

ความกลมกลืนของชีวิตและงานตามหลักอิทธิบาท 4 CREATING THE WORK - LIFE INTEGRATION ACCORDING TO PRINCIPLE OF THE FOUR PATHS OF ACCOMPLISHMENT

อนิสา สังข์เจริญ Anisa Sangcharoen

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: anisa.sang@gmail.com

Article Received: December 13, 2024. Revised: December 28, 2024. Accepted: December 29, 2024.

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการปฏิบัติงานตามแนวคิดความกลมกลืนของชีวิตและงานกับหลักอิทธิบาท 4 ที่เป็นการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ซึ่งพบว่า ลักษณะของงานที่ยืดหยุ่นและมีอิสระมากกว่ารูปแบบเดิมนั้น อาจจะทำให้เกิดผลกระทบต่อองค์กรและผู้ปฏิบัติในระยะยาว ดังนั้น การนำหลักอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยกำกับการปฏิบัติงานจะสร้างประโยชน์ให้งานมีความสำเร็จไปได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย 4 ประการหลัก ประกอบด้วย 1) ฉันทะ ความพอใจ การสร้างแรงจูงใจให้พนักงานทำงานจากที่บ้าน เช่น การให้รางวัล การสร้างชุมชนออนไลน์ 2) วิริยะ ความพากเพียร การวางแผนการทำงาน การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน การติดตามผลการทำงาน 3) จิตตะ การคิดเพื่อหาวิธีการ การใช้เครื่องมือในการจัดการเวลา การฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มสมาธิในการทำงาน 4) วิมังสา การไตร่ตรอง การประเมินผลการทำงานอย่างสม่ำเสมอ การปรับปรุงวิธีการทำงาน หากปฏิบัติได้ตามนี้แม้จะมีรูปแบบการใช้ชีวิตหรือการปฏิบัติงานที่เปลี่ยนไป แต่การปฏิบัติงานตาม 4 ประการหลักนี้ก็ยังคงดำเนินต่อไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

คำสำคัญ: ความกลมกลืนของชีวิตและงาน, อิทธิบาท 4, โควิด-19

ABSTRACT

This academic article aims to propose a guideline for working according to the concept of harmony between life and work with the principle of the Four Iddhipāda (Bases of accomplishment), which is a practice during the COVID-19 pandemic. It was found that the nature of work that was more flexible and independent than the original form may had a long-term impact on the organization and the practitioners. Therefore, the application of the Four Iddhipāda, which were the principles of Dhamma that helped to control work, would create benefits for work to be successful effectively with 4 main principles: 1) Chanda, satisfaction, motivating employees to work from home, such as giving rewards, creating online communities; 2) Viriya, diligence, work planning, setting clear goals, monitoring work results; 3) Citta, thinking to find methods, using tools to manage time, practicing meditation to increase concentration in work; 4) Vimamsā, reflecting, evaluating work results regularly, and improving

work methods. If this could be done, even if the lifestyle or work style had changed, working according to these 4 main principles would continue to lead to sustainable success.

Keywords: Work-Life Integration, Principle of The Four Iddhipāda, Covid-19

บทนำ

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบันที่เข้าสู่ยุคดิจิทัล เทคโนโลยีมีบทบาทต่อการทำงานมากขึ้น การใช้เทคโนโลยีเพื่อเอื้อให้เกิดการทำงานร่วมกันจึงเป็นสิ่งที่ง่ายขึ้น การทำงานได้ทุกที่ (Work from anywhere) ขอเพียงมีระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่สมบูรณ์เท่านั้น (Musketeers, 2559) ดังนั้น การทำงานได้ทุกที่ทุกเวลาจึงไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่อีกต่อไป ในระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ทำให้รูปแบบการทำงานเปลี่ยนไป ทุกพื้นที่ของบ้านคือที่ทำงาน จึงปฏิเสธไม่ได้ว่างานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ คำว่า ความดุลของชีวิตกับการทำงาน (work life balance) ที่เคยเป็นสิ่งที่วัยทำงานมีความต้องการ จึงไม่เกิดขึ้นจริงในช่วงสถานการณ์ดังกล่าว การทำงานที่บ้านไม่มีเส้นแบ่งระหว่างชีวิตกับการทำงานอีกต่อไป บ้านที่เคยเป็นที่พักผ่อนกลายเป็นที่ทำงานไปพร้อมๆ กัน และนี่คือเหตุผลที่ทำให้ความกลมกลืนของชีวิตและงาน (work life integration) เข้ามาแทนที่ความสมดุลของชีวิตกับการทำงาน เพราะชีวิตไม่จำเป็นต้องดีขึ้นจากการแยกงานออกมาและสร้างสมดุลระหว่างกัน แต่มีแนวคิดที่ชีวิตของเราสามารถดีขึ้นพร้อมกันควบคู่ไปกับงาน

การบริหารงานภายใต้แนวคิดความกลมกลืนของชีวิตและงาน ที่อาจจะเข้ามามีบทบาทอีกในไม่ช้า ปัจจุบันมีแพลตฟอร์มมากมายที่รองรับการทำงานแบบความปกติใหม่ (New Normal) ไม่ว่าจะเป็นการประชุมทางไกล (conference) ที่ทำให้สามารถติดต่อกันได้อย่างไร้ขอบเขต ที่ทำให้ข้อจำกัดของการทำงานหมดไป อย่างไรก็ตามความกลมกลืนของชีวิตและงาน จะเกิดประสิทธิภาพในการทำงานได้สูงที่สุดนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ การยอมรับว่างานอาจจะเข้ามาได้ตลอดเวลาโดยปราศจากความเป็นส่วนตัว และการเลือกทำงานที่จะสร้างความสุขได้นั้นงานที่รับผิดชอบจะต้องสอดคล้องตามความสามารถ และตรงตามความสนใจ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน และคิดอย่างรอบด้านเพื่อการพัฒนางานให้ไปสู่ความสำเร็จต่อไป

การทำงานที่ประสบความสำเร็จต้องมาจากการบริหารจัดการตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จเช่นกัน แม้ว่าความเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัลจะก้าวเข้ามาในชีวิตและการทำงาน ความยืดหยุ่นในการทำงานถ้ามีมากเกินไปอาจจะทำให้ขาดความรับผิดชอบ ไม่ตั้งมั่นในการทำงาน ซึ่งไม่ว่าจะมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตามหลักพุทธธรรมยังคงเป็นหนทางที่นำพามนุษย์ไปสู่ความสำเร็จและความสุข การงานทำให้ได้ผลคนเป็นสุข คือ หลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่ทำให้ประสบความสำเร็จเป็นบันไดแห่งความสุขและความสำเร็จ คนเราเมื่อมีความรัก ความพอใจ ขยันหมั่นเพียรความเอาใจใส่ใคร่ครวญอยู่เสมอการทำงานย่อมมีประสิทธิภาพและคนทำงานก็ย่อมมีความสุขคือ 1) ฉันทะ รักงาน 2) วิริยะ สู้งาน 3) จิตตะ ใส่ใจงาน และ 4) วิมังสา ทำงานด้วยปัญญา (พัฒนพรชัย เมฆวิสัย, 2565)

ในบทความนี้จะได้นำเสนอเกี่ยวกับความกลมกลืนของชีวิตและงาน กับการบริหารตามหลักธรรม โดยประกอบด้วยเนื้อหาสำคัญ คือ 1) ความกลมกลืนของชีวิตและงาน 2) หลักอิทธิบาท 4 และ 3) ความกลมกลืนของชีวิตและงานกับความสำเร็จตามหลักอิทธิบาท 4 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการบริหารชีวิตและงานด้วยหลักพุทธธรรม

ความกลมกลืนของชีวิตและงาน

ความหมายของความกลมกลืนของชีวิตและงาน

ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างปฏิเสธไม่ได้ ทำให้แนวทางในการทำงานยุคใหม่ไม่ได้มองถึงความสมดุลของงานและชีวิตส่วนตัวดังที่ผ่านมา แต่ให้ความสำคัญกับการทำงานที่ผสมผสานงานกับชีวิตเข้าด้วยกัน โดยใช้เทคโนโลยีเป็นตัวเชื่อมต่อ (ศิริวรรณ ทองเหลือง, 2559) ให้การทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีงานวิจัยที่ให้ความหมายคำว่าความกลมกลืนของชีวิตและงาน ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

Morris, M.L. (2007) ได้ให้ความหมายของความกลมกลืนของชีวิตและงานไว้ว่า เป็นกลยุทธ์การประสานงานที่ได้ผลและมีประสิทธิภาพของคนที่สามารถตอบสนองทั้งเรื่องส่วนตัว การทำงาน ครอบครัวและสังคมเข้าด้วยกัน สอดคล้องกับ Grady & Mc Carthy (2008) ได้ให้ความหมายว่าเป็นกระบวนการของการรวมกันของงาน ครอบครัวและความ ต้องการส่วนบุคคลและเวลา ดังที่ ชรินทร์ทิพย์ ฑีรากาญจน์ (2561) ยังได้กล่าวว่า ความกลมกลืนของชีวิตและงาน คือ การดำเนินชีวิตโดยการรวมการทำงานและชีวิตส่วนตัวทุกด้านไว้ด้วยกัน และใน talance.tech (2566) เว็บไซต์เพื่อพัฒนาศักยภาพในการทำงานได้เสนอแนวคิดที่ว่า ความกลมกลืนของชีวิตและงานเป็นการปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวันให้หลอมรวมกันเป็นหนึ่งเดียวทั้งหมด อยู่ที่จะจัดการอย่างไรให้ทุกสิ่งที่มีประสิทธิภาพและมีผลต่อความพึงพอใจมากที่สุด

จากความหมายที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ผู้เขียนได้ให้ความหมายความกลมกลืนของชีวิตและงาน โดยสรุปได้ว่า เป็นวิถีจัดการตนเองที่ทำให้ทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และการทำงาน มีความผสมผสานกันอย่างลงตัว ทำให้งานมีคุณภาพและเกิดความพอใจในชีวิตของแต่ละคน

การสร้างองค์กรสู่ความกลมกลืนของชีวิตและงาน

ความกลมกลืนของชีวิตและงาน ทำให้รูปแบบของการบริหารในองค์กรต้องปรับเปลี่ยนไปเพื่อสนองตอบโจทย์ใหม่ของชีวิตการทำงานในปัจจุบัน ดังนั้น สิ่งที่องค์กรสามารถสร้างได้คือการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป (brandinside.asia., 2561) ดังนี้

1. การปรับเวลาทำงานที่ยืดหยุ่น (Flexible Hours) แนวคิดแบบความกลมกลืนของชีวิตและงาน (Work-Life Integration) จะให้ความสำคัญที่ประสิทธิภาพงานมากกว่าเวลาเข้าและออกจากงานตามเดิมของวัฒนธรรมการทำงาน ซึ่งปัจจุบันมีองค์กรเอกชนที่เริ่มนำไปปรับใช้ ด้วยการให้บุคลากรจัดสรรชั่วโมงในการทำงานด้วยตนเอง จากเดิมที่ต้องเข้าทำงาน 9.00 – 16.00 นาฬิกา เป็นการให้บุคลากรเก็บชั่วโมงการปฏิบัติงานตามจำนวนที่กำหนดไว้ในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งเป็นการให้ความสำคัญกับรูปแบบในการปฏิบัติงานของคนแต่ละประเภท ผู้ชอบตื่นเช้า (Early Bird) ต้องการเข้างานเช้ากว่าคนอื่น ๆ และเลิกงานเร็วขึ้น เพื่อทำกิจกรรมตามที่ต้องการ ส่วนผู้ที่ชอบใช้ชีวิตกลางคืน (Night Owl) มักจะไม่มีสมาธิกับการทำงานในช่วงกลางวัน ดังนั้นอาจจะเข้าทำงานช้ากว่าประเภทแรก แต่กลับค่ากว่าผู้อื่น ดังนั้น การจัดสรรเวลาทำงานที่ยืดหยุ่นจะช่วยให้บุคลากรปฏิบัติงานเต็มประสิทธิภาพและเหมาะสมกับแนวการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล

2. การทำงานได้ในทุกที่ (Remote Working) เมื่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้เราเข้าสู่ยุคดิจิทัลที่ไร้พรมแดนด้านการสื่อสารเวลาตลอดจนสถานที่ทำงาน จึงทำให้สามารถปฏิบัติงานที่ใดก็ได้ เพียงมีสัญญาณอินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสารเท่านั้น งานก็สามารถดำเนินการต่อได้ แต่ในขณะเดียวกันรูปแบบการปฏิบัติงานนี้สิ่งสำคัญคือ บุคลากรจะต้องมีความรับผิดชอบและสามารถจัดตารางเวลาได้อย่างดีที่ไม่ส่งผลกระทบหรือสร้างความเสียหายต่อองค์กรในระยะยาว

3. การจัดหาสวัสดิการและการให้ผลประโยชน์ (Customizable Perks) การให้ความสำคัญกับบุคลากรในการเปิดโอกาสให้เลือกกิจกรรมหรือสิ่งที่ตนเองสนใจ เช่น การมอบเวลาพักผ่อนในช่วงเวลาที่บุคลากรต้องการ ซึ่งแต่ละคนมีความต้องการต่างกัน การให้สิทธิในการใช้สถานบริการด้านสวัสดิการขององค์กร เป็นต้น ผลที่ได้จากการให้อิสระในการเลือกสวัสดิการด้วยตนเองนั้น เป็นการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ทำให้เกิดความเข้าใจความสัมพันธ์ที่ดีและได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์ต่อองค์กรเช่นกัน

4. สร้างโอกาสทางการเรียนรู้ (Invest in Training) ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ผสมผสานในชีวิตปัจจุบัน การหาความรู้เพื่อการพัฒนาทักษะจึงไม่ใช่เรื่องยาก องค์กรควรให้การสนับสนุนความก้าวหน้าทางอาชีพให้กับบุคลากร โดยการศึกษาดูงาน การอบรมพัฒนาระยะสั้นภายในองค์กร หรือการสนับสนุนให้พัฒนาตนเองจากหน่วยงานภายนอกตามความสนใจอย่างเหมาะสม การเปิดโอกาสนี้จะทำให้บุคลากรนำความรู้ความสามารถมาพัฒนาองค์กรให้เติบโตไปพร้อมกันด้วย

การบริหารตนเองสู่ความกลมกลืนของชีวิตและงาน

ถึงแม้ว่าการบริหารตนเองสู่ความกลมกลืนของชีวิตและงานจะมีอิสระ มีความยืดหยุ่นในการปฏิบัติงานมากขึ้นก็ตาม แต่อย่างไรการปฏิบัติตนที่จะไม่สร้างผลกระทบต่องานก็มีความสำคัญเช่นกัน บุคลากรควรมีแนวทางในการบริหารจัดการส่วนบุคคล (นพพร โสวรรณะ, 2564) ดังนี้

1. การปรับความคิดของตนเองให้ยืดหยุ่น (Flexibility) การปรับความคิดว่าการปฏิบัติงานในปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูง ถ้าขาดความรวดเร็วในการนำเสนอานอาจจะทำให้เสียโอกาสได้ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่ต้องปฏิบัติงานนอกเวลาหรือช่วงวันหยุดบ้าง เพื่อให้ทันตามกำหนดเวลาหรือได้ประโยชน์สูงสุดกับองค์กร

2. การจัดตารางเวลาและลำดับความสำคัญของงานและชีวิตส่วนตัว (Scheduling and Priority) การลำดับความสำคัญในแต่ละวันหรือสัปดาห์ที่แบ่งแยกออกมาเป็นแผนการผสมผสานระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ก็จะกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน (Routine) ที่ส่งเสริมการทำงานแบบ Work-Life Integration ได้ นั่นหมายถึง เราจัดสรรเวลาให้ครบทั้ง 4 ด้านในตารางของเรา คือ งาน (work) ครอบครัว (home/family) ชุมชน (community) ความเป็นอยู่และสุขภาพที่ดีของเรา (personal well-being and health) ให้มีความสะดวกมากขึ้นโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในการวางแผนชีวิตให้เป็นเรื่องง่าย เกิดความลงตัวในชีวิตของแต่ละบุคคล

3. การตั้งใจทำงาน (Focus) เมื่อจัดตารางเวลาแล้ว จะต้องมุ่งมั่นตั้งใจวินัยและรับผิดชอบการปฏิบัติงานทำให้เสร็จตามเวลาสิ่งสำคัญคือ ควรเตรียมความพร้อมทั้งด้านวัสดุ อุปกรณ์ หรือข้อมูลต่าง ๆ ให้ครบถ้วน รวมทั้งมีวิธีแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมหากไม่ได้เป็นตามที่วางแผนงานไว้ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาส่งผลให้งานล่าช้า ไม่ทันตามกำหนดเวลา และเกิดความเครียดในที่สุด

4. การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง (Self-Motivation) นอกจากความคิดที่ยืดหยุ่นแล้ว แรงจูงใจก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ลงมือปฏิบัติงานให้สำเร็จได้ โดยเฉพาะกรณีที่สามารถทำงานที่บ้าน (Work From Home) หรือ การทำงานได้ทุกที่ (Work From Anywhere) ซึ่งไม่มีการตรวจสอบจากผู้บริหารที่อยู่ในเวลาปฏิบัติงาน ดังนั้น บุคลากรจะต้องขับเคลื่อนความสำเร็จด้วยตนเอง โดยการสร้างแรงจูงใจง่าย ๆ เช่น หากงานเสร็จตามกำหนดเวลาจะเดินทางท่องเที่ยวเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิตทุกวัน

5. การสื่อสารให้คนในครอบครัวเข้าใจ (Communication) เมื่อเรื่องงานเข้ามามีบทบาทในชีวิตส่วนตัว คนในครอบครัวจะต้องเข้าใจว่าบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบในงานของกันและกัน ซึ่งเป็นส่วน

สำคัญต่อความมั่นคง ความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่ และเป็นส่วนที่แบ่งเวลาให้ครอบครัวอย่างลงตัวได้เช่นกัน

สรุปได้ว่า การบริหารชีวิตของตนเองในวิธีการทำงานที่เป็นความกลมกลืนของชีวิตและงานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย จัดลำดับความสำคัญไม่ยึดหยุ่นจนขาดแบบแผนของการปฏิบัติงาน เตรียมความพร้อมในการปฏิบัติงานอยู่เสมอทั้งเวลา สถานที่ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ที่เอื้อให้เกิดความสำเร็จ นอกจากนี้ควรสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานเพื่อให้เห็นถึงเป้าหมายอย่างชัดเจน

หลักอิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 หรือหลักธรรมอันเป็นหลักแห่งความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ 4 ประการ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ได้มีผู้ให้ความหมายของอิทธิบาท 4 ไว้หลายท่านไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2537) ได้ให้ความหมายไว้ว่า อิทธิบาท แยกเป็น “อิทธิ” แปลว่า ความสำเร็จ “บาท” แปลว่า ฐาน เชิงรอง ดังนั้นจึงให้ความหมายว่า อิทธิบาท แปลว่า รากฐานแห่งความสำเร็จ ซึ่งมี 4 อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2545) ได้ให้ความหมายอิทธิบาท 4 ไว้ว่า หลักธรรมอันเป็นหลักแห่งความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ 4 ประการ อันประกอบด้วย 1) ฉันทะ รักงาน (การเห็นคุณค่า ความรัก ความพอใจ) คือ มีใจรัก พอใจสิ่งนั้นและทำด้วยใจรัก มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือ เพียงเพราะอย่างได้รางวัล 2) วิริยะ สู้งาน (ความเพียร เห็นเป็นความท้าทาย ใจสู้ ขยัน) คือ พากเพียร ขยันหมั่นประกอบหมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อุตุน ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ 3) จิตตะ ใส่ใจงาน (ความคิด อุทิศตัวต่องาน ใจจดจ่อ จริงจัง) คือ เอาจิตฝึกฝั ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ 4) วิมังสา ทำงานด้วย ปัญญา (ไตร่ตรอง พิสูจน์ ทดสอบ ตรวจตรา ปรับปรุงแก้ไข) ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้นเพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ ได้ผลดียิ่งขึ้นไป

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโน) (2548) ได้ให้ความหมายของ อิทธิบาท 4 ดังนี้ อิทธิบาท 4 คือ คุณธรรมที่จะนำผู้ประพฤติปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนประสงค์ ซึ่งไม่เหลือวิสัย คือสิ่งที่ตนประสงค์นั้นต้องอยู่ในวิสัยที่ใช้ความเพียรพยายามทำให้เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่เป็นความฝัน ที่ไม่มีโอกาสประสบความสำเร็จ คุณธรรม

อิทธิบาท 4 ธรรมแห่งความสำเร็จ หากปฏิบัติด้วยความตั้งใจที่แน่วแน่แล้ว ก็จะทำให้ความสำเร็จอยู่ใกล้เราเพียงเท่านี้ ซึ่งอิทธิบาท 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2553) ได้แก่

1. ฉันทะ (will; aspiration) ความพอใจ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น
2. วิริยะ (energy; effort; exertion) ความเพียร ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อุตุน ไม่ทอดทิ้ง
3. จิตตะ (thoughtfulness; active thought) ความคิด ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝั ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

4. วิมังสา (investigation; examination; reasoning; testing) หรือ ความไตร่ตรอง ทดลอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง

หลักอิทธิบาท 4 หลักธรรมสู่ความสำเร็จมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ และนำไปสู่การสร้างองค์กรที่ยั่งยืน ได้มีผู้อธิบายประโยชน์ของหลักอิทธิบาท 4 (พระมหาอำนาจ ปวตฺตโน, 2556) ดังนี้

1. ประโยชน์ของ ฉันทะ เปรียบเสมือนเป็นข้าศึกของความเบื่อหน่าย ทำให้ไม่ท้อแท้ มีกำลังในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามและมีความพอใจ ทำให้งานหนักกลายเป็นงานที่เบาบาง สิ่งที่ยากก็กลายเป็นสิ่งที่ย่าย หากบุคคลใดขาดฉันทะ จะทำให้ขาดกำลังใจ เบื่อหน่ายงาน ทอดทิ้งงาน กลายเป็นคนจับจด และขาดความก้าวหน้า

2. ประโยชน์ของ วิริยะ คือ การจัดการกับความเกียจคร้าน ทำให้งานมีความต่อเนื่อง หากบุคคลใดขาดวิริยะจะเป็นผู้อ่อนแอ ทำสิ่งใดก็จะสำเร็จได้ยาก มีแต่งงานที่ค้างไม่เสร็จสิ้น และสุดท้ายนำไปสู่การเป็นผู้ที่ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

3. ประโยชน์ของ จิตตะ คือ ทำให้ทราบความเป็นไปของงานที่ทำอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขเหตุการณ์ได้อย่างทันท่วงที ถ้าขาดจิตตะ งานอาจจะเสียหายโดยไม่รู้ตัว หรือไม่สามารถแก้ไขได้ทันเวลา

4. ประโยชน์ของ วิมังสา คือ ช่วยทำให้งานไม่มีข้อผิดพลาด และทำให้มองเห็นลู่ทางที่จะทำงานได้ผลดี ถ้าขาดวิมังสาการทำงานจะผิดพลาด เสียหาย สิ้นเปลืองทุน เปลืองแรง เปลืองเวลา

กล่าวโดยสรุปว่า อิทธิบาท 4 เป็นแนวทางในการทำงาน ให้ประสบความสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัส ไว้อย่างแยบคาย อันประกอบด้วยแนวปฏิบัติ 4 ข้อ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งต้องปฏิบัติให้ครบตามกระบวนการทั้ง 4 ประการที่เกี่ยวพันกันหากขาดประการใดไปก็จะขาดความเชื่อมโยง ประโยชน์ของอิทธิบาท 4 ดังกล่าวนี้นี้จะเห็นได้ว่า ฉันทะกับวิริยะ เป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคให้สามารถทำงานได้เป็นอย่างดี โดยมีจิตตะและวิมังสา เป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยให้การเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ซึ่งสุดท้ายแล้วก็จะช่วยเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคมากขึ้น ทำให้งานสำเร็จและบรรลุเป้าหมายได้

ความกลมกลืนของชีวิตและงานกับความสำเร็จตามหลักอิทธิบาท 4

ความกลมกลืนของชีวิตและงานเป็นการปฏิบัติงานในยุคที่ชีวิตเปลี่ยนไปตามกระแสความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นทางเลือกที่ให้อิสระของการปฏิบัติงาน ด้วยเหตุนี้องค์กร หรือผู้ปฏิบัติงานที่ดีต่างต้องเรียนรู้ขอบเขตของการปฏิบัติงานที่แม้จะมีความยืดหยุ่นเพียงใด แต่จะต้องไม่ทำให้เกิดผลกระทบต่องค์กรและผู้ปฏิบัติงานตามมา ดังนั้น หลักอิทธิบาท 4 จึงเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมในการนำไปประยุกต์ใช้ หรือเป็นหลักธรรมที่กำกับให้สภาวะจิตดำเนินไปอย่างปกติ แม้จะมีปัจจัยภายนอกที่หลากหลายที่อาจจะนำไปสู่ความเสียหายก็ตาม กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ในการปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบจะทำให้บรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จได้อย่างสมบูรณ์ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เกี่ยวกับชีวิตและงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ดังนี้

1. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในการเรียนรู้ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องหมั่นหาความรู้ เพื่อการพัฒนาทักษะ การปฏิบัติงานอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้ความอิสระในการปฏิบัติงานเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง ซึ่งจะทำให้คุณค่าของตนเองลดลง ดังนั้น ความสนใจใฝ่รู้จึงเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ

2. วิริยะ ความเพียรพยายามในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ แม้เวลาการปฏิบัติงานสามารถยืดหยุ่นได้ แต่ถ้าไม่มีการลำดับงานหรือวางแผนอย่างชัดเจน ขาดความกระตือรือร้นก็จะเกิดภาระงานที่ค้างค้ำ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรมีความพยายามและความอดทนเพื่อให้งานมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จได้

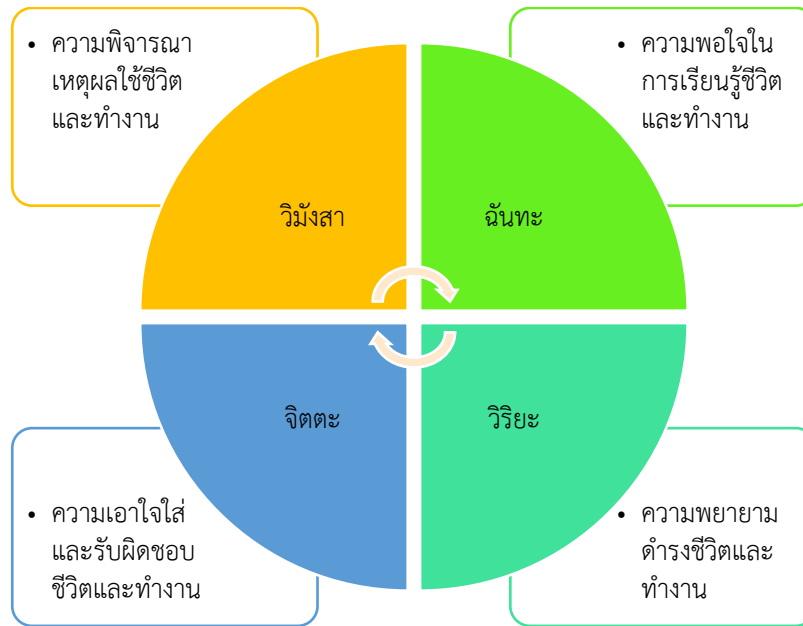
3. จิตตะ ความเอาใจใส่และรับผิดชอบงาน ผู้ปฏิบัติงานควรมีสมาธิที่จดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมาย รวมไปถึงมีความรับผิดชอบ ตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความถูกต้อง ไม่สร้างความเสียหาย ดังนั้น จิตใจที่มุ่งมั่นในการปฏิบัติงานจะทำให้ผู้ปฏิบัติรวมทั้งองค์กรได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง

4. วิมังสา การพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง ผู้ปฏิบัติต้องใช้ปัญญาในการไตร่ตรอง แม้ว่าความกลมกลืนของชีวิตและงาน จะมีสวัสดิการหรือทางเลือกที่น่าสนใจก็ตาม แต่หากผู้ปฏิบัติขาดการพิจารณาความเป็นไปได้ระหว่างความเป็นอิสระ และผลของงานที่จะเกิดขึ้น ความสำเร็จในการปฏิบัติงานก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน ดังนั้น การใช้ปัญญาในการตัดสินใจพิจารณาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติงานควรถือปฏิบัติสืบไป

สรุปได้ว่า ไม่ว่าความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีหรือการเปลี่ยนแปลงจะมากเพียงใดก็ตาม แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่เคยล้าสมัย และยังสามารถนำไปใช้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ คือ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทุกแนวคำสอนมีความเชื่อมโยงเป็นกระบวนการปฏิบัติที่เป็นเหตุและผล ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติทั้งสิ้น หลักอิทธิบาท 4 เป็นอีกหนึ่งคำสอนที่นำไปประยุกต์ใช้ได้แม้จะมีความก้าวหน้าเพียงใดก็ตาม

บทสรุป

เมื่อชีวิตปัจจุบันไม่สามารถแยกงานและชีวิตส่วนตัวออกจากกันอย่างชัดเจนแนวคิดความกลมกลืนของชีวิตและงานจึงเข้ามามีบทบาทมากขึ้น จากปัจจัยการใช้เทคโนโลยีที่เอื้อให้เกิดการทำงานให้ง่ายขึ้น คำกล่าวที่ว่า ทำงานได้ทุกที่ทุกเวลา จึงไม่ใช่สิ่งที่ไกลตัวอีกต่อไป เทคโนโลยียิ่งก้าวล้ำเพียงใด การดำเนินชีวิตก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย ความกลมกลืนของชีวิตและงาน วิถีชีวิตยุคใหม่ของการปฏิบัติงานที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตและการทำงานอย่างมาก ให้ความสำคัญกับการทำงานที่มีความอิสระของเวลา มีความยืดหยุ่น สามารถเลือกรับผลประโยชน์จากสวัสดิการขององค์กรได้ตามความสนใจ แม้จะเป็นทางเลือกใหม่ในการปฏิบัติงาน แต่ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความรับผิดชอบ ความอดทน ไม่ไตร่ตรองผลที่เกิดขึ้น แม้จะมีอิสระจากการปฏิบัติงานแต่อาจจะปราศจากความสำเร็จ ดังนั้น หลักธรรมที่กำกับให้เกิดความสำเร็จหลักอิทธิบาท 4 ที่ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ยังคงนำไปประยุกต์ใช้ได้กับการปฏิบัติงานได้อย่างดีแม้จะเกิดความเปลี่ยนแปลงก็ตาม สรุปดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความกลมกลืนของชีวิตและงานตามหลักอิทธิบาท 4

เอกสารอ้างอิง

- ชรินทร์ทิพย์ ทิรากาญจน์. (2561). การศึกษาความสัมพันธ์ของความสอดคล้องระหว่างบุคคลกับองค์การ และความผูกพันต่อองค์การที่มีต่อความตั้งใจคงอยู่ในงานโดยมีความผสมผสานระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวเป็นตัวแปรกำกับของพนักงานในกลุ่มธุรกิจการค้าและเทคโนโลยี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นพพร โสวรรณะ. (2564). Work-Life Integration ชีวิตมีสีสันผสานกับงานอย่างลงตัว. แหล่งที่มา <https://www.khonatwork.com/post/work-life-integration>. สืบค้นเมื่อ 24 ต.ค. 2566.
- พระเทพดิลก (ระแบบ จิตฺตยาโณ). (2548). อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวโกวาท. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2545). ธรรมญูชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: กรมศาสนา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร: เอสอาร์พรีนติ้งแมสโปรดักส์.
- พระมหาอำนาจ ปวฑฒโน. (2556). การบริหารการศึกษาตามหลักอิทธิบาท 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัฒน์พรชัย เมฆวิสัย. (2565). การบริหารงานวิชาการตามหลักอิทธิบาท 4 ในวิกฤติการณ์โควิด 19. วารสารบรรณการศึกษาและมนุษยสังคมศาสตร์. 3(1). 41-49.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). ขรവാสนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ ทองเหลือง. (2559). ไมโครซอฟท์เผยแนวคิดโลกยุคใหม่ของการทำงาน. แหล่งที่มา <https://www.techtalkthai.com/Microsoft-great-place-to-work/> สืบค้นเมื่อ 23 ต.ค. 2566.

- brandinside.asia. (2561). 4 เทคนิคเปลี่ยนองค์กรเป็น Work-life Integration มัดใจคนรุ่นใหม่. แหล่งที่มา <https://brandinside.asia/4-things-work-life-integration/> สืบค้นเมื่อ 23 ต.ค. 2566.
- Grady, G., & McCarthy, A.M. (2008). Work-life integration: experiences of mid-career professional working mothers. *Journal of Managerial Psychology*. 23(5). 599-622.
- Morris, M.L. (2007). Advancing Work-Life Integration in Individuals Organizations and Communities. *Advances in Developing Human Resources*. 9(4). 439-454.
- Musketeers. (2559). ไมโครซอฟท์เผยแนวคิดโลกยุคใหม่ของการทำงานทิศทางใหม่ Work-life integration. แหล่งที่มา <http://marketeer.co.th/archive/73591>. สืบค้นเมื่อ 23 ต.ค. 2566.
- talance.tech. (2561). Work-life Integration นิยามใหม่ของชีวิตยุคโควิด – 19. แหล่งที่มา <https://www.talance.tech/blog/work-life-integration>. สืบค้นเมื่อ 23 ต.ค. 2566.