

# แรงจูงใจกับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4

## MOTIVATION AND SELF-DEVELOPMENT ACCORDING TO THE PRINCIPLE OF PHAWANA 4

Received : October 28, 2018  
Revised : November 26, 2018  
Accepted : December 30, 2018

พนัฑเทพ ณ นคร  
Panattap Na Nakorn

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเองทั้งทางกายวาจาและจิตใจ การพัฒนาตนเองเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนามุมมองที่สำคัญของมนุษย์ รวมถึงภูมิปัญญา สติปัญญาและด้านอื่น ๆ เมื่อการพัฒนาตนเองเกิดขึ้นมนุษย์จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งรวมถึงชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว แต่จะนำไปสู่ครอบครัวที่มีความสุขและองค์กรที่ประสบความสำเร็จ มนุษย์ที่ใช้ชีวิตโดยปราศจากการพัฒนาตนเองจะส่งผลให้เกิดความล้มเหลวในชีวิตเนื่องจากไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ดังนั้น ผู้เขียนจึงนำเสนอแนวทางโดยใช้หลักภาวนา 4 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

**คำสำคัญ:** การพัฒนาตนเอง, การดำเนินชีวิต, ภาวนา 4

### Abstract

This article aims to propose the way of self-development in both physical, verbal and mind. Self-development is necessary for individual aiming to develop key angles of human including wisdom, mental and other area. Once self-development has happened, human being will be able to proceed an effective living which includes work life and personal life, yet, it will lead to happy family and successful organization. All human beings who live life without self-development, will get the result in a failure their lives as they cannot cope up with the change of the world. Hence, the writer presents the core concept of Dhamma is Bhavana 4 which are four dimensions as to be self-development.

**Keyword:** Self-development, life, Bhavana 4

## บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันนี้ มีการพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว และต่อเนื่องเป็นอย่างมาก สืบเนื่องมาจากสภาพของธรรมชาติโดยทั่วไป มนุษย์พัฒนาตนเองมาโดยเป็นลำดับ ในตอนแรกก็อยู่กันเป็นกลุ่มเฉพาะบุคคล ปกป้องแต่พวกตนเป็นหลัก ในขณะที่เดียวกันก็เป็นศัตรูกับกลุ่มอื่น ๆ แ่งแย่งชิงดีชิงเด่นกันสู้รบกับกลุ่มอื่น ๆ จนภายหลังมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ใช้ปัญญาในการวิวัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปสามารถรวมกลุ่มให้ใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ และสามารถอยู่ร่วมกันได้ มนุษย์นั้นเป็นสังคม หมายถึง การอยู่รวมเป็นกลุ่ม ๆ ไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ๆ ที่มีลักษณะต่าง ๆ แตกต่างกันไปเป็นต้นว่า อยู่กันเป็นครอบครัว เผ่าพันธุ์ชุมชนสังคม และประเทศชาติ เมื่อมาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มนั้นย่อมมีผู้นำและผู้ตาม ของประชาชนหรือคนในกลุ่ม ยังมีการควบคุมดูแล การจัดระเบียบ และการพัฒนาเพื่อให้เกิดความสงบสุข และมีการพัฒนาขึ้นมาได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อมีกลุ่มคนเหล่านี้ ก็ย่อมมีในสิ่งที่ดีที่เจริญต่อไป ในทางคำกริยาของ คำว่า พัฒนา หมายความว่า การทำให้เจริญ ทำให้เติบโตงอกงามและเจริญมากขึ้น (ราชบัณฑิตยสถาน,พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542: 238)

การพัฒนาตนเอง เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้ ความสามารถ มีทักษะในการทำงานให้ดีขึ้นอันจะนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลดีต่อครอบครัวและองค์กร การพัฒนาตนเองมีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคนที่ต้องการความก้าวหน้า มีตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงขึ้น ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความพึงพอใจที่จะทำงานมากขึ้น มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ (ไพศาล ไกรสิทธิ์, 2541: 3) การพัฒนาตนเองเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคนที่ต้องการความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน บุคคลที่ไม่รู้จักการพัฒนาตนเองจะเป็นผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั่นเอง

## แนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

คำว่า การพัฒนา คือ อะไร ก่อนอื่นเราต้องทราบก่อนว่า พัฒนา คือ การมุ่งให้เกิดความเจริญก้าวหน้า มุ่งให้ทุกคนมีความสุขสบาย ดังนั้น ทุกคนจึงมุ่งที่จะพัฒนาตนเอง เพราะการที่ทุกคนมุ่งที่จะพัฒนาตนเองนี้จึงมีทางทำให้เสียได้ เพราะว่ามีผู้ที่ไม่ได้มุ่งให้เกิดความก้าวหน้าแต่แท้จริงรวมอยู่ด้วยหรือฝ่ายตรงข้ามนำเอาคำว่า พัฒนา ไปใช้ด้วยก็ได้ ผู้ที่ฉลาดมีไหวพริบดีจึงจะแยกได้ว่า ใครจะมาพัฒนาให้และใครจะมามุ่งพัฒนาเพื่อประโยชน์ของฝ่ายพวกตัวเอง (พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9, 14 ตุลาคม 2512: 18)

การพัฒนาตนเองนั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญใน 3 ด้าน คือ ด้านรูปร่าง ด้านวาจา และด้านทางจิตใจ ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ เช่น

1) รูปร่างพัฒนาให้ดีขึ้น โดยใช้การแต่งกายช่วยลดจุดด้อย หรือเสริมจุดเด่นให้มีหน้าตาสดชื่นแจ่มใส สะอาดหมดจด อากัปกิริยาการแสดงออกเข้มแข็งแต่ไม่แข็งกระด้าง อ่อนโดยแต่ไม่อ่อนแอ ยืน การเดิน และการนั่งต้องมั่นคงเรียบร้อย การแต่งกายต้องสะอาดเหมาะสมกับกาลเทศะเหมาะสมกับรูปร่างและผิวพรรณเป็นต้น

2) ทางวาจา มีการพูดดีต้องมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ พูดแต่ดีมีประโยชน์ ผู้ฟังชอบ และเพราะมีเนื้อหาสาระดีทำให้ทุกคนมีความสุข ก่อนพูดทุกครั้งต้องคิดก่อนพูด มีปิยะวาจาเป็นลมปาก ที่หวานหูไม่รู้หาย เป็นที่รักใคร่ชอบพอกันทุก ๆ ฝ่ายที่ได้ยินได้ฟังคำพูดที่ไพเราะ

3) ทางจิตใจ มีการพัฒนาทางจิตใจมีองค์ประกอบหลายประการ เช่น ความมั่นใจ มีความมั่นคงในตนเอง จะทำอะไรก็สำเร็จ ความจริงใจ คือ เป็นบุคคลที่รักษาสัจจะ ได้แก่ ความจริงใจที่ออกจากจิตใจของบุคคลที่มีการพัฒนาแล้ว ปากกับใจต้องตรงกัน ความกระตือรือร้น ความกระฉับกระเฉง แจ่มใส มีชีวิตชีวา ความมานะพยายามไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ความซื่อสัตย์สุจริตมีความสุขใจ ความอดกลั้น ความมีเหตุผล การมีสมรรถภาพในการจำ และมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

เป้าหมายของการพัฒนาตนเองมีอยู่ ๓ ระดับ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543: 10) ดังนี้

1) เพิ่มพูนความรู้และความคิด นับเป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมตัวพัฒนาตนเองในการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศตามที่ตนสนใจเรียนรู้เทคโนโลยีสารสนเทศ เรียนรู้สภาพร่างกายของตน ตลอดจนวิธีบำรุงรักษาสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและเรียนรู้ศาสตร์ต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การประกอบอาชีพทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เปรียบประดุจเพชรที่แวววาวซึ่งได้เจียรไนแล้ว นับว่ามีคุณค่า หรือคุณภาพอันควรแก่การดำรงตำแหน่งงานที่ดีทั้งหลาย อันเนื่องมาจากมนุษย์ได้รับการพัฒนาจะเพิ่มพูนทักษะความรู้ความสามารถให้ตนเองได้ดีที่สุด

2) เพื่อเพิ่มพูนทักษะและความชำนาญ มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาจะเพิ่มพูนทักษะและความชำนาญให้มีความรู้ที่สอดคล้องกับความคิดของตนเองที่นำไปในทางที่ดี

3) เพื่อพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเจตคติ และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเจตคติ และพฤติกรรมด้านความรู้สึกรู้สึกจากเจตคติ และอารมณ์เชิงลบ เป็นเจตคติและอารมณ์เชิงบวก และสามารถควบคุมอารมณ์ตนได้ อันจะช่วยพัฒนาตนให้เป็นคนดี มีน้ำใจแห่งการเสียสละใจกว้าง รู้จักให้เกียรติผู้อื่นและช่วยลดความเห็นแก่ตัวของตนให้น้อยลง เพื่อเพิ่มพูนความมีใจสูงในตัวเองให้มากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีแก่ตนในการพัฒนาตนเอง

การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง เป็นหลักการและแนวทางหนึ่งที่ถูกพัฒนามาจากหลักการและแนวคิดของ (Knowles, M.S., 1975: 18) ซึ่งได้มีการกล่าวถึงการเรียนรู้แบบชี้นำตนเอง หรือการเรียนรู้ด้วยตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลคิดริเริ่มตนเอง ในการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้กำหนดจุดมุ่งหมาย เลือกรูปวิธีการเรียนจนถึงการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ ทั้งนี้โดยได้รับหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ตาม และได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ โดยการชี้นำตนเอง โดยผู้ที่เริ่มเรียนรู้ด้วยตนเองจะเรียนรู้ได้มากกว่า และดีกว่าผู้ที่รอรับจากผู้อื่น ผู้เรียนที่เรียนรู้โดยชี้นำตนเองจะเรียนอย่างตั้งใจอย่างมีจุดมุ่งหมาย และอย่างมีแรงจูงใจสูงนอกจากนั้นยังใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ดีกว่า และยาวนานกว่าผู้ที่รอรับความรู้จากผู้อื่นมาประกอบด้วย

1. การเรียนรู้โดยชี้นำตนเองสอดคล้องกับจิตวิทยาพัฒนาการได้กล่าวว่า เด็กตามธรรมชาติต้องฟังฟังผู้อื่น และต้องการผู้ปกครองปกป้องเลี้ยงดู และตัดสินใจแทน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็มีการพัฒนาขึ้นให้มีความอิสระฟังฟังจากคนภายนอกลดลง และเป็นตัวของตนเองจนมีคุณลักษณะการชี้นำตนเองได้

2. นวัตกรรมรูปแบบของกิจกรรม การศึกษาใหม่ เช่น ห้องเรียนแบบเปิดศูนย์การเรียนรู้ Independent Study เป็นต้น เป็นรูปแบบของกิจกรรมการศึกษาที่เพิ่มบทบาทของผู้เรียนและให้ผู้เรียนรับผิดชอบกระบวนการเรียนรู้ของตนเองเพิ่มมากขึ้นในลักษณะเรียนรู้โดยชี้นำตนเองมากขึ้น

3. การเรียนรู้โดยชี้นำตนเองเป็นลักษณะการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ตามสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา และทวีความรวดเร็วมากขึ้นตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตของมนุษย์โลก และ Knowles ยังได้กล่าวถึงบทบาทของผู้เรียนในการวางแผนการเรียนรู้ ดังนี้

3.1 ขั้นการวินิจฉัยความต้องการการเรียนรู้ของตน

3.2 ขั้นการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้

3.3 ขั้นการกำหนดทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้ทั้งด้านวัสดุ อุปกรณ์ และด้านบุคคล

3.4 ขั้นการให้ยุทธวิธีที่เหมาะสมในการเรียนรู้

3.5 ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้

จากการศึกษาแนวคิดของ (Knowles, M.S., 1975: 18) มีความสอดคล้องกับการศึกษาที่ได้ศึกษาถึงแนวคิดเกี่ยวกับเรียนรู้แบบชี้นำตนเอง พบว่า 1. การชี้นำตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีอยู่ในทุกบุคคลเพียงแต่จะมีมาก หรือน้อยเท่านั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์การเรียนรู้

2. บทบาทของผู้เรียน คือ มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้เป็นหลักใหญ่ เป็นผู้ที่ดีตัดสินใจวางแผน และเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การดำเนินการตามแผนการประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ทั้งหมดนี้อาจเกิดขึ้นตามลำพังหรือเกิดในกลุ่มผู้เรียนกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ที่ผู้เรียนจะร่วมรับผิดชอบในการเรียนรู้ของเขา (Brockett, Ralph G. and Roger Hiemstra, 1991: 4)

3. คำว่า การชี้นำตนเองในการเรียนรู้ หรือการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง จะเน้นความรับผิดชอบของผู้เรียน และเชื่อในศักยภาพที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ (Never-ending Potential of Human)

4. การชี้นำตนเองในการเรียนรู้ก่อให้เกิดผลด้านบวกของการเรียนรู้ตัว เช่น ผู้เรียนจดจำได้มากขึ้น เกิดความสนใจในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และสนใจในเนื้อหามากขึ้น มีทัศนคติที่เป็นบวกต่อผู้สอนมากขึ้นมั่นใจในความสามารถเรียนรู้ได้ของตนเองมากขึ้น

5. กิจกรรมการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การอ่านการเขียนการเสาะหาความรู้โดยการสัมภาษณ์ การศึกษาเป็นกลุ่มทัศนศึกษา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้สอนการหาความรู้โดยใช้คอมพิวเตอร์ หรือแม้กระทั่งการเรียนรู้จากสื่อ เช่น การเรียนโปรแกรมของคอมพิวเตอร์รวมทั้งสื่อช่วยการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ เป็นต้น

6. ในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองที่ประสบผลสำเร็จ ผู้อำนวยการความสะดวกจะต้องมีบทบาทในการร่วมปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเป็นแหล่งความรู้ตามที่ผู้เรียนต้องการมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้เรียนมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดบทบาทการเรียนการสอน และสนับสนุนให้ผู้เรียนคิดอย่างแตกฉาน (critical thinking)

7. การชี้นำตนเองเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นวิธีที่ผู้เรียนมีอิสระในการแก้ปัญหาซึ่งไม่จำกัดว่าจะเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เป็นประชาธิปไตยเท่านั้น

8. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองสามารถเกิดขึ้นได้ในประชาชนทุกหมู่เหล่าไม่จำกัดเพียงกลุ่มใดเชื้อชาติใดเท่านั้น

9. หากผู้สอนให้ความไว้วางใจแก่ผู้เรียน ผู้เรียนส่วนใหญ่จะเรียนรู้อย่างเต็มที่ และทุ่มเทในการเรียนรู้เพื่อคุณภาพ

10. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองไม่สามารถแก้ปัญหาในการเรียนรู้ได้ทุกปัญหาในบางกรณีอาจมีข้อจำกัดบ้าง เช่น ในบางสังคม และวัฒนธรรม

การชี้นำตนเองในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Self-direction in Adult Learning) มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Personal Responsibility) เป็นกระบวนการกระตุ้นเพื่อให้เกิดความตระหนักในความจะเป็นที่จะต้องมีการเรียนรู้ และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในตนเองในการที่จะตัดสินใจเรียนรู้การวางแผนการเรียนรู้การดำเนินงาน และการประเมินตนเองในการเรียนรู้

2. ผู้เรียนที่มีลักษณะชี้นำตนเอง (Learner Self-direction) เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวหรือบุคลิกภาพของผู้เรียนที่เอื้อ และสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่เกิดจากภายในตัวของผู้เรียนเอง

3. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองซึ่งอาจเกิดจากการจัดการของผู้สอน หรือการวางแผนการเรียนรู้ของผู้เรียนเองแต่ความสำคัญของผู้สอนนั้นจะเป็นเพียงผู้คอยช่วยเหลือเสนอแนะหรืออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้เท่านั้นส่วนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดนั้นจะเป็นการดำเนินการโดยผู้เรียนทั้งสิ้น

4. ปัจจัยภายในทางสังคม (The Social Context for Self-direction in Learning) เป็นองค์ประกอบทางสังคมซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมของผู้เรียน เช่น สภาพครอบครัวการทำงาน สิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนยังคงสภาพความเป็นอยู่จริงในสังคมได้

นอกจากนี้ (Marquardt, M. J., & Reynolds, A., 2004: 3-5) ยังได้มีการนำเสนอแนวทางในการพัฒนานตนเอง หรือการเรียนรู้ขณะปฏิบัติงาน ด้วยหลักการที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. ปัญหา (Problem) หมายถึง การมุ่งที่ปัญหา โครงการ ความท้าทาย และโอกาสที่จะแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดแก่บุคคลทีม และองค์กร ปัญหาจะต้องชี้ชัดเป็นความรับผิดชอบของทีมที่ต้องมีการแก้ไขปัญห อาจจะต้องให้อีกโอกาสสำหรับกลุ่มที่จะสร้างโอกาสในการเรียนรู้ สร้างความรู้และพัฒนาทักษะรายบุคคลทีม และองค์กร กลุ่มอาจจะจัดชี้เฉพาะไปที่ปัญหาเดียว ๆ ขององค์กรหรือหลาย ๆ ปัญหา ซึ่งนำเสนอโดยสมาชิกของกลุ่ม

2. กลุ่มหรือทีม (Group) แก่นสำคัญของการทำการเรียนรู้ขณะปฏิบัติงาน คือ กลุ่มจะเรียกว่า เซต (Set) หรือทีมก็ได้ กลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 4-8 บุคคล ซึ่งจะเป็นผู้ศึกษาโครงสร้างของปัญหาที่ไม่ง่ายต่อการแก้ไขปัญห กลุ่มจะต้องมีพื้นฐานหลากหลาย และประสบการณ์ในหลายแง่มุม และส่งเสริมเพื่อทำให้เกิดมุมมองใหม่ๆ สมาชิกกลุ่มที่จะแก้ไขปัญหโดยการใช้ action learning อาจจะมาจากการสมัครใจหรือการแต่งตั้งจากหลายหน่วยงาน อาจจะรวมถึงองค์กรอื่น ๆ หรือผู้เชี่ยวชาญรวมถึงลูกค้า และผู้ให้บริการ

3. การตั้งคำถาม (Question) โดยกระบวนการของการตั้งคำถาม และการสะท้อนการรับฟัง เน้นที่คำถามจะผลการสะท้อนกลับจากคำถาม และความคิดเห็น โดยมุ่งที่คำถามที่ถูกต้องมากกว่า คำตอบที่ถูกต้อง มุ่งที่สิ่งที่ไม่รู้เช่นเดียวกับสิ่งที่รู้กระบวนการ action learning จะเริ่มต้นด้วยการถาม เพื่อสร้างความกระจำของธรรมชาติของปัญหา สะท้อน และชี้บ่งความเป็นไปได้ของแนวทางการแก้ไข หลังจากนั้นจึงทำความเข้าใจ จุดมุ่งเน้นอยู่ที่คำถาม ในขณะที่การแก้ปัญหาส่วนใหญ่อยู่ภายในแก่นของคำถาม คำถามควรจะสามารถทำให้เกิดการสนทนาระหว่างกลุ่ม มีการโต้ตอบ และสามารถรวบรวมแนวคิด นวัตกรรมเชิงระบบ ซึ่งจะขยายผลของการเรียนรู้

4. การปฏิบัติ (Action) การแก้ไขปัญหาคือต้องการกลุ่มที่มีความรู้ ความสามารถในการแก้ไข ปัญหา สมาชิกของกลุ่ม ต้องมีพลังในตนเอง และมีความมั่นใจว่า สิ่งที่เขาแนะนำจะต้องได้รับการปฏิบัติ ถ้ากลุ่มทำแค่การเสนอแนะจะเป็นการสูญเสียพลังงาน ความคิด และความมุ่งมั่น ไม่มีความหมายที่ชัดเจน หรือการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ (Practical Learning) จนกว่าจะเกิดการปฏิบัติ (Action) และสะท้อน ไปยังความคิดหรือแผนจะมีประสิทธิผล ต่อเมื่อได้รับการนำไปใช้ การปฏิบัติจะขยายผลการเรียนรู้ เนื่องจากการใช้พื้นฐานยึดติดกับทิศทางหลักของภาพสะท้อน การปฏิบัติของ Action Learning เริ่มต้นที่การวางกรอบของปัญหา และศึกษาเป้าประสงค์ หลังจากนั้น จึงศึกษากลยุทธ์ และนำไปปฏิบัติ

5. การเรียนรู้ (Learning) ความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ เป็นการแก้ไขปัญหาคือขององค์กรในทันทีทันใด เพื่อผลประโยชน์ขององค์กรในระยะสั้น แต่ในระยะยาวผลของการเรียนรู้จะเป็นประโยชน์ ต่อสมาชิกของกลุ่ม และกลุ่มในภาพรวมอย่างเป็นระบบตลอดทั้งองค์กร ดังนั้น การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใน Action Learning จะเป็นกลยุทธ์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับองค์กร มากกว่าสิ่งที่ได้รับจากกุศโลบายในการแก้ไขปัญหาระดับส่วนตัว นอกจากนั้น Action Learning จะให้ผลการเรียนรู้จากการพัฒนาบุคคล และทีม เช่นเดียวกับการแก้ไขปัญหาคือจะเพิ่มขีดความสามารถในการตัดสินใจ และนำไปปฏิบัติ

6. ผู้ให้คำแนะนำ (Coach) การให้คำแนะนำเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับกลุ่ม เพื่อมุ่งไปที่ ความสำคัญของการเรียนรู้ เท่ากับความเร่งด่วนของการแก้ไขปัญหาคือ ผู้ให้คำแนะนำต้องคอยช่วยเหลือ สมาชิกในทีม ให้ได้รับการเรียนรู้ และสามารถแก้ไขปัญหาคือได้ ในลำดับของคำถาม ผู้ให้คำแนะนำต้องให้ สมาชิกในทีมสามารถสะท้อนการรับฟังของเขาถึงการวางกรอบของปัญหา และการโต้ตอบ การวางแผน การทำงาน และข้อกำหนดต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลเชื่อมั่นนำไปปฏิบัติได้ ผู้แนะนำการเรียนรู้ ต้องช่วยเหลือทีม มุ่งประเด็นไปในสิ่งที่จะทำสำเร็จความยุ่งยาก กระบวนการที่ใช้และนัยสำคัญของกระบวนการ บทบาทของการให้คำแนะนำ อาจจะมีการหมุนเวียนจากสมาชิกด้วยกันหรืออาจจะมอบหมายให้ใครบุคคลใด บุคคลหนึ่งดำเนินการในช่วงเวลาของกลุ่ม

การพัฒนาเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคนเพราะ ความสำเร็จทำให้คนเกิดความภาคภูมิใจ ตระหนักว่าตัวเรามีคุณค่า เป็นผู้มีความสามารถและสังคมก็ให้การยอมรับการยกย่อง ความสรรเสริญ เราสามารถแบ่งความสำเร็จออกได้เป็น 4 ลักษณะที่เกี่ยวข้องกัน (ศิริวรรณ เกษมศาสตร์กิตติกร, 2539: 19) คือ

1. ความสำเร็จส่วนตัวหรือความสำเร็จเฉพาะตน
2. ความสำเร็จส่วนสังคม หรือเกี่ยวกับการทำงานเพื่อสังคม
3. ความสำเร็จของประเทศชาติ หรือการทำงานเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม



#### 4. ความสำเร็จเกี่ยวกับมนุษยชาติ หรือการทำงานเพื่อมนุษยชาติ

การพัฒนาตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ควรจะต้องทำความเข้าใจในสิ่งต่อไปนี้

1. การรู้จักเข้าใจตนเอง พื้นฐานที่สำคัญอันหนึ่งที่จะทำให้คนประสบความสำเร็จ คือ การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ ทุกแง่ทุกมุมรู้จักอย่างถูกต้อง ไม่สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง

2. การเข้าใจผู้อื่น เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีความจำเป็นที่จะต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น บุคคลจะประสบความสำเร็จได้ดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับความเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนถึงสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้อย่างดี

3. การเข้าใจความจริงของชีวิต เป็นการเข้าใจชีวิตอย่างแท้จริง คือ เข้าใจกฎของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แปลว่า สรรพสิ่งต้องอยู่ในลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป การยึดมั่นถือมั่น เพราะไม่เข้าใจกฎธรรมชาติ ข้อนี้ทำให้คนเกิดความทุกข์และข้ามพ้นความทุกข์ได้ยากเพราะจะต้องมีปัญญาในระดับที่สูงพอ จึงสามารถไล่กิเลสเหมือนความสว่างที่ไล่ความมืดให้หายไปฉับนั้น คนส่วนใหญ่เข้าใจความจริงของชีวิตในระดับพื้น ๆ แบบนกแก้ว นกขุนทอง (พูดตามเขาวา) แต่ไม่รู้ถึงขั้นรู้แจ้ง ยกเว้นบุคคลที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ญาณในระดับสูง อย่างไรก็ตามหากได้หันสังเกต ใช้หลักของโยนิโสมนิסקาการ พิจารณาธรรมชาติรอบตัวอย่างแยกคายบ่อย ๆ ก็พอจะเข้าใจและแก้ทุกข์ได้พอสมควร

4. เข้าใจงานที่ทำตลอดชีวิตของคนเรานั้นที่มีความสำคัญยิ่งคนที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ มักเป็นคนที่เลือกอาชีพที่ตนพอใจและพัฒนางานของตนให้เจริญก้าวหน้า รู้จักทำงานอย่างเป็นทำงาน มีระเบียบแบบแผนเรียกว่า วงจรแห่งความก้าวหน้าซึ่งประกอบด้วยการวางแผน การปฏิบัติงาน และการประเมินผลงาน

สรุปได้ว่า การพัฒนาตนเอง คือ การปรับปรุง และการพัฒนาตนเองของบุคคล เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายสามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาตนเอง หมายถึง การปรับปรุงและพัฒนาตนเองของบุคคลเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและทางจิตใจให้ดีขึ้น

### ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's theory of motivation)

มาสโลว์ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ โดยมาสโลว์ได้อธิบายถึงความต้องการของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะเป็นลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง (Hierarchy & Needs) และเป็นทฤษฎีที่ยอมรับกันแพร่หลาย สมมติฐานดังกล่าวมีความเกี่ยวกับ พฤติกรรมของมนุษย์ ดังนี้

1) มนุษย์มีความต้องการมีอยู่เสมอ และไม่มีที่สิ้นสุด แต่สิ่งที่มนุษย์ต้องการนั้นขึ้นอยู่กับว่าเขามีสิ่งนั้นอยู่แล้วหรือยัง ขนาดที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้วความต้องการอื่นจะเข้ามาแทนที่กระบวนการณ์นี้ไม่มีที่สิ้นสุด และจะเริ่มตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย

2) ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมอีกต่อไป ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่เป็นแรงจูงใจของพฤติกรรม

3) ความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้นความสำคัญ กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงก็จะมีการเรียกร้องให้มีการตอบสนองทันที

4) ตามทฤษฎีของมาสโลว์ได้แบ่งลำดับขั้นของความต้องการ (Hierarchy of Needs) ไว้ 5 ขั้นจากต่ำไปสูง (Maslow's General Theory of Human & Motivation, 1954: 80–106)ดังนี้

1. ต้องการของร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ได้แก่ ความต้องการปัจจัยสี่ ความต้องการการยกย่อง และความต้องการทางเพศ ฯลฯ เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เป็นความต้องการที่เหนือกว่าความต้องการอยู่รอด ซึ่งมนุษย์ต้องการเพิ่มความต้องการในระดับที่สูงขึ้น เช่น ต้องการความมั่นคงในการทำงาน ความต้องการได้รับการปกป้องคุ้มครอง ความต้องการความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ เป็นต้น

3. ความต้องการด้านสังคม (Social needs) หรือความต้องการความรักและการยอมรับ (Love and belongingness needs) ความต้องการทั้งในแง่ของการให้และการได้รับซึ่งความรัก ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ความต้องการให้ได้การยอมรับ เป็นต้น

4. ความต้องการการยกย่อง (Esteem needs) ซึ่งเป็นความต้องการการยกย่องส่วนตัว (Self-esteem) ความนับถือ (Recognition) และสถานะ (Status) จากสังคมตลอดจนเป็นความพยายามที่จะให้มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับบุคคลอื่น เช่น ความต้องการให้ได้การเคารพนับถือ ความสำเร็จ ความรู้ ศักดิ์ศรี ความสามารถ สถานะที่ดีในสังคมและมีชื่อเสียงในสังคม

5. ความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (Self-actualization needs) เป็นความต้องการสูงสุดแต่ละบุคคล ซึ่งถ้าบุคคลใดบรรลุความต้องการในขั้นนี้ได้ จะได้รับการยกย่องว่าเป็นบุคคลพิเศษ เช่น ความต้องการที่เกิดจากความสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้สำเร็จ นักร้องหรือนักแสดงที่มีชื่อเสียง เป็นต้น

จากหลักการของทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์แต่ละคนจะมีความต้องการหลาย ๆ อย่างอยู่ในตัว แต่ในขณะหนึ่งจะมีความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีลักษณะเด่นที่สุดเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็แรงกระตุ้นหรือผลักดันให้ต้องพยายามหาวิธีการที่กระทำการเพื่อให้ได้สิ่งนั้นและความต้องการของคนจะมีลักษณะเป็นลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง

### ทฤษฎีการพัฒนาตนตามหลักของพระพุทธศาสนา

ทฤษฎีของพระพุทธศาสนากล่าวถึงการพัฒนา ตรงกับคำว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม การทำให้ตนเองดีขึ้นตามลำดับ ถึงอย่างไรก็ตาม คำว่า การพัฒนาในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่า และตามหลักการของพระพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน 4 ทาง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 281) คือ

1. การพัฒนาทางด้านกายภาพ (Physical development) เป็นกระบวนการสร้างความเจริญงอกงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงามและกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง 5 อย่างนี้ อย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น



2. การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (Moral development) เป็นกระบวนการฝึกอบรมบุคคลให้มีศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่นอย่างมีความสุข

3. การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือทางด้านอารมณ์ (Spiritual or emotional development) เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่น เบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจบางที่เรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

4. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (Intellectual development) เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมัน สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/79/121), (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 70) รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหาเหนือความขัดแย้ง และพัฒนาส่วนรวมให้มีความสุข มีความเสมอภาค และมีความเป็นประชาธิปไตยอย่างมีคุณภาพ

### ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)

แนวความคิดและทฤษฎีการเรียนรู้มองที่ข้อเท็จจริง (Facts) และรวบรวมตั้งเป็นหลักการ (Principles) และเป็นที่ยอมรับความถูกต้องของทฤษฎีนั้น ๆ แบ่งเป็นกลุ่มทฤษฎี S-R (Stimulus-Response Theories) คือ แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบของผู้เรียนซึ่งเชื่อมโยงต่อสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนรู้อยู่เองเป็นการเรียนรู้เรื่องการปะติดปะต่อเข้าด้วยกันกับการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งถือเป็นความสำคัญของการเรียนรู้

- กลุ่มทฤษฎีสถาน (Field Theories) คือ เน้นการเปลี่ยนแปลงในเหตุการณ์และสถานการณ์ทั่วไปกับความเข้าใจสำเนียง (Perception) ของผู้เรียนและรวมถึงการเรียนรู้ถึงความคิดต่าง ๆ ที่เรียกว่า “พิชาน” (Cognition) และการเรียนรู้สัญญาณทั่วไป (Sign)

- ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Contiguity Theory) ของ Guthrie คือ เป็นทฤษฎี Conditioning ที่ถือว่า Conditioned Response หมายถึง ความต่อเนื่องระหว่างสิ่งเร้าใดที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ ซึ่งถือว่าเกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้วและสถานการณ์อื่นที่คล้ายกัน ผู้เรียนจะนึกถึงปฏิกิริยาโต้ตอบที่เหมาะสมได้ทันทีซึ่งเป็นหลักการแทนที่ (Principle of Substitution)

- แนวคิดทางพุทธิปัญญา (Cognitive Science) จัดเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ได้ให้ความสนใจเรื่องกระบวนการคิดของสมอง ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ และการจดจำ ไม่เน้นเรื่องสิ่งเร้า เงื่อนไข ตัวเสริมแรง แต่จะเน้นเรื่องแรงจูงใจ และกระบวนการทางสมองที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่าง ๆ (วรลักษณ์ ชีราโมกษ์, 2541, อ่างในรศ. มัลลิกา คณานุรักษ์, 2547: 64-65)

### ทฤษฎีการจูงใจของ Lyman W. Porter และ Edward E. Lawler Porter และ Lawler

การจูงใจหรือการสร้างความต้องการให้คนทำงานนั้น ผู้บริหารจะต้องพยายามที่จะเพิ่มหรือกระตุ้นความพยายามของลูกน้องเพื่อให้งานบรรลุตามที่คาดหวังไว้ โดยอาศัยการฝึกอบรม การแนะนำ การสอนงาน และการมีส่วนร่วมเป็นต้น การให้รางวัลจะต้องมีความชัดเจน และสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา โดยเฉพาะพฤติกรรมที่มีความสำคัญกับองค์กร และความต้องการของคนในองค์กรนั้นย่อมมีจำนวนมาก มีความหลากหลายและมีคุณค่าต่างกันในสายตาของแต่ละบุคคล

ผู้บริหารจึงต้องทำความเข้าใจและแสวงหาเพื่อให้ทราบความต้องการของบุคคล และวางระบบการให้รางวัลของแต่ละบุคคล โดยการพิจารณาให้รางวัลกับความต้องการของบุคคลที่เหมาะสม และจากที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า ทฤษฎีความคาดหวังนั้น เป็นทฤษฎีที่เสนอแนะว่า ในการวิเคราะห์จุดมุ่งหมายของการกระทำ หรือการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์นั้น ควรพิจารณาถึงความคาดหวังของบุคคลในผลตอบแทนที่จะได้รับอันเป็นผลตอบแทนที่เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่อง โดยเฉพาะการพิจารณาความคาดหวังในแง่ค่านิยมและความสนใจที่มีผลต่อค่าตอบแทนของบุคคล ซึ่งจะทำให้การตัดสินใจเลือกทางของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป

เห็นว่า ผลจากการปฏิบัติงานจะก่อให้เกิดผลลัพธ์หรือรางวัลซึ่งรางวัลเหล่านี้ประกอบด้วย รางวัลภายนอก (Extrinsic Rewards) ซึ่งได้แก่ รายได้และการเลื่อนตำแหน่ง ส่วนรางวัลภายใน (Intrinsic Rewards) ได้แก่ การยอมรับตัวเองและความรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งแต่ละคนจะประเมินผลถึงความเสมอภาคหรือความยุติธรรมของรางวัลกับความพยายามที่จะได้ใช้ไป รวมทั้งระดับของความสำเร็จในการปฏิบัติงาน หากรู้สึกว่ารางวัลที่ได้รับมีความยุติธรรม บุคคลนั้นก็จะมีความพึงพอใจในงาน (Lyman W. Porter and Edward E. Lawler III., 1968: 87)

### หลักภาวนา 4 ในทางพระพุทธศาสนา

คำว่า ภาวนา แปลว่า การทำให้มีให้เป็น หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้เคียงกับความหมายของคำว่าสิกขา เพราะฉะนั้น สิกขากับภาวนา จึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540: 51) บางทีเหมือนกันแทนกันเลยทีเดียว นี่เป็นการโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคล ท่านใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญโญ คำว่า ภาวนา เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว ภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญโญ ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ถ้าเป็นคำนาม 4 อย่างนี้ คือ

1. กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกายภาวนา
2. ศีลภาวนา คนเป็นภาวิตสีโล ตัวการกระทำเป็นจิตภาวนา
3. จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวการกระทำเป็นจิตภาวนา
4. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญโญ ตัวการกระทำเป็นปัญญาภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544:

151) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ภาวนา หมายถึง การทำให้มีให้เป็นขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ 4 ประเภท คือ

1. ภาวนา คือ การเจริญกาย การพัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

3. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญาเข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง

หลักภาวนานิยมใช้ในเวลาวัดหรือแสดงผล แต่ในการฝึกศึกษาหรือตัวกระบวนการฝึกฝนพัฒนา จะใช้เป็นไตรสิกขา เนื่องจากภาวนาท่านิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษา หรือการพัฒนาบุคคลรูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคล คือ แทนที่จะเป็น ภาวนา 4 (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็นภาวนิต 4 คือ

1. ภาวนิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญา บริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาด ได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

2. ภาวนิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศีลภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแวงภัย ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข

3. ภาวนิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตามีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เิบอิม ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4. ภาวนิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือ รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ ผู้มีภาวนาครบทั้ง 4 อย่าง

เป็นภาวิตทั้ง 4 ด้านนี้แล้ว โดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวิตัตตะ” แปลว่า ผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่ พระอรหันต์

หลักธรรมที่จะเป็นเครื่องช่วยทำให้เจริญ มีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป คือ ภาวนา 4 คือ การเจริญ, การทำให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย การพัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีสภาวนา หมายถึง การเจริญศีล การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็นภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา หมายถึง ผู้ได้เจริญกายศีลจิต และปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ (อง. ปญจก. (ไทย) 22/79/121)

สรุปว่า พระพุทธศาสนาทำให้นักเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ได้แก่ คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจา เมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ ได้ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ มีคำกล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมียผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปในสิ่งที่ดีงาม

## บทสรุป

มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนที่มีสมบูรณ์ มีชีวิตที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ จึงจะต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้ สร้างวิสัยทัศน์ใหม่ ๆ ที่ทันสมัยอยู่ยุคในปัจจุบันนี้ เมื่อมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตนเองได้ทันยุคทันสมัยมีความเจริญงอกงาม มีความรู้ มีทักษะและมีความสามารถ ในการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม มีปัญญาและคุณธรรมควบคู่ไปด้วย ดังคำที่ว่า "เมื่อไม่ได้พัฒนาที่จิตใจจะพัฒนาด้านใด ๆ ก็ไร้ผล การพัฒนาจึงต้องเริ่มที่ใจคน เพื่อเกิดผลพัฒนาที่ถาวร" คนที่จะพัฒนาตนเองจะเริ่มต้นด้วยการสำรวจและพิจารณาตนเองว่ามีข้อดีและข้อ บกพร่องอะไรบ้าง การสำรวจจะใช้วิธีการส่อง

กระจก (คนที่เรารู้สึกสัมพันธ์ด้วยช่วยบอก) เมื่อทราบแล้วก็มาวิเคราะห์ตนเองและตั้งเป้าหมายว่ามีสิ่งใดที่ดีและมี อยู่ในตัวเราแล้ว

เราก็ควรรักษาไว้ สิ่งใดที่ไม่ดีและมีอยู่ในตัวเรา เราก็ควรจะหาทางทำให้ลดน้อยลงหรือควรขจัดให้หมดไป และมีสิ่งใดที่ดีและยังไม่มีในตัวเรา เราก็ควรจะนำมาเพิ่มให้กับตัวเราให้มากขึ้น หลักธรรมในด้านการพัฒนาตนด้วยภาวนา 4 นั้น ทางด้านกายเป็นการพัฒนามีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยเฉพาะทางด้านอินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้มีเกื้อกูลกัน และกัน ด้านศีลภาวนา เป็นการเจริญศีล การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ และความประพฤติให้อยู่ร่วมกัน โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดี ด้านจิตภาวนา เป็นการพัฒนาจิตทำให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร เป็นสุข ผ่องใสดีงาม เจริญอกงามด้วยคุณธรรม และด้านปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญา ให้มีการเสริมสร้างฝึกฝนปัญญาให้มีความรู้ชัดในความเป็นจริงเป็นปัจจุบัน รู้และเข้าใจในสิ่งที่ เป็นไปรู้แจ้งในโลก ใช้ชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา มีชีวิตที่ดีงามโดยปราศจากทุกข์ทั้งปวง



## เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- จำนงค์ อธิวัฒน์สิทธิ์. (2545). *สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, สำนักอธิการบดี.
- พระบรมราชาโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9, (14 ตุลาคม 2512). *พระราชทานแก่ผู้นำเยาวชนและเจ้าหน้าที่ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน พระราชวังสราญดุสิต*.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ.ปยุตฺโต). (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว.
- \_\_\_\_\_. (2540). *พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดัคส์ จำกัด.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์. (2541). *การศึกษาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- มัลลิกา คณานุรักษ์, รศ. (2547). *จิตวิทยาการสื่อสารของมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- ศิริวรรณ เกษมศาสตร์กิตากร. (2539). *ศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมศิษย์เก่าวิศวกรรมชลประทานในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ.
- Brockett, Ralph G. and Roger Hiemstra. (1991). *Self-directed adult learning*. New York: Chapman and Hall..
- Knowles, M.S. (1975). *Self-Directed Learning : A Guide for Learners and Teachers*. Chicago : Follett Publishing Company.
- Lyman W. Porter and Edward E. (1968). Lawler III. *Managerial Attitudes and Performance*. Homewood, Ill.: Dorsey Press.
- Marquardt, M. J., & Reynolds, A. (2004). *The Global Learning Organization*. New York: Harper and Row.
- Maslow. Abraham M. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.