

หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างการทำงานให้สำเร็จและมีความสุข*

BUDDHIST PRINCIPLES TO FOSTER SUCCESSFUL AND HAPPY WOR

ภัชลดา สุวรรณนวล

Patchlada Suwannual

พระครูภาวนาจันทคุณ

Phrakhruphawanachanthakhun

พระครูสมุห์ชินวรวัตร ธีรภทฺโท

Phrakhursamu Chinworawat Thirabhatto

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surathani Buddhist College, Thailand

E-mail: patchlada_@hotmail.com

บทคัดย่อ

ความสุขในการทำงานเริ่มต้นจากการทำงานที่ใจรัก ทุกครั้งที่ทำงานจะทำอย่างเต็มที่ และทำอย่างดีที่สุดทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใส การได้ทำงานในสถานที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้า มีโอกาสในการพัฒนาตนเอง มีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตากรุณา มีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ ได้รับสวัสดิการที่พอเพียงและได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน ตลอดจนมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย เป็นอยู่สุขสบาย มีทรัพย์สินเงินทองเพียงพอตนเองได้ มีสถานะในสังคม ตำแหน่ง ฐานะ ความมีเกียรติ มีชื่อเสียง ได้รับการยกย่องหรือเป็นที่ยอมรับในสังคม และมีครอบครัวที่มีความสุข การนำหลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างการทำงานให้สำเร็จและมีความสุขนั้นประกอบด้วย “อิทธิบาท 4” ที่เป็นฐานนำไปสู่ความสำเร็จ ดังนี้ 1) ฉันทะ คือ ความรัก ความสนใจในสิ่งที่กระทำ และความรับผิดชอบต่องานต่อหน้าที่ของตน คือ ต้องมาทำงานให้ตรงต่อเวลาอย่างสม่ำเสมอ ความต้องการที่จะทำใ้ใจรักทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาที่จะทำใ้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป 2) วิริยะ คือ ความเพียร ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย พัฒนาตนเองให้มีศักยภาพในการทำงานที่มีประสิทธิภาพสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป 3) จิตตะคือ ความคิดมุ่งไป ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำอย่างมั่นคง 4) วิมังสาคือ ความไตร่ตรอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบสาเหตุ ตรวจสอบข้อบกพร่องในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์วิธีแก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้

* Received 5 April 2021; Revised 13 April 2021; Accepted 25 April 2021



คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การทำงานให้สำเร็จ, ความสุขในการทำงาน, อิทธิบาท 4

Abstract

The joy of work begins with a work of love. Do your best every time you work, work with honesty, transparency, and stable workplace performance. Has progressed There are opportunities for personal development. There are benevolent bosses. Have sincere colleagues Receive adequate welfare and safety at work As well as being healthy The body is strong and does not get sick. Have self-reliance assets Having a position in society, position, status, honor, reputation, recognition, or recognition in society. And have a happy family The introduction of Buddhist principles to strengthen the work to be successful and happy consists of " Four Rddhippada", which is the base for success as follows: 1) Chant is love and interest in what you do. And the responsibility for their duties is to come to work on time on a regular basis. The need to keep caring, loving, always doing that. And desire to make even better results. 2) Persistence is perseverance, diligence, perseverance, assemble it with effort, strength, patience, not give up, develop oneself to have higher performance potential. 3) Chitta Is an idea focused on Be conscious of what you do. And do that with a mind-focused mind, not allowing the mind to be distracted Dedicate, devote ourselves to the things you do steadily. 4) Vimongsa is contemplation, use of wisdom, contemplation, reasoning, detection, flaw detection, planning, measurement, and improvement of self-improvement on a regular basis. In order to be able to resolve the problem.

Keywords: Buddhist Principles, Successful, Happy Work, Four Rddhippada

บทนำ

การทำงานคนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเสมือนส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะสถานที่ทำงานจนบางครั้งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ซึ่งปัจจุบันในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสมัยใหม่ ประเทศไทยมีนโยบายการวางแผนรองรับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติมาโดยตลอด โดยเฉพาะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดี



สำหรับคนไทย พัฒนาคอนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ความรู้สึกมีความสุขกับการทำงานกลายเป็นสิ่งสำคัญที่พึงประสงค์ของคนทุกระดับในองค์กร ตั้งแต่ผู้บริหารจนถึงพนักงาน เพราะในแต่ละวันคนส่วนใหญ่ใช้เวลาหมดไปกับการทำงานมีปัจจัยหลายประการที่สร้างให้คนในองค์กรมีความสุข ซึ่งที่ผ่านมามีงานวิจัยในต่างประเทศได้สะท้อนให้เห็นการมองความสุขในองค์กรที่ต่างกัน เช่น องค์กรแห่งสุขภาวะที่ดี (Healthy Organization) องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) จิตวิญญาณแห่งองค์กร (Spirituality Organization) คุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Work) ภาวะอยู่เย็นเป็นสุข (Well-being) การจัดการกับความเครียด (Stress Management) ความผูกพันของพนักงานที่มีผลต่อองค์กร (Employee Engagement) ความพึงพอใจในงาน (Job Satisfaction) องค์กรที่มีความยืดหยุ่น (Flexible Organization) และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work-life Balance) (ณัฐชуда มูลคง, 2557) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน ซึ่ง วิทยากร เชียงกุล กล่าวไว้ว่า การมีงานที่น่าพอใจทำและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรามีความสุข (วิทยากร เชียงกุล, 2548) สอดคล้องกับท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงธรรมถึงหลักทฤษฎีว่าด้วยการหาความสุขหรือความพึงพอใจในการทำงาน (Theory of Work Satisfaction) การมีชีวิตที่สมดุลและสุขสงบ จุดมุ่งหมาย คือ การลด ละ เลิกกิเลสต้นเหตุต่าง ๆ ความสุขเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเมื่อใจเราตั้งใจจะมีสุข ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่าแค่คิดก็มีความสุขแล้ว โดยการแสดงธรรมของท่านมีวัตถุประสงค์ที่จะให้มนุษย์เข้าถึงความสุขในชีวิตประจำวัน ประเด็นหลักที่เป็นข้อเสนอของท่านพุทธทาสภิกขุที่เป็นหัวใจสำคัญ คือ “การทำงาน คือ การประพฤติธรรม” (พุทธทาสภิกขุ, 2537) ไม่ว่าจะทำงานจริง จะมีสภาพเช่นใด ทัศนคติต่อการทำงานก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสภาวะของงานที่จะต้องทำจริง ดังนั้นถ้าหากเริ่มต้นจากทัศนคติที่ถูกต้องว่าการทำงาน คือหน้าที่ตามธรรมชาติของมนุษย์ที่จะต้องปฏิบัติในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการผลิตและการปฏิบัติธรรม คือ การทำหน้าที่ที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมนุษย์ ฉะนั้นการงานก็คือการประพฤติธรรม ถ้าคิดได้เช่นนั้นแล้วก็จะไม่คิดว่าการทำงานก่อให้เกิดความเหนื่อยยาก จะช่วยทำให้เกิดความพอใจที่ได้ทำงานเพราะว่าได้ทำหน้าที่ตามธรรมชาติของมนุษย์ คือได้ปฏิบัติธรรมก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน ซึ่งตรงกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา คือ “อิทธิบาท 4” เป็นหลักธรรมที่สอนให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในงาน การทำงานด้วยใจรักจึงทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงานและมีความสุขในงาน (วรรณสิริ สุจริต, 2553) ทั้งนี้ หลักธรรมอิทธิบาท 4 ได้แก่ 1) ฉันทะ ความพอใจ 2) วิริยะ ความเพียร 3) จิตตะ ความเป็นผู้มีใจจดจ่อ 4) วิมังสา ไตร่ตรอง ความรอบครอบ ซึ่งสามารถนำหลักธรรมคำสอนนี้ไปประยุกต์ใช้กับงานทุกประเภทและใช้ได้ในระดับบุคคล แต่การที่คนทำงานมีความสุขหรือความทุกข์จาก



การทำงานนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงินเดือน รายได้ หรือสถานะเศรษฐกิจและปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตเพียงอย่างเดียว แต่ปัจจัยตัวอื่น ๆ เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีหัวหน้าที่เข้าถึงได้สุขภาพกายใจ และอารมณ์ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ทำงานที่ดีและยังมีปัจจัยด้านอื่น ๆ อีกที่อาจจะจะเป็นปัจจัยที่สร้างความสุขให้กับคนในองค์กรได้องค์กรที่ประสบความสำเร็จได้ปัจจัยสำคัญหนึ่งที่เป็นตัวผลักดันและมองข้ามไม่ได้เลย ก็คือ ความสุข “ชีวิตคนทำงานไม่มีใครที่ไม่ต้องการความสุขเพราะความสุขที่เกิดขึ้นเป็นเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น อันจะนำไปสู่ผลการปฏิบัติงานตามที่องค์กรต้องการ ดังนั้นความสุขจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา” ที.ปา. (11/231/233) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัจจุบันกระแสการสร้างการทำงานอย่างมีความสุขในประเทศไทยได้เริ่มแพร่หลายมากยิ่งขึ้น สร้างแรงจูงใจในการทำงานให้แก่บุคลากรรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในการทำงาน ทำงานแล้วรู้สึกมีความสุข ถ้าบุคลากรในองค์กรมีความสุขในการทำงานจะส่งผลดีต่อตนเอง ต่องาน และองค์กร กล่าวคือ บุคลากรที่มีความสุขทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลให้มีความพร้อม และมีประสิทธิภาพในการทำงานนำไปสู่การพัฒนาขององค์กรต่อไป บทความนี้ต้องการนำเสนอเรื่อง ความสำเร็จและความสุขในการปฏิบัติงานโดยนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความเพียร จิตตะ มีใจจดจ่อ วิมังสา ไตรสรอง ความรอบคอบ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จและความสุขในการทำงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานจะทำให้บุคลากรในองค์กร อยากที่จะทุ่มเทในการทำงาน ลดความเครียดและความขัดแย้งภายในองค์กรซึ่งจะช่วยให้องค์กรเจริญก้าวหน้าและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

การสร้างความสำเร็จในการทำงาน

เมื่อคนทุกคนก้าวเข้าสู่ช่วงวัยของการทำงาน แต่ละคนย่อมมีความต้องการและความคาดหวังในงานของตนประสบผลสำเร็จ โดยจะมีแนวทางและวิธีการในการสร้างความสำเร็จในหน้าที่การงานที่แตกต่างกันไปบางคนชอบเอาใจและหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อสร้างความพึงพอใจจากหัวหน้างาน เพราะคิดว่าหัวหน้างานสามารถสนับสนุนความสำเร็จที่เกิดขึ้นให้กับตนเองได้ แต่บางคนประสบความสำเร็จได้จากการสนับสนุนของทีมงานโดยพยายามทำทุกวิถีทางให้สมาชิกในทีมรักใคร่เพื่อจะได้สนับสนุนให้ตนเองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานตามที่มุ่งหวังไว้ สำหรับบางคนเชื่อไสยศาสตร์ อาศัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย และก็ยังมียกหลายต่อหลายคนที่มีความต้องการและความมุ่งหวังที่จะให้หน้าที่การงานของตนประสบความสำเร็จด้วยความสามารถและมีมือของตัวเอง ความสำเร็จด้วยฝีมือของเราเองจะเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจที่สุดในชีวิต ดังนั้นในส่วนนี้จึงขอแนะนำแนวทางและวิธีการเพื่อการสร้างความสำเร็จในการทำงานด้วยตัวคุณเองตามหลักการของ " D-E-V-E-L-O-P" ดังนี้

D Development การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง



E	Endurance	มุ่งเน้นความอดทน
V	Versatile	มีความสามารถหลากหลาย
E	Energetic	กระตือรือร้นอยู่เสมอ
L	Love	รักในงานที่ทำ
O	Organizing	จัดการเป็นเลิศ
P	Positive Thinking	คิดในทางบวก

ความสำเร็จในการทำงาน หมายถึง การทำงานอย่างเต็มที่ โดยมุ่งหวังให้งานที่ปฏิบัติ นั้นประสบความสำเร็จอย่างมีคุณภาพ ภายในระยะเวลาที่กำหนด ความสำเร็จในการทำงาน ประกอบด้วย

1. มีความเชื่อ เชื่อในความสามารถของตน เมื่อเชื่อแบบนี้แล้ว จะมีพลังในการพัฒนาตนเอง และจะเปิดเผยความสามารถออกมา ก็จะค้นหาวิธีการที่จะทำให้ความเชื่อ นั้นเป็นจริง

2. มีเป้าหมายในการทำงานที่ชัดเจน ต้องรู้จักเป้าหมาย หรือดัชนีชี้วัดผลงาน และความคาดหวังขององค์การจากการทำงาน ทั้งในด้านผลลัพธ์ของงาน เช่น คุณภาพงาน ปริมาณงาน และพฤติกรรมที่ต้องการให้พนักงานปฏิบัติ

3. วางแผนการปฏิบัติงาน และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยการวางแผนงาน มีกิจกรรมที่จะต้องทำอะไรบ้าง และจะทำวันไหน งานหลัก งานครอบครัว ต้องบริหารเวลาให้ดี โดยเขียนบันทึกรายการเอาไว้ เพื่อใช้เป็นกำหนดการปฏิบัติงานทั้งสัปดาห์ วิธีการนี้ เป็นวิธีที่ง่าย แต่มีประสิทธิภาพสูง

4. จัดลำดับงานให้เป็น โดยพิจารณาจากหลักความสำคัญ และเร่งด่วน อย่าทำงานตามใจตัวเอง เพราะไม่สามารถทำงานคนเดียวได้ งานต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่น ถ้าทำงานช้าหรือผิดพลาด ก็จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น และอาจส่งผลเสียต่อภาพรวมขององค์การได้

5. พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยลองเปรียบเทียบการทำงานดูก็ได้ ถ้ามีพนักงานสองคน คนแรกทำงานประจำไม่ขาดตก บกพร่องเลย ส่วนคนที่สองก็ทำงานดี เหมือนกันปะ แต่เขายังสามารถที่จะเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ สะดวก รวดเร็ว และช่วยองค์การประหยัดอีกด้วย

6. ทำงานเกินเงินเดือน โดยไม่ควรไปคิดว่า เงินเดือนแค่นี้ ก็ทำแค่นี้ เอาไว้ให้คนเงินเดือนมาก ๆ เขาทำก็แล้วกัน หากคิดแบบนี้ คือคิดผิด (ทองพันชั่ง พงษ์วารินทร์, 2564)

สรุปได้ว่า การสร้างความสำเร็จในการทำงานประกอบด้วย การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้จะต้องเป็นคนที่มีความตั้งใจของการพัฒนาอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุคลิกลักษณะ พฤติกรรม หรือแม้แต่วิธีการทำงาน โดยต้องเป็นผู้ที่มีการสำรวจ และประเมินความสามารถของตนเองอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นความอดทน มีการวางแผนงาน มีความสามารถหลากหลาย กระตือรือร้นอยู่เสมอ มีความตื่นตัวในการแสวงหาความรู้ใหม่



รักในงานที่ทำ และความคิดทางบวกจะเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้คุณมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจและพลังที่จะทำงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายให้ประสบผลสำเร็จ คนที่มีความคิดทางบวกจะเป็นคนที่สนุกและมีความสุขกับงานที่ทำ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจ ความยินดีในงานที่ทำ วิริยะ ความเพียร ความพยายามในงานที่ทำ จิตตะ ความเป็นผู้มีใจจดจ่อ เอาใจใส่ในงานที่ทำ วิมังสา ไตร่ตรอง ความรอบคอบในงานที่ทำ

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายถึง ความสุขว่าแตกต่างกันเป็นระดับชั้น เช่นเดียวกับอาหาร อาหารของคนชั้นต่ำ กลาง สูง ก็ย่อมต่างกันฉันใด ความสุขก็ฉันนั้นย่อมแตกต่างกันตามความเหลื่อมล้ำ ต่ำสูงของความรู้สึกภายในใจเป็นรายคน ไป อันได้แก่ สุขของปุถุชน สุขของกัลปยานปุถุชน และสุขของพระอริยเจ้า ความสุขออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) สุขที่เป็นรากฐาน คือ ความไม่เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น 2) สุขในชั้นกลาง คือ การมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่กำหนัดรัก ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง รส สัมผัส หรือลาภ ยศ 3) สุขที่เป็นสุดยอด สุขประเภทนี้เกิดจากการที่ละออกเสียได้จากความสำคัญ ว่าตนมีตนเป็น ซึ่งเป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ ความสุข คือ การได้สนองความต้องการ หรือใช้ภาษาแบบทั่วไป ว่า คือ ความสมอยากสมปรารถนาความสุขของคฤหัสถ์ 4 ประการ คือ อตถิสุข โภคสุข อนณสุข อนวัชชสุข 1) อตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ 2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์บริโภค 3) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ 4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากกรรมดีงามไร้โทษ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538) ความสุข คือ สภาพจิตที่เป็นปกตินั้นแหละเรียกว่าเป็นความสุข สุขก็เพราะว่าจิตปกติไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมา ผูกมัดจิตใจเป็นอิสระเป็นไทแก่ตัว อย่างนี้เรียกว่า “ปกติ” จิตที่ปกติ คือ ไม่มีอะไร รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป แล้วควรจะแก้ไขสิ่งนั้นอย่างไร อย่างนี้จิตใจก็สบาย ไม่ค่อยมีปัญหา รวมความว่า ชีวิตของเราต้องการความสุขตลอดเวลา รู้จักประมาณในการกิน การอยู่ การนุ่งห่มใช้สอย การปฏิบัติหน้าที่และการพักผ่อน สภาพร่างกายจิตใจก็จะมีความสุขสมบูรณ์สมปรารถนา (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), 2552) ความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความสุขกับสุขภาพจิตตามบริบทของสังคมไทยถือเป็นเรื่องเดียวกัน (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544) ความสุข หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมและการรับรู้คุณค่าของชีวิตในทางที่เหมาะสม ด้วยเจตนาที่กระทำอย่างมีความสุขอันจะทำให้ชีวิตของมนุษย์ดีขึ้น (Brülde, B., 2010)

สรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง สภาพจิตที่เป็นปกติไม่มีอะไรมา ผูกมัดจิตใจ มีศักยภาพที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิตมี



ศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพความดีงามภายในจิตใจ สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ เช่น สุขเกิดจากความมีทรัพย์สิน สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์สินบริโภค สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ และสุขเกิดจากกรรมดีงามไร้โทษ

ความสุขในการทำงาน

คนทำงาน คือ บุคคลหนึ่งในสังคมทั่วไป ที่มีความปรารถนาให้ตนเองดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม ความสุขคนทำงาน อาจมีเงื่อนไขหรือเกณฑ์บางอย่างที่ต้องการมากกว่าบุคคลโดยทั่วไป เช่น การมีความมั่นคงและความก้าวหน้าในอาชีพการทำงานในองค์กรที่มั่นคง การได้รับโอกาสในการพัฒนาการได้รับเกียรติและมีคุณค่าในที่ทำงานการได้รับการยอมรับจากบุคคลในและเพื่อนร่วมงานที่ดี ความสุขของคนทำงานจึงหมายถึง ประสบการณ์และความรู้สึกของคนทำงานที่ต้องการให้ตนเป็นที่ยกย่องและยอมรับจากคนทั่วไป การได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้าการเข้าถึงโอกาสในการพัฒนาอย่างทั่วถึงการมีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตาและกรุณาการมีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ การได้รับสวัสดิการที่พอเพียงและการได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน ซึ่งถ้าคนทำงานได้รับสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวบ่อยครั้งและต่อเนื่องคนทำงานก็จะทำงานอย่างมีความสุข (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555)

พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวไว้ว่า เราสามารถทำให้เวลาแห่งอาชีพการงานเป็นเวลาแห่งความสุขได้ โดยการใช้งานที่เราทำเป็นเวทีฝึกฝนพัฒนาชีวิตในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ สังคม พัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาชีพพัฒนาจิตใจของเราให้มีความเข้มแข็งอดทนรับผิดชอบมีระเบียบวินัย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และพัฒนาปัญญาในการแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ถ้าเราตั้งใจในการทำงานเพื่อเป็นไปในการพัฒนาตน เช่นนี้ ไม่ว่าจะงานจะยากหรือง่าย ใหญ่หรือเล็กเพียงใด เราก็จะยังคงมีความสุขได้เสมอ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อม สังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553)

ศิลปะของการทำงานให้มีความสุข งานสำคัญที่สุด คือ งานที่เราทำอยู่ในตอนนี้จึงใส่ใจกับมันให้เต็มร้อยอย่าทำสักแต่ว่าทำเพราะว่างานจะไม่ดีทำอะไรก็พยายามทำให้ดีที่สุด ทำงานอย่างไรให้มีความสุขได้แบ่งเป็นหัวข้อดังนี้ 1) ทำงานที่ใจรัก หากเราทำงานที่ใจรักทุกวันจะเป็นวันแห่งความสุขเราไม่ต้องรอว่าความสุขจะมาถึงเราเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ เราทำด้วยความรักทุกวันทำงานจึงเป็นวันแห่งความสุขของเรา 2) ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ที่สุดทุกครั้งทำงานให้เราทำอย่างเต็มที่และทำอย่างดีที่สุด คนก็จะเห็นคุณค่าของเรางาน คือ เวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพในการทำงานของมนุษย์ เมื่อคนสร้างงานงานจะย้อนกลับมาสร้างคน 3) ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใส หากเราทำงานด้วยความสุจริตจะไม่กังวลว่าใครจะตามจับผิดเราทำวันนี้ให้ถูกต้องก็ไม่ต้องกังวลว่าวันวานมันจะผิด 4) เป็นนักประสานสิบทิศ อย่างมีวามแต่ทำงานจนหลงลืมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานไม่มีใครเก่งอยู่ได้คนเดียวแท้ที่จริงเรา



จะต้องอาศัยผู้ร่วมงานจากทุกฝ่ายอยู่เสมออย่ามัวแต่ทำงานแต่จงปฏิสัมพันธ์กับคนด้วยเพื่อ
ก่อให้เกิดสภาวะดังคำที่กล่าว “งานก็สัมฤทธิ์ ชีวิตก็รื่นรมย์ คนก็สำราญ งานก็สำเร็จ”
ใครทำงานได้อย่างนี้ คนนั้นจะประสบความสำเร็จในการทำงาน (พระมหาวิฑูริช วัชรเมธี
(ว.วัชรเมธี), 2553) ประโยชน์สุขมี 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 คือ ประโยชน์สุขระดับต้น เป็นสิ่งที่ตามองเห็นเฉพาะหน้าและเป็น
ฐานที่มั่นคงใน ระดับแรก เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เป็นความต้องการของคนส่วนมาก และเป็น
รากฐานในการก้าวขึ้นสู่ประโยชน์สุขขั้นต่อไป ประกอบด้วย 1) การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง
ไม่เจ็บป่วย เป็นอยู่สุขสบาย 2) การมีทรัพย์สินเงินทอง มีการงานอาชีพเป็นหลักฐาน หรือพึ่งพา
ตนเองได้ 3) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ หรือมีสถานะในสังคม ได้แก่ ตำแหน่ง
ฐานะ ความมีเกียรติ มีชื่อเสียง ได้รับการยกย่องหรือเป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายบริวาร
4) การมีครอบครัวดี มีความสุข

ระดับที่ 2 คือ ความสุขที่เป็นด้านนามธรรมเป็นเรื่องของจิตใจเป็นประโยชน์ที่
ตามองเห็น หรือเลยไปข้างหน้า เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น ความมีชีวิตที่มีคุณค่า ทำประโยชน์แก่
เพื่อนมนุษย์ ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นอีก อยากนำประโยชน์สุขระดับที่ 1 มาช่วย ได้แก่
ทรัพย์สิน เงิน วัตถุ หรือตำแหน่ง บารมี ยศศักดิ์ มาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ได้รับความสะดวก
มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นมีความสุขมากขึ้น ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น มนุษย์ควรใช้ประโยชน์จากสุข
ระดับที่ 1 เพื่อก้าวไปสู่ประโยชน์สุขระดับที่ 2 ให้เป็นประโยชน์เกื้อกูลกว้างขวางออกไป และ
กลายเป็นความสุขที่ลึกซึ้งมีปัญญาและมั่นใจในคุณค่า ชีวิตของตนเองและปฏิบัติต่อสิ่งที่
เกี่ยวข้องได้ดี

ระดับที่ 3 ประโยชน์สุขขั้นสูงสุด ทำจิตใจให้มีอิสรภาพ โดยมีปัญญามานำจิต
หรือให้จิตเข้าสู่กระแสของปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลาย
ตามกฎธรรมชาติวางใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยกระแสของปัญญารู้เข้าใจคิดพิจารณาไปตาม
กระแสแห่งเหตุปัจจัยคนจะไม่เกิดปัญหาและปฏิบัติต่อผู้อื่นได้ถูกต้องมองสิ่งต่าง ๆ ตามคุณค่า
จริงของสิ่งนั้นไม่ใช่ตามความชอบความชัง แต่มองตามเหตุปัจจัยตามความเป็นจริงที่เป็นสภาวะ
แท้ ให้ได้ประโยชน์จากประสบการณ์หรือ สถานการณ์ที่เราเกี่ยวข้องข้อประโยชน์สุขขั้นสูงสุดที่ใช้
ปัญญานำจิตใจให้เป็นอิสระเป็นขั้นโลกุตระเป็นนามธรรมอยู่เหนือกระแสโลกมีปัญญารู้เท่าทัน
ความเป็นจริงอยู่ในโลกจากกฎธรรมชาติ การที่คนมีความสุขแบบ ยั่งยืนเป็นหลักประกันให้การ
พัฒนาอย่างยั่งยืนสำเร็จผลได้จริงส่งผลให้โลกมีความสงบร่มเย็น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ป
ยุตโต), 2553)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ว่า งานกับความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน
สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยโดยธรรมชาติเราต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามเหตุปัจจัยดำเนินชีวิตให้
ถูกต้องตามกฎธรรมชาติงานจึงจะสามารถมากับความสุขได้ ท่านได้ยกตัวอย่างว่าธรรมชาติ
คนเราทำงานต้องมีจุดมุ่งหมาย เช่น การทำสวนคนทำสวนต้องมีจุดมุ่งหมายต้องการให้ต้นไม้



เจริญงอกงามตามธรรมชาติ เมื่อความต้องการสำเร็จตามเป้าหมายก็เกิดความสุขความพึงพอใจ แต่ในโลกปัจจุบันมีสิ่งสมมติขึ้น คือ เมื่อทำไปแล้วจะได้รับผลตอบแทนคือเงิน ทำให้เรามองว่าการได้เงินเป็นผลของการทำสวน ซึ่งเป็นผลที่มนุษย์สมมติขึ้น เหตุ คือ การทำสวน ผลที่ต้องการ คือ เงิน คนเรามีความสุขขึ้นพื้นฐานจากผลตามธรรมชาติ คือ การเจริญงอกงามของต้นไม้เป็นความสุขขึ้นพื้นฐานและเมื่อได้รับผลตามสมมติด้วย คือ ได้เงินก็จะได้รับความสุขซ้อนอีกชั้นหนึ่งแต่ถ้าเราหลงสิ่งสมมติเมื่อไรก็จะมีไม่มีความสุขหมายความว่าถ้าเราต้องการแต่ผลตามสมมติ คือ เงินแต่ไม่ต้องการผลตามธรรมชาติ คือ ไม่ต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงามอย่างนี้ เราจะทำงานด้วยความทุกข์เพราะตลอดเวลาทั้งหมดเป็นเวลาของการทำงานเราไม่ได้นึกถึงความเจริญงอกงามของต้นไม้ เราก็ไม่เอาใจใส่แต่ใจเราไปรอที่เงินตลอดเวลาที่ทำงานเราไม่ได้มองความสุขจากผลตามกฎของธรรมชาติที่เกิดอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ไปคอยผลตามกฎของมนุษย์ที่จะ เกิดขึ้นครั้งเดียวข้างหน้าอีกนาน เมื่อยังไม่ถึงเวลาได้เงินการทำงานก็เลยเหมือนกับทรมานจึงไม่ได้รับความสุขในการทำงาน คนผู้ใดสามารถดำเนินชีวิตให้ตรงกับกฎของธรรมชาติได้ คือ ต้องการผลที่ตรง ตามเหตุที่เป็นจริงเขาจะทำงานด้วยความสุข สิ่งที่ต้องประสานมิใช่งานกับความสุขแต่ต้องประสานตัว เราให้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติจึงจะก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540)

พุทธทาสภิกขุ ได้ยกตัวอย่าง ความสุขของฆราวาสในตำรา นวโกวาทของสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส เกี่ยวกับธรรมะประเภทคิหิปฏิบัติ ระบุถึงความสุขของฆราวาสที่เป็นพื้นฐานความสุขขั้นต้น ว่ามีอยู่ 4 อย่าง คือ 1) สุขเกิดจากความมึนทรัพย์ คือ การแสวงหาทรัพย์มาได้ 2) สุขเกิดจากการจ่ายทรัพย์บริโภคน คือ การใช้ทรัพย์ที่แสวงหามาได้เพื่อการบริโภค 3) สุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ คือ การอยู่ด้วยจิตใจที่ไม่หนักอกหนักใจเพราะไม่มีหนี้สิน 4) สุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ คือ งานที่ทำอยู่นั้นไม่มีโทษเช่น ติดคุกตาราง (พุทธทาสภิกขุ, 2542) ความสุขในการทำงาน เป็นกระบวนการเป็นทางเดินของชีวิตที่ต้องเดินด้วยความเอาใจใส่การเลือกและการมีสติ ดังนั้นการมีความสุขในการทำงานย่อมเกิดจากการได้ทำงานที่มีคุณค่า (Lopper, J., 2008) ความสุขในการทำงานเป็นความรู้สึกอารมณ์ในทางบวก ซึ่งเป็นความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคลโดยที่อารมณ์ความรู้สึกทางบวกดังกล่าวตอบสนองต่อปฏิกริยาระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน (Gavin, J. H. & Mason, R. O., 2004)

สรุปได้ว่า ความสุขในการทำงาน หมายถึง เริ่มต้นจากการทำงานที่ใจรัก ทุกครั้งที่ทำงานจะทำอย่างเต็มที่และทำอย่างดีที่สุด ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใส การได้ทำงานในสถานที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้าการเข้าถึงโอกาสในการพัฒนาอย่างทั่วถึง การมีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตาและกรุณาการมีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ การได้รับสวัสดิการที่พอเพียงและการได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน ตลอดถึงการมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย เป็นอยู่สุขสบาย การมีทรัพย์สินเงินทองพึ่งพาตนเองได้ หรือมีสถานะในสังคม ได้แก่



ตำแหน่ง ฐานะ ความมีเกียรติ มีชื่อเสียง ได้รับการยกย่องหรือเป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตร สหายบริวาร และการมีครอบครัวที่มีความสุข

หลักพุทธธรรมกับการทำงานให้สำเร็จและมีความสุข

ความสุขในการทำงานตามหลักพุทธธรรม อิทธิบาท 4 ธรรมะในงานกับธรรมะในใจ ไม่ได้แยกจากกันเลย เราจะเอาธรรมะมาใส่ในงานก็ได้ก็ ต่อเมื่อเรามีธรรมะอยู่ในใจเป็นต้นทุน อยู่ก่อน ขณะเดียวกันเมื่อใส่ธรรมะเข้าไปในงานให้ธรรมะกลมกลืนไปกับวิถีทำงาน และให้ธรรมะ ซึมซับไปในความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานให้เจริญงอกงาม และทำให้เรามีความสุข

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวไว้ว่า “อิทธิบาท 4” คือ ใช้คุณธรรมนำ ทางสู่ความสำเร็จที่ตนประสงค์ต้องมีความพอใจ มีความเพียร มีสมาธิ จึงทำให้เกิดปัญญาและ หัวใจของการบริหารเชิงพุทธที่สำคัญที่สุด คือ “พรหมวิหาร 4” ต้องมีทั้ง เมตตา กรุณา ให้ความช่วยเหลือสั่งสอนผู้น้อย ให้เรียนรู้ที่จะอยู่ได้ด้วยตนเองมีมิตตา ปล่อยให้เขาเติบโตได้ไม่ เข้าการแทรกแซงและอุเบกขา รู้จักความพอดี ปล่อยวาง ผิกจิตให้พอเพียงในสิ่งที่มันเป็นนี่คือ หลักธรรมประจำใจ ที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตและบริหารงานได้อย่างที่ประเสริฐและบริสุทธิ์ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2552) หลักอิทธิบาท 4 หมายถึง คุณธรรมที่นำไปสู่ ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย หรือหนทางแห่งการดำเนินชีวิต ไปสู่ความสำเร็จ ความถูกต้อง และการเข้าถึงประโยชน์นอกจากนี้อิทธิบาท 4 ยังเป็นธรรมอนุโลมได้ ว่ามีจุดมุ่งหมายเพื่อ ความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่การงานของบุคคล มี 4 ประการคือ 1) ฉันทะ คือ ความรัก ความชอบ ความพอใจ ความสนใจในสิ่งที่กระทำหรือหมายถึงการมีความรักและความ รับผิดชอบต่องานต่อหน้าที่ของตน กล่าวคือ ต้องมาทำงานให้ตรงต่อเวลาอย่างสม่ำเสมอ การทำงานที่ตนเองรับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ ความต้องการที่จะทำใฝ่ใจรักทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาที่จะทำได้ผลดียิ่งขึ้นไป 2) วิริยะ คือ ความเพียร ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วย ความพยายามเข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้งจัดเป็นการฝึกหัดอบรมตนเองให้มีศักยภาพใน การทำงานที่มีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้นไปเป็นขั้นหรือเป็นระดับไป 3) จิตตะคือ ความคิดมุ่งไป ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำอย่างมั่นคง 4) วิมังสาคือ ความไตร่ตรอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา ไคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุตรวจสอบ ข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้น วิธีแก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ (พระจันทะมุน นารทปณฺโญ (แสงสุริจันทร), 2552)

การทำงานให้สำเร็จและมีความสุขคนทุกคนย่อมต้องการการทำงานให้สำเร็จหากทำงาน ให้สำเร็จไม่ได้ การทำงานจะเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ คนที่จะสามารถทำงาน ให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขในการทำงานนั้น ควรยึดหลักธรรมะ 4 ข้อ ดังนี้ 1) ฉันทะ คือ ความพอใจ ความต้องการในการทำงาน และทำให้ดียิ่งขึ้น ฉันทะจึงเป็นสิ่งสำคัญในการ ทำงานให้ ประสบความสำเร็จ และมีความสุข 2) วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่น ทำงานสิ่งใดให้สำเร็จ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ งานต่าง ๆ ไม่อาจสำเร็จลงได้หากปราศจาก



ความเพียร พระพุทธเจ้ายังเคยตรัสไว้ว่า พุทธศาสนาคือศาสนาแห่งความเพียร หมายความว่าความสำเร็จในธรรมของพุทธนั้น ต้องอาศัยความเพียรอย่างมาก 3) จิตตะ คือ การตั้งจิตมั่นอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างเดียว สมาธิเกิดจากศีลหรือวินัยในตน สามารถควบคุมจิตให้นิ่ง จดจ่อกับการทำงาน สมาธิจึงก่อให้เกิดสติปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถทำงานได้อย่างเฉลียวฉลาดได้ 4) วิมังสา คือ ศรัทธาการเชื่อมั่นที่ประกอบด้วยเหตุผลหรือปัญญา เราต้องศรัทธาในองค์การ ผู้นำ เพื่อนร่วมงาน และตัวเราเอง เมื่อเรามีศรัทธาต่อสิ่งใดแล้ว จะทำให้เรามีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการทำงานเป็นทีม เกิดพลังในการทำงาน ร่วมแรงร่วมใจกันการทำงานจึงมีความสุข

สรุปได้ว่า อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นหลักธรรมเกื้อหนุนกันและมักมาด้วยกัน การนำหลักอิทธิบาททั้ง 4 ประการนี้มาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานนั้นย่อมมีการชักนำหลักธรรมเด่น ๆ ในแต่ละข้อให้มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน อันจะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพของผู้ปฏิบัติงานตลอดทั้งเป็นประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ต่อองค์กรในด้านการพัฒนาบุคลากรในองค์กรด้านขีดความสามารถในการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของพระธรรมปิฎกในการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาทเพื่อทำจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้เป็นอารมณ์ของจิตแล้วปลุกเร้าระดม ฉันทะ วิริยะ จิตตะหรือวิมังสาเข้านำหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี อันจะนำไปสู่การสร้างความสุขสบายกายใจและการปฏิบัติงานที่ได้ผลดีตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติงาน

สรุป

หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างการทำงานให้สำเร็จและมีความสุขนั้น ประกอบด้วยคุณธรรม 4 ประการที่เป็นฐานนำไปสู่ความสำเร็จ ดังนี้ 1) ฉันทะ ความพอใจ ความพึงใจที่จะกระทำกิจใด ๆ เพื่อที่ให้ได้รับผลสำเร็จตามปรารถนา 2) วิริยะ ความเพียร คือ มีความขยันหมั่นเพียรที่จะกระทำกิจใด ๆ ที่ได้ตั้งปรารถนาไว้ แล้วและได้มีความพอใจพึงใจ กระทำแล้วให้สำเร็จลุล่วงตามปรารถนา 3) จิตตะ จิตจดจ่อ คือ มีสติ มีสมาธิ ในการทำงานที่จะกระทำกิจใด ๆ ที่ตั้งปรารถนาไว้แล้วได้มีความพอใจพึงใจก่อกิจกรรมนั้นแล้วได้ใช้ความเพียรพยายามแล้วก็ต้องใช้กำลังใจ กำลังความคิด กำลังสติปัญญา และสมาธิ ไม่หันเหไปทางอื่น การกระทำกิจนั้น ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปตามปรารถนา 4) วิมังสา ความไตร่ตรอง ทดสอบ ทดลอง พิสูจน์พิจารณา เมื่อกระทำสิ่งใด ๆ แล้วย่อมประสบปัญหาใหญ่บ้างเล็กบ้างก็ต้องใช้การใคร่ครวญพิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยอุบายปัญญา ตั้งข้อสมมติฐานเป็นเหตุ เพื่อที่จะหาปัจจัยองค์ประกอบในสิ่งที่ตนรู้มาเป็นข้อเปรียบเทียบเชิงกระทบ เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ และทำการทดสอบทดลองสามารถให้ผลได้จริงตามที่ตั้งข้อสมมติหรือไม่ กระทำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนมีความแน่ใจ จนสามารถประสบกับความสำเร็จได้ตามปรารถนาตั้งใจ



เอกสารอ้างอิง

- ณัฐชดา มุลคง. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรตามหลักพุทธธรรม
กรมบัญชีกลางกระทรวงการคลัง. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ชีวิตและความตาย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทองพันชั่ง พงษ์วารินทร์. (2564). การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข. เรียกใช้เมื่อ
3 เมษายน 2564 จาก <http://www.bt-training.com>
- พระจันทะมุน นารทปณโณ (แสงสุริจันทร์). (2552). ศึกษาพุทธวิธีในการวางแผนการบริหาร
องค์กร. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต). (2552). วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธศาสนาประกาศ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). พุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 6) ฉบับปรับปรุงและขยาย
ความ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2540). พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพมหานคร: กรมการปกครอง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.
นนทบุรี : โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี). (2553). ชีวิต งาน ประสานชีวิตคน. นิตยสาร SECRET,
3(56),100-101.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). การงานที่เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- _____. (2542). ความสุขสามระดับ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรรณสิริ สุจริต. (2553). บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ อิทธิบาท 4 การสนับสนุนทางสังคมและ
พฤติกรรมการมีความสุขในการทำงาน. ใน วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิทยากร เชียงกุล. (2548). เรียนลึก รู้ใจ ใช้สมองอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: อม
รินทร์พริ้นแอนด์ พับลิชชิ่ง.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.



- อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่. ใน รายงานการวิจัย. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Brülde, B. (2010). How important is it to be happy?: about happiness, meaning and morality. Stockholm: Bonnier existence.
- Gavin, J. H. & Mason, R. O. (2004). The Virtuous Organization: The Value of Happiness in the Workplace. *Organization Dynamics*, 33(1), 379-392.
- Lopper, J. (2008). A Path to Happiness Through Meaningful Work. Retrieved January 4, 2021, from http://personaldevelopment.suit101.com/article_path_to_happiness_through_meaningful_work.