

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ  
ผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน\*  
PHILOSOPHY OF SUFFICIENCY ECONOMY AND THE SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT OF CONSTRUCTION BUSINESS EXECUTIVES'  
LIFE QUALITY IN BANGKOK



เพ็ญททัย พงษ์สุวรรณ, พัชรศศิ เรืองมณีญาต์, พงศ์นคร โภชากรณ  
Pienghatai Pongsuwan, Phatsasi Ruaengmaneeya, Pongnakorn Pochakorn

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

E-mail: ppienghatai@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอ “หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร” การศึกษาหลักดังกล่าว พบว่า เป็นหลักที่ผู้บริหารสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน เพราะวิถีแบบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่บนพื้นฐานทางสายกลาง มี 3 หลัก ได้แก่ พอประมาณ มีเหตุผล และภูมิคุ้มกันที่ดี หลักการนี้ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในปัจจุบัน กล่าวคือ นำหลักทั้ง 3 มาใช้ทำให้มีความพอประมาณในการบริโภค มีร่างกายสมบูรณ์ มีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง ใช้ชีวิตแบบมีเหตุผล ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น ซื่อสัตย์สุจริต ลดกิเลส มีความยุติธรรม อุดหนุน มีน้ำใจ สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง จิตสำนึกดี มีศีลธรรม มีมิตรดี มีคนช่วยเหลือเกื้อกูล นอกจากนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้บริหาร ยังมีหลักธรรมที่สามารถนำมาเชื่อมโยง ได้แก่ หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ประกอบด้วย 4 หลัก คือ ความหมั่นเพียร การเก็บรักษาทรัพย์ การมีมิตรดี และความเป็นอยู่ที่พอดี โดยที่ผู้บริหารจะมีกำลังกายใจทำงานด้วยความขยัน สามารถสร้างฐานะได้ดีในสังคม มีมิตรดีคอยช่วยเหลือ มีชีวิตที่พอดีเมื่อมีคุณภาพชีวิตดีจะส่งผลต่อองค์กร และประเทศชาติอย่างต่อเนื่อง การนำแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และน้อมนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางดำเนินชีวิตทำให้เกิดผลเป็นรูปธรรมอย่างสมดุล และยั่งยืน

**คำสำคัญ:** หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง; หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์; คุณภาพชีวิต; ผู้บริหาร; ธุรกิจก่อสร้าง

## Abstract

This article presented “Sufficiency Economy Philosophy and Quality of Life Development of Construction Business Executives in Bangkok”. From the above study, it was found that this principle, the executives can apply in their lives to have a good quality of life sustainably. The Sufficiency Economy Philosophy approach is based on the middle path, which consists of 3 principles: moderation, reasonableness, and good immunity. This principle has a positive effect on quality of life in today's rapidly changing world. The 3 principles are used to make moderation in consumption, good health, stable and strong mind and live a rational, selfless, generous, helping others, honest, less desire, faire , patient, kind life. and build good immunity in the body, good conscience, morality, good friends and support other people. In addition, in order to promote the development of quality of life for executives, there are also Dharma doctrine that can be linked, such as the principle of Dhithdhammikattha, which consists of 4 principles, namely Diligence in work, preserving wealth, having good friendships, having a decent living where the executives will have physical strength to do work with diligence and can build a good position in society, having good friends to help, having decent living. When the quality of life is good, it will affect the organization and the country continuously. Adopting the Sufficiency Economy Philosophy and adopting Dharma Doctrine as guidelines for living life result in tangible results that are balanced and sustainable.

**Keywords:** Sufficiency Economy Philosophy; Dhithdhammikattha; Living Quality; Executives; Construction business

## บทนำ

ธุรกิจก่อสร้างเป็นหนึ่งในธุรกิจที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจ มีการก่อสร้างงานทางด้านสาธารณูปโภคอันเอื้อประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ อันได้แก่ การก่อสร้างทางด่วน การสร้างรถไฟฟ้า งานก่อสร้างทางรถไฟ การก่อสร้างสนามบิน เป็นต้น นอกจากนี้ธุรกิจก่อสร้างยังเชื่อมโยงกับธุรกิจอื่น ๆ เช่น ธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์, ธุรกิจวัสดุก่อสร้าง อีกด้วย ลักษณะของธุรกิจก่อสร้างมีความแตกต่างจากธุรกิจอื่นตรงที่การดำเนินงานแบ่งออกเป็นโครงการ มีหลายขั้นตอนในการทำงาน และใช้บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง เป็นธุรกิจที่มีแข่งขันทางด้านราคาสูง อีกทั้งมีความเกี่ยวข้องกับคนในสังคมเป็นจำนวนมาก

การดำเนินงานในธุรกิจก่อสร้างแบ่งเป็นโครงการต่าง ๆ ดังนั้นจึงมีความซับซ้อน และมีขั้นตอนการทำงานมาก ต้องใช้บุคลากรมากตามไปด้วย ซึ่งประกอบด้วย (กิติปภา ยอดเสริม, 2565)

1) ระดับผู้บริหาร แบ่งตามระดับออกเป็น ผู้บริหารระดับสูง ผู้บริหารระดับกลาง และหัวหน้างาน

2) พนักงาน แบ่งตามสังกัดการทำงาน ได้แก่ พนักงานสำนักงานใหญ่ และพนักงานหน่วยงานก่อสร้าง

3) คนงานก่อสร้าง

ในบทความวิชาการนี้ ผู้เขียนจะศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากรระดับผู้บริหาร อันประกอบด้วย ผู้บริหารระดับสูง ระดับกลาง และหัวหน้างาน ซึ่งเป็นกลุ่มบุคลากรที่มีความสำคัญที่จะนำพาองค์กรให้สามารถผ่านวิกฤติไปได้ในกรณีมีปัญหาและจะทำให้องค์กรเจริญต่อไปได้เป็นที่ทราบดีอยู่แล้วว่าในปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดวิกฤตต่อมนุษย์ ทั้งทางด้านมลพิษ โลกร้อน ภัยธรรมชาติที่รุนแรง นอกจากนี้ส่งผลต่อปัญหาสังคม คอร์รัปชัน และอาชญากรรมต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้คน และมีผลไปถึงองค์กรต่าง ๆ ทั้งนี้เนื่องจากคุณภาพชีวิตของบุคลากรได้รับผลกระทบจากปัญหาภายนอกดังกล่าวที่ไม่สามารถควบคุมได้ และยังมีจากปัญหาจากภายในตัวบุคคลเองอีกด้วย จากการที่ผู้คนมุ่งเน้นที่พัฒนาทางด้านวัตถุโดยมองข้ามเรื่องการพัฒนาทางด้านจิตใจ ยิ่งทำให้มีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง

จากวิกฤตทางด้านสาธารณสุข อันได้แก่ สถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ในช่วงสองปีที่ผ่านมาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำงานเป็นอย่างมาก ในด้านองค์กร มาตรการควบคุมโรค (กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564) ส่งผลให้เกิดการชะลอตัวทางเศรษฐกิจ การดำเนินการก่อสร้างขาดความต่อเนื่อง และในด้านการทำงานของบุคลากรในองค์กรก็มีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ทั้งในด้านการติดต่อสื่อสารกัน การเสนอเอกสาร การประชุมต่าง ๆ จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการ อีกทั้งในเรื่องของการติดเชื้อเจ็บป่วย การกักตัว และพักรักษา ทำให้การทำงานชะงัก และมีประสิทธิภาพลดลง นอกจากนี้เรื่องโรคระบาดดังกล่าว ยังมีปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจ ปัจจัยลบทางด้านการเมืองซึ่งจะพบว่าธุรกิจก่อสร้างได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากธุรกิจได้รับผลโดยตรงจากค่าแรงงาน ค่าวัตถุดิบที่สูงขึ้น กฎเกณฑ์ของภาครัฐ ความผันผวนของค่าเงิน และรวมถึงทิศทางการปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ การลงทุนก่อสร้างภาคเอกชนหดตัว ประกอบกับมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดทั่วประเทศดังที่กล่าวข้างต้น ทำให้การก่อสร้างที่อยู่อาศัยในเขตกรุงเทพฯมีการชะลอตัวโครงการใหม่ๆ ทำให้ตัวเลขผลการดำเนินงานที่ลดลง อัตราการลดลงของว่าจ้างงาน และปริมาณงานในมือมีตัวเลขเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2562-2564) ผู้บริหารจึงจำเป็นต้องเร่งหาทางเพื่อแก้ปัญหาให้

องค์กรผ่านวิกฤติไปได้ นอกจากนี้ยังต้องเตรียมปรับปรุงแผนรองรับการดำเนินธุรกิจ และแผนสำรองไว้ในภาวะฉุกเฉินในอนาคตอีกด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้บริหารโดยตรง

ในอดีตที่ผ่านมาการพัฒนาเศรษฐกิจมักเน้นการพัฒนาที่มุ่งที่การเจริญเติบโตของภาคอุตสาหกรรม และส่งเสริมการบริโภคของประชากรภายในประเทศให้สูงขึ้น เป็นการเร่งรัดให้มีการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ประโยชน์อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดปัญหาความเสื่อมโทรมของธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม การมุ่งเน้นสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจโดยไม่ได้พิจารณาถึงการพัฒนาทางด้านสังคมไปด้วย ส่งผลทำให้เกิดปัญหาช่องว่าง และความเหลื่อมล้ำทางสังคมเป็นอย่างมาก (วิทยากร เชียงกุล, 2556) การที่ไม่คำนึงเรื่องการพัฒนาสังคมซึ่งรวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมจึงสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นเป็นอย่างมาก

ในบทความวิชาการนี้ จะได้กล่าวถึงการเร่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้บริหารในกลุ่มธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานครท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ผู้เขียนได้ศึกษาค้นคว้าจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งหลักปรัชญานี้เป็นแนวทางที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีพระราชดำรัสแก่ชาวไทยนับตั้งแต่ปี 2517 เป็นต้นมา เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจ และมีเป้าหมายให้เกิดความสมดุล และพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างยั่งยืน (ขวัญแก้ว นาถนิตธาดา, 2555) โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้บริหาร โดยการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง และวิกฤตต่าง ๆ นั้น จะต้องมีความสมดุลระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการรักษาสมดุลทางทรัพยากร ซึ่งเป็นไปหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นความพอดี ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเป็นหลัก ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคล องค์กร และสังคม กล่าวคือ

บุคคลพอเพียง หมายถึง การพึ่งตนเอง และมีคุณภาพ

องค์กรพอเพียง หมายถึง พึ่งพากัน เรียนรู้และแบ่งปัน

สังคมพอเพียง หมายถึง อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน

จะเห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ และยั่งยืน ผู้บริหารควรนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน และเพื่อให้เกิดผลดีอย่างต่อเนื่องเมื่อทุกคนทุกฝ่ายหันมาตระหนักถึงประโยชน์และได้นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจดังกล่าวมาใช้จะทำให้มีชีวิตที่มีคุณภาพ มีสังคมที่เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน และมีความสุขแท้จริง

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างสามารถนำหลักทั้ง 3 มาประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี ทั้งในเรื่องหลักความพอประมาณ แม้ว่าจะมีวิกฤตทางเศรษฐกิจ ก็จะไม่ทำให้ผู้บริหารขาดสนใจเดือดร้อน เพราะใช้ชีวิตอย่างพอดี ส่วนของหลักความมีเหตุผล สามารถช่วยให้ผู้บริหารใช้ชีวิตที่ถูกต้อง มีจิตสำนึกที่ดี เป็นคนดี มีคนเชื่อถือ และ

ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาได้ถูกวิธี และหลักสุดท้ายคือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว มีผลช่วยให้มีกำลังกาย และกำลังใจที่เข้มแข็ง พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงและวิกฤตต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว

### คุณภาพชีวิตผู้บริหารและการพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การตระหนักถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเป็นสิ่งที่จำเป็น ชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติ ทั้งทางกายภาพ และทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเองโดยไม่เบียดเบียนสังคมและผู้อื่น (ลีปนนท์ เกตุทัต, 2533)

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสังคมที่ตนเองอยู่ได้อย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้กับตนเอง สังคม และประเทศชาติด้วย (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2533)

คุณภาพชีวิต (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550) หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสมบูรณ์ทั้งด้านสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องตามสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต และทรัพยากรที่มีอยู่ มีความมั่นคงซึ่งครอบคลุมถึงทุกด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีผลต่อการทำงานในหน้าที่ มีผลต่อความรู้สึกของคน มีความพึงพอใจในตัวเอง ทำให้มีกำลังใจในการทำงาน และในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้เป็นแรงกระตุ้นที่ช่วยให้บุคคลมีความตั้งใจในการทำงานอย่างเต็มความสามารถ ทำให้เกิดประสิทธิผลตามเป้าหมาย

คุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น 3 ประการคือ

- 1) ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐาน
- 2) ทางด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชีวิต
- 3) ทางด้านสังคม คือ บุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมของสังคม ในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นต้น (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543)

หากผู้บริหารในองค์กรมีชีวิตที่มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมส่งผลส่งให้ทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ มีความพอใจในงานที่ทำ มีกำลังใจในการทำงาน แต่จากการที่มีความเปลี่ยนแปลงทางการเมือง สังคม ภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอย ปัญหาที่เกิดจากวิกฤตต่าง ๆ การระบาดของโรคโควิด 19 เป็นต้น จากตัวเลขค่าครองชีพที่สูงขึ้น อัตราการว่างงาน การมีรายได้ลดลง ทำให้มีภาระมากขึ้น ส่งผลต่อหน้าที่ครอบครัว หน้าที่การงาน เป็นสาเหตุของปัญหาที่เข้ามากระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างให้อยู่ในภาวะความตึงเครียด ต้องปรับตัวเองเพื่อลดความรู้สึกกดดัน ความกังวล ซึมเศร้า เครียด ทำให้ความสุขในชีวิตลดลง อีกทั้งใน

ภาวะที่ธุรกิจมีการแข่งขันสูงทั้งการแข่งขันกันทางความรู้ ความสามารถ การทำงานแข่งกับเวลา ทำให้ยิ่งเกิดความกดดัน ผู้ที่อยู่ในระดับบริหารมีความรับผิดชอบและผู้ได้บังคับบัญชา และหาทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการทำงานให้ลุล่วง งานในความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ทำให้มีความเครียดทางจิตใจ ต้องทุ่มเทเวลาในการทำงานมากขึ้น และใช้เวลาเพื่อศึกษาปรับเปลี่ยนวางแผนงานให้สอดคล้องเพื่อพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และรวดเร็ว เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพสูงสุด และสำเร็จได้ด้วยความราบรื่น นอกจากนี้ยังต้องเป็นขวัญ และกำลังใจให้ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อจะได้มีกำลังใจทำงานร่วมกัน และนำพาองค์กรให้ฝ่าวิกฤตไปได้ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ใจ มีผลกระทบโดยตรงต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อร่างกาย และจิตใจด้วย

ผู้บริหารขององค์กรในยุคปัจจุบัน หากบริหารจัดการชีวิตไม่ดีจะทำให้คุณภาพชีวิตลดลง จากตัวเลขอัตราการพบจิตแพทย์ การปรึกษานักจิตวิทยา จำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และอัตราการป่วยด้วยโรคร้ายแรงต่าง ๆ ในวัยที่ยังไม่ควรเป็นมีมากขึ้นเรื่อย ๆ (ไทยรัฐ, 2562) คุณภาพชีวิต และความสุขในการดำเนินชีวิตลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด มีคนป่วยมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้บริหารย่อมปรารถนาที่จะมีชีวิตที่ดี มีความสุข มีความมั่นคงในหน้าที่การงานยิ่งขึ้นไป เพื่อมีชีวิตที่ดี มีความสุข อยู่ดีกินดีแบบยั่งยืน พึ่งพาตนเองได้ ไม่เป็นปัญหาของครอบครัว และสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้บริหาร ผู้เขียนได้ศึกษาและเห็นว่าควรพิจารณาครอบคลุมถึงสุขภาวะทั้ง 4 ด้านของผู้บริหาร อันได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถมนุษย์ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย, 2552) กล่าวคือ

1) สุขภาวะทางกาย คือ ภาวะการรับรู้ และดำรงสุขภาพร่างกายของผู้บริหารให้มีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขโดยมีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง และรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์

2) สุขภาวะทางอารมณ์ คือ ภาวะการรับรู้ของสภาพอารมณ์ ความรู้สึก ผู้บริหารสามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ได้เหมาะสม และสร้างสรรค์ จัดการความเครียดได้ มีความฉลาดทางอารมณ์รับรู้ถึงช่องทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ มีความอดทนในการดำเนินชีวิต คุณภาพจิตดี มีความภาคภูมิใจ และความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และการมีคุณค่าต่อสังคม

3) สุขภาวะทางสังคม คือ ภาวะการรับรู้เรื่องการมีสัมพันธภาพของผู้บริหารกับผู้อื่น การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีมิตรภาพในการทำงาน การแบ่งปันสิ่งของ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น

4) สุขภาวะทางจิตใจ หรือ จิตวิญญาณ คือ ภาวะการรับรู้ของความรู้สึกสงบ ภูมิใจ ในงานที่ทำ พึงพอใจในการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสติปัญญาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุด้วยผล ยึดมั่นในหลักธรรม และวัฒนธรรมที่ดีงาม มีใจกุศล พอใจในตัวเอง ยอมรับความ

เปลี่ยนแปลงของชีวิต และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต มีความสุขสงบ และมีความสุขซึ่งในการกระทำความดี

การที่ผู้บริหารจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้น จำเป็นจะต้องมีการพัฒนาจิตใจ เพราะการพัฒนาจิตใจจะนำไปสู่ความเข้มแข็ง และความสุขที่แท้จริง และยั่งยืน และมีจะชีวิตที่ดีอย่างถาวร จุดสูงสุดของการพัฒนาจิตใจคือ มีเป้าหมายสูงสุดที่หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา (ขวัณฤทัย อนุสนธิ์, 2558) นอกจากนี้ควรพัฒนาตนเองในทุกด้านอยู่เสมอ เพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และสามารถปรับตัวได้ในสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง ดำรงตนให้ประพฤติน่า มีวินัย มีจิตใจอ่อนโยน กระตือรือร้นในการพัฒนาความสามารถในการทำงาน ให้เต็มศักยภาพตลอดเวลา

ความสุขของชีวิตที่แท้จริง คือ นอกจากการมีร่างกายที่แข็งแรง โดยผู้บริหารจะต้องระมัดระวัง หมั่นดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดโควิด 19 ในปัจจุบันนี้ โดยจะต้องมีวินัย และปฏิบัติตามมาตรการการควบคุมโรคอย่างเคร่งครัดแล้ว ผู้บริหารควรจะมีความรู้สึกพอใจในตนเอง และมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้ดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน มองโลกแง่ดี ควบคุมอารมณ์ได้ดีในยามที่มีปัญหา และมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน ซึ่งทุกวันนี้วิถีชีวิตที่ยั่งยืนเป็นที่สนใจเป็นอย่างมาก การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง และวิกฤตต่าง ๆ นั้น จะต้องให้มีความสมดุลระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการรักษาสมดุลทางทรัพยากร ซึ่งเป็นไปหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นความพอดี ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเป็นหลัก ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดต่อไป

การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้บริหารเพื่อให้เกิดผลดีอย่างต่อเนื่องแล้วนั้น การพัฒนาเรื่องของจิตใจจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนด้วย ดังนั้นผู้เขียนจึงได้ศึกษาจากหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่สอดคล้องกัน และเห็นว่าควรนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้บริหารด้วย ซึ่งหลักธรรมที่สอดคล้องกับหลักความพอเพียง ได้แก่ หลักทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ ที่เห็นผลในชาตินี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2547) ซึ่งเป็นหลักธรรมอันประกอบด้วยการหมั่นเพียรในการประกอบกิจการงาน การรักษาทรัพย์ที่ตนหามาได้ การมีเพื่อนเป็นคนดี และการมีชีวิตที่พอดีพอเหมาะ (อง.อภุชกุ. 23/144/289) การพัฒนาที่นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักธรรมมาเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติแล้วจะส่งผลที่ดีต่อตัวผู้บริหาร และเพื่อการมีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง จะได้ประโยชน์อย่างแน่นอน เป็นความสุขที่แท้จริง และเป็นการแก้ปัญหาชีวิตในด้านต่าง ๆ เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขต่อผู้บริหาร และสังคม ตลอดทั้งประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย

## หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

จากสารานุกรมในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (2552) กล่าวถึงเศรษฐกิจพอเพียง คือ ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงชี้แนวทางการดำเนินชีวิตให้แก่ปวงชนชาวไทยมาเป็นระยะเวลานาน ในช่วงตั้งแต่ก่อนการเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ เพื่อมุ่งให้พสกนิกรได้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างยั่งยืน มั่นคง และปลอดภัย ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามกระแสโลกาภิวัตน์ อีกทั้งพระองค์ ยังได้ทรงพระราชทานความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงเอาไว้เป็นภาษาอังกฤษว่า Sufficiency Economy

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น เป็นแนวทางการดำรงชีวิต และการปฏิบัติตนของ ประชาชนทุกระดับ โดยยึดแนวทางการพัฒนาที่มีคนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นตัวการที่นำไปสู่การ พัฒนาที่ยั่งยืน ดังพระบรมราโชวาท เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชน กาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ซึ่งได้พระราชทานไว้เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ.2542 ดังนี้ “เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่รองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่ เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป”

การพัฒนาตามหลักแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง คือการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทาง สายกลาง และความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้าง ภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การ ตัดสินใจ และการกระทำ เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ควรจจะเป็น เป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤต เพื่อความมั่นคง และความยั่งยืน สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้โดย เน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง

ความพอเพียงประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ดังนี้

1) ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไปโดยไม่ เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น

2) ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้อง เป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

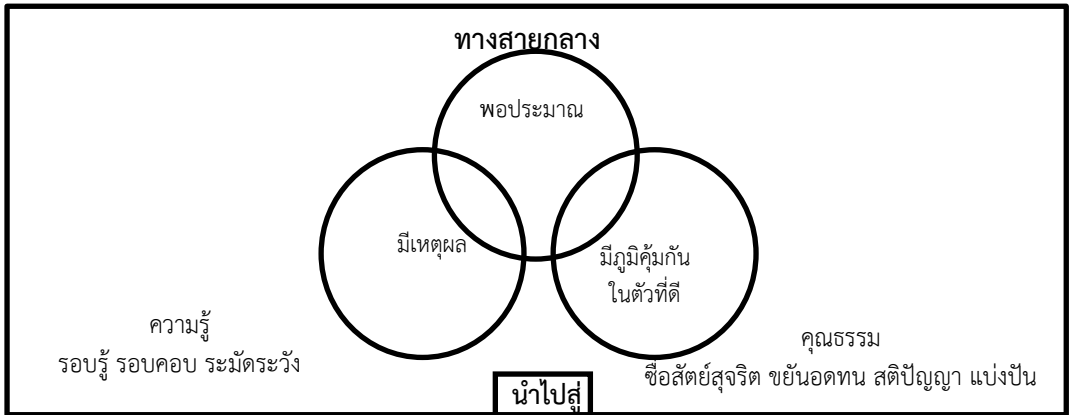
3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการ เปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้ และไกล

ระดับพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ



1) เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วยความรู้รอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

2) เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต (สำนักส่งเสริมและฝึกอบรมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2559)



สมดุล พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

### ภาพที่ 1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ : 2550

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้บริหารเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องมีความสมดุลในด้านสิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ กล่าวคือเมื่อมีความเจริญในหน้าที่การงาน มีทรัพย์สิน มีสิ่งของใช้บริโภคต่าง ๆ แต่ต้องไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวซึ่งเป็นเหตุให้เกิดปัญหาได้ การสร้างความสุขจากความพอเพียงพอเหมาะในชีวิตและการทำงานของผู้บริหารองค์กรท่ามกลางวิกฤติทั้งภายใน และภายนอก เป็นปัจจัยสำคัญที่จะผลักดันให้องค์กรประสบความสำเร็จได้ ทำให้คุณภาพชีวิตมีความสอดคล้องกับการดำรงชีวิตในสังคม เศรษฐกิจ และสอดคล้องกับการทำงานท่ามกลางการแข่งขันในสังคมโลกที่มีการปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว เพราะความพอเพียงเป็นเงื่อนไขพื้นฐานในการดำรงชีวิตทำให้สามารถพึ่งตนเอง และดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีอิสระในการกำหนดชีวิต สามารถควบคุม และจัดการให้ตัวเองได้รับการสนองตอบต่อความต้องการต่าง ๆ รวมทั้งสามารถในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ส่งเสริมให้ดำรงชีวิตได้อย่างพอดี ตัดสินใจจัดสรรงบประมาณของตนอย่างมีเหตุมีผล รวมถึงผลักดันภูมิคุ้มกันด้านฐานะและสุขภาพ

การดำเนินชีวิตตามแนวพระราชดำริพอเพียง (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2552)

- 1) ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ่มเฟือยในการใช้ชีวิต
- 2) ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง ซื่อสัตย์สุจริต
- 3) ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์ และแข่งขันกันในทางการค้าแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง
- 4) ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก ด้วยการขวนขวายใฝ่หาความรู้ให้มีรายได้ เพิ่มพูนขึ้น จนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ
- 5) ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่ว ประพฤติตนตามหลักศาสนา

### การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กับคุณภาพชีวิตผู้บริหาร

การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร สามารถแบ่งได้ตามหลักทั้ง 3 ดังนี้

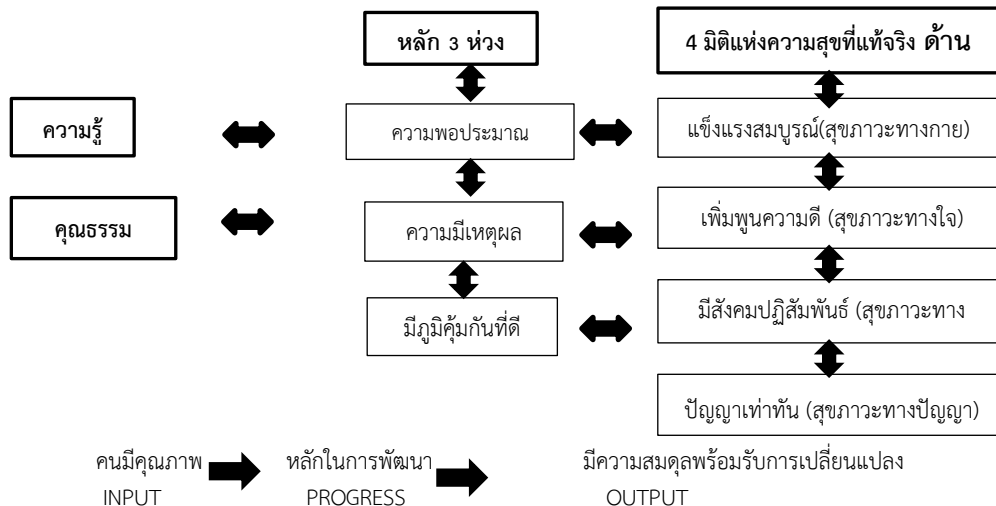
หลักของความพอประมาณ หรือความพอดี 4 ประการ

- 1) พอดีด้านร่างกาย ได้แก่ พอประมาณในการบริโภค
- 2) พอดีด้านจิตใจ ได้แก่ มีความเข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม
- 3) พอดีด้านสังคม ได้แก่ ช่วยเหลือเกื้อกูล สามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและสังคม
- 4) พอดีด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอเหมาะ สมควรตามฐานะ

หลักของความมีเหตุผล 4 ประการ

- 1) ยึดความประหยัด ลดความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิต
  - 2) การประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต
  - 3) ไม่หยุดนิ่งที่หาหนทางในชีวิต ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ยาก
  - 4) ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี พยายามเพิ่มพูนรักษาความดีที่มีอยู่ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
- หลักของความมีภูมิคุ้มกัน 2 ประการ ประกอบด้วย
- 1) ภูมิปัญญา คือ มีความรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง
  - 2) ภูมิธรรม คือ ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน และแบ่งปัน

การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้นั้น โดยพื้นฐานเป็นการพึ่งตนเองเป็นหลัก ทำงานเป็นขั้นตอน รอบคอบ ระมัดระวัง และพิจารณาหลักความพอดีด้วยความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง โดยคำนึงถึงคุณธรรม ความรู้ ซึ่งใช้เป็นตัวป้อน (Input) ทำให้คนมีคุณภาพ จากนั้นนำหลักทั้ง 3 มาพัฒนา (Progress) จนเกิดผลลัพธ์ (Output) ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กับ 4 มิติความสุขที่แท้จริง

การนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการกับการดำเนินชีวิตของผู้บริหาร จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีที่สมดุล และยั่งยืน ทำให้ผู้บริหารพร้อมที่จะรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม โรคภัย ความรู้และเทคโนโลยีใหม่ ๆ กล่าวคือ ส่งผลต่อดีต่อสุขภาพของผู้บริหารโดยรวมทั้ง 4 ด้าน เป็นมิติแห่งความสุขที่แท้จริง อันได้แก่ มิติแห่งความแข็งแรงสมบูรณ์ (สุขภาพร่างกาย) มิติการเพิ่มพูนความดี (สุขภาพทางใจ) มิติมีสังคมปฏิสัมพันธ์ (สุขภาพทางสังคม) และมิติการมีปัญญาเท่าทัน (สุขภาพทางจิตวิญญาณ) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ตารางที่ 1 หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กับ 4 มิติแห่งความสุขที่แท้จริง

หลักการปรัชญาพอเพียง	มิติแห่งความแข็งแรงสมบูรณ์	มิติการเพิ่มพูนความดี	มิติมีสังคมปฏิสัมพันธ์	มิติการมีปัญญาเท่าทัน
ความพอประมาณ	-พอดีในการบริโภค -สุขภาพแข็งแรง ไร้โรคภัย	-ไม่เมตตา ให้อภัย -มีอารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย	-ไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น -มีความเอื้ออาทร	-มีจิตสำนึกดี -ดำรงชีวิตอย่างพอเหมาะ สมควรตามฐานะ
ความมีเหตุผล	-มีสติ รู้จักลดความต้องการ ประหยัด -พักผ่อนเพียงพอ -มีเหตุผลในการใช้ชีวิต	-เลิกแก่งแย่ง -เชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักพัฒนาทักษะอยู่เสมอ -เอื้อเฟื้อ เป็นคนดี	-มีความยุติธรรม -สุจริต ซื่อสัตย์ - มีความรักสามัคคี	-มีความเห็นชอบ -หาหนทางเพื่อปลดทุกข์ -มีสุขภาพจิตดี
มีภูมิคุ้มกันที่ดี	-รอบคอบ ระมัดระวังในการบริโภค ออกกำลังกายเสมอ	-ขยันอดทน อดกลั้น ซื่อสัตย์	-แบ่งปัน -มีศีลธรรม	-เข้มแข็ง -ใช้ชีวิตพึ่งพาตนได้ มีความระมัดระวัง

### หลักความพอประมาณ

มิติแห่งความแข็งแรงสมบูรณ์ (สุขภาวะทางกาย) ในการที่ผู้บริหารพอประมาณในการบริโภคจะทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคภัย สามารถต้านทานโรคโดยเฉพาะโรคระบาดโควิด 19 ในปัจจุบัน เนื่องจาก รู้จักบริโภคสิ่งที่ดีมีประโยชน์ และพอดีต่อร่างกาย ส่งผลให้ปลอดภัย แข็งแรง มีชีวิตที่มีความสุข และมีผลต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มิติการเพิ่มพูนความดี (สุขภาวะทางใจ) การที่มีความพอประมาณทำให้ผู้บริหารเป็นผู้มีใจเมตตา กล่าวคือ เมื่อมีความพอประมาณจะไม่โลภ และไม่ตระหนี่ถี่เหนียว มีความเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ จึงเป็นจิตของผู้มีเมตตา และมีสำนึกที่ดี อารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย และเข้มแข็ง ไม่เครียดจนเกินไป ทำให้สามารถแก้ไขปัญหา และต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

มิติการมีสังคมปฏิสัมพันธ์ (สุขภาวะทางสังคม) การที่ผู้บริหารมีความพอประมาณจะทำให้เป็นผู้ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ไม่เห็นแก่ตัว ดังนั้นการที่เป็นบุคคลเช่นนี้จะทำให้ไม่เบียดเบียนตัวเอง และจะไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วย สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มิติการมีปัญญาเท่าทัน (สุขภาวะทางจิตวิญญาณ) ผู้บริหารจะมีจิตที่มีปัญญา มีจิตสำนึกที่ดี ดำรงตนเป็นคนดี ไม่เห็นแก่ตัว และมีความเอื้ออาทรผู้อื่น และดำรงชีวิตอย่างพอเหมาะสมควรตามฐานะ

### หลักความมีเหตุผล

มิติแห่งความแข็งแรงสมบูรณ์ (สุขภาวะทางกาย) ทำให้ผู้บริหารมีสติ สามารถลดความต้องการลง ประหยัด และรู้จักระวังรักษาไม่ทำลายสุขภาพ หาเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำให้มีร่างกาย ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน

มิติการเพิ่มพูนความดี (สุขภาวะทางใจ) ทำให้ผู้บริหารมีเจตยุดิธรรม เลิกแก่งแย่ง มีเมตตา เอื้อเพื่อเชื่อมั่นในตัวเองอย่างมีเหตุผล รู้จักพัฒนาทักษะอยู่เสมอ ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

มิติการมีสังคมปฏิสัมพันธ์ (สุขภาวะทางสังคม) จะทำให้ผู้บริหารมีชื่อเสียง มีน้ำใจ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เป็นที่รักของทุกคนในองค์กรอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มิติการมีปัญญาเท่าทัน (สุขภาวะทางจิตวิญญาณ) ทำให้เป็นผู้บริหารที่มีความเห็นชอบ มีจิตที่มีปัญญา และไม่หยุคนิ่งที่จะหาทางเพื่อหลุดพ้นทุกข์ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข

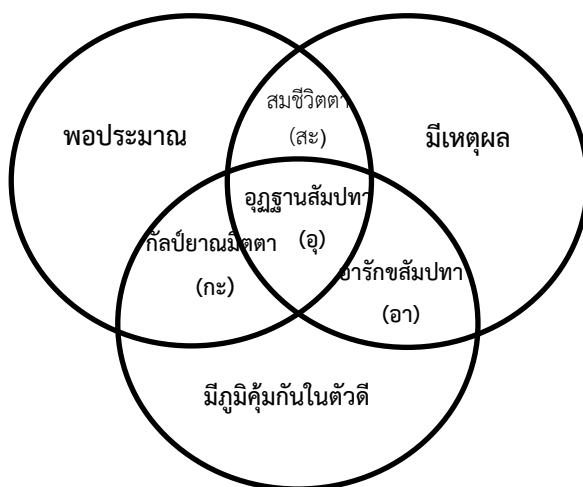
### มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

มิติแห่งความแข็งแรงสมบูรณ์ (สุขภาวะทางกาย) ทำให้ผู้บริหารมีความรอบคอบระมัดระวังในการบริโภค หมั่นออกกำลังกาย ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัย ทำให้ชีวิตมีภูมิคุ้มกันที่ดี ในช่วงที่มีการระบาดของ โควิด 19 ก็จะช่วยให้ความเสี่ยงในการติดเชื้อต่ำ เพราะมีความรอบคอบระมัดระวัง

มิติการเพิ่มพูนความดี (สุขภาวะทางใจ) ผู้บริหารมีภูมิคุ้มกันในตัวดี ด้วยมีความขยัน ซื่อสัตย์ มีความอดทน รู้จักอดกลั้นต่อปัญหา และอุปสรรค ในช่วงที่จะต้องประสบกับวิกฤตต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

มิติการมีสังคมปฏิสัมพันธ์ (สุขภาวะทางสังคม) ทำให้ผู้บริหารเป็นผู้มีศีลธรรม เป็นผู้แบ่งปัน เอื้ออาทรผู้อื่น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มิติการมีปัญญาเท่าทัน (สุขภาวะทางจิตวิญญาณ) ทำให้ผู้บริหารมีความเข้มแข็งในการใช้ชีวิต และสามารถพึ่งพาตัวเองได้ดี มีความระมัดระวัง



ภาพที่ 3 การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาพอเพียงควบคู่กับหลักธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีแบบยั่งยืน

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสอดคล้อง และมีความเชื่อมโยงกันกับหลักพุทธธรรม “ทีปฏิธัมมิกถลประโยชน์” เมื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างสมดุล และยั่งยืน กล่าวคือ

หลักความพอประมาณ กับหลักสมชีวิตา ทำให้ผู้บริหารมีความเป็นอยู่ที่พอดี ไม่สุรุ่ยสุร่าย จนตัวเองเดือดร้อน และไม่ตระหนี่จนทำให้ขาดความสุขในชีวิต

หลักความมีเหตุผล กับหลักอารักขสัมปทา และหลักกัลยาณมิตรดา โดยที่ผู้บริหารยึดหลักเหตุผลในการรู้จักรักษาทรัพย์ที่หามาได้ และทำให้งอกเงย เพื่อชีวิตจะได้มีอิสรภาพทางการเงิน มีชีวิตราบรื่นไม่เดือดร้อน นอกจากนี้ยังเลือกคบหากับคนดี มีเพื่อนที่ดี เสวนากับคนดี มีปัญญา พาให้ตัวเองก้าวหน้าไปด้วย

ภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว กับหลักอภิวินัย ด้วยการที่ผู้บริหารมีความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่การงาน การศึกษาหาความรู้ทำให้เป็นคนที่มีทักษะ มีความสามารถในการทำงานให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีก ทั้งรู้จักรักษาทรัพย์ที่หามาได้ ตลอดจนชื่อเสียงตน ทำให้เป็นบุคคลที่มีคนรักนับถือ เคารพยกย่อง รวมทั้งมีเพื่อนที่ดี คอยช่วยเหลือแนะนำในยามที่จำเป็นเท่ากับมีภูมิคุ้มกันที่ดี ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

## สรุป

จากเนื้อหาสาระที่นำเสนอมาทั้งหมด ขอสรุปภาพรวมของคุณภาพชีวิตผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานครท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในด้านลบต่าง ๆ ทั้งภายใน และภายนอกองค์กร ได้แก่ ประเทศ และโลก เป็นเหตุให้ผู้บริหารได้รับความกดดัน ทำให้มีคุณภาพชีวิตลดลง โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงควรเร่งพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งอันดับแรกที่ต้องคำนึงคือด้านสุขภาวะทั้ง 4 (กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ) โดยนำแนวทางหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นหลักที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท อันประกอบด้วยหลัก 3 อย่าง คือ พอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการใช้ชีวิตของผู้บริหาร จะส่งผลให้เกิดมิติแห่งความสุขที่แท้จริง 4 ประการ ได้แก่ มิติแห่งความแข็งแรงสมบูรณ์ (สุขภาวะทางกาย) มิติการเพิ่มพูนความดี (สุขภาวะใจ) มิติการมีสังคมปฏิสัมพันธ์ (สุขภาวะทางสังคม) และ มิติการมีปัญญาเท่าทัน (สุขภาวะทางจิตวิญญาณ) โดยสามารถอธิบายได้ว่าหลักความพอประมาณนั้น หากผู้บริหารประมาณในการบริโภคเพื่อร่างกายที่สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัย รู้จักระวังรักษาสุขภาพ พักผ่อนอย่างเพียงพอ จะส่งผลต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การพอประมาณ และความมีเหตุผล ทำให้มีใจเมตตา มีสำนึกที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่เครียด สามารถแก้ไขปัญหา และมีความขยัน อดทน ต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ทำให้เป็นคนดี ไม่เห็นแก่ตัว มีความเอื้ออาทร มีใจที่ยุติธรรม จึงเป็นที่รักของคนในองค์กร อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้หลักความพอประมาณ ความมีเหตุผล ทำให้มีความซื่อสัตย์ สุจริต เชื่อมั่นในตัวเองอย่างมีเหตุผล ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การที่ผู้บริหารมีจิตที่มีปัญญา ไม่หุุดนึ่งที่จะหาทางเพื่อหลุดพ้นทุกข์ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข นั้นทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ทำให้ผู้บริหารมีความเข้มแข็งในการใช้ชีวิต และพึงพาตัวเองได้ดี

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการประยุกต์หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต มีผลทำให้คุณภาพชีวิตของผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานครดีขึ้นอย่างสมดุล และยั่งยืน ทั้งนี้ด้วยการพัฒนากาย และจิตใจควบคู่ไปกับหลักธรรมที่สอดคล้องสามารถเชื่อมโยงกันดังที่กล่าวไว้คือ หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ผู้เขียนหวังว่าข้อมูล และองค์ความรู้ในบทความนี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้บริหารธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานครตลอดจนผู้บริหารธุรกิจอื่น ๆ และคนทั่วไป มีคุณภาพชีวิตที่ดีทุกด้านอย่างยั่งยืนท่ามกลางโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากในปัจจุบัน และสามารถทำหน้าที่ที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลอันจะส่งผลดีต่อองค์กร และต่อประเทศชาติเป็นส่วนรวม

## เอกสารอ้างอิง

- กิติปภา ยอดเศรษฐี. (2565, 9 กุมภาพันธ์). ผู้บริหารฝ่ายเงินเดือน บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล็อปเม้นต์ จำกัด (มหาชน) [บทสัมภาษณ์].
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *แนวทางการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในพื้นที่เฉพาะ (Bubble and Seal) สำหรับสถานประกอบการ*. สืบค้น 20 มีนาคม 2565, จาก [https://ddc.moph.go.th/uploads/ckeditor2//files/BBS\\_5P\\_001.pdf](https://ddc.moph.go.th/uploads/ckeditor2//files/BBS_5P_001.pdf)
- กรมสุขภาพจิต. (2562). *โรคซึมเศร้าทำใจพัง*. สืบค้น 20 มีนาคม 2565, จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/health-and-beauty/1718206>
- แก้วขวัญ นาถนิตธาตา. (2555). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง sufficiency Economy*. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <http://www.excise.go.th>
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2562-2564). *กิจการก่อสร้างในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยในรายงาน ประจำปี และ 56-1*. สืบค้น 21 มีนาคม 2565, จาก <https://www.set.or.th/th/market/product/stock/quote/itd/financial-statement/company-highlights>
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2533). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต. เอกสารชุดการสอนวิชาการแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต หน่วยที่ 1*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 12)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). *ธรรมนุญชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2552). *เศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก [https://www.chaipat.or.th/site\\_content/item/19-2009-10-30-07-44-57.html](https://www.chaipat.or.th/site_content/item/19-2009-10-30-07-44-57.html)
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- วิทยากร เชียงกุล. (2556). *เศรษฐศาสตร์แนวใหม่เพื่อชีวิต และระบบนิเวศที่สันติสุข*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพธุรกิจ.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.
- สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถของมนุษย์ และสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย. (2552). *คุณภาพชีวิต (Quality of Life)*. สืบค้น 20 มีนาคม 2565, จาก [http://training.siamhrm.com/?name=organizer&file=organizer\\_Detail&id=32](http://training.siamhrm.com/?name=organizer&file=organizer_Detail&id=32)
- ลีปพนนท์ เกตุทัต. (2533). *ระบบการศึกษาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

สารานุกรมในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร.(2552). เศรษฐกิจพอเพียง แนวพระราชดำริ. *วารสารชัยพัฒนา*. สืบค้น 21 มีนาคม 2565, จาก <https://www.hii.or.th/wiki84/index.php?title>

สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2559). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://bit.ly/3LKFuij>