

การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

Creating Motivation to Develop life Problems According to Buddhist Psychology

วิไล ถาวรสุวรรณ¹, อนัทธ เบ็ญจวรโชติ² และ อนุภาพ พันชำนาญ³

Vilai Thavornsuwon, Anatthon Benjaworachot

and Anuphap Phanchamnan

(vilai.nui1959@gmail.com, anatara28@gmail.com

and anuphap.phanchamnan@gmail.com)

Received: March 18, 2024

Revised: April 18, 2024

Accepted: April 22, 2024

บทคัดย่อ

การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาเป้าหมายชีวิตอย่างมีฉันทะ เป็นการสร้างโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาจากหลักความจริงในปัจจุบันเพื่อส่งมอบอนาคตที่ไร้กังวล ด้านอิสรภาพ ครอบครัว ความหวังและรางวัล ตามช่วงวัยของชีวิต เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต สามารถขับเคลื่อนชีวิตอย่างมีทิศทางด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย มีความแข็งแรงด้านร่างกาย แข็งแกร่งและมั่นคงด้านจิตใจ อ่อนโยนด้านวาจา มีสติปัญญาแก้ไขปัญหาและอุปสรรค มีความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่และมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมนำชีวิตที่มีคุณประโยชน์แก่ตัวเองและผู้อื่นในครอบครัว สังคม องค์กร กล้าทำ กล้าทำ กล้าเปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนาโจทย์ชีวิตให้มีผลสัมฤทธิ์ตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานชีวิตของมาสโลว์ (Maslow's needs) ด้วยเครื่องมือที่เป็นสัมมาอาชีพ และครองชีวิตด้วยการมีฉันทะหรือมีกุศลธรรมนำชีวิต ปฏิบัติถูกต้อง เดินหน้าโดยไม่หยุดพัฒนา เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจพัฒนาโจทย์ชีวิตให้ถึงพร้อมของความเป็นมนุษย์โดยมีหลักพุทธจิตวิทยาเป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ : แรงจูงใจ, มาสโลว์, พัฒนา, ชีวิต, พุทธจิตวิทยา

¹ นักธุรกิจระดับโพลีนาสองผู้สถาปนาแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด

Founder sapphire businessmen of Amway (Thailand) Ltd.

² บริษัท ไพบูลย์กิจจนา จำกัด ตำบลบางน้ำจืด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

Paiboonkijthana co.,ltd, bang Nam jeud subdistrict, muang district, samut sakhon province

³ วิทยากรและผู้ก่อตั้งสถาบันฝึกอบรมแฮปปี้เทรนนิ่ง

Lecturer and founder of the Happy Training Institute

Abstract

Fostering Motivation for Life Goal Development through Chanda: A Buddhist Psychological Perspective. Motivating individuals to develop life goals through chanda (wholesome desire or aspiration) involves formulating personal life challenges based on present realities, as framed within the principles of Buddhist psychology. This process aims to cultivate a future free from anxiety, one that is grounded in freedom, family well-being, hope, and meaningful rewards, appropriate to each stage of life. It emphasizes a deep understanding of the world and of life itself, enabling individuals to direct their lives with clarity and purpose, supported by tools and technologies relevant to the modern era. This developmental path promotes physical vitality, emotional resilience, mental stability, gentle and mindful communication, and the wisdom to solve problems and overcome obstacles. It encourages openness to lifelong learning and active participation in activities that bring benefit to oneself, one's family, society, and organizations. It empowers individuals to lead, to take action, and to embrace change in order to successfully pursue and realize their life goals. Aligned with Maslow's hierarchy of human needs, this approach integrates *sammā-ājīva* (right livelihood) as a practical tool, and emphasizes a life guided by chanda, or wholesome intention rooted in virtuous principles. Living in accordance with this path entails ethical conduct, forward movement, and continuous self-development. Ultimately, it represents a process of cultivating motivation and life goals that fulfill the full potential of human existence, with Buddhist psychology serving as the foundational framework for meaningful and purposeful living.

Keywords: Motivation, Maslow's Hierarchy of Needs, Human Development, Life Goals, Buddhist Psychology

บทนำ

การนำเสนอการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) เพื่อการพัฒนา (Development) โจทย์ชีวิต อย่างมีฉันทะหรือกุศลธรรมนำชีวิตให้มีผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายจากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานชีวิตของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ด้วยเครื่องมือ

การดำเนินชีวิตเป็นสัมมาอาชีวะ มีความรักความพอใจในอาชีพ สามารถตอบโจทยชีวิต ด้านอิสรภาพ ครอบครัวยุคใหม่ ความสำเร็จของชีวิตทางโลกียะ โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ดังนี้ “มนุษย์เป็นยอดแห่งสัตว์ที่ฝึกได้ เรียกสมัยใหม่ว่ามีศักยภาพสูง สามารถฝึกได้ ทั้งทางกาย ทางจิตและทางปัญญาให้วิเศษ ทำอะไร ๆ ได้ประณีตวิจิตรพิสดารแสนอัศจรรย์อย่างแทบไม่น่าเป็นไปได้” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) ดังนั้น หากการตั้งจิตชีวิตถูกทิศทาง ปฏิบัติถูกต้อง สามารถเดินหน้าด้วยการพัฒนาศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัด ด้วยแรงจูงใจจากจิตชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์และความขยันลงมือปฏิบัติให้ถึงผลสัมฤทธิ์ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่ไปด้วยกัน เพื่อเป้าหมายที่หวังได้ในอนาคตเป็นอิสระในตัวเอง การเชื่อมโยงหลักการดำเนินชีวิตด้วยหลักธรรม คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีมานานกว่า 2,600 ปี เป็นหลักประกันความผิดพลาดของจิตชีวิต ซึ่งขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมองทองคำ” ดังนี้ “นักธุรกิจที่มีธรรมะจะเข้าใจจิตมนุษย์และ นักธุรกิจที่เข้าใจจิตมนุษย์ คือ สุดยอดของนักธุรกิจ” (ขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร, 2561) เป็นโจทย์การพัฒนาธุรกิจกับจิตใจเชื่อมโยงกันตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจจากทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) เชื่อมโยงกับหลักผละ 5 ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ศรัทธาผละ วิริยะผละ สติผละ สมาธิผละ ปัญญาผละ พัฒนาจิตชีวิตอย่างมีทิศทาง เพื่อผลสัมฤทธิ์ของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม มีฉันทะในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาและสำเร็จในชีวิต โดยขอนำเสนอรายละเอียดดังนี้

ความหมายและแนวคิดการสร้างแรงจูงใจ

การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) นักจิตวิทยาได้ให้คำจำกัดความของการสร้างแรงจูงใจไว้หลากหลายแนวคิด เช่น กระบวนการของการใช้ปัจจัยทั้งหลายที่จะทำให้บุคคลเกิดความต้องการเพื่อสร้างแรงขับและแรงจูงใจไปกระตุ้นร่างกายให้แสดงพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายใน (เดมส์คีย์ คทวนิช, 2562) ซึ่งการสร้างแรงจูงใจสำหรับคนยุคใหม่ ตัวที่จะขับเคลื่อนให้ทำงานได้ดีมี 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) Autonomy คือ ความอิสระการได้ทำงานโดยปราศจากการควบคุมบังคับ 2) Mastery คือ การได้พัฒนาตนเองในสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา และ 3. Purpose คือ การทำงานโดยมีจุดมุ่งหมายของการทำงานที่ชัดเจน (พสุ เดชะรินทร์: 2564) และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) กล่าวถึงการศึกษาแรงจูงใจไว้ดังนี้ แรงจูงใจจะสำเร็จได้ ก็ด้วย

การศึกษา หมายความว่า มีหน้าที่ที่จะต้องสร้างแรงจูงใจที่ถูกต้องให้แก่นุชนัย แรงจูงใจถูกต้องแท้จริงที่พึงปรารถนา ที่การศึกษามีหน้าที่ต้องสร้างขึ้นมาให้ได้ ก็คือ ฉันทะ แรงจูงใจที่ถูกต้อง ฉันทะ แปลว่า ความรักความอยาก ความปรารถนา ความพอใจ แบ่งได้สองส่วน 1. ความใฝ่รู้ อยากรู้ ปรารถนาจะรู้ในความจริง ต้องการเข้าถึงความจริงแท้ 2. ความใฝ่ดี ใฝ่ความดี อยากให้ดี คือปรารถนาสิ่งที่ดีงาม ต้องการทำให้สิ่งที่ดีงามเกิดขึ้น ให้เกิดเป็นจริงขึ้น จึงอยากจะทำ หรือใฝ่ที่จะทำ ทำให้เกิดรักการทำงานหรือรักงานที่ทำ ทำงานอย่างมีความสุข โดยสรุป คือ ใฝ่รู้ความจริงหรืออยากรู้ความจริงแท้ ใฝ่ปรารถนาสิ่งที่ดีงาม อยากจะทำสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้น เป็นจริงขึ้น โดยการสร้างแรงจูงใจ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แบ่งบุคคลที่จะเรียนรู้ธรรมไว้ 3 ประเภท คือ 1. พวกที่อยากฟังและพร้อมที่จะฟัง 2. พวกที่มีความรู้สึกเป็นกลาง 3. พวกที่ไม่อยากฟัง เกลียดแต่ถูกเกณฑ์หรือถูกบังคับให้มาฟัง หลักการที่ท่านพุทธทาสใช้กับการจูงใจในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สรุปได้ดังนี้ 1) อำนาจที่สามารถใช้บังคับได้ 2) สิ่งที่น่าสนใจหรือเกลียดกลัว 3) การสงเคราะห์ที่บริสุทธิ์ 4) การกระทำชนิดที่ปาฏิหาริย์ 5) การทำให้เกิดความเลื่อมใสด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบให้ดู (พุทธทาสภิกขุ, 2503)

ดังนั้น โดยสรุปความหมายและแนวคิดของการสร้างแรงจูงใจในอดีตสู่ปัจจุบัน หมายถึง การแสดงออกเพื่อขับเคลื่อนพฤติกรรมส่วนตัวและทีมองค์กรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแรงจูงใจ คือ สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) หรือ ความปรารถนา (Desires) ที่จะพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์

การจูงใจสิ่งเร้าภายในและภายนอก เป็นสภาวะหรือกระบวนการที่ร่างกายและจิตใจของมนุษย์ถูกกระตุ้น ทำให้มีแรงขับ (Drive) ความต้องการ (Need) โดยมีปัจจัยต่าง ๆ ที่สะสมมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างพฤติกรรมขึ้นมา ทั้งที่เป็นกุศล กลาง ๆ และอกุศล ดังตัวอย่างผู้ประสบความสำเร็จระดับสูงหลาย ๆ อาชีพ สามารถเป็นแบบอย่างต่อการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลอื่นผู้อยากเป็นผู้ประสบความสำเร็จและมีมิติของชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น โดยแนวคิดของนักวิชาการได้แบ่งลักษณะของแรงจูงใจไว้ 2 ประเภท คือ

1) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motives) ได้แก่ ลักษณะบุคลิกภาพ ประสบการณ์เดิม ความชอบ ความต้องการ เป้าหมาย ระดับความวิตกกังวล ความคิดและความชื่นชมในตนเอง การรู้จักตนเอง ความคาดหวัง ความสนใจและการให้กำลังใจตนเอง

2) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motives) ได้แก่ ลักษณะของสิ่งแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง การเสริมแรง รางวัล ผลการกระทำ คำชม สิ่งล่อใจ ความคาดหวังจากผู้อื่น เหตุผลจากผู้อื่นมามาตรฐานและจุดมุ่งหมายของสังคม

การสร้างแรงจูงใจตามแนวคิดทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation)

เพื่อให้เข้าใจมนุษย์อย่างถ่องแท้ มาสโลว์ได้ศึกษาจากบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพมั่นคง ประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต ได้นำเสนอเป็นแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation) พฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบ เกิดจากแรงจูงใจของตัวเองและแรงจูงใจที่แตกต่างกันจึงทำให้บุคลิกภาพภาพไม่เหมือนกัน มาสโลว์ได้อธิบายแรงจูงใจของมนุษย์ว่า มีลำดับขั้นตอนตั้งแต่ขั้นต่ำถึงขั้นสูง 5 ขั้น ศรีเรือน แก้วกังวาน (2562) กล่าวไว้ใน “ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ” ไว้ดังนี้

แรงจูงใจลำดับที่ 1 มาสโลว์อธิบายว่า มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยา (Physiological needs) เป็นอันดับแรก ได้แก่ มีอาหารกิน มีที่อยู่อาศัย มีเครื่องนุ่งห่ม มียารักษาโรค ต่อมา จึงจะพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ หากความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียง แรงจูงใจประเภทอื่นก็ยากจะเกิดขึ้น

แรงจูงใจลำดับที่ 2 ความปลอดภัยแห่งตนและทรัพย์สิน (Safety needs) เมื่อความต้องการแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ต่อมาก็จะเกิดความต้องการรักชีวิตตน ต้องการให้ทรัพย์สินของตนมั่นคงปลอดภัย หากไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์จะเกิดอาการประสาทผวา มาสโลว์เชื่อว่าความกลัวหลาย ๆ อย่างเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองหรือไม่มีความความมั่นคงปลอดภัยอย่างเพียงพอ

แรงจูงใจลำดับที่ 3 ความต้องการการเป็นเจ้าของ ความต้องการรักและรักผู้อื่น เป็นความผูกพันการยอมรับทางสังคม (Belongingness and loves need) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งครอบครัว เป็นส่วนหนึ่งของทีม ขององค์กร

แรงจูงใจลำดับที่ 4 ความต้องการมีศักดิ์ศรีเกียรติยศ จากตนเองและผู้อื่น (Esteem need from oneself and other) ต้องการความมีชื่อเสียง เป็นที่เคารพ ยกย่อง ความรู้สึกนับถือตนเอง เชิดชูตนเอง ความต้องการมีความรู้ความสามารถ มาสโลว์กล่าวว่า ศักดิ์ศรีสำคัญต่อการมีสุขภาพจิตดี

แรงจูงใจลำดับที่ 5 ความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self-actualized needs) เป็นความต้องการสูงสุดของแต่ละบุคคล เช่น ความต้องการที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สำเร็จ ความต้องการทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง มาสโลว์เชื่อว่าทุกคนมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเพื่อบรรลุถึงความสมปรารถนาในระดับนี้ทั้งนั้น เพื่อจะเป็นคนเต็มความสมบูรณ์

โดยสรุป จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ อธิบายลำดับความต้องการพื้นฐานของชีวิตจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง นำไปสู่การตั้งโจทย์ชีวิตเพื่อหาเครื่องมือที่เป็นสัมมาอาชีวะมาส่งเสริมสนับสนุนแหล่งรายได้ที่มั่นคงมากพอ เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิตซึ่งเป็นโจทย์ชีวิตของวิถียุคใหม่ คือ เกษียรเร็ว เกษียรรวย หมายถึงมีรายได้มากกว่ารายจ่ายและมีรายได้เหลือเพื่อเก็บออมไว้ในช่วงจำเป็นต้องใช้จ่าย เช่น เจ็บป่วย หรือสูงวัย เป็นต้น เป็นการตั้งโจทย์ชีวิตเพื่อบริหารจัดการแผนการดำเนินชีวิต และออกแบบเครื่องมือการสร้างชีวิต คือ สัมมาอาชีวะที่ให้อิสราภาพ ความหวัง รางวัล สร้างความมั่นคงในชีวิตทั้งส่วนตัวและครอบครัวตามความต้องการพื้นฐานชีวิตของมาสโลว์ (Maslow's needs) และเพื่อให้ครอบคลุมมิติของโจทย์ชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถคาดหวังคุณภาพของช่วงปลายชีวิตที่สามารถออกแบบได้ด้วยตัวเอง ด้วยการนำหลักพุทธจิตวิทยามาเชื่อมโยง จะเห็นแผนพัฒนาโจทย์การดำเนินชีวิตจากปัจจุบันสู่ออนาคตอย่างมีกระบวนการทัศน์

หลักการตั้งโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

การตั้งโจทย์ชีวิต เป็นการกำหนดเป้าหมายอย่างมีผลลัพธ์ ตามนิยามของกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ พัฒนาได้และมีศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัด หากได้รับโอกาส สามารถสร้างความสำเร็จในแผนงาน แผนชีวิตได้ แม้มีปัญหาและอุปสรรค การได้เรียนรู้จากหลักสุตริวิชาชีพ จากประสบการณ์ตัวเองและตัวอย่างของบุคคลในครอบครัว สังคม จะถูกจัดระบบแนวคิดของชีวิต สามารถมองโลก มองชีวิตอย่างมีวิสัยทัศน์ เข้าใจผลลัพธ์ของแต่ละช่วงวัยชีวิตอย่างมีทิศทาง ดังนั้น ความสำเร็จของชีวิตเกิดจากจินตนาการของโจทย์ชีวิต โดยมีระยะเวลาเป็นเกณฑ์ เช่น อีก 5 ปีชีวิตเป็นอย่างไร ? อีก 10 ปี ชีวิตเป็นอย่างไร ? ในแต่ละช่วงสูงวัยมีความพร้อมในการชีวิตอย่างไร ? โดยมีแรงจูงใจเป็นพลังขับเคลื่อน การพัฒนาเป้าหมายความสำเร็จโดยกำหนดโจทย์ชีวิตเป็น 2 ทางดังนี้

1. **ทางโลก** การตั้งโจทย์ชีวิตโดยใช้เงื่อนไขแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation) ตอบโจทย์ชีวิตโดยออกแบบเป้าหมายชีวิต (Design life goals) ค้นหาอาชีพที่ส่งผลลัพธ์ต่อการตอบโจทย์ชีวิตในแต่ละด้านตามลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) ขั้นที่ 1 ความต้องการทางกายภาพ (Physiological) ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety) ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love/Belonging) ขั้นที่ 4 ความเคารพนับถือ (Esteem) และขั้นที่ 5 ความสมบูรณ์แบบ (Self-actualization)

ดังนั้น การค้นหาหรือการออกแบบอาชีพที่ส่งผลต่อรายได้ให้ครอบคลุมรายจ่ายและมีรายเหลือ โดยให้ได้สัดส่วนที่สมดุลต่อชีวิต ต่อครอบครัวและในแต่ละช่วงวัย เป็นแรงจูงใจเพื่อพัฒนาจิตชีวิตในด้านศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัดของมนุษย์ ขับเคลื่อนชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีวิสัยทัศน์ของความเป็นผู้นำชีวิตที่ส่งมอบความมั่นคงในชีวิตได้ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามช่วงอายุและประสบการณ์ที่มากขึ้น ไม่แปลกที่หลายคนอาจจะยังไม่แน่ใจว่า จิตชีวิตของตัวเองที่จริงแล้วคืออะไรกันแน่ หรือเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ แต่การ “รู้” จิตชีวิตคืออะไร เป็นทิศทางที่สำคัญต่อการสร้างแผนพัฒนาการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จและมีคุณภาพแห่งชีวิต โดยเรียนรู้จากแบบอย่างผู้ประสบความสำเร็จและเรียนรู้ในการเปลี่ยนอุปนิสัยเดิม ๆ เป็นอุปนิสัยผู้ประสบความสำเร็จได้ ด้วยการเรียนรู้จากการอ่าน การฟัง การวิเคราะห์ตัวเองและการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. **ทางธรรม** หลักการตั้งจิตชีวิตโดยใช้เงื่อนไขตามหลักพุทธธรรม ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2564) ได้อธิบายหัวข้อสำคัญของชีวิตไว้ว่า ชีวิตคืออะไร? ชีวิตเป็นอย่างไร? ชีวิตเป็นไปอย่างไร? ชีวิตควรเป็นอย่างไร? ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างไร? และชีวิตที่ดีควรเป็นอย่างไร? เพื่อให้เข้าใจหลักธรรมชาติแห่งชีวิตและเดินไปสู่ความสุขแห่งชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต ด้วยการอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ โดยหาคำตอบจิตชีวิตตามหลักขององค์สมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ไว้ถูกถ้วนดีแล้วเป็นระยะเวลากว่า 2600 ปี คือ หลักอริยสัจ 4 (ส.ม.ไทย) 19/1081/543) ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรจน์ มรรค และเป็นไปตามหลักปฏิจาสัมปาท ตามกฎธรรมชาติสากลแห่งปัญจะการ เป็นหลักธรรมที่อธิบายการเกิดขึ้นพร้อมแห่งหลักธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยกัน ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อมกัน ธรรมดาของธรรมชาติสู่การแต่งตั้งสรรจัดการมนุษย์และมนุษย์จะหมดปัญหา เมื่ออยู่ด้วยปัญญาที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ โดยการเรียนรู้กระบวนการของธรรมชาติ ประยุกต์สู่การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตชีวิตอย่างมีฉันทะ โดยใช้กุศลธรรมนำชีวิตมุ่งสู่การพัฒนาความสุขตลอดเส้นทางของชีวิตที่ดี ฝึกตนให้เข้าถึงอริยสุขอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อเป็นหลักประกันของชีวิตในอนาคต

ประโยชน์จากการตั้งจิตชีวิต

1. ได้ทบทวนหลักการหรือกรอบแนวคิดการใช้ชีวิตจากอดีต ปัจจุบันและอนาคต มีความสมดุลครบมิติที่ต้องการแล้วหรือยัง โดยใช้แรงจูงใจจากทฤษฎีลำดับความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์และหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีฉันทะเพื่อความถูกต้องของการกำหนดทิศทางชีวิต หากยังไม่ได้ ควรออกแบบชีวิตอย่างไร? เพื่อนำไปสู่วิถีชีวิตจากแรงจูงใจของจิตชีวิตที่คาดหวัง หรือเป้าหมายที่ต้องการในการดำเนินชีวิต

2. สามารถออกแบบเครื่องมือด้านอาชีพเพื่อตอบโจทย์ชีวิต สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีมิติ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายในแต่ละช่วงวัย

3. การประเมินความสำคัญและการเลือกบริหารเวลาของชีวิตในแต่ละช่วงเวลาให้เกิดประโยชน์ต่อความสำเร็จและความสุขของชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

4. สร้างคุณค่าในตัวเอง มีอุปนิสัยสร้างความสำเร็จในการทำงาน มีความสมดุลมิติของการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นแบบอย่างสู่ครอบครัว สังคม องค์กรได้เรียนรู้

5. สร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาในสัมมาอาชีพซึ่งเป็นเครื่องมือการสร้างชีวิตตามเป้าหมายของโจทย์ชีวิต ที่ปฏิบัติได้จริง วัดผลได้จริงและมีความพร้อมปรับปรุงแก้ไขพัฒนาด้วยการเรียนรู้สม่ำเสมอต่อเนื่อง เพื่อให้มีผลลัพธ์จริง ได้ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย แม้มีปัญหาและอุปสรรค สามารถแก้ไขก้าวผ่านด้วยสติปัญญาและความฉลาดด้านอารมณ์

การพัฒนาโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการเดินทางชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2543) ได้กล่าวสรุปไว้ในเรื่อง พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน ว่า คนที่พัฒนาถึงขั้นบูรณาการกระแสคนกับกระแสธรรมเข้าด้วยกัน ชีวิตเข้าสู่ดุลยภาพแล้ว มีคุณสมบัติ 2 ด้าน คือ 1. มีปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลาย วางใจได้ ทุกข์ไม่อาจครอบงำ 2. การพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาได้ จำเป็นต้องมีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง การแสวงหาความจริงด้วยความมุ่งมั่นเป็นกรรมดี เพื่อพัฒนาตนไปสู่ความดีงาม ความใฝ่รู้และใฝ่ทำจึงเป็นแรงจูงใจในพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ฉันทะ แก่ใจจัดการสิ่งเหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างดีด้วยการกระทำที่ตรงเหตุปัจจัย

การใฝ่รู้และรักในสิ่งที่ทำด้วยการพัฒนาโจทย์ชีวิตจากทฤษฎีแรงจูงใจลำดับความต้องการพื้นฐาน 5 ขั้นของมาสโลว์ด้วยเครื่องมือที่เป็นสัมมาอาชีพบูรณาการกับหลักพุทธธรรมคือหลักพละ 5 เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงพลังทำให้เกิดความมั่นคงในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างของตน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มกำลัง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ หลักพละ 5 (ม.ม. (ไทย), 13/247/293) ประกอบด้วย สัททพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง คือ ศรัทธา) วิริยะพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง คือ

วิริยะ) สติพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง คือ สติ) สมาธิพละ (ธรรม อันเป็นกำลัง คือ สมาธิ) และ ปัญญาพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง คือ ปัญญา) เป็นหลักบูรณาการJoyชีวิตทางพุทธจิตวิทยาสู่การพัฒนาอย่างมีคุณค่าต่อคุณภาพแห่งชีวิตทั้งโลกียสุขและอริยสุขโดยขับเคลื่อนผลสัมฤทธิ์อธิบายตามองค์ธรรมของพละ 5 เพื่อเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ดังนี้

1. สัทธาพละ คือ ธรรมที่เป็นกำลังแห่งศรัทธา ได้แก่ ความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์ นี้ชื่อว่า สัทธาพละที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น (อภิ.สง. (ไทย) 34/25/31) ดังนั้น ศรัทธาที่มีกำลังทำให้เกิดความเชื่อความเลื่อมใสในทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เรื่องผลของกรรมจากการกระทำที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยศรัทธาจากปัญญาเป็นเครื่องนำทาง เป็นเครื่องชักนำให้บุคคลเข้าไปหาสิ่งดีงาม ได้สนทนา ได้ตั้งใจฟัง ได้จดจำ ได้นำไปพิจารณาให้บุคคลได้พัฒนาJoyชีวิตเข้าถึงการบรรลุความสำเร็จจากแรงจูงใจลำดับความต้องการพื้นฐานชีวิต 5 ชั้นของมาสโลว์และจุดหมายอันสูงสุดของคุณภาพแห่งชีวิตทั้งโลกียสุขและอริยสุข จึงเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของบุคคลในระบบงาน ในครอบครัว ในสังคมและองค์กรระดับประเทศและระดับสากลโลก

2. วิริยะพละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังแห่งวิริยะ ได้แก่ ความเพียร ทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกรสสร ใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (ม.ม. (ไทย) 17/247/292.) เป็นกำลังที่ทำให้เกิดความเพียรพยายามในการทำงานให้สำเร็จ ประกอบด้วยความเพียรชอบ ความพยายาม ความบากบั่น ความกล้าหาญ ความแก้แค้น ความมั่นคงในการทำกิจทั้งหลายให้สำเร็จในบริบทของความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของชีวิต มีความเพียรพยายามทั้งทางกาย วาจา ใจไม่ย่อหย่อน เลือกรสสรใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ความเข้าใจต่อการพัฒนาJoyชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาให้บรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้น ๆ ในแต่ละช่วงวัยของชีวิต

3. สติพละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังแห่งสติ ได้แก่ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ (ขุ.จ. (ไทย) 30/5/58.) ดังนั้น สติพละเป็นกำลังที่ทำให้เกิดความระลึกได้ในปัจจุบันขณะการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิดกับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้นในจิตที่นึกคิด การระมัดระวังรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ การนึกได้ ความไม่พลั้งเผลอ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม การหมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ และเพิ่มศักยภาพเพื่อให้เข้าถึงตน เข้าถึงคน เข้าถึงงาน เข้าถึงการพัฒนาJoyชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรมนำชีวิต

4. สมาธิพละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังคือสมาธิ หน้าทีของสมาธิ คือ การทำจิตไม่ให้ส่าย หมายความว่า ความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจ ในสิ่งที่กำหนด (อภิ.สง. (ไทย) 34/28-79/32-41.) กำลังที่ทำให้เกิดความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ภาวะที่จิตมั่นคง ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว แน่วแน่ไม่หวั่นไหว จิตที่ไม่ซัดส่าย จิตที่ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจจากการสัมผัสสิ่งเร้าใด ๆ ความมีจิตที่แน่วแน่เหมาะแก่การงานเป็นการพัฒนาจิตชีวิตให้ถึงผลสัมฤทธิ์ทางโลกียสุขและอริยสุข

5. ปัญญาพละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังแห่งปัญญา ปัญญาจุณแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาจุณปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาจุณศัสตรา ปัญญาจุณปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาจุณดวงประทีป ปัญญาจุณดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ (ขุ.จ. (ไทย) 30/5/58.) ดังนั้น ปัญญาพละ คือ กำลังแห่งความรู้ รู้แจ้ง รู้ตน รู้คน รู้งานเป็นสิ่งสำคัญในการบริหารซึ่งนักบริหารต้องพัฒนาปัญญาอยู่เสมอด้วยวิธีการพัฒนาปัญญาจาก การอ่าน การฟัง การคิดวิเคราะห์แยกแยะและการฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะประสบการณ์และมีกำลังแห่งปัญญารอบรู้ เพื่อประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับบุคคลและ การงาน ปัญญาพละ เป็นนวัตกรรมทางธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้อย่างไร้ขีดจำกัดจากการฝึกปฏิบัติจริง ด้วยหลัก สุตมยปัญญา คือ การอ่าน การฟัง ซึ่งทำให้นักบริหารได้ข้อมูลใหม่ ๆ จินตามยปัญญา คือ การคิดวิเคราะห์ ทำให้ได้ความคิดที่ดีและ ภาวนามยปัญญา คือ การปฏิบัติด้วยการลงมือทำ ทำให้มีผลงานเป็น รูปธรรม เป็นการพัฒนาจิตชีวิตด้วยปัญญาพละอย่างมีฉันทะ

บทสรุป

การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาจิตชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการกำหนดทิศทางรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพอย่างมีฉันทะ คือ ใช้กุศลธรรมนำชีวิต ด้วยการออกแบบเครื่องมือการสร้างชีวิตจากสัมมาอาชีวะเพื่อพัฒนาความสำเร็จ ด้วยเงื่อนไขการตั้งจิตชีวิตจากทฤษฎีแรงจูงใจลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ของ มาสโลว์ (Maslow's Needs) 5 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 ความต้องการทางกายภาพ (Physiological) ชั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety) ชั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love/Belonging) ชั้นที่ 4 ความเคารพนับถือ (Esteem) และชั้นที่ 5 ความสมบูรณ์แบบ (Self-actualization) รวมถึง บูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมจากหลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา พละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละและปัญญาพละ เพื่อบริหารกาย วาจา ใจ ประกอบกิจแห่งตนเหมาะสมต่อการพัฒนาคน พัฒนางานในอาชีวะให้บรรลุเป้าหมาย สามารถแก้ไข

ปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยการบูรณาการจากหลักผละ 5 เป็นแรงจูงใจของแบบอย่างบุคคลที่บรรลุปเป้าหมายตามโจทย์ชีวิตที่วางแผนอย่างมีระยะในแต่ละช่วงวัย มีรายได้ครอบคลุมรายจ่ายและมีรายเหลือสามารถมีเงินออมเพื่อช่วงเข้าสู่วัยชรา สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาในตัวเอง ครอบครัว สังคม องค์กร มีคุณภาพแห่งชีวิตของความเป็นมนุษย์อย่างมีกระบวนการทัศน์จากผลลัพธ์ของการสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

รายการอ้างอิง

- ขุนเขา สันธูเสน เขจรบุตร. (2561). *สมองทองคำ* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ : บริษัทเกรทมีเดียเอเจนซี จำกัด.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2562). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัดมหาชน.
- พลุ เดชะรินทร์. (2564). *การจูงใจสำหรับคนยุคใหม่*. สืบค้น 29 กุมภาพันธ์ 2567, จาก [https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/109756\(16/4/2567\)](https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/109756(16/4/2567))
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2541). *การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2503). *ข้อคิดเห็นบางประการเกี่ยวกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : ธรรมบูชา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2562). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. (2543). *พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. สืบค้น 29 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-full-text/295/>