

สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

Holistic health according to Buddhist Psychology of Individuals in Network Business Organizations

Received: January 06, 2024
Revised: March 04, 2024
Accepted: March 06, 2024

วิไล ถาวรสุวรรณ¹ และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ²
Vilai Thavornsuwon and Methawee Udomtanmanuphap
(vilai.nui1959@gmail.com and laocup@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับการจัดการสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายซึ่งประกอบด้วย นักธุรกิจอิสระ (Independent) สมาชิก (Member) และลูกค้า (Customer) จากกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและ ด้านสิ่งแวดล้อม ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของสุขภาวะส่วนบุคคล ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ สาเหตุจากภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ความกดดันด้านเป้าหมายธุรกิจทั้งส่วนตัว ครอบครัวและเครือข่ายองค์กร นำไปสู่ภาวะโรคทางด้านร่างกาย และจิตใจ การจัดการสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและหลักจิตวิทยาเชิงบวก บูรณาการกับแนวคิดธุรกิจเครือข่าย พัฒนาศักยภาพตนเองให้รู้สติ มีปัญญา จัดการปัญหาด้วยความเข้าใจ โดยนำหลักธรรม ส่งเสริมการพัฒนา กาย วาจา ใจ เพื่อการจัดการสุขภาวะองค์รวมของรูปแบบการดำเนินชีวิตส่วนบุคคลอย่างมีคุณภาพ สร้างภูมิคุ้มกันทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านอารมณ์ เป็นต้นแบบของการสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ขยายสู่สังคมประเทศ

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม, พุทธจิตวิทยา, องค์กรธุรกิจเครือข่าย

¹ นักธุรกิจระดับไพโลตสองผู้สถาปนาแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด
Founder sapphire businessmen of Amway (Thailand) Ltd.

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The article that wants to discuss management of health, leadership, including the history of individuals in network business organizations for independent business people (independents), members (members) and customers (customers) from the currents of world change economic, social and environmental aspects Affects the lifestyle of personal well-being, both physical and mental, caused by stress. Anxiety Pressure regarding business and personal goals Family and corporate networks Leads to physical and mental disease. Management of holistic health using Buddhist psychology and positive psychology principles Integrated with network business concepts Develop your own potential to be mindful, intelligent, and manage problems with understanding. By applying the principles Promote the development of body, speech, and mind for quality management of the overall health of personal lifestyles. Build immunity in terms of physical, mental, social, intellectual, and emotional aspects. Become a model for creating holistic health according to Buddhist psychology for individuals in network business organizations. Expand to national society

Keywords: Holistic Health, Buddhist Psychology, Network Business Organization

บทนำ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายให้เห็นถึงความสำคัญในการจัดการสุขภาวะส่วนบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อถ่ายทอดแนวทางการจัดการสุขภาวะองค์รวม (Holistic health management) ของนักธุรกิจอิสระสู่องค์กรธุรกิจเครือข่ายซึ่งระบบงานคือการมีสุขภาพดีและความเป็นอยู่ที่ดี (Healthy and wellbeing) ให้สมดุลสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค เป็นบริบทสำคัญของระบบงานพื้นฐาน การหล่อหลอมแนวคิดการใช้ชีวิตให้มีความรู้ความเข้าใจรับผิชอบและพึงพาตนเองได้ ทั้ง 5 มิติ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านอารมณ์ เชื่อมโยงกันเป็นสุขภาวะองค์รวมอย่างสมดุล โดยนำหลักไตรสิกขา (อง.ติก.20/90/318) เป็นแนวทางหลักการฝึกปฏิบัติตน ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อสร้างวินัยตนเอง นำหลัก โภชนมัตตัญญูตา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารเป็นแนวทางปฏิบัติ หลักโยนิโสมนสิ การมีปัญญา

วิเคราะห์ (ม.ม.12/238/254.) หลักพรหมวิหาร 4 (อภ.ส. 34/190/753) เป็นหลักธรรมนำความสุข ประกอบองค์ธรรมคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และหลักจิตวิทยาเชิงบวก บูรณาการกับแนวคิดธุรกิจเครือข่าย เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนค่านิยม เจตคติ ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพ ส่งผลต่อความสุขส่วนตัว สุขครอบครัว และสุขสังคมในองค์กร ดังนั้นการสร้างบรรยากาศ ในองค์กรให้มีสุขภาวะองค์กรรวม เป็นการหล่อหลอมบุคคลให้พัฒนาทั้ง 5 มิติ สืบเนื่องจากกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ซึ่งขาดความแน่นอน ภาวะเงินเฟ้อ โดย สศช.ได้ประมาณการแนวโน้มเศรษฐกิจไทย ปี 2566 มีรายได้ต่อหัวคนไทย ลดลง (GDP Per Capita) เศรษฐกิจระดับครัวเรือนถดถอย ทำให้อัตราการซื้อขายลดลง ส่งผลต่อระดับความเชื่อมั่นของบุคคล ในองค์กรธุรกิจเครือข่าย และปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อภาวะแวดล้อม โดยรายงานจากศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ 2566 ภาวะของสิ่งปนเปื้อน ในอาหาร น้ำ อากาศ สูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะองค์กรรวมส่วนบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายและประชากรโดยรวม

การปฏิบัติตนตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นแนวทางการจัดการปัญหาด้วยความเข้าใจ ส่งเสริมการพัฒนา กาย วาจา ใจ ลดภาวะความเครียด ลดความวิตกกังวล ด้านการดำเนินชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและลดภาวะกดดันจากการบริหารเครือข่ายองค์กร กรณีบรรลุผลน้อยลง ไม่ตรงตามเป้าหมาย ซึ่งมีส่วนกระทบต่อภาวะวิกฤติด้านสุขภาพ การจัดการสุขภาวะองค์กรรวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองให้รู้สติ มีปัญญา มีทัศนคติเชิงบวก ของรูปแบบการดำเนินชีวิตส่วนบุคคลอย่างมีคุณภาพ สร้างภูมิคุ้มกันทั้ง 5 มิติ สร้างวิถีธรรมชาติดำเนินชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีมานานกว่า 2,600 ปี เป็นแนวทางการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย มีคุณสมบัติของมนุษย์สัมพันธ์อันดี เป็นกัลยาณมิตรมีความเมตตาเกื้อกูลต่อกัน เข้าใจศาสตร์แห่งชีวิตและสรรพสิ่งจนเกิดความรอบรู้ แยกแยะคุณภาพชีวิตด้วยปัญญา เข้าใจความจริงของโลกและชีวิต มีความมั่นคงทางจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้เขียนหวังให้เกิดประโยชน์กับบุคคลในทุกองค์กร

ความหมายและแนวคิดการจัดการสุขภาวะองค์กรรวม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพคือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (WHO, 1998) ต่อมา ได้ให้คำนิยามไว้กว้าง ๆ ว่า สุขภาวะหมายถึงองค์รวม ความสัมพันธ์ที่ดีของ กาย ใจ สังคม อารมณ์ ปัญญา รวมถึงจิตวิญญาณ เชื่อมโยงเข้าไว้

ด้วยกันอย่างสมดุล (WHO, 2005) และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 “สุขภาพคือสุขภาวะ หมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ, 2550)

โดยที่พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงคือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทัน ความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม” สอดคล้องกับความหมาย สุขภาพ คือ “สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน บูรณาการเชื่อมโยงถึงกัน และอยู่ในกันและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจาก ปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนา กาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์” (ประเวศ วะสี, 2550) และท่านสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธว่า คำว่าสุขภาวะองค์รวมที่ขยายความหมายโดยมองให้ครอบคลุมอย่างนี้ สื่อความหมายใกล้เคียงกับคำว่า สุข มากขึ้น คือเป็นภาวะที่หมดทุกข์ ปลอดทุกข์ เป็นภาวะที่สมบูรณ์ หรือจะเรียกว่า เป็นภาวะที่เป็นสุขขององค์รวมได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2562)

ดังนั้น ความหมายและแนวคิดสุขภาพหรือสุขภาวะองค์รวมในบทความวิชาการนี้สรุปดังนี้ สุขภาวะมีหลายองค์ประกอบเข้ามาเกี่ยวข้อง และองค์ประกอบเหล่านั้นมิได้มีแค่องค์ประกอบทางกายภาพเท่านั้นยังมีองค์ประกอบทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมเข้าเกี่ยวข้องด้วยเสมอการเชื่อมโยงและการบูรณาการสุขภาวะองค์รวมให้สมดุล เกิดจากความรู้ ความเข้าใจและทักษะการปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่เหมาะสมขององค์ประกอบเฉพาะบุคคล จึงมีผลลัพธ์ของความหมายสุขภาวะองค์รวมเป็นพลวัตร 5 มิติ ที่บูรณาการเชื่อมโยงถึงกันอย่างมีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมดังนี้

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Wellbeing) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปสรรคอันตราย และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ เมื่อมีความ

เจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย จะสามารถสังเกตถึงความผิดปกติเหล่านี้ได้ง่ายที่สุด แนวทางการจัดการสุขภาพทางร่างกายที่ดี ได้แก่ 1) นอนหลับอย่างเพียงพอ 2) ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ 3) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกหมู่และครบปริมาณต่อมื้อต่อวัน และเลือกรับประทานอาหารไม่หวานหรือไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเกินไปและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป 4) ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยเพศและสภาพร่างกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5) งดสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ (Mental Wellbeing) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข ร่าเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด ไม่มีความกังวล มีความสุข มีความเมตตากับสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดการเห็นแก่ตัวลงไปด้วย การดูแลสุขภาพจิตมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลสุขภาพกาย เพราะสุขภาพจิตที่ไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล มีแนวทางการจัดการดังนี้ 1) ทำสมาธิเป็นประจำเพื่อให้จิตใจสงบและสามารถวิเคราะห์ คัดเลือก และชัดเจนกับสิ่งสำคัญในชีวิต 2) เขียนบันทึกประจำวันเพื่อให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตัวเอง 3) จดบันทึกเรื่องราวดีๆ ในแต่ละวัน (Gratitude Journal) 4) ออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่งทำให้จิตใจผ่อนคลายหากรู้สึกว่าการออกกำลังกายกับปัญหาที่ไม่มีทางออก ควรพูดคุยและการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง

3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Wellbeing) หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร มีความเป็นกัลยาณมิตร มีการดราภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม ทุกคนต้องการอยู่ในสังคมที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนที่ตนเองอยู่ แนวทางการจัดการสุขภาพองค์รวมทางสังคมได้แก่ 1) ออกไปพบปะและใช้เวลาอยู่กับเพื่อนหรือคนในครอบครัวให้มากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี รักษาสายสัมพันธ์ 2) มีส่วนร่วมกับสังคมหรือชุมชนที่ตนเองอยู่ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมพัฒนาชุมชน หรือกิจกรรมของระบบองค์กร

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา (Spiritual or Wisdom Wellbeing) คือสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี การมีสติปัญญาความรู้ ความนึกคิด ความรู้เข้าใจในเหตุและผล รอบรู้ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้แจ้งในสภาวะของสิ่งทั้งหลาย สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จิตสัมผัสกับสิ่งที่ดีอันสูงส่ง เช่นการเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย แนวทางการจัดการ

การฝึกจิตวิดิวิญญานหรือปัญญา จะช่วยให้บุคคลเชื่อมต่อกับจิตวิญญานของตัวเอง ทำให้เข้าใจความจริงของชีวิต เข้าใจธรรมชาติและสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา การทำความเข้าใจความจริงเหล่านี้ สามารถทำได้โดย 1) การสวดภาวนาตามหลักศาสนาหรือการฝึกด้วยตัวเอง 2) ใช้เวลากับธรรมชาติ ฝึกสมาธิ เล่นโยคะ 3) การนวดก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้ 4) การเปิดกว้างต่อความคิดและประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และเสริมสร้างศักยภาพให้กับตัวเอง

5. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Wellbeing) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความบีบคั้นในเชิงบวก และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ และยอมรับอารมณ์ของบุคคลอื่น การมีทักษะในการไม่ยอมพ่ายแพ้ ท้อถอยต่อความบกพร่อง หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต

จากนิยามสุขภาพ (Health) ในยุคแรก WHO ให้นิยามที่ครอบคลุมใน 3 มิติสำคัญของชีวิตมนุษย์คือ ร่างกาย จิต สังคม แต่ในภายหลังได้เพิ่มเติมมิติอื่นๆ เข้ามา เช่น มิติทางสติปัญญา มิติทางอารมณ์ ต่อมามีความสนใจศึกษาเพิ่มขึ้นทั่วโลก จึงมีการเสนอมิติอื่นๆ เพิ่มขึ้น ในปัจจุบันมิติของความเป็นอยู่ที่ดีที่นิยามกล่าวถึง มี 8 มิติ คือ กาย (physical), จิต (spiritual), สังคม (social), อารมณ์ (emotional), สติปัญญา (intellectual), อาชีพการงาน (occupational), สภาพการเงิน (financial) และสภาพแวดล้อม (environmental) และแนวโน้มการจัดการสุขภาวะองค์รวมส่วนบุคคลสูงขึ้นโดย McKinsey Research ได้สำรวจในหัวข้ออนาคตของความเป็นอยู่ที่ดี (future of wellness) พบว่าผู้บริโภคมีความสนใจมากในเรื่องต่อไปนี้ ได้แก่ สุขภาพที่ดีขึ้น (better health), สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น (better fitness), โภชนาการที่ดีขึ้น (better nutrition), รูปลักษณ์ที่ดีขึ้น (better appearance), การนอนหลับที่ดีขึ้น (better sleep) และการมีสติที่ดีขึ้น (better mindfulness)

การทำความเข้าใจแนวคิดแบบสุขภาวะองค์รวมส่วนบุคคลเป็นระบบการจัดการสุขภาวะซึ่ง ในปัจจุบันไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ความเชื่อและสิ่งที่เป็นนามธรรมเช่น จิตวิญญานและจิตปัญญาที่อยู่ภายใน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน การดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบหรือที่เรียกว่า “การดูแลสุขภาพองค์รวม” (Holistic Health) จึงเข้ามามีบทบาทเพื่อเติมเต็มชีวิตส่วนบุคคลให้มีความสุขทางปัญญาด้วยทักษะการปฏิบัติจริงจากความรู้ความเข้าใจที่

ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง ทั้งสภาวะส่วนตัว สภาวะครอบครัว และสภาวะสังคม ดังนั้น การจัดการสภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการจัดการแบบยั่งยืนทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยการปฏิบัติตนเพื่อให้รูปแบบการดำเนินชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสภาวะองค์รวม

1. พันธุกรรม (Heredity) เป็นการถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ทั้งทางกายและจิตจากพ่อแม่ บรรพบุรุษไปยังลูกหลานโดยลักษณะต่างๆ อาจมีความปกติและบกพร่องโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม คือ โลหิตจาง ธาลัสซีเมีย โรคเลือด ตาบอดสี ภูมิแพ้ เบาหวาน ลมชัก ดาวน์ซินโดรม เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้น เป็นสิ่งที่มีอิทธิพล การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ทั้งทางกายและจิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและหลังคลอดไปตลอดชีวิต

3. พฤติกรรม (Behavior) สุขปฏิบัติ (Health Practice) หมายถึง การปฏิบัติที่จะให้เกิดผลต่อสุขภาพ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดสุขภาพที่สำคัญยิ่ง และเป็นเรื่อง ที่สำคัญทุกวันนี้ เราต้องเผชิญปัญหาทางสุขภาพ ล้วนมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่ไม่ใช่สาเหตุจากการติดเชื้อ คือโรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินไปจนเกินกว่าปกติหรือมากกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญ จึงสะสมพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่างๆ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา และรู้ได้อย่างไรว่าเป็น “โรคอ้วน” วิธีวัดไขมันมีหลายรูปแบบ โดยที่นิยมกันคือ การวัดจากดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index – BMI และการตรวจวัดรอบเอว โดยทั่วไปแล้ว ควรมีค่า BMI อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 kg/m² หากมากหรือน้อยกว่านี้ จะเกิดภาวะทุพโภชนาการและโรคต่างๆ โดย Body Mass Index (BMI) มีสูตรการคำนวณ = น้ำหนักตัว [Kg] / (ส่วนสูง[m])² สูตรคำนวณเหมาะสำหรับใช้ประเมินผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

ค่า BMI < 18.5 – 22.9 kg/m² เรียกว่า “ปกติ”

ค่า BMI 23.0 – 24.9 kg/m² เรียกว่า “น้ำหนักเกิน”

ค่า BMI > 25 kg/m² เรียกว่า “โรคอ้วน” kjj

โรคอ้วน แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อ้วนลงพุง และอ้วนทั้งตัว (จากสถิติขององค์การอนามัยโลก – WHO พบว่า เกือบหนึ่งในสามของประชากรไทย มีน้ำหนัก

ตัวมากจนเป็นโรคอ้วน) อ้วนลงพุง เป็นโรคที่มาจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่อาหารการกิน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย จนทำให้กลายเป็นโรคอ้วนตามมา คนที่อ้วนลงพุงมักจะมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป ทำให้เกิดเมตาบอลิกซินโดรม ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนมาก โดยพบว่าคนที่มีลักษณะตัวม มีโอกาสอ้วนลงพุงได้ถึง 25% ซึ่งผู้ที่มีภาวะอ้วน จะส่งผลเสียกับร่างกาย และเพิ่มความเสี่ยงต่อการป่วยที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังและอาการต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันเกาะตับ โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกระเพาะต่าง ๆ โรคหยุดหายใจขณะหลับ ปัญหาทางระบบทางเดินหายใจ ภาวะมีบุตรยาก ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดข้อ ข้อเสื่อมก่อนวัยโรคผิวหนัง เช่น สิว ขนดก ผิวหนังติดเชื้อ มีกลิ่นตัว ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์กล่าวไว้ใน “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ” ดังนี้ “โรคอ้วน (obesity) นี่เป็นตัวอย่างที่ชัด ซึ่งเมื่อเรียกให้รวบรัดก็คือ เป็นโรคอารยธรรมที่บ่งบอกในตัวว่า ความเจริญอย่างสูงในโลกปัจจุบัน ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้คนเรามีสุขภาวะดีขึ้น”(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) เป็นต้น ดังนั้นการจัดการความรู้และความเข้าใจรูปแบบการดำเนินชีวิตจากบริบทการปฏิบัติตนใหม่ให้เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาวะองค์กรรวมทั้งส่วนบุคคล ครอบครัวและสังคม

4. การบริการด้านการแพทย์และการสาธารณสุข (Health Care Service) หมายถึง การให้บริการทางการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพขึ้น เร็วขึ้น ทันยุคสมัย

หลักการทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกกับการจัดการสุขภาวะองค์กรรวม

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่น (character strengths) ของปีเตอร์สันและเซลิเกแมน (Peterson and Seligman) เป็นการศึกษาคุณลักษณะเชิงบวกที่สะท้อนจากความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีคุณค่าทางจริยธรรมสามารถแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ 24 ลักษณะหลัก ดังนี้

1. ด้านปัญญาและความรู้ (Wisdom and knowledge) คือ จุดแข็งด้านปัญญาและการแสวงหาความรู้ ประกอบด้วย ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ความใฝ่รู้ (Curiosity) การใฝ่เรียน (Love of learning) การเปิดใจ (Open-mindedness) และการมองเห็นภาพรวม (Perspective)

2. ด้านการมีกำลังใจ (Courage) คือ การมีจุดแข็งในการกระทำสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ (Honesty) ความกล้าหาญ (Bravery) ความมานะพยายาม (Persistence) และความกระตือรือร้น (Zest)

3. ด้านมนุษยธรรม (Humanity) คือ การมีจุดแข็งด้านความเมตตาและการเป็นมิตรกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความอ่อนโยน (Kindness) ความรัก (Love) และปัญญาเชิงสังคม (Social intelligence)

4. ด้านความเที่ยงธรรม (Justice) คือ จุดแข็งที่ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของสังคมและชุมชน ประกอบด้วย ความเสมอภาค (Fairness) ภาวะผู้นำ (Leadership) และการทำงานเป็นทีม (Teamwork)

5. ด้านการควบคุมอารมณ์ (Temperance) คือ จุดแข็งด้านการประมาณตน ประกอบด้วย การให้อภัย (Forgiveness) ความถ่อมตัว (Modesty) ความรอบคอบ (Prudence) และการควบคุมตนเอง (Self-regulation)

6. ด้านการรู้จักความจริงของชีวิต (Transcendence) คือ จุดแข็งด้านการให้ความหมายของการมีชีวิต ประกอบด้วย การรู้คุณค่าของความงามและความเป็นเลิศ (Appreciation of beauty and excellence) ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ (Gratitude) ความหวัง (Hope) อารมณ์ขัน (Humor) และความเลื่อมใสและศรัทธา (Religiousness)

ดังนั้น การจัดการบริหารบุคคลในองค์กรใด ๆ โดยเฉพาะในองค์กรธุรกิจ เครือข่ายการถ่ายทอดแนวทางการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมของตนเองสู่องค์กรธุรกิจ เครือข่ายโดยระบบงานคือเป็นบริบทพื้นฐานที่สำคัญและการบริหารบุคคลในองค์กรให้มีความรู้ความเข้าใจรับผิดชอบและพึงพาตนเองทั้ง 5 มิติ เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนค่านิยม เจตคติ ลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพ ส่งผลต่อความสุภาพส่วนตัว สุภาพะครอบครัว และสุภาพะสังคมในองค์กร หลักการของคุณลักษณะนิสัยเชิงบวกเป็นการพัฒนาความสุขด้วยการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในเป็นคุณลักษณะด้านบวกของบุคคลที่สะท้อนจากความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีคุณค่าทางจริยธรรมเป็นแหล่งของความกระตือรือร้นในชีวิต ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง การมีความรักแบบเมตตา ความปีติสุข ความพึงพอใจในชีวิต และการมีความหวัง ซึ่งทำให้คนเราเข้าถึง ความดีงาม และการใช้ปัญญาดำเนินชีวิตที่ยังประโยชน์ตนและยังประโยชน์ผู้อื่นอย่างมีพลังบวกการจัดการด้วยจิตวิทยาเชิงบวก อธิบาย 3 ประเด็น คือ 1) อารมณ์เชิงบวกเป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่

ผ่านกระบวนการคิดและประสบการณ์ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกรู้สึกการมีคุณค่า 2) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก เป็นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและจุดแข็งของบุคคล และ 3) องค์การเชิงบวก เป็นองค์กรที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่บุคคลภายใต้ความสุขตามแนวคิดที่มุ่งเน้นความสบายกายสบายใจและความเจริญงอกงามของชีวิต

หลักการและแนวคิดการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยา

หลักการสำคัญของแนวทางการดำเนินชีวิตและการดำเนินอาชีพใด ๆ ก็ตามความสำเร็จที่สูญเสียสุขภาพถือเป็นความสำเร็จที่ขาดมิติแห่งชีวิต ดังคำกล่าวอ้างใน “ปรัชญาสุขภาวะ” ตามพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (ขุ.ธ. 25/204/46) คากลานี้พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่พระเจ้าประเสนทิโกศล ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภ ยศ สุข สรรเสริญใด ๆ และเป็นยอดปรารถนาของทุกคนเพราะเมื่อสุขภาพดีแล้ว ไม่ใช่แต่จะเป็นลาภที่ตนได้เท่านั้น หากแต่จะเป็นความสุขที่แท้จริง การที่บุคคลมีสุขภาพที่ดีมีผลให้อื้ออานวยต่อการประกอบกิจอาชีพใด ๆ ก็ได้ กล่าวได้ว่าประสบผลสำเร็จในชีวิตไปแล้วเกือบครึ่งหนึ่ง (พระครูสิริรัตนาวตฺร, 2559)

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) คือ การบูรณาการหลักจิตวิทยาของ ศาสตร์ตะวันตกกับหลักพุทธธรรมเพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเข้าใจองค์ความรู้ตามหลักธรรมชาตินในพระพุทธศาสนา พัฒนาจิตให้รู้เห็นเหตุปัจจัยต่างๆ ซึ่งคำปรารภของพระพรหมบัณฑิต ในรายวิชาพุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย “มุ่งศึกษาความรู้เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา อิทธิพลของพุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย พุทธจิตวิทยาว่าด้วยการสัมผัสและการเรียนรู้ พุทธจิตวิทยากับการสร้างแรงจูงใจ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาอารมณ์ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาเชาว์ปัญญา การใช้พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาบุคลิกภาพ รวมถึงการใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการป้องกันและรักษาสุขภาพจิต อันมีผลต่อพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ แรงจูงใจ การรับรู้ อารมณ์ เชาว์ปัญญาของปัจเจกชน”(พระพรหมบัณฑิต, 2559) หลักการและแนวคิดการจัดการการสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาโดยวิธีปฏิบัติทั้งกาย วาจาใจ ให้เข้าใจ เข้าถึงเหตุแห่งทุกข์จากสุขภาพ และเรียนรู้หนทางแห่งการพ้นทุกข์ด้านสุขภาพจากการสร้างสุขภาวะด้วยการฝึกปฏิบัติซ้ำๆอย่างต่อเนื่องด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หลักโภชนาการมัตตัญญา

หลักพระพุทธศาสนากล่าวว่าชีวิต คือส่วนประกอบของกายและใจ หรือ 1 รูปขันธ์และ 4 นามขันธ์ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สัมพันธ์กันอยู่อย่างแยกกันไม่ได้ ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ไม่ถือเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ จิตจะเป็นตัวรู้ทั้งหมด ดังนั้นเมื่อร่างกายเกิดความเสื่อมชั้ย่อมส่งผลไปถึงจิตใจซึ่งเป็นตัวรู้ให้เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นจากการที่เคยใช้ร่างกายในการหาความสุขมาตลอด เมื่อร่างกายเสื่อมไปไม่สามารถใช้หาความสุขได้ ย่อมสร้างความทุกข์ทางใจให้เกิดขึ้น เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า จิตใจขุ่นมัว พระพุทธทระจนได้เปรียบเปรยไว้ว่า การเสื่อมทางกายเปรียบเสมือนโดนลูกศร 1 ดอกเสียบเข้า ถ้าหากเกิดการทุกข์ใจเพิ่มด้วยเปรียบเสมือนโดนลูกศรดอกที่ 2 เสียบเข้าอีก หากบุคคลไม่มีหลักคิดอาการจะหนักหนาขึ้นไปจากลูกศรดอกที่ 2 นี้ซ้ำเป็นทวีคูณ จะเป็นการทวีคูณความทุกข์ (อัจฉรา วิเศษวร, 2566) การดำเนินชีวิตต้องไม่ประมาท ดังพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสเป็นปัจฉิมวาจาก่อนปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมถอยไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม”(ที.ม.10/143/180) ความประมาท-ไม่ประมาท และกฎธรรมชาติแห่งไตรลักษณ์เป็นหลักที่มนุษย์ต้องคำนึงถึงทุกเมื่อคู่กับความเสื่อม-ความเจริญทั้งของชีวิต และของสังคม คือเป็นการจัดการกับความเสื่อมและความเจริญนั้น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2564)

สุขภาวะแบบองค์รวม มีพื้นฐานสัมพันธ์กันเกี่ยวเนื่องกันพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การจัดการสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะโดยใช้ฐานความคิดทางพระพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านปัญญา ซึ่งพุทธปรัชญาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคนเป็นธรรมะ เพราะคำสอนในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสุขภาพที่เน้นการดำรงชีวิตประสานสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาโดยรวมแล้วเป็นเรื่องเกี่ยวกับ (1) ธรรมชาติ (2) กฎของธรรมชาติ และ (3) ข้อที่ควรประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเป็นจริงตามกฎของธรรมชาติและเพื่อให้เกิดผลดีที่พึงประสงค์ หลักธรรมที่เกี่ยวกับการจัดการสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ดังนี้

1. หลักธรรมส่งเสริมสุขภาวะทางกาย ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือที่เกี่ยวกับสุขภาพทางกายโดยตรงคือ การบริโภคอาหารซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย คือ “โภชนะมัตตัตถัญญตา” การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารไม่บริโภค ในปริมาณมากเกินไปเพราะเห็นแก่รสชาติอาหาร บริโภคเท่าที่ร่างกายต้องการ “ปัจจัยสันนิสิตศีล” คือข้อกำหนดที่ว่าทุกครั้งที่จะบริโภคปัจจัยสี่ (ในที่นี้คืออาหาร) ต้องพิจารณาให้เห็นอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ก่อนว่าจะบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตและ

ร่างกายให้อยู่ได้ ไม่บริโภคด้วยตัณหา หรือเพื่อความสนุกสนานมัวเมา ศีลในข้อนี้นำมาปรับใช้ในปัจจุบันได้เพราะคนจำนวนมากมีแนวโน้มเรื่องน้ำหนักเกินจนกลายเป็นโรคอ้วน และเป็นเหตุของโรค NCDS พุทธจิตวิทยาเป็นการเชื่อมโยงและบูรณาการหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาเพื่อเรียนรู้ว่า “ทำไมมนุษย์จึงทำอย่างที่เขาทำ ทำไมมนุษย์เป็นอย่างที่เขาเป็น” (พระมหา สมบูรณ์ วุฒิกโร, 2564) เพื่อเรียนรู้เข้าใจมนุษย์ นำมาบูรณาการกับวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้คิดรู้ปฏิบัติอย่างสมดุลสอดคล้องกับการสร้างสุขภาวะองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

2. หลักธรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ไม่เครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ (พระครูสิริรัตนานุวัตร และคณะ, 2559) ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ การที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุข ถือว่าเป็นเครื่องวัดสุขภาวะทางจิต ความสุขที่เกิดจากการทำความดี คุณสมบัติ 3 ประการของจิต คือ คุณภาพจิต ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพจิต คือจิตที่มีคุณภาพที่ผ่องใส จิตที่มีประสิทธิภาพที่ดีก่อให้เกิดแต่ประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษ และจิตที่มีสมรรถภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอไม่แปรเปลี่ยนไปในเชิงลบ สภาพะจิตที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่จิตได้รับการพัฒนาด้วยหลักการปฏิบัติจิตในพระพุทธศาสนา จิตสงบเป็นภาวะที่เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกขัดเกลา เป็นเรื่องของการมีสติตื่นรู้ และจิตมีความตั้งมั่นมีสมาธิทำให้จิตเกิดสภาวะที่มีความสุข องค์ธรรมที่ทำให้จิตใจมีความสงบสุขด้วยการปฏิบัติ นอกจากหลักไตรสิกขาแล้วนั้นได้แก่ พรหมวิหาร 4 ความประพฤติที่ประเสริฐ เหมาะสำหรับผู้นำและนักบริหารที่ต้องพึงมีเพื่อใช้ในการครองใจบุคคลในองค์กรประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับทุกเรื่องในชีวิต ไม่ใช่เฉพาะกับเรื่องการทำงานและไม่จำกัดเฉพาะคนที่เป็นผู้นำและบุคคลในองค์กรก็สามารถใช้หลักการนี้ ในการดำเนินชีวิตได้เช่นกันหากต่างฝ่ายต่างอยู่ร่วมกันด้วยความปรารถนาดีต่อกันเกื้อกูลกัน ส่งผลต่อการมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีงาม

3. หลักธรรมส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม คือ การมีสัมพันธภาพที่ราบรื่นทั้งในครอบครัว และชุมชน ความรู้สึกปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์รวมทั้งคนในสังคมช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ไม่มีการเบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายซึ่งกันและกันทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยเหตุแห่งความเข้าใจในกฎไตรลักษณ์และหลักไตรสิกขาคือข้อปฏิบัติ เป็นหลักสำหรับศึกษาคือฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561) ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) และอธิศีลสิกขา (ศีล) เป็นการฝึกอบรมในด้านความประพฤติระบียบวินัยให้มีสุจริตทางกาย วาจา อาชีพ เป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคม

4. หลักธรรมส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา หมายถึงการมีสติปัญญา ความรู้ความเข้าใจในชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่บนโลกของความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุและผล รู้แจ้งแทงตลอดทั้งทางโลกและทางธรรมได้ถูกต้องดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ดังนั้น การที่จะบรรลุถึงปัญญาจะต้องมีการฝึกฝนตามแนวทาง ไตรสิกขา คือ ฝึกให้กาย วาจา ใจเรียบร้อย (ศีลสิกขา) ฝึกจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน (จิตตสิกขา) เพื่อให้มีพลังในการพิจารณาเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะที่เป็นจริงของสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นไปตามเหตุและปัจจัย (ปัญญาสิกขา) โดยกระบวนการฝึกพัฒนาปัญญามี 3 ประเภทคือ (1) จินตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาด้วยตัวเอง (2) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือถ่ายทอดต่อกันมา (3) ภวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติฝึกหัดอบรม นอกจากหลักธรรมนี้แล้วยังมีกิจกรรมวิธีการสำคัญ ๆ ก่อให้เกิดปัญญาคือ การฟัง การซักถาม การสืบค้น การสนทนา ถกเถียง อภิปราย การพิจารณาโดยแยกกาย คือหลักโยนิโสมนสิการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2564) ในที่สุดแล้วหลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์กับความสุขในชีวิต

ดังนั้น หลักการจัดการสุขภาวะองค์รวมทางพุทธจิตวิทยา คือ การจัดการภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”(ขุ.ธ. 25/1/23.) และพระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง (อง.ปญจก. 22/53-45) แต่หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก และเพื่อลดการเกิดโรคทางกายจึงให้พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “.. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกกายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตอินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความทิว เพื่อบรรเทาทุกข์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร(ม.ม. 12/23/23) พระพุทธองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการ คือ 1) ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค 2) ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย 3) ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง 4) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนาน

เพลิดเพลิน 5) ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน 6) ไม่บริโภคเพื่อประดับ 7) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง 8) บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ 9) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก 10) บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพุดิพรหมจรรย์

หลักการและแนวคิดการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมของนักธุรกิจอิสระในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

การจัดการสุขภาวะองค์กรรวมของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายทั้ง 5 มิติ ภายใต้แนวคิด คุณภาพชีวิตคือคุณภาพสินค้าโดยจากแนวคิดและวิสัยทัศน์บริษัทแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด คือช่วยเหลือผู้คนให้มีชีวิตที่ดีขึ้น (Helping People Live Better, Heal Their Lives) โดยแนวคิดแอมเวย์ต้องการช่วยให้ผู้คนมีชีวิตและสุขภาพที่ดี องค์ประกอบของธุรกิจเครือข่าย คือ 1) บริษัท 2) ผลิตภัณฑ์ 3) ระบบกระจายสินค้า 4) ระบบการอบรม 5) ผลประโยชน์ทางรางวัลจากแผนการตลาด 6) คุณภาพภาวะผู้นำในระบบองค์กร ซึ่งหลักการจัดการองค์กรโดยใช้แนวคิดผู้นำทำให้ดู (Learning by doing) ด้วยระบบการสร้างตัวเองเป็นแบบอย่างสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 5 มิติ แล้วถ่ายทอดระบบการสร้างตัวเองพัฒนาบุคคลเป็นทีมเพื่อสร้างบุคคลในเครือข่ายธุรกิจเป็นวัฒนธรรมองค์กรด้านสุขภาวะองค์กรรวม 5 มิติ การจัดการที่จะช่วยให้บุคคลในองค์กรบรรลุถึงสุขภาวะอย่างยั่งยืนได้นั้น ต้องอาศัยการจัดการอย่างครอบคลุมใน 3 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 การสร้างความตระหนักให้ทุกคนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการมีสุขภาวะโดยการให้ความรู้ ความเข้าใจ ความยั่งยืนของสุขภาวะของชีวิต ด้วยการจัดอบรมพัฒนาสุขภาพที่ดีขึ้น (better health), สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น (better fitness), โภชนาการที่ดีขึ้น (better nutrition) ด้วยคุณภาพสินค้าตอบโจทย์สุขภาวะด้านร่างกายจากทีมผู้เชี่ยวชาญและนักวิทยาศาสตร์ผู้ค้นคว้าวิจัยผลิตภัณฑ์โดยตรง เป็นผลผลิตของผลิตภัณฑ์ และสินค้าที่สามารถจัดการความปลอดภัยประเภทต่าง ๆ ประเภทน้ำดื่มเช่นเครื่องกรองน้ำ ประเภทความปลอดภัยด้านอากาศ เช่นเครื่องกรองอากาศ ประเภทอาหารผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผลิตภัณฑ์สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันที่ทำให้คุณภาพความปลอดภัยในชีวิตและสิ่งแวดล้อม การจัดการสุขภาวะองค์กรรวมส่วนบุคคลไม่ได้จำกัดว่าเกิดขึ้นได้เฉพาะกับผู้ที่สุขภาพดีไม่มีโรคภัยเท่านั้น แม้ในผู้ที่กำลังเจ็บป่วยก็สามารถมีสุขภาวะ (มีความสุข) ได้ จากการเป็นผลผลิตของระบบการจัดการองค์กรในธุรกิจเครือข่ายจากคุณภาพสินค้าและแผนธุรกิจ

ระดับที่ 2 การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต สร้างกิจกรรมกลุ่มเข้าคอร์สพัฒนาความรู้ความเข้าใจด้วยการปฏิบัติจริงจากระบบที่มของบริษัทโดยตรง และระบบที่มาจากองค์กร เช่น การสร้างสมดุลชีวิตในทุกๆวัน การลดน้ำหนัก การฝึกเลือกบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์ การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ ปรับเปลี่ยนบุคลิกอุปถัมภ์ที่ดีขึ้น (better appearance) การมีทัศนบวกในตนเองและบุคคลรอบข้างเป็นแหล่งของความกระตือรือร้นในชีวิต ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง การมีความรักแบบเมตตา มีความสุขแบบเต็มตื่น การมีวินัย การมีเป้าหมายด้านสุขภาวะองค์กรร่วมส่วนบุคคล เป็นแบบอย่างการสร้างรายได้เพิ่ม มีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ มีสติปัญญา ในการคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผลตามหลักความจริงทางธรรมชาติ

ระดับที่ 3 สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีความสงบสุข การมีที่อยู่อาศัย มีการศึกษา มีอาหาร มีรายได้ มีความสมดุลของระบบนิเวศน์ มีทรัพยากรเครือข่ายบุคคลที่ยั่งยืน ความเป็นธรรมของสังคมและความเท่าเทียม การให้ออกาสช่วยเหลือแบ่งปัน การให้อภัยในระบบองค์กร การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีเป็นกัลยาณมิตรแก่กัน รักความสงบ มีความเข้าใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลสมสมัยในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทุกมิติของโลกปัจจุบัน

การจัดการสุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยาส่งผลต่อการพัฒนาบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

1. **การจัดการพัฒนาสุขภาวะตนเอง** ด้วยหลักพุทธจิตวิทยาทั้ง 5 มิติ โดยนำแนวทางการฝึกปฏิบัติจากหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา บูรณาการกับหลักโยนิโสมนสิการและหลักพรหมวิหาร 4 สอดคล้องกับหลักการแนวความคิดการปฏิบัติขององค์กรธุรกิจเครือข่าย ให้มีสุขภาวะองค์กรร่วมตนเองแข็งแรงทั้งภายนอก และภายในด้วยความเข้าใจบริหารตน บริหารคน บริหารงานอย่างมีคุณภาพ ไม่ตึงเกินไปจนร่างกายเคลียสและไม่หย่อนเกินไปจนมีภาวะวิกฤติของโรค เข้าใจและปฏิบัติตนตามรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลด้านร่างกาย มีสติ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูล โดยเลือกการบริโภคไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม รู้จักอยู่ดีมีสุขภาวะอย่างเกื้อกูล กับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ ดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรงสัดส่วนสมดุลทั้งภายนอกและภายในเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเป็นแบบอย่างของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

2. การจัดการพัฒนาบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ด้วยหลักพุทธจิตวิทยา โดยนำแนวทางการจัดการพัฒนาตนทั้ง 5 มิติ ด้าน ร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้าน ปัญญา ด้านอารมณ์ ให้เจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงามและความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาวะทางจิต มีน้ำใจ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความศรัทธา มีความเคารพ เป็นต้น การที่มีความสมบูรณ์ด้วยจิต มีทัศนคติบวกต่อตนเองและบุคคลในองค์กรนั้นย่อมส่งผลให้จิตใจมีความแข็งแรง มั่นคง ชัยน่มั่นเพียร มีความรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิและมีปัญญา ความเสียสละ เป็นบุคคลต้นแบบขององค์กรธุรกิจเครือข่าย

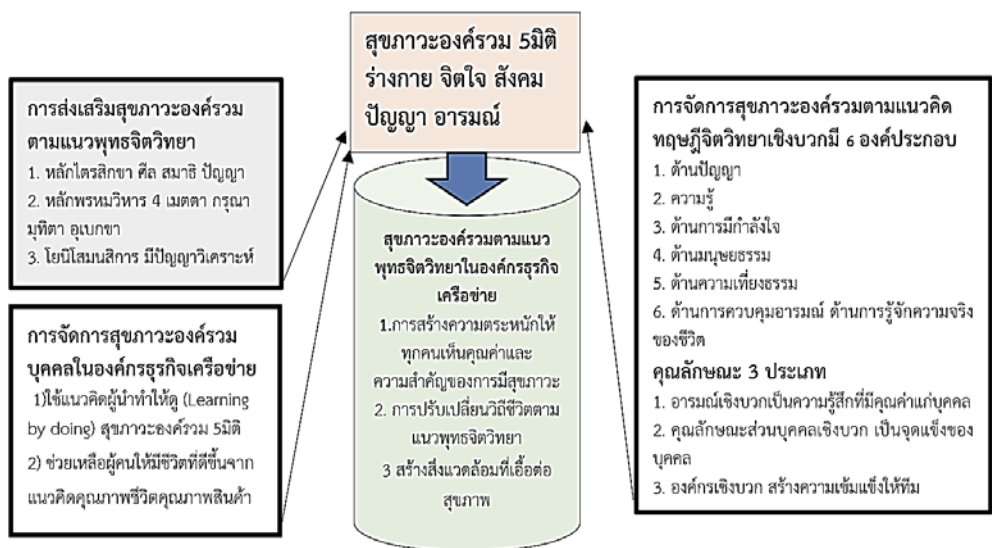
3. การจัดการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันในทีมบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับ ครอบครัว สังคมเครือข่ายองค์กรเกื้อกูลต่อกัน เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน โดยตั้งอยู่ในวินัย มีศีลธรรม จริยธรรม และกฎจรรยาบรรณทางธุรกิจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม ไม่เบียดเบียนสังคมและผู้อื่น ยังประโยชน์ตัวเองแลยังประโยชน์ผู้อื่นด้วยความเป็นกัลยาณมิตรเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 3 สุข คือ สุขส่วนตัว สุขครอบครัว สุขสังคม

4. การจัดการพัฒนาปัญญา ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักการดำเนินงานต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระสุขเข้าใจและฉลาดทางมาแห่งกุศลต่อการดำเนินชีวิตและการดำเนินธุรกิจ

บทสรุป

สุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ทั้ง 5 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาและอารมณ์ ซึ่งในยุคปัจจุบัน WHOได้เพิ่มมิติของความ เป็นอยู่ที่ดีนิยามกล่าวถึง มี 8 มิติ คือกาย (physical), จิต (spiritual), สังคม (social), อารมณ์ (emotional), สติปัญญา (intellectual), อาชีพการงาน (occupational), สภาพการเงิน (financial) และสภาพแวดล้อม (environmental) เชื่อมโยงครอบคลุม วิถีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลสมสมัยในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทุกมิติของกระแสโลกยุคปัจจุบัน โดยบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นหลักการใช้ชีวิตให้เป็นปัจจุบัน จากหลักไตรสิกขา ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนา กาย วาจา ใจให้มีสุขภาวะ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และหลักโยนิโสมนสิการเพื่อการ

พิจารณาให้เห็นอย่างแยกแยะมีสติปัญญาในการวิเคราะห์แยกแยะ หลักพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นหลักการครองชีวิตให้มีความสุข แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกและแนวคิดธุรกิจเครือข่ายเชื่อมโยงกันเพื่อการจัดการสุขภาวะองค์กรร่วมส่วนบุคคลให้เข้าถึงความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการปฏิบัติตนให้ลดทุกข์ ลดโรคร้ายทั้งควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ลดความเสี่ยงอุบัติเหตุต่าง ๆ จากพื้นฐานการดำเนินชีวิตที่ถูกครอบงำด้วยอวิชชา สู่ปัญญาที่ปฏิบัติได้จริงตามกฎธรรมชาติแห่งชีวิตที่ต้องต่อความเจริญงอกงามของสุขภาวะองค์กรร่วมส่วนบุคคลทั้ง 5 มิติ มีความสำเร็จตามเป้าหมาย มีผลลัพธ์แห่งความสุข คือสุขส่วนตัว สุขครอบครัว สุขสังคม และเป็นแบบอย่างองค์กร การสร้างสุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย แสดงเป็นภาพดังนี้



ภาพที่ 1 สุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

รายการอ้างอิง

จิรัชญา เชียงกุล และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ. (2566). สุขภาวะองค์กรร่วมในการทำงานอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืนตามแนวพุทธจิตวิทยา. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 9(1), 387-389.

- บริษัทแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด. *วิสัยทัศน์*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.amway.co.th/amway-vision>
- ประเวศ วะสี.(2550). *ระบบการเรียนรู้ใหม่ ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย*. กรุงเทพฯ : สอนเงินมีมา.
- พระครูสิริรัตนานุวัตร และคณะ (2559). *พุทธจิตวิทยาบูรณาการ: รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม* (รายงานวิจัย). วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมบัณฑิต (2559). *พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *ราชกิจจานุเบกษา*. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มะปร่าง วิจารณ์. เสถียรบัณฑิตกุล. *การดูแลสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) คืออะไร?*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://rlax.me/th/blog/holistic-health-best-practices>
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ*. กรมสุขภาพจิต: กระทรวงสาธารณสุข. โรงพยาบาลศิริกรินทร์ ทีมแพทย์และผู้เชี่ยวชาญโรงพยาบาลศิริกรินทร์. *โรคอ้วนภาวะอันตรายเสี่ยงหลายโรค*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.sikarin.com/health/>
- ศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ. *ผลกระทบด้านบวกต่อสภาวะแวดล้อม*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.mtec.or.th/bioplastic/environmental-impact/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2562). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- “_____”. (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *ประมาณการแนวโน้มเศรษฐกิจไทย ปี 2566*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/s93eW>
- อัจฉรา วิเศษวร และพุทธชาติ แผนสมบุญ. (2565). *สุขภาวะองค์รวม: ผู้สูงวัยป่วยกายไม่ป่วยใจตามแนวพุทธจิตวิทยา*. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(1), 435-436.

Handbook and Classification. (2004). *American Psychological Association*.
Oxford University Press.

WHO. 1998. *Adelaide Recommendation on healthy Public Policy*. WHO:
Geneva.

“_____”. 2005. *Health Impact Assessment Toolkit for Cities Document 1
Vision to Action*. WHO: European.