนกลายเป็นผู้สามารถพึ่งตนเองได้ในที่สุด โดยสามารถใช้หลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่เป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ นั่นคือหลักนาถนธรรมมาเป็นแนวทางให้เกิดการพัฒนาอย่างรอบด้าน

นาถนธรรมกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง

แนวทางการพัฒนาตนเองมีกระบวนการพัฒนาตนเองเป็นขั้นตอนโดยเริ่มจากสำรวจและประเมินตนเองเพื่อวิเคราะห์ตนเองเป็นอันดับแรก ทางพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการปรับพื้นฐานจิตใจให้ดีเป็นลำดับแรก มีคุณธรรม ศีลธรรม มีสติให้พร้อมที่จะรู้ว่าควรดักดวง เรียนรู้หรือหลีกเลี่ยงสิ่งใด เมื่อจิตใจพร้อมแล้ว ก็สามารถที่จะพัฒนาต่อไปได้ จึงควรที่จะพัฒนาจิตใจก่อนเป็นอันดับแรก การจะพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติ มีความพร้อมที่จะยกระดับจิตใจให้เป็นบุคลากรเชิงพุทธ พัฒนาให้มีจิตใจที่สมบูรณ์ พัฒนาศักยภาพของตนเองได้ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมีมากมายหลายประการ การพัฒนาศักยภาพตนเองตามทัศนะแห่งพุทธศาสนาได้กล่าวถึงธรรมสำหรับสร้างที่พึ่งแก่ตนเอง

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีที่พึ่งอยู่เถิด อย่าเป็นผู้ไม่มีที่พึ่งอยู่เลย เพราะว่าบุคคลผู้ไม่มีที่พึ่งย่อมอยู่เป็นทุกข์...”

ดังนั้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญกับการมีที่พึ่ง ซึ่งที่พึ่งในที่นี้ คือ ธรรมะ เพราะผู้ที่มีธรรมะจึงจะสามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งตรงกับสุภาษิตที่ว่า “อิตตา หิ อิตฺตโน นาโถ” แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน และทรงตรัสต่อไปอีกว่า “อิตตา หิ สุทนต์เน นากัง ลกฺขิ ทูลลํ” แปลว่า คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง มีตนที่ฝึกดีแล้วนั้นแหละชื่อว่าได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ชี้ให้เห็นว่า ในแท้ที่จริงแล้วใจความสำคัญคือ การฝึกตนจนเป็นที่พึ่งได้ ซึ่งเป็นความจริงที่ว่า บุคคลยังไม่สามารถพัฒนาตนได้ ย่อมไม่มีความสามารถในการเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง ทั้งที่เป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต ,2549,หน้า 187) ซึ่งธรรมสำหรับสร้างที่พึ่งแก่ตนเองนั้น เรียกว่า นาถนธรรม 10 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต,2548 หน้า 35-36)

“นาถ” แปลว่า ที่พึ่ง

“กรณ” คือ กระทำ

นาถกรณธรรม คือ ธรรมะอันกระทำให้เป็นที่พัก 10 ประการ ซึ่งคนที่กระทำตาม 10 อย่างนี้ชื่อว่า ได้อา พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นที่พักแน่นอน 10 อย่างนี้ได้แก่

1. ศิล คือความประพฤติดีงาม สุจริต รักษาระเบียบวินัย ดำเนินชีวิตโดยสุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ มีวินัย และประกอบสัมมาชีพ ซึ่งความประพฤติ และวินัยเป็นขั้นต้นในการที่จะพัฒนาศักยภาพตนเอง การพัฒนาความสัมพันธ์ทางกาย วาจา กับบุคคลอื่นในทางที่ดีงามและเกื้อกูล เช่น ไม่เบียดเบียน หรือมุ่งทำลายประโยชน์ของผู้อื่น ปราบปรามตนเองและผู้อื่น เราต้องรักษาศิลให้ดี เพราะศิลปะเป็นบ่อเกิดแห่งความดี เป็นที่ตั้งของความประพฤติอันดีงาม เป็นเกราะคุ้มครองภัยไม่ให้หลงไปในทางเสื่อมเป็นอย่างดี เนื่องจากการรักษาศิลนั้นจะช่วยลดกิเลสลงไปได้ทั้งโลก โกรธ หลง ซึ่งการรักษาศิล 5 นั้น คือการรักษาความเป็นปกติของใจและดำรงอยู่ในฐานะเป็นผู้ให้

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 การพัฒนาให้ตนเองมีบุคลิกภาพดี นามอง น่าเข้าใกล้ สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ขั้นที่ 2 การพัฒนาตนเองให้มีอัธยาศัยดี การมีนิสัยดี เช่น เป็นกันเอง ยิ้มแย้ม อารมณ์ดี จริงใจ มีน้ำใจ เป็นที่ชื่นชอบ

ขั้นที่ 3 การพัฒนาตนเองให้มีความประพฤติดี คือ ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้ายผู้อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม มีความปกติกาย วาจา เว้นจากความชั่วทุกประการ ฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ให้มีความสุจริต ซึ่งเมื่อทำได้ดังนั้นในทุกๆขณะของชีวิต ย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเอง และผลดีอีกสิ่งหนึ่งคือ ทำให้ได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่ถูกต้องที่สุดคือการเป็นคนดี เพราะคนดีย่อมได้รับการยอมรับ การยกย่องสรรเสริญ ความรัก มีความสุขในชีวิตและประสบความสำเร็จ เจริญก้าวหน้าในชีวิต

พหุสัจจะ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก มีความรู้ความเข้าใจลึกซึ้ง ผู้มีความรู้มาก ผู้คงแก่เรียน นักปราชญ์ เกิดจากการศึกษา และการศึกษาที่ดีเกิดจากการศึกษา 4 แบบ คาถาที่ถือว่าเป็น หัวใจนักปราชญ์ คือ "สุ จิ ปุ ลิ วินิมุตโต ถล โส ปณฺธิโต ภเว" แปลว่า ผู้ปราศจาก สุ จิ ปุ ลิ คือ ศึกษาด้วยการฟัง ด้วยการคิด ด้วยการสอบถาม และด้วยการจดจำบันทึก หนังสือบางฉบับเรียกว่า "หัวใจนักปราชญ์" (วิกิพีเดีย,2562) ซึ่งปัจจุบันหากนำหลักนี้มาใช้จะทำให้เป็นผู้มีความรู้กว้างในศาสตร์ต่างๆ และรู้ลึกในศาสตร์ของตน ซึ่งจะทำให้สามารถใช้ความรู้ความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ สามารถคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจในการทำงานต่างๆได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถจัดการในส่วนของตนเองและสามารถบริหารจัดการงานในองค์กรต่างๆได้เป็นอย่างดีเช่นเดียวกัน

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 เรียนรู้ด้วยการฟัง การจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องเริ่มจากการเป็นผู้ฟังที่ดี เพราะการฟังมากขึ้นจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อชีวิตเรา ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือพัฒนาความคิดของตนเองให้เกิดความแตกต่างแปลกใหม่ และนำไปสู่โอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น

ขั้นที่ 2 เรียนรู้ด้วยการอ่าน การอ่านจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ได้พัฒนาตนเอง ทำให้มีความรู้มากขึ้น อีกทั้งได้พัฒนาทักษะในการพูด การอ่านเป็นกระบวนการที่จะทำให้ทักษะต่างๆพัฒนามากขึ้น และการอ่านหนังสือช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง ชี้นำแนวทางในการสร้างความสำเร็จ หรือมีข้อมูลเชิงธุรกิจต่างๆที่เราสนใจ ยิ่งอ่านมากขึ้นเท่าไร ยิ่งทำให้สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น

ขั้นที่ 3 เรียนรู้ด้วยการถาม และเรียนรู้จากคนที่เก่งกว่า รู้มากกว่า มีประสบการณ์มากกว่า ประสบความสำเร็จมากกว่า อะไรที่ไม่รู้ หรือรู้น้อยกว่า ให้ถามจากบุคคลเหล่านั้น เพราะการที่ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเองทุก อย่างนั้นใช้เวลานานเกินไป ดังคำพูดของสตีฟ จอบส์ เคยกล่าวไว้ว่า “ศิลปินที่ดีจะเลียนแบบ ศิลปินที่ยอดเยี่ยม จะขโมย”

กัลยาณมิตรตา ความมีกัลยาณมิตร การคบคนดี ได้ที่ปรึกษาและผู้แนะนำสั่งสอนที่ดีการได้มีที่ปรึกษาที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้การคิดหรือการตัดสินใจของเรานั้นทำได้ดีขึ้นและพลาดน้อยลง เนื่องจากจะได้รับมุมมองที่หลากหลายในการพิจารณา อีกทั้งเมื่อเกิดความผิดพลาดหรือเจออุปสรรคก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้จากการช่วยกันคิด คอยแนะนำทางที่ถูกที่ควรให้แกกัน ดังนั้นคำแนะนำที่ปรารถนาดีของกัลยาณมิตรนั้นจึงมีค่ามาก ดังสุภาษิตที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำตนเป็นมิตรที่ดี

ขั้นที่ 2 คบหาคนดีเป็นมิตร

ขั้นที่ 3 รับฟังคำแนะนำของกัลยาณมิตร

โสวจิตสตา ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รับฟังเหตุผล ใคร่ครวญไตร่ตรองพิจารณาด้วยปัญญาเห็นถูกตามความเป็นจริง ว่า สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด แล้วน้อมประพฤติในสิ่งที่ถูก ละเว้นในสิ่งที่ผิด เป็นผู้ถ่ายทอดพระธรรมคำสอน ง่ายต่อการที่จะเป็นกุศล เมื่อได้รับคำพร่ำสอนที่ดี เป็นประโยชน์เกื้อกูลก็น้อมรับในคำพร่ำสอนนั้น แล้วน้อมประพฤติตาม ความเป็นผู้ว่าง่ายนั้นเป็นมงคล เป็นไปเพื่อความเจริญอย่างแท้จริง เป็นเหตุให้กุศลธรรมเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งจะตรงกันข้ามกับผู้ว่ายาก ด้วยเหตุว่าบุคคลผู้ว่ายาก ไม่ว่าบุคคลอื่นผู้เห็นประโยชน์จะแนะนำดีอย่างไรก็ไม่ฟัง และยังเกิดความโกรธแค้นผู้แนะนำการทำงานร่วมกันในองค์กรใหญ่น้อย ย่อมต้องรับฟังเสียงของผู้อื่น

ยิ่งหากอยู่ในฐานะหัวหน้า การรับฟังเสียงของลูกน้องหรือผู้ใต้บังคับบัญชาคือสิ่งที่จำเป็นมาก เพราะนั่นคือเสียงสะท้อนถึงปัญหา ซึ่งเราต้องมีแนวทางในการแก้ปัญหาหรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้นในภายหลัง ทำให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้ปฏิบัติงาน ก่อให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้องค์กรผลิตผลงานได้อย่างมีคุณภาพตามเป้าประสงค์ที่วางไว้

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 จะต้องปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการปรับตัวนี้ย่อมรวมถึงการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อคนอื่นด้วย

ขั้นที่ 2 เรียนรู้ที่จะมองเห็นข้อดีของคนอื่น ไม่ใช่มองเห็นแต่ข้อเสีย ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นเป็น ไม่ใช่คาดหวังในสิ่งที่เราอยากจะทำให้เขาเป็นตามที่ปรารถนา และเข้าใจในความแตกต่างของคนแต่ละคนให้มากขึ้น

ขั้นที่ 3 การเคารพกฎ การที่ไม่มีการยาทาและไม่รู้จักการพกกฎจะทำให้เป็นคนที่มึนบุคลิกภาพที่ไม่ดี และไม่น่าคบหา หากการพกกฎ เราจะสามารถอยู่ร่วมกับทุกคนได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมนี้สุ ทักขตา ความเอาใจใส่ช่วยชวนชายในกิจใหญ่น้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่คณะ รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย มีจิตสาธารณะ การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยยึดประโยชน์ของส่วนรวมเป็นหลักยอมทำให้การทำงาน และบรรยากาศในที่ทำงานดีตามไปด้วย เนื่องจาก มิได้เถียงว่ามีใช้หน้าที่ การทำงานเพื่อส่วนรวม ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ตัวเองสามารถช่วยได้ เป็นสิ่งที่ดีและยังก่อให้เกิดการทำงานแบบครอบครัว อยู่อย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน พึ่งพากันและกัน ประารถนาดีต่อกัน

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบข้าง

คนที่ 2 เอาใจใส่ช่วยเหลืองาน มีจิตอาสา มีน้ำใจ ทำตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

ขั้นที่ 3 สร้างบรรยากาศในที่ทำงานให้มีบรรยากาศเป็นมิตร อยู่อย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย มีความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียว

ธัมมิกัมมตา ความเป็นผู้ไคร่ธรรม คือ รักธรรม ใฝ่ความรู้ ใฝ่ความจริง รู้จักพูด รู้จักฟัง ทำให้เกิดความพอใจ นำร่วมปรีชาสนทนา ชอบศึกษา ยินดีปรีดาในหลักธรรมหลักวินัยที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป ซึ่งการพัฒนาตนเองให้มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ โดยอาศัยธรรมะ เป็นการหล่อหลอมให้ตนเองนั้นเป็นผู้ที่มีธรรมะ มองสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุด้วยผล มองอย่างตรงไปตรงมา ทำให้เป็นที่น่าคบหา น่าเชื่อถือ และนำเสนอสนทนาด้วย

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 การทำความดีทางกาย เรียกว่า กายกรรม คือ มีความประพฤติทางกายเรียบร้อย แสดง กิริยาสุภาพ อ่อนโยนต่อคนรอบข้าง มีความเอื้ออาทร ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลต่อผู้อื่น เท่าที่จะทำได้

ขั้นที่ 2 การทำความดีทางวาจา เรียกว่า วาจากรรม คือ มีการใช้คำพูดที่เป็นปิยวาจา คือพูดดี พูด ถูกต้อง พูดอ่อนหวาน พูดถูกกาลเทศะ พูดเป็นประโยชน์ พูดแล้วทำให้คนฟังสุขใจ สบายใจ ไม่พูดให้คนอื่น เสียหาย ไม่กล่าวร้ายทับถมผู้อื่น

ขั้นที่ 3 การทำความดีทางใจ เรียกว่า มโนกรรม คือ มีความคิดที่ถูกต้อง คิดดี มีความหวังดี มีเมตตา ต่อผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์

อีกทั้งมีความยินดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ยินดีที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา และยินดีที่ตนเองเป็นคนที่มี สัมมาทิฐิ ที่สำคัญคือยินดีที่เป็นผู้ที่มีศรัทธาต่อธรรมะของพระพุทธองค์ ยึดมั่นในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ว่า ให้ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว

วิริยารัมภะ ความขยันหมั่นเพียร คือ มีความมุ่งมั่นบากบั่น ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ เมื่อมีงานใดก็เร่ง ทำ อย่าให้ค้างคา ไม่ทิ้งไว้ ไม่ผัดวันประกันพรุ่งจนกลายเป็นดินพอกหางหมู ซึ่งจะส่งผลให้กลายเป็นคนที่ไม่ น่าเชื่อถือ เนื่องจากไม่สามารถบริหารเวลา ไม่สามารถบริหารงานได้

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 การวางแผนอย่างเป็นระบบขั้นตอน คนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานได้ นอกจาก มีความรู้ความสามารถแล้ว ยังต้องรู้จักการวางแผนงานอย่างชาญฉลาดด้วย การฝึกตัวเองให้เคยชินกับการ วางแผนก่อนลงมือทำ การร่างวิธีและขั้นตอนคร่าวๆ การระบุเป้าหมายและสมมติอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ควบคู่กัน กับการหาแนวทางวิธีการรับมือและการแก้ไขไว้ล่วงหน้า หากทำได้ดังนี้จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น

ขั้นที่ 2 กำหนดเวลาให้ตัวเองและทำให้สำเร็จตามกำหนด การกำหนดเวลาในการทำงานให้สำเร็จ หรือบรรลุเป้าหมายนั้น เป็นเทคนิคสำคัญในการสร้างความกระตือรือร้นและพัฒนาระดับความสามารถของตัวเอง เนื่องจากว่าหากมีเป้าหมายชัดเจนแล้ว มีการวางแผนไว้เป็นอย่างดี แต่ขาดความกระตือรือร้น เอาจริงเอาจัง และไม่ได้พยายามใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้

ขั้นที่ 3 มีความอดทนและรับผิดชอบงาน สิ่งสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ นั่นคือ ความอดทนและความรับผิดชอบ เพราะความสำเร็จไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นง่ายๆ และไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม สิ่ง

เลี้ยงไม่ได้คือ อุปสรรค และหากว่าไม่มีความอดทนมากพอ ก็ไม่อาจที่จะต่อสู้ฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายเหล่านั้น ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้

สันตภูริ ความสันโดษ คือ ยินดี มีความสุขความพอใจด้วยปัจจัย 4 ที่หามาได้ด้วยความสามารถของตนเอง ไม่คิดละโมภ ไม่ทุจริต ไม่ประพฤติมิชอบต่อหน้าที่ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ก่อให้เกิดความสุขตามอัตภาพของตน

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่เดิม

ขั้นที่ 2 พอใจในสิ่งที่ตนได้

ขั้นที่ 3 พอใจในสิ่งที่ตนไม่ได้

การมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน การมีความสุขจากสิ่งต่างๆที่มีอยู่รอบตัว และเรียนรู้จากสิ่งต่างๆเหล่านั้น คนที่สามารถคว้าความสุขระหว่างทางเหล่านี้ไว้ได้ สามารถดักดวงสิ่งดีๆจากชีวิตได้มากที่สุด ความสุขที่อยู่กับปัจจุบัน เป็นสิ่งที่หลายๆคนมองข้ามไป เนื่องจากโฟกัสความสุขที่ปลายทางคือความสำเร็จเพียงเท่านั้น สิ่งสำคัญคือ จงมองหาความสุขในที่ที่คุณอยู่ ไม่ว่าจะทำอะไรจงมองหาความสุขจากสิ่งเหล่านั้น ใช้ชีวิตกับปัจจุบันและอยู่อย่างมีความสุขกับปัจจุบัน โดยที่ไม่ลืมหันไปหาหมายในชีวิต

สติ ความมีสติ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำ คำที่พูดไว้ได้ ไม่มีความประมาท ดำเนินชีวิตด้วยความมีสติอยู่ตลอดเวลา ทุกการพูด การคิด การกระทำ มีสติเป็นประกอบอยู่ทุกขณะ

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 การอยู่กับปัจจุบัน ไม่หมกมุ่นอยู่กับอดีตหรืออนาคตมากเกินไป ดึงตัวเองออกมาอยู่กับปัจจุบันให้ได้ นั่นคือการมีสติอยู่กับปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 การมีเป้าหมายอยู่ในใจจะทำให้ในทุกๆขั้นตอนของการคิดและการทำ จะมีประสิทธิภาพและทรงพลัง

ขั้นที่ 3 การเรียนรู้จากความผิดพลาด เรียนรู้จากความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา ให้คิดว่ำนั่นคือประสบการณ์ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ตอบตัวเองให้ได้ว่าเราได้เรียนรู้อะไรจากความผิดพลาดในครั้งนี การเติบโตเกิดขึ้นได้จากการกล้าตัดสินใจ กล้าลองผิดลองถูก และกล้ายอมรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจเรื่องต่างๆในชีวิต แต่ต้องให้แน่ใจว่าเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วน รอบด้าน

ปัญญา ความมีปัญญายังรู้เหตุผล รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยไม่ได้คิดเข้าข้างตัวเอง พิจารณาตามสภาวะที่เป็นไป รู้ว่าสิ่งไหนดี ไม่ดี สิ่งไหนให้โทษ สิ่งไหนให้คุณ

เป็นประโยชน์หรือไม่ หากเป็นผู้บริหารควรวางใจเป็นกลาง ไม่ลำเอียง ไม่มีอคติ พิจารณาราววัลหรือลงโทษตามเหตุแห่งการกระทำ ไม่ลำเอียงเพราะรักหรือชัง ซึ่งการคิดพิจารณาเรื่องต่างๆให้ถ่องแท้ นำไปสู่ปัญญา

มีแนวทางในการพัฒนาดังนี้

ขั้นที่ 1 ยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้ มองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามหลักเหตุผล ว่าตนเองมีคุณค่า ยอมรับและเข้าใจในตัวตนของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นและเหตุผล รวมถึงการให้เกียรติต่อผู้อื่นด้วย

ขั้นที่ 2 เห็นประโยชน์และคุณค่าในสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าดีหรือร้ายที่เกิดขึ้นมาในชีวิต ทุกๆเหตุการณ์ทุกๆสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีด้านดี มีด้านที่เกิดประโยชน์และในวิกฤติย่อมมีโอกาสเสมอ

ขั้นที่ 3 สามารถหยุดยั้งความทุกข์และดำรงชีวิตด้วยจิตใจที่มีความสุข เมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น สามารถวิเคราะห์และประเมินได้ว่า เรื่องนี้มีผลเช่นนี้ เนื่องจากประกอบเหตุเช่นไร สามารถวิเคราะห์ได้ตามหลักเหตุผล

นาถกรณธรรม (มหาจุฬาฯ,2539) นี้ เป็นธรรมมีอุปการะมาก เพราะเป็นหลักธรรมที่จะเป็นที่พึ่งให้กับตนเองและผู้อื่นได้ จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาตนเองเชิงพุทธนั้นจะมีทั้งความเก่ง ความดี และมีความสุข ซึ่งเมื่อพัฒนาตนเองแล้วย่อมจะส่งผลในด้านต่างๆ คือ สามารถรองรับความรู้ ทักษะ ความสามารถในหน้าที่ ของตนได้ดีขึ้น และเกิดการพัฒนาบุคลิกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการพูด นั่ง เดิน มารยาทการเข้าสังคมอีกทั้งมีทัศนคติที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้สามารถปฏิบัติงานให้บรรลุตามเป้าประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปและข้อเสนอแนะ

การพัฒนาตนเองต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีความสุข การพัฒนาศักยภาพตนเองเป็นกระบวนการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านความคิดการกระทำความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และทัศนคติให้เจริญงอกงามขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ช่วยให้ตัวเองมีความสุข ความเจริญ อีกทั้งเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดยตรงกับความถนัด ความสนใจและความสามารถของตนเอง โดยมีการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก เริ่มจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้หลักนาถกรณธรรม 10 ประการ มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

ดังนั้นการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ ดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญา ก็ทำให้ชีวิตสามารถพัฒนาให้สามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างสูงสุด และสามารถนำชีวิตให้ประสบแต่ความสุขมีความสำเร็จอยู่เบื้องหน้า อีกทั้งยังสามารถแบ่งปันความสุขให้แก่องค์กรและบุคคลรอบข้าง สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนเป็นผลสืบเนื่องจากการพัฒนาตนเอง อย่างมีเป้าหมายและตรงจุด เมื่อตนเองได้รับการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจดีแล้ว ได้ชื่อว่า

เป็นบุคคลที่มีการพัฒนาตนเอง สามารถปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความพร้อมในการเรียนรู้อยู่เสมอ เมื่อสุขภาพร่างกายพร้อมก็สามารถทำงานได้ดี อีกทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคมได้อย่างปกติสุข เกิดความกล้าหาญและความเชื่อมั่น ซึ่งเป็นส่วนจำเป็นมาก เนื่องจากการแสดงออกนั้น สามารถสื่อให้ผู้อื่นได้เข้าใจสารที่เราส่งได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ ส่งผลให้การทำงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ตามที่ตนเองต้องการ การเรียนรู้ หรือการศึกษาอย่างต่อเนื่องนั้นจะช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับโอกาสในอนาคต ช่วยให้สามารถมีตนเป็นที่พึ่ง อีกทั้งเป็นผู้ที่พึ่งได้ มีสติควบคุมสถานการณ์ต่างๆได้แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงใดๆก็ตาม

เมื่อพยายามสร้างโอกาสให้ตัวเอง เราก็จะได้รับโอกาส ถ้าเราพยายามไขว่คว้าความสำเร็จ เราจะได้รับความสำเร็จนั้น ถ้าเราพยายามเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น เราจะมีชีวิตที่ดีขึ้น เราคือผู้กำหนดโชคชะตาตนเอง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับเราทั้งสิ้น การสร้างคุณค่าและเพิ่มคุณค่าตนเอง ทำให้ตนนั้นเป็นตัวขับเคลื่อนขององค์กรที่สำคัญ ผลจากสิ่งที่ทำและมีคุณค่าอย่างมากต่อองค์กร ก็จะส่งผลให้สามารถประสบความสำเร็จ มากกว่าการเลื่อนขั้น การขึ้นเงินเดือนคือการรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสุขกับการทำงานและการใช้ชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ได้

References

- พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), (2542). **โลกและชีวิตในวิถีแห่งธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 13, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). **วิสัยธรรมเพื่อเบิกนำวิสัยทัศน์**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย.
- วิกิพีเดีย. **พาหุสัจจะ**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9E%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B8%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B0> วันที่สืบค้น 2 มกราคม 2562.
- พิไลรัตน์ รุจิวนิชย์กุล. (2524). การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้มารับบริการจากหมอ : ศึกษาเฉพาะกรณีผู้มารับบริการจากหมอดูของสมาคมโหรแห่งประเทศไทย. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.