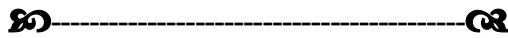


ภาวนาธรรม: หลักธรรมสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน*

BHAVANA DHAMMA: THE PRINCIPLE OF DHAMMA FOR PROMOTION OF THE QUALITY OF WORK LIFE



นัฐพล บุญสอน

Natthapon Boonsorn

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

The Secretariat of the Senate

Corresponding Author E-mail: bowensenate@hotmail.com

บทคัดย่อ

หลักพุทธธรรมกับผู้ที่นับถือศาสนาพุทธนั้น เป็นของคู่กันมาโดยตลอด กิจกรรมใด ๆ ที่ชาวพุทธทั้งในประเทศไทยหรือแม้แต่ชาวพุทธทั่วโลกจัดขึ้นหรือเข้าไปมีส่วนร่วม มักสอดแทรกหลักพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อเป็นคติสอนใจเสมอ ไม่เว้นแม้แต่ชีวิตการทำงานของพวกเขาชาวพุทธทุกคน คนทำงานส่วนใหญ่มักจะนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อให้งานที่ทำหรือภารกิจที่ตนเองรับผิดชอบนั้น ประสบผลสำเร็จลุล่วงด้วยดีและบรรลุตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งหลักพุทธธรรมที่มักนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานนั้น คือ หลักภาวนาธรรมหรือภาวนา 4 เพราะเป็นหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อ 1) พัฒนากายให้สมบูรณ์ เช่น การมีบุคลิกภาพที่ดี 2) พัฒนาความประพฤติให้ดีงาม เช่น การตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ในศีลในธรรม 3) พัฒนาจิตใจให้เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีความขยันหมั่นเพียร มีสมาธิ 4) พัฒนาปัญญาให้เป็นผู้รอบรู้จริง รู้เท่าทันโลก และแปรความรู้ให้เป็นปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเมื่อทำได้ทั้ง 4 ด้าน จะทำให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายแข็งแรง มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานในหน้าที่หรือภารกิจที่ตนเองรับผิดชอบได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้งานที่ตนเองรับผิดชอบประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ได้

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม; หลักภาวนา 4; คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน

*Received March 6, 2022; Revised April 27, 2022; Accepted May 10, 2022

Abstract

Dhamma and Buddhists are somethings that are always together for long time. We always find the teaching of Dhamma in all the activities that Buddhists, not only in Thailand, but also around the world, have organized or participated in. The teaching of Dhamma has been applied in those activities to recall the moral in their mind. Dhamma has been applied even in the working days' life of every Buddhist. Most officers would practice what they have learnt from Dhamma in their daily routines, including the other responsibilities that they have, to manage their tasks successfully and effectively. So, the principle of Dhamma that has been applied to promote the quality of work life is the 4 Bhàvanà principle which has the objectives as follows 1) Physical development: have a good personality 2) Moral development: be disciplined and live in morality 3) Emotional development: be diligent and focused 4) Intellectual development: be wised, recognize the truth, understand the world, and be able to solve problems. When all the 4 aspects has been practiced, they will be healthy both mentally and physically. At the same time, they will be ready to live their lives and do their jobs that they have responsibilities to. This will lead to the achievement of the tasks as they have set the goal.

Keywords: Dhamma; Bhàvanà 4; Quality of Work Life

บทนำ

นานาชาติในประเทศไทยในสังคมโลกล้วนมีความหลากหลาย แตกต่างกันทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและสังคม แต่สิ่งที่ทุกประเทศต่างให้ความสำคัญและเร่งผลักดันให้เกิดผลสำเร็จแบบยั่งยืนคือ การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life-QOL) ประชาชนในประเทศของตนให้มีมาตรฐานตามเกณฑ์กำหนดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization-WHO)

ในระดับประเทศ รัฐบาลไทยในแต่ละยุคสมัยต่างให้ความสำคัญต่อการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน อีกทั้งทุ่มเทความพยายามที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนให้ทัดเทียมกับนานาชาติอารยประเทศ เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนบรรลุผลสำเร็จเป็นรูปธรรมได้อย่างแท้จริง รัฐบาลยุคนี้จึงได้บรรจุแผนและแนวทางที่มุ่งเน้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีพัฒนาการที่รอบด้านและมีสุขภาพที่ดีทุกช่วงวัยไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) แผนการปฏิรูปประเทศ และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ด้วย ในระดับองค์กร หน่วยงานทั้งภาครัฐ

และภาคเอกชน ต่างสนับสนุนนโยบายต่าง ๆ ของรัฐบาลด้วยดี โดยเฉพาะด้านการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพนักงานหรือบุคลากรในสังกัดให้มีมาตรฐานตามเกณฑ์ที่กำหนดโดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นเรื่อง “คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน (Quality of Work Life-QWL)” ซึ่งมีนัยที่สำคัญคือ การทำให้พนักงานหรือบุคลากรมีความผาสุก มีคุณภาพชีวิตที่ดีในการปฏิบัติงาน เกิดสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานกับชีวิตส่วนตัว และมีความผูกพันกับองค์กร ซึ่งเอื้อต่อการเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ส่งผลให้พนักงานหรือบุคลากร

ในสังกัดนั้น ๆ มีสุขภาวะที่เหมาะสม เกิดความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานนั้น มีผลต่อการทำงานเป็นอย่างยิ่ง หากคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานดีก็ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเอง ต่องานในหน้าที่และต่อองค์กรอีกด้วย จากข้อความข้างต้นนี้ ทำให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานส่วนสำคัญมาจากความสุขทางร่างกายและจิตใจ และถ้าร่างกายจะเป็นสุขได้ ย่อมมาจากจิตใจที่เป็นสุข ทั้งนี้ การที่จิตใจจะเป็นสุขได้นั้น ส่วนสำคัญเกิดจากการมีหลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักพุทธธรรมกับผู้ทศนัฏศาสนาพุทธนั้น เป็นของคู่กันมาโดยตลอด กิจกรรมใด ๆ ที่ชาวพุทธทั้งในประเทศไทยหรือแม้แต่ชาวพุทธทั่วโลกจัดขึ้นหรือเข้าไปมีส่วนร่วม มักสอดแทรกหลักพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อเป็นคติสอนใจเสมอ ไม่เว้นแม้แต่ชีวิตการทำงานของพวกเราชาวพุทธทุกคน คนทำงานส่วนใหญ่มักจะนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อให้งานที่ทำหรือภารกิจที่ตนเองรับผิดชอบนั้น ประสบผลสำเร็จลุล่วงด้วยดีและบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งหลักพุทธธรรมที่มักนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานนั้น คือ หลักอริยสัจธรรมหรืออริยสัจ 4 เพราะเป็นหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนากายให้สมบูรณ์ พัฒนาความประพฤติให้ดีงาม พัฒนาจิตใจให้เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย พัฒนาปัญญาให้เป็นผู้รู้รอบ รู้จริง รู้เท่าทันโลก และแปรความรู้ให้เป็นปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเมื่อทำได้ทั้ง 4 ด้าน จะทำให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายแข็งแรง มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานในหน้าที่หรือภารกิจที่ตนเองรับผิดชอบได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้งานที่ตนเองรับผิดชอบประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ สิ่งทั้งหลายดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ ล้วนมีความเชื่อมโยงเกี่ยวพันกัน

ดังนั้น บทความนี้จะนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของ “คุณภาพชีวิต (Quality of Life-QOL)” ความหมายของ “คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน (Quality of Work Life-QWL)” ความหมายของ “หลักอริยสัจธรรมหรืออริยสัจ 4” และการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานของผู้คนในปัจจุบัน อันจะเป็นประโยชน์ในการทำให้คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานดีขึ้น

ความหมายของ “คุณภาพชีวิต (Quality of Life-QOL)”

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายว่า “คุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่” องค์การ UNESCO ได้ให้คำนิยามว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจ ในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจ ในชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม (ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ, 2555) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization-WHO) ได้ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้หรือความเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเอง ตามบริบทของวัฒนธรรมและค่านิยมที่ใช้ชีวิตอยู่ และสัมพันธ์กับเป้าประสงค์ ความคาดหวัง มาตรฐาน และความกังวลสนใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวางครอบคลุม เรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่มีต่อสิ่งแวดล้อม (ทิพย์วัลย์ เรื่องขจร, 2554) และสำหรับหน่วยงานหรือองค์กรในประเทศไทยก็ได้ให้คำนิยามที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ ได้กำหนดนิยามของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่เป็นผลรวมทั้งในเชิงกายวิสัย และอัตตวิสัย ในช่วงเวลาหนึ่ง โดยมนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตระดับใดนั้น สามารถเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐาน หรือเปรียบเทียบกับช่วงเวลาในอดีตที่ใช้เป็นฐานในการเปรียบเทียบ มนุษย์ (วัชรวิทย์ พุ่มทอง และตฤณนัย นพคุณ, 2550, อ้างถึงใน ทิพย์วัลย์ เรื่องขจร, 2554) กรมการพัฒนาชุมชน ได้ให้คำนิยามว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้ กำหนดไว้ในสังคมหนึ่ง ในช่วงเวลาหนึ่ง คือ การที่จะกล่าวว่า ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ก็ต่อเมื่อประชาชนในครอบครัวหรือชุมชนนั้นมีชีวิต ความเป็นอยู่บรรลุตามความจำเป็นพื้นฐานครบถ้วนทุกประการ ซึ่งเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานที่กำหนดไว้แล้วนั้น สามารถแปรเปลี่ยนไปได้ตามสภาพทาง เศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะนั้น (วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ, 2544) นอกจากนี้ นักวิชาการหลาย ๆ ท่านก็ยังให้คำนิยามที่แตกต่างกันออกไปบ้างแต่ก็ยังคงสาระสำคัญที่เหมือนกันเป็นส่วนใหญ่ ยกตัวอย่างเช่น รศ.เทเวศร์ พิริยะพณท์ และคณะ (2542) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life = QOL) หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง ประชาชนมีหน้าที่พัฒนาตนเองและครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีที่อยู่อาศัย มีรายได้พอสมควร ประหยัด สร้างตนเองและครอบครัว สุกัญญา มาลาอี ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ ได้แก่ ด้านจิตใจ ความรู้ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึก และด้านร่างกาย คือ ความมีสุขภาพกายที่ดี สภาพความ

เป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ฉะนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจ และสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทของสังคมได้ตาม สภาวะ อัจฉรา นวจินดา และขจีรัฐ ภิรมย์ธรรมศิริ. (2532) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ความพึงพอใจของบุคคลที่เกิดจากการที่ได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็น ประโยชน์ ตามความต้องการของร่างกาย และจิตใจ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาวะ แวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ และสังคมอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ ดี นอกจากนี้ ยังมีนักวิชาการชาวต่างประเทศอีกหลายท่านที่ให้นิยามที่น่าสนใจ เช่น Padilla and Grant ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตว่าเป็นการรับรู้ความพึงพอใจในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงได้ตาม ภาวะสุขภาพ โดยวัดจากความสามารถในการทำงานที่ต่าง ๆ ของร่างกาย ทัศนคติของตนเองต่อ สุขภาพความพอใจในชีวิต และความรู้สึกว่าตนเองได้รับการช่วยเหลือจากสังคม คำว่าคุณภาพ ชีวิตนั้น มาจากแนวคิดเดิม (Old Notion) ซึ่งเรียกกว้าง ๆ ว่าการเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) คือ การเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและสิ่งแวดล้อมตามสภาพทั่วไป ในด้านส่วนบุคคล คุณภาพชีวิตจะ แสดงออกในรูปของความต้องการ (Want) เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วทำให้บุคคลนั้น ๆ มี ความสุข หรือความพึงพอใจ แต่ในทางสังคมและสภาพแวดล้อมการมีชีวิตอย่างมีคุณภาพต้องไม่ เป็นภาระหรือ ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม (รัตนาวดี จูตะยานนท์, 2545) คุณภาพชีวิตเป็น ความคิดรวบยอดที่ซับซ้อน เป็นทั้งความพึงพอใจ อันเกิดจากการได้รับการตอบสนองความ ต้องการทางด้านจิตใจ และด้านสังคมในระดับจุลภาพและมหภาค (จักรี สว่างไพร, 2525) และ คุณภาพชีวิต คือ ความรู้สึกเป็นปกติสุข (Sense of Well-being) ของบุคคลซึ่งเป็นผลต่อความ รู้ พึงพอใจแต่ละด้านของชีวิตที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น ๆ (กฤษฎากมล ชื่นอิม, 2555)

จากข้อความข้างต้นที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้เขียนจึงขอสรุปว่า “คุณภาพชีวิต (Quality of Life-QOL)” หมายถึง การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่าง ๆ มีสุขภาพกายที่แข็งแรง มี สุขภาพจิตที่ดี มีความรู้ความสามารถที่ดี มีอารมณ์และความรู้สึกที่ดี มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ ดี ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคม มีความพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมที่ตนเองดำรงชีวิตอยู่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทของสังคม

ความหมายของ “คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน (Quality of Work Life-QWL)”

นักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้คำจำกัดความ คำนิยามหรือความหมาย ของคำว่า คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน (Quality of Work Life-QWL) ไว้อย่างหลากหลาย ซึ่ง มีที่เหมือนกันและแตกต่างกันไปบ้าง ยกตัวอย่างนักวิชาการชาวต่างชาติ เช่น Guest, R. H. (1976) ได้ให้นิยามคุณภาพชีวิตการทำงานไว้ในบทความ “Quality of work life: learning from Terry Town” ว่า หมายถึง ปฏิกริยาของปัจเจกบุคคลต่อการทำงานหรือผลที่เกิดขึ้นกับ ปัจเจกบุคคล อันเนื่องมาจากประสบการณ์ในการทำงาน นั่นคือ คุณภาพชีวิตการทำงานอาจ หมายถึงความรู้สึกทั้งหลายของบุคคลเกี่ยวกับทุกมิติของการทำงาน เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับ

ผลตอบแทนหรือผลประโยชน์ในทางเศรษฐกิจ ความมั่นคง สภาพแวดล้อมการทำงาน ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับองค์กรและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และคุณค่าที่แฝงอยู่ภายในการทำงานในชีวิตของบุคคล Davis, K. (1976) ได้ให้คำนิยามว่า คุณภาพชีวิตในการทำงาน คือ คุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานกับสิ่งแวดล้อมโดยส่วนรวมในการทำงานของเขา และเน้นที่มีมิติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ซึ่งมักถูกละเลยจากปัจจัยทางเทคนิค และปัจจัยทางเศรษฐศาสตร์ในการออกแบบการทำงาน Dubrin, A. T. (1981) ให้นิยามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในการทำงานว่า หมายถึง ระดับที่พนักงานขององค์กร มีความพึงพอใจในการได้รับการตอบสนองต่อความต้องการที่สำคัญ ๆ จากสมาชิกในองค์กรนั้น ๆ Froibe, D.M. and J.R. Bain. (1976) ได้ให้คำนิยามว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ และคำว่า การทำงาน หมายถึง การทำหน้าที่กิจกรรมที่ต้องกระทำ ดังนั้น คุณภาพชีวิตการทำงาน จึงหมายถึง การทำหน้าที่เพื่อชีวิตหรือความเป็นอยู่ที่ดีเลิศ ซึ่งวัดได้จากการเปรียบเทียบกับภาระที่กระทำกับเกณฑ์มาตรฐานหรือตัวบ่งชี้ที่กำหนด Huse, E.F., & Cummings, T.G (1985) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า คุณภาพชีวิตการทำงานคือ ความผาสุกและความพึงพอใจในสภาพความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติงานในองค์กรซึ่งส่งผลต่อความก้าวหน้าและสำเร็จขององค์กร เป็นต้น นอกจากนี้นักวิชาการชาวไทยได้ให้คำนิยามที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น ดิน ปรชญพฤทธิ ที่กล่าวไว้ในบทความ “ตัวแปรด้านพฤติกรรมศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาองค์กร : ศึกษากรณีข้าราชการ ในสังกัดกรมส่งเสริมการเกษตร” ว่า “ชีวิตการทำงานที่มีศักดิ์ศรีเหมาะสมกับเกียรติภูมิของความเป็นมนุษย์ของบุคลากร ซึ่งเป็นชีวิตการทำงานที่ไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบ และสามารถสนองความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ในแต่ละยุค

จากข้อความข้างต้นที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้เขียนสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน (Quality of Work Life-QWL) หมายถึง การทำหน้าที่เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ความรู้สึกของบุคคลในการทำงานที่มีศักดิ์ศรีเหมาะสมกับเกียรติภูมิของความเป็นมนุษย์ ความรู้สึกเกี่ยวกับผลตอบแทนที่ยุติธรรมสามารถสนองความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ มีความมั่นคง มีความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงาน เป็นที่พึงพอใจของผู้ปฏิบัติงานและจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กร ซึ่งผลงานที่มีคุณภาพและเป็นที่ยอมรับของสังคมจะทำให้การดำเนินชีวิตหรือคุณภาพชีวิตดียิ่งขึ้นและเต็มไปด้วยความสุข

หลักภาวนาธรรม หรือ ภาวนา 4 (Bhàvanà Dhamma or 4 Bhàvanà)

ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่าด้วยกายภาวนาและจิตตภาวนา (ม.ม. (ไทย) 12/7552-7914/311-312) ความว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า ดูกรอัคริเวสสนะ จิตตภาวนาท่านได้ฟังมาแล้วอย่างไร? สัจจนิกครณั อ้นพระผู้มีพระภาคตรัสถามในจิตตภาวนา ไม่อาจทูลบอกได้

ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสกะสัจจนิกครณ์ดังนี้ว่า ดูกรอัคคิเวสสนะ กายภาวนาก่อนนั้นท่านเจริญแล้ว แม้กายภาวนานั้น ไม่ประกอบด้วยธรรมในอริวินัย ท่านยังไม่รู้จักแม้กายภาวนา จักรู้จักจิตตภาวนาแต่ไหน ดูกรอัคคิเวสสนะ บุคคลที่มีกายมิได้อบรมแล้ว มีจิตมิได้อบรมแล้ว และที่มีกายอบรมแล้ว มีจิตอบรมแล้ว เป็นได้ด้วยเหตุอย่างไร ท่านจงพึงเหตุอันนั้นเถิดจงทำให้ในใจให้ดี เราจักกล่าว สัจจนิกครณ์ทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอัคคิเวสสนะ ก็บุคคลที่มีกายมิได้อบรม มีจิตมิได้อบรมเป็นอย่างไร ? ดูกรอัคคิเวสสนะ ปุถุชนในโลกนี้ ผู้มิได้สดับ มีสุขเวทนาเกิดขึ้น เขาถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว มีความยินดีในสุขเวทนา และถึงความเป็นผู้ยินดีในสุขเวทนาสุขเวทนาของเขานั้นย่อมดับไปเพราะสุขเวทนาดับ ก็มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น เขาถูกทุกข์เวทนากระทบเข้าแล้ว ก็เศร้าโศก ลำบากใจ รำพัน คร่ำครวญ ตบอ กถึงความหลงใหล แม้สุขเวทนานั้นเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว ก็ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย แม้ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิต ดูกรอัคคิเวสสนะ แม้สุขเวทนาเกิดขึ้นแก่ปุถุชนคนใดคนหนึ่ง ก็ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย แม้ทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิตทั้งสองอย่างดังนี้ ดูกรอัคคิเวสสนะ บุคคลที่มีกายมิได้อบรมมีจิตมิได้อบรมเป็นอย่างนี้แหละ

ดูกรอัคคิเวสสนะ ก็บุคคลที่มีกายอบรมแล้ว มีจิตอบรมแล้วเป็นอย่างไร? ดูกรอัคคิเวสสนะ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สดับ มีสุขเวทนาเกิดขึ้น เขาถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดีในสุขเวทนา และไม่ถึงความเป็นผู้ยินดีในสุขเวทนา สุขเวทนาของเขานั้นย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับ ก็มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น เขาถูกทุกข์เวทนากระทบเข้าแล้วก็ไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำพัน คร่ำครวญ ตบอ กไม่ถึงความหลงใหล แม้สุขเวทนานั้นเกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย แม้ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต ดูกรอัคคิเวสสนะ แม้สุขเวทนาเกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่ง ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย แม้ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิตทั้งสองอย่างนี้ ดังนี้ ดูกรอัคคิเวสสนะ บุคคลที่มีกายอบรมแล้ว มีจิตอบรมแล้วเป็นอย่างนี้แหละ สัจจนิกครณ์ทูลว่า เมื่อเป็นอย่างนี้ ข้าพเจ้าเลื่อมใสต่อพระโคดม เพราะพระโคดมมีกายอบรมแล้ว มีจิตอบรมแล้ว

ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วท เฒติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้มีขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ เช่น สวตมณต์ภาวนา การสำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น นั่งภาวนาขอให้พระช่วย (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554)

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ที่เรียบเรียงและอธิบายโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของ **ภาวนา 4** ว่า หมายถึง การทำให้มีให้เป็น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย

1. **กายภาวนา (Physical development)** หมายถึง การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. **ศีลภาวนา (Moral development)** หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3. **จิตภาวนา (Emotional development)** หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส

4. **ปัญญาภาวนา (Intellectual development)** การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ในบาลีที่มา ท่านแสดง ภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิต 4 คือ ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์

สรุปได้ว่า หลักภาวนาธรรม หรือ ภาวนา 4 หมายถึง หลักปฏิบัติที่มีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลผู้ยึดถือปฏิบัติตามได้พัฒนากาย พัฒนาความประพฤติ พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาของตนให้ดีงามและสูงขึ้น เป็นการพัฒนาทั้งทางด้านสมถะ และวิปัสสนา เพื่อให้เกิดผลปรากฏ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามครรลองคลองธรรมของบุคคลตามหลักพุทธศาสนา โดยวัดผลการปฏิบัติได้ด้วยความสมบูรณ์ทางด้านกาย ทางด้านจิต ทางด้านสังคม และทางด้านปัญญา และเมื่อนำมาประยุกต์ใช้สำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานสามารถสรุปได้ดังนี้

1. **กายภาวนา** คือ การพัฒนากายให้สมบูรณ์ เช่น การพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้น การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ หมายถึง การแนะนำให้บุคลากรในสำนักงานหรือหน่วยงานดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งด้วยการเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ มีการจัดบริการด้านสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี รวมทั้งส่งเสริมการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและให้ความรู้และวิธีการป้องกันเกี่ยวกับ

โรคที่พบบ่อยของบุคลากร เช่น ออฟฟิศซินโดรม โรคเครียด โรคไมเกรน โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคกรดไหลย้อน เป็นต้น

2. สีสถาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติให้สมบูรณ์ เช่น การตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ตั้งอยู่ในศีลในธรรม พัฒนาความประพฤติให้ดีขึ้น ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ หมายถึง การตั้งอยู่ในระเบียบวินัย เป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับตนเอง เพื่อนร่วมงานและราชการ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความสามัคคีเกื้อกูลแก่กัน ทำงานเป็นทีม มีสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม สิ่งแวดล้อม และสังคม ซึ่งส่งเสริมให้ที่ทำงานมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

3. จิตถาวนา คือ การพัฒนาจิตใจให้สมบูรณ์ เช่น การพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ หมายถึง การจัดโครงการปฏิบัติธรรมหรือกิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต เพื่อให้บุคลากรมีการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมงาน ขยันหมั่นเพียรมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน อดทนต่อแรงกดดันและรู้จักบริหารความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงาน มีสมาธิ มีความสดชื่น มีความเบิกบาน เป็นสุขผ่องใสในการปฏิบัติงาน

4. ปัญญาถาวนา คือ การพัฒนาปัญญาให้สมบูรณ์ เช่น การเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด หยั่งรู้ความจริง ตลอดจนรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานตามบริบทของสังคมในปัจจุบันนี้ หมายถึง การส่งเสริมให้บุคลากรมีปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มีวุฒิภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ รู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ และการจัดอบรมให้ความรู้การเข้าถึงช่องทางติดต่อสื่อสารหรือช่องทางการแสวงหาความรู้ที่ทันสมัย เช่น แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) กูเกิ้ล (GOOGLE) เฟซบุ๊ก (FACEBOOK) ยูทูบ (YOUTUBE) ชุม (ZOOM) เป็นต้น

ตารางที่ 1 สรุป ภาวนาธรรม: หลักธรรมสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน

ภาวนาธรรม หรือ ภาวนา 4	หลักธรรมสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน	
	ความหมาย	การนำมาประยุกต์ใช้
กายภาวนา	การพัฒนากายให้สมบูรณ์ เช่น การพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้น การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง	การแนะนำให้บุคลากรในสำนักงานหรือหน่วยงานดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งด้วยการเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ มีการจัดการด้านสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี รวมทั้งส่งเสริมการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและให้ความรู้และวิธีการป้องกันเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยของบุคลากร เช่น ออฟฟิศซินโดรม โรคเครียด โรคไมเกรน โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคกรดไหลย้อน เป็นต้น
ศีลภาวนา	การพัฒนาความประพฤติให้สมบูรณ์ เช่น การตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ตั้งอยู่ในศีลในธรรม พัฒนาความประพฤติให้ดีขึ้น	การตั้งอยู่ในระเบียบวินัย เป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับตนเอง เพื่อนร่วมงานและราชการ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความสามัคคีเกื้อกูลกัน ทำงานเป็นทีม มีสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม สิ่งแวดล้อม และสังคม ซึ่งส่งเสริมให้ทำงานมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข
จิตภาวนา	การพัฒนาจิตใจให้สมบูรณ์ เช่น การพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย	การจัดโครงการปฏิบัติธรรมหรือกิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต เพื่อให้บุคลากรมีการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตา กรุณาต่อเพื่อนร่วมงาน ขยันหมั่นเพียรมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน อดทนต่อแรงกดดันและรู้จักบริหารความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงาน มีสมาธิ มีความสดชื่น มีความเบิกบาน เป็นสุขผ่อนคลายในการปฏิบัติงาน
ปัญญาภาวนา	การพัฒนาปัญญาให้สมบูรณ์ เช่น การเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด หยั่งรู้ความจริง ตลอดจนรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง	การส่งเสริมให้บุคลากรมีปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มีวุฒิภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ และการจัดอบรมให้ความรู้การเข้าถึงช่องทางติดต่อสื่อสารหรือช่องทางการแสวงหาความรู้ที่ทันสมัย เช่น แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) กูเกิ้ล (GOOGLE) เฟซบุ๊ก (FACEBOOK) ยูทูบ (YOUTUBE) ชูม (ZOOM) เป็นต้น

สรุป

หลักภวนาธรรม หรือ ภวนา 4 เป็นหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อที่จะ 1) พัฒนากายให้สมบูรณ์ เช่น การมีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง 2) พัฒนาความประพฤติให้ดีงาม เช่น การตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ตั้งอยู่ในศีลในธรรม ไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น 3) พัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น การมีเมตตา กรุณา มีฉันทะ มีความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ มีความเบิกบาน มีความสุขผ่องใส 4) พัฒนาปัญญาให้เป็นผู้รอบรู้จริง รู้เท่าทันโลก รู้เท่าทันกิเลสตน ให้ความรู้คู่คุณธรรม และแปรความรู้ให้เป็นปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเมื่อทำได้ทั้ง 4 ด้านที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานในหน้าที่หรือภารกิจที่ตนเองรับผิดชอบได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้งานที่ตนเองรับผิดชอบประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ และการที่ผู้ปฏิบัติงานทำให้งานที่ตนเองรับผิดชอบประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ได้นั้น หมายความว่าผู้ปฏิบัติงานนั้น มีศักยภาพและมีความสามารถ ที่จะได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าให้ได้เลื่อนระดับ เลื่อนตำแหน่ง เลื่อนเงินเดือนหรือการได้ค่าตอบแทนที่พิเศษมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ทั้งคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานดีขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า หลักภวนาธรรมนี้ มีส่วนช่วยในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- ดิน ปรชญพทธี. (2530). ตัวแปรด้านพฤติกรรมศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาองค์การ: ศึกษากรณีข้าราชการในสังกัดกรมส่งเสริมการเกษตร เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาองค์การหน่วยที่ 4 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เทเวศน์ พิริยะพลนธ์ และคณะ. (2542). *บทนำคุณภาพชีวิต*. สืบค้น 17 กุมภาพันธ์ 2565, <http://www2.swu.ac.th/royal/book6/index.html>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้น 17 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://dictionary.orst.go.th>

อัจฉรา นวจินดา, ขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ. (2532). *ความสัมพันธ์ระหว่างความจำเป็นพื้นฐาน
ภาวะทางคหกรรมศาสตร์และคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Davis, K.. (1977). *Human behavior at work*. New York: McGraw – Hill.

Dubrin A. T. (1981). *Human Relation: A Job Oriented Approach*. Verginia: Reston
Publishing.

Froibe, D.M. & J.R. Bain. (1976). *Quality Assurance Programs and Control in Nursing*.
Statements: The C.V. Mosby Co.

Guest, R. H., (1976). *Quality of work life: learning from Terry Town*. Harvard
Business Review.

Huse, E.F., & Cummings, T.G. (1985). *Organizational Development and Change*.
St. Paul, Minn: West.