

การพัฒนาตนเองเริ่มต้นที่ความรัก

Self-development starts with love

จิราภรณ์ ศรีไชย

Jiraporn Sornchai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University , Thailand

Email: jiraporn.sornchai@gmail.com

Retrieved March 7, 2020; Revised June 26, 2020; Accepted June 30, 2020

บทคัดย่อ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ด้วยการพิจารณาหลักธรรม อริยสัจ 4 ประการ รู้ทุกข์ รู้สาเหตุแห่งทุกข์ และรู้ว่าระดับทุกข์ให้ได้ผลอย่างไร ท้ายที่สุด วางแนวทางการดับทุกข์อย่างถาวร การยกเอาแนวทางการปฏิบัติธรรม ของพระพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางให้เห็นว่าพระพุทธเจ้ามีความมุ่งมั่นจดจ่อ เกี่ยวกับตัวเอง รักตัวเองไม่อยากเห็นตัวเองอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์จึงออกแสวงหาคำตอบ ด้วยตัวเองพิจารณาธรรม ด้วยตัวเองเป็นเบื้องต้น การนำความรักตัวเองมาเป็นเครื่องชี้นำ มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดความสำนึกรู้ โดยยกเอาความรักมาเป็นเครื่องผูกเชื่อมต่อไปยังหลักการที่จะยกระดับตนเอง ให้ดีขึ้น ให้คิดดีขึ้น พุทธดีขึ้น ทำดีขึ้น ในทางพุทธศาสนา คนธรรมดา สามารถที่จะเลื่อนขั้นเป็นพระอริยได้ อันเกิดจากการพัฒนาตนเอง อยู่กับตนเอง อย่างผู้บริสุทธิ์ มีจิตกุศล มีความคิด แบบ สัมมาทิฐิ ไม่ยอมให้กิเลส และอกุศลธรรมมาชี้นำชีวิต ให้คิดแบบมีฉันทิฐิ การพัฒนาตนเองเมื่อมีความรักตัวเอง เป็นที่ตั้ง จะทำให้การพัฒนาตนเองด้วยหลักวิชาการต่างๆทำได้ง่ายขึ้น เมื่อพัฒนาตนเองจนได้ผลแล้ว จะรักคนอื่นเป็น จะรักครอบครัวเป็น จะรักสังคมเป็น จะรักประเทศเป็น ในที่สุดจะดูแลโลกนี้ได้ดี สมกับคำที่ว่ารักโลก ดูแลโลก ซึ่งเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ที่มีการพัฒนาการตามลำดับ เมื่อพัฒนาตนเองด้วยความรักได้ ย่อมจะเข้าใจดีว่าจะพัฒนาคนอื่นด้วยความรักได้อย่างไร



การพัฒนาตนเองเป็นการบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพส่งผลต่อบรรยากาศองค์การที่ดี เพราะบุคลากรใน องค์การเป็นผู้สร้างสรรค์สิ่งทุกอย่างจนกระทั่งกลายเป็นผลผลิตหรือการบริการตามแต่ละประเภทขององค์การ ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จและการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์การ ดังนั้นผู้บริหารองค์การทุกคนสมควรต้องมีความรู้และความ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถึงหลักการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้สามารถบริหารทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดประสิทธิผลแก่องค์การ จึงต้องมีความเข้าใจในตนเองก่อน มีความรักตัวเองให้เป็นก่อน ก่อนที่จะเข้าใจคนอื่น ก่อนที่จะรักคนอื่น ก่อนที่จะช่วยพัฒนาคคนอื่นได้ต่อไป

คำสำคัญ: การพัฒนาตนเอง, ความรัก

Abstract

The Lord Buddha enlightened himself. With consideration to the Four Principles of Dharma, knowing suffering, knowing the cause of suffering And know how to end suffering in the end.

The method of taking the Buddha as a guideline shows that the Buddha is focused on himself, loves himself, does not want to see himself in a suffering state, receives response by himself. Defining the Dhamma by himself as a prerequisite. The use of self-love as a guide There is a purpose that requires awareness. By bringing love as a binder, connecting to the principles of improving oneself, thinking better, speaking better, doing better. In Buddhism, ordinary people are able to be promoted to PhraAriya. Which arises from self-determination, self-existence, innocence, charity, right-minded thinking, not allowing lust And evil deeds to guide life To die for wrongdoing. Self-development When loving oneself is the location, it will make self-development through various academic principles easier. When self-development is successful Will love other people as Will love family as Will love society as Will love the country as In the end, will take good care of this world As with the word love the world, take care of the world, which is a great story that has developed respectively.



When developing oneself with love Naturally understands how to develop others with love.

Self-development is an effective human resource management that affects the good organizational climate. Because the personnel in The organization is the creator of everything until it becomes a product. Or services according to each type of organization Which leads to success and good image creation for the organization. Therefore, every executive of the organization should have knowledge and Deep understanding To the principles of human resource management In order to be able to effectively manage human resources Efficiency contributes to organizational effectiveness Therefore must first understand oneself Have love for yourself first. Before understanding other people Before loving others Before helping to develop others

Keyword : Self-development, with love

บทนำ

ความรักที่บริสุทธิ์แท้จริงคือความปรารถนาดีต่อคนที่ตนรัก ความยินดีที่คนที่ตนรัก มีความสุข การให้อภัยได้เมื่อคนที่ตนรักทำผิด และการเสียสละความสุขของตนเพื่อความสุขของคน ที่ตนรัก ในความหมายเดียวกัน ถ้าเราปรับความรู้สึกนั้นกลับด้าน หันกลับมารักตัวเอง ความหมาย ก็จะเป็นดังนี้ คือความปรารถนาดีต่อคนที่ตนเอง อยากเห็นและยินดีตัวเอง มีความสุข การให้อภัยเมื่อ ตนเองทำผิด และยอมเสียสละทุกอย่างความสุขของตนเอง ชดความคิดดังกล่าวนี้ ถ้าคิดแบบผิวเผิน เหมือนว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่ถ้าจะคิดในบริบทของการพัฒนาตนเองแล้ว มีคำอธิบายที่น่าสนใจ เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง หรือยกระดับตัวเองให้ดีขึ้น ถ้าเราตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองแล้ว เราต้องมีความสุขที่จะมองปัจจุบันของตัวเองให้ชัด รู้จุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง และรู้วิธีแก้ไข รวมไปถึง ความพร้อมที่จะทุ่มเทที่จะฝึกฝน ขัดเกลา พัฒนาทักษะต่างๆ เพื่อการยกระดับตนเองต่อไปนั้น หมายถึงการรักตัวเองให้เป็น เมื่อเข้าใจตัวเองได้เราจะมีทัศนคติในด้านบวกกับตัวเอง เป็นเบื้องต้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ หมายถึง ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเป็น



ต้นแบบในการค้นพบหลักธรรมที่ทำให้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง คือ อริยะสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรจ มรรค

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถพัฒนาได้ จากปุถุชนให้กลายเป็นสัตว์บุรุษตลอดจนถึง พระอริยบุคคลในระดับต่างๆได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ใน พระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่จะต้องได้รับการฝึกฝนอบรมตนให้เป็นสุจริตชนหรือคนดี เพราะการที่ได้มนุษย์ที่มีความดีนั้น ย่อมนำไปสู่การดำเนินชีวิต การปฏิบัติหน้าที่ การประกอบอาชีพ รวมถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีปกติสุข เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตให้เกิดขึ้นแก่บุคคลในสังคม วันนี้ สังคมวุ่นวาย สับสน มีหลายคนออกมมากล่าวถึงว่า วันนี้สังคมไม่น่าอยู่ เกิดจากที่คนไทยไม่รัก กัน ไม่รักตัวเอง ไม่รักบ้านตัวเอง ไม่รักประเทศของตัวเอง ถึงขนาดเป็นวาทกรรมว่า เป็นคนขงชาติ เมื่อบริบทสังคมปัจจุบันเป็นเช่นนี้แล้วสังคมจะดีขึ้นได้อย่างไร การที่สังคมจะดีได้ต้องเริ่มต้นที่จะต้อง พัฒนาตนเองก่อน เริ่มจาก 1 คือตัวเอง เมื่อตัวเองมีความเข้าใจตัวเองดีแล้ว ย่อมจะเข้าใจคนอื่นได้ ย่างขึ้น เริ่มจากเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนในครอบครัว เข้าใจชุมชน เข้าใจสังคม เข้าใจโลกในที่สุด

รักตัวเองให้เป็น เป็นการพัฒนาตนเองขั้นพื้นฐาน ในการปรับทัศนคติตัวเอง สร้างชุด ความคิดในการปฏิบัติให้ตัวเองมีมุมมองที่ดีขึ้น ค้นพบวินัยในการเสริมสร้างมูลค่าเพิ่มในตนเอง ให้ เจริญก้าวหน้า ก่อนที่จะขยายผลที่จะขับเคลื่อนให้รักคนอื่น รักครอบครัว รักองค์กร รักชุมชน รัก ประเทศ รวมไปถึงรักสิ่งแวดล้อมที่สวยงามในโลกนี้ เราจึงต้องทบทวนสาระสำคัญ ว่าการรักตัวเอง นั้น ควรจะต้องเริ่มต้นอย่างไร มีมุมมองชีวิตของตนเองใหม่ ตามแนวคิดทฤษฎีต่างๆและที่สำคัญคือ แนวคิดในทางพุทธศาสตร์ ว่ามีแนวคิดอย่างไร จึงจะมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ยกระดับ ตนเองให้พัฒนาสูงขึ้น แบบมีคุณภาพคู่คุณธรรม

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ ฉบับที่ ๑๐ เป็นต้นมา สังคมไทยให้ ความสำคัญแก่คุณภาพชีวิตของคนไทยในบริบทแห่งความสมดุลของชีวิต เนื่องจากในระยะของ แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔) สังคมไทยได้น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางทุกภาคส่วน ส่งผลให้ประเทศไทยเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้นใน หลายด้าน และสามารถปรับตัวรับกับภาวะวิกฤติเศรษฐกิจโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ สะท้อนได้จาก ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขของคนไทยโดยรวมที่ไม่ได้รับผลกระทบอยู่ระหว่างร้อยละ ๖๖ - ๖๘ มี ปัจจัยด้านเศรษฐกิจที่เข้มแข็ง การมีงานทำ ความเข้มแข็งของชุมชน และความอบอุ่นของครอบครัว ที่ส่งผลดีต่อความอยู่เย็นเป็นสุข อย่างไรก็ตามปัจจัยที่ยังเป็นอุปสรรค ได้แก่ ความสมานฉันท์ใน สังคม ในขณะเดียวกัน การพัฒนาตามแผนพัฒนาฯ ฉบับ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๙) ประเทศไทย จะต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งภายนอกและภายในประเทศ ที่ปรับเปลี่ยนเร็ว



และซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงต่อการพัฒนาประเทศโดยเฉพาะข้อผูกพันที่จะเป็นประชาคมอาเซียนในปี ๒๕๕๘ จึงจำเป็นต้องนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้นมาใช้ในการเตรียมความพร้อมในแง่คนในสังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาประเทศเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้นการรักตัวเองให้เป็น คือการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น พัฒนาให้ตนเองเป็นคน คิดดี พูดดี ทำดี

สังคมหรือองค์กรใด ถ้ามีผู้ที่รักตัวเองเป็นแบบสัมมาทิฐิ จะถือได้ว่ามีทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงและสามารถนำไปให้เกิด ประโยชน์ในทางสร้างสรรค์แล้ว องค์กรนั้นก็เจริญก้าวหน้ามีความมั่นคง แต่ถ้าหากองค์กรใด ขาดทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าหรือไม่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ องค์กรนั้นก็พัฒนาไปได้ยาก เพราะทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการพัฒนาปัจจัยอื่นๆ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ ก่อให้เกิดการพัฒนา ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมก็มาจากทรัพยากรมนุษย์ทั้งสิ้น องค์กรต่างๆ จึงมุ่งหวังที่จะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพและมีระบบการบริหารทรัพยากร มนุษย์ที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ในสภาพปัจจุบันโลกมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศไทยต้องแข่งขันกับนานาประเทศในหลายๆ ด้าน เพื่อให้ประเทศชาติมีศักยภาพในการแข่งขัน มีศักดิ์ศรีในสังคมโลกบน พื้นฐานแห่งความเป็นไทย การพัฒนาคุณภาพของมนุษย์เป็นทั้งปัจจัยและผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนา ประเทศ ควรมีการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เช่น ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมีเครื่องมือทันสมัยขึ้น วิธีการปฏิบัติงาน และทัศนคติของบุคลากร เพื่อให้องค์กรอยู่รอดยิ่งในยุคปัจจุบันการบริหารทรัพยากรบุคคลนั้นได้เกิดการบูรณาการมาเป็นการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เพื่อเน้นให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลทั้งในระดับจุลภาค และมหัพภาค จึงต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองด้วยการรักตัวเองให้เป็น

แนวคิดความหมายของการรักตัวเองให้เป็นการพัฒนาตน

ความหมายของความรักกับการการพัฒนาตน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของคำว่า รัก ไว้ว่า เป็นคำกริยา หมายถึง มีใจผูกพันด้วยความห่วงใย, มีใจผูกพันด้วยความเสน่หา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต กล่าวว่า ความรักเป็นสิ่งงดงาม ความรักเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตงอกงามได้ ความรักเป็นสิ่งที่



เจริญได้ และความสุขที่ได้รับจะหล่อเลี้ยงใจของเรา ไม่ว่าคนที่เรารักอาจไม่น่ารัก หรือบางครั้งคนที่เรารักอาจทำอะไรที่น่าเกลียดแต่ความสุขที่ได้รับของเราจะทำให้เรามองคนนั้นอย่างเข้าใจ ถ้ารักอย่างมีสติปัญญา เราก็จะเข้าใจคนที่เรารัก “ความรัก” ต้องมี “ความเข้าใจ” เป็นรากฐาน รักตัวเองให้เป็น ด้วยการจัดใจเราเพื่อเข้าใจคนที่เรารัก และไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไรความสุขที่ได้รับจะอยู่ในใจของเราอย่างยั่งยืน ดังนั้นการรักตัวเองย่อมหมายถึงการมีใจผูกพัน ห่วงใยการดำเนินชีวิตของตนให้มีคุณค่าที่สุด รักตัวเองให้เป็น (นิตยสารซีเคร็ต, 2560) มีถ้อยคำในการสนับสุนแนวคิด การรักตัวเอง อย่างมากมายเช่น การรักตัวเองเป็น เห็นตัวเองชัด การรักตัวเองคือการดูแลตัวเอง ให้ดี มีการยกวิธีการในการดูแลตนเองเช่น บอกรักตัวเองว่าเราต้องเรียนรู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง มองตัวเองในมุมมองที่เป็นจริงที่สุด เลิกคาดหวังรอคอยการยอมรับจากคนอื่น อยู่ห่างๆกับคนที่ไม่เคยเห็นคุณค่าเราเอง ต้องอภัยในความผิดพลาดในอดีต ลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวิถีทาง ยอมรับความเสี่ยงในอนาคตถ้ามันจะเกิดขึ้น สำนึกแต่เรื่องดีในอดีตทำสิ่งที่เป็นความสุขของตัวเองให้ได้ทุกวัน คุยกับตัวเองซื่อสัตย์กับตัวเอง ให้โอกาสตัวเองสร้างสิ่งใหม่ สิ่งดี ที่ไม่เคยทำ เชื่อมมั่นในศักยภาพตัวเองว่าเราทำได้ รักตัวเองให้มากเมื่อเห็นว่าเรามีคุณค่ามากขึ้น อย่าทำร้ายตัวเองด้วยความเครียด ทานอาหารดี ออกกำลังกาย ฝึกพูดการใช้ถ้อยคำที่ดี ทำในสิ่งที่ดีด้วยตัวเอง โดยสรุปแล้วคือการฝึกฝนตนเองให้รักตัวเองให้เป็น คือการฝึกให้ตัวเอง คิดดี พูดดี ทำดี ถือเป็นการพัฒนาตนเอง ในอีกความหมายหนึ่ง (ไพศาล ไกรสิทธิ์, 2542)

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน



แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้ (เรียม ศรีทอง, 2542)

- 1) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง
- 2) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก
- 3) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
- 4) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง
- 5) การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ความสำคัญของการรักตัวเองและการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ
3. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ



ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

ภาระกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็น ผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพ และประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศ (วิไลวรรณ ศรีสงคราม, 2549)

แนวคิดและทฤษฎีในการรักตัวเองให้เป็นหรือพัฒนาตัวเอง

หลักการพัฒนาตน

การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความงอกงามและเพิ่มความสมบูรณ์ในชีวิตของบุคคลมีหลายแนวทางและหลายแนวคิด ซึ่งสรุปหลักการ ที่สำคัญอยู่ใน 3 แนวทางคือ การพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา และการพัฒนาตน เชิงพุทธศาสตร์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536)

หลักการพัฒนาตนเชิงการแพทย์

เน้นความสำคัญของการรักษาสภาวะแวดล้อมภายในร่างกายให้สมดุล หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม กับการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย เพราะร่างกายประกอบด้วยระบบอวัยวะต่างๆ ที่ทำงานประสานกัน ถ้าทุกระบบทำงานตามปกติ จะเป็นสภาวะการเจริญเติบโต และดำรงชีวิตตามปกติของบุคคล แต่ถ้าหากระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อ การดำรงชีวิต ต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา ทำให้เกิดปัญหาต่อบุคคลนั้น ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ กระบวนการคิด อารมณ์ การทำงาน และพฤติกรรมต่างๆ ได้



เทคนิคการพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ที่สำคัญได้แก่

1. ตรวจร่างกายโดยทั่วไปทั้งระบบภายในและภายนอก ด้วยการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และรับการตรวจจากแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง
2. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญการสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากโรคร้ายต่างๆ ตามที่สมควรเหมาะสมกับเพศและวัย
3. ส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ฝึกนิสัยการกินที่ดี รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยวิธีธรรมชาติ ไม่รอพึ่งยาเฉพาะเมื่อเวลาเจ็บป่วยเท่านั้น
4. หมั่นออกกำลังกายในที่อากาศบริสุทธิ์เพื่อบริหารทุกส่วนของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
5. มองโลกในแง่ดี ทำอารมณ์และจิตใจให้แจ่มใส
6. ศึกษาหาความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียดและการลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2552)

หลักการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา

แนวคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ให้หลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองค่อนข้างมาก หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุง หรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรม โดยการควบคุมตนเอง ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการ (operant conditioning) เป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม ที่เป็นหลักการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวง เนื่องจากการปฏิสัมพันธ์ กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (consequences) ที่เกิดขึ้นใน สภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (reinforcer) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคล กระทำอยู่มี อัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (punisher) ที่มีผลให้พฤติกรรม ที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง



การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์

ตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับ สภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่า การพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ ประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา ทมะ คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยัง ไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ 2) การฝึกปรับปรุง ตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไปดังนั้นเพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการ คือ

- ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสฐานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

- จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

- ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

กายภาวนา หมายถึงการพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ 5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง การพัฒนากายเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัย อันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

ศีลภาวนา หมายถึงการพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจา กับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจาและการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี จิตตภาวนา หมายถึงพัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่



เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันดีคือมีความอดทน สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ปัญญาภาวนา หมายถึงการพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต, 2532)

เทคนิคการพัฒนาตน

การควบคุมตนเอง (self-control)

การควบคุมตนเอง คือการที่บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการพัฒนาหรือปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย หรือวิธีการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นน้อยมาก และในทางกลับกัน คนที่มีทักษะในการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มาก ในชีวิตประจำวันของคนเราล้วนเคยควบคุมตนเองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งมาแล้ว (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), 2531) เช่น

- ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตัวเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ ปิดตาตัวเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบ ทำให้หลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พอใจได้

- เปลี่ยนเงื่อนไขของสิ่งเร้าหรือสัญญาณที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะหลีกเลี่ยง เช่น ไปตากอากาศที่ชายทะเลเพื่อหลีกเลี่ยงสัญญาณต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ซึ่งอาจช่วยให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการบางอย่างได้มากขึ้นด้วย

- หลีกเลี่ยงกระทำบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวันเพื่อจะรับประทานอาหารมื้อค่ำที่จัดเป็นพิเศษ

- เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งจำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมขัดกับความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ เช่น เมื่อหัวหน้างานทำเป็น ต้องทำหน้าที่ตามใจ หัวหน้าไม่ได้ได้ดั่งใจ



เทคนิคการควบคุมตนเอง

มีแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบปฏิบัติการ ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคล ถูกควบคุมโดยเงื่อนไขและผลกรรม ถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เงื่อนไขสำคัญในการควบคุมตนเองคือ บุคคลนั้นจะเป็นผู้จัดการ กับเงื่อนไขและผลกรรมของพฤติกรรมด้วยตนเอง แทนการที่บุคคลอื่นจะจัดการให้

ในการควบคุมตนเองมักจะเกี่ยวเนื่องกับการเลือกแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขผลกรรมที่ ชัดแย้งกันอยู่ ซึ่งการขัดแย้งของเงื่อนไขผลกรรมมีอยู่ 4 แบบ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางบวกทันที เพื่อว่าจะไม่ได้รับผลกรรม ทางลบในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบจำนวนมาก เพื่อว่าจะได้ไม่อ้วนใน 2-3 ปี ข้างหน้า หรือหยุดการสูบบุหรี่เพื่อว่าจะได้ไม่เป็นมะเร็งปอด หรือหลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศเพื่อ จะได้ไม่ติดเชื้อเอดส์

- แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางลบทันที เพื่อจะได้รับผลกรรมทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อมีฐานะดีขึ้น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อจะชนะในการแข่งขัน

- ไม่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อว่าจะได้รับผลกรรมทางบวก ที่มากกว่าในอนาคต เช่น การไม่ออกไปเที่ยวสนุกสนานในคืนวันศุกร์ เพื่อใช้เวลาอ่านหนังสือที่ทำ ให้ผลการเรียนดีขึ้น หรือมีโอกาสดีกษาต่อ

- แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางลบแต่น้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงผลกรรมทางลบจำนวนมาก ในอนาคต เช่น การไปให้หมอฟันอุดหินปูน ตรวจฟัน ทำความสะอาดฟัน ซึ่งมักเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึง พอใจ แต่การกระทำนั้นทำให้เกิดการปวดฟันที่รุนแรงในอนาคต

จากการขัดแย้งกันในเงื่อนไขของผลกรรมที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าการพัฒนาตนนั้น บุคคล จะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อควบคุมพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การควบคุมตนเองมีเทคนิควิธีที่ใช้ได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือน ตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยนการตอบสนอง

วิธีการปรับความคิดและความรู้สึก

เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อ สันนิษฐาน หรือการเปลี่ยนตัวแปร ทางความรู้ความเข้าใจเสียใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม เป็นแนวคิดของนักจิตวิทยาปัญญานิยมที่มีความเชื่อว่า

1. ความรู้ความเข้าใจมีผลต่อพฤติกรรม
2. ความรู้ความเข้าใจสามารถสร้างใหม่หรือเปลี่ยนแปลงได้



3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่วนหนึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงในความรู้ความเข้าใจ วิธีเจริญสมาธิเบื้องต้น

การพัฒนาตนเองทางพุทธศาสตร์ จะเริ่มต้นด้วยการเจริญสมาธิ คือการทำจิตใจให้สงบ มีคำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นในการฝึกปฏิบัติ (ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2540)

- การนั่ง ควรนั่งหลับตาตามสบายบนพื้น บนเก้าอี้ ควรเป็นที่สะดวก ไม่กระด้าง ผู้ชาย นั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบตามถนัด เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางลงบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก อย่าเกร็งตัว นั่งตามสบาย คลายความเคร่งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กำหนดสติไว้ให้มั่นคง พร้อมกับบริกรรมกำกับเพื่อให้จิตมีเครื่องยึด คือ ภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก โดยกำหนดภาวนาในใจเท่านั้น หรือภาวนาว่า “ยุบหนอ” เมื่อหายใจเข้า และ “พองหนอ” เมื่อหายใจออก หรือกำหนดเฉพาะลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องมีบทภาวนา แต่การมีบทภาวนากำกับ ย่อมมีผลดีกว่าสำหรับผู้ฝึกใหม่ๆ การกำหนดลมหายใจ ให้ทำตามลำดับ ดังนี้

- ขั้นวิ้งตามลม คือไม่บังคับลมหายใจเข้าออกให้สั้นหรือให้ยาว ปลอยให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยส่งใจกำหนดวิ้งตามลมไป ตามจุดกำหนดทั้งสาม คือ ปลายจมูก ท่ามกลางอก และท้อง คอยระวังใจ คือ สติให้จับอยู่กับลมหายใจ คอบควบคุมจิตไม่ให้เดินไปข้างนอก ให้สงบนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน

- ขั้นดักอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง คือ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งในจุดทั้งสามตามที่กำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ้งตามลมเหมือนครั้งแรก กำหนดจุดที่จิตใจสบาย ส่วนมากนิยมนำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก กำหนดได้ง่ายกว่าจุดอื่นๆ

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ผลดี อาจกำหนดลมหายใจด้วยการนับก็ได้ โดยส่งใจไปกับการนับอยู่ ปลายจมูกแห่งเดียว การนับแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรกให้นับซ้ำๆ อย่างนับให้ต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 ให้นับหายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือหายใจเข้านับว่า 1 หายใจออกนับว่า 1 ต่อไปหายใจเข้านับว่า 2 หายใจออกนับว่า 2 เรื่อยไปจนถึงคู่ที่ 5 แล้วตั้งต้นใหม่คู่ที่ 1 จนถึงคู่ที่ 10 เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วย้อนมาที่คู่ที่ 1 ถึงคู่ที่ 5 ไปจนถึงคู่ที่ 10 อย่างนี้เรื่อยไป ช่วงหลัง เมื่อสามารถฝึกจิตด้วยการนับอย่างช้าได้คล่องดีแล้ว ต่อจากนั้นเปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก แต่คอยกำหนดลมหายใจที่มาระทบจมูกอย่างเดียว ไม่ต้องนับเป็นคู่ ให้นับเรียงลำดับไปเร็วๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วเริ่มใหม่จาก 1 ถึง 6 เพิ่มทีละ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 แล้วเริ่มจาก



1 ถึง 5 ใหม่อีก กำหนดอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าแม่เมื่อใดไม่กำหนดนับแล้ว สติก็ยังแน่วแน่อยู่นในอารมณ์ คือ อยู่ในลมหายใจเข้าออกนั้น (ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2540)

บทสรุป

ความรักตนเองให้เป็น คือการพัฒนาตนเองแบบมุ่งมั่น จดจ่อ ตื่นตัวทั่วพร้อม สำรวจตัวเอง ทุกขณะจิต อยู่กับตัวเองให้มากที่สุด สร้างมูลค่าตัวเองให้เพิ่มขึ้นในทุกขณะ พิจารณาตนเองทุกขณะ จนเกิดความเชี่ยวชาญ ในการแยกแยะ ส่งเสริม ต่อด้าน โดยใช้ศีลธรรมเป็นหลักยึด โดยมี ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และมี อริยสัจ 4 เป็นองค์ประชุม ก่อเกิดสัมมาทิฐิ เป็นเข็มทิศ เพื่อเพิ่มศักยภาพ ให้กับตนเองให้มีคุณค่ามากขึ้น ในด้านเทคนิคในการควบคุมตนเองให้คิดดี ทำดี พูดดีนั้น มีหลากหลายวิธีที่จะนำมาใช้แต่ทุกสิ่งจะย้อนกลับมาถามตัวเองตลอดเวลาว่าเราทำเพราะเรารักตัวเองใช่หรือไม่ เราอยากเห็นตัวเองเป็นคนดี เป็นที่ต้องการของสังคมใช่หรือไม่ การพัฒนาตนเองจะประสบความสำเร็จได้เมื่อเราต้องรักตัวเองให้เป็น องค์กรใดที่มีทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงและสามารถนำไปให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์แล้ว องค์กรนั้นก็เจริญก้าวหน้ามีความมั่นคง แต่ถ้าหากองค์กรใด ขาดทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าหรือไม่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ องค์กรนั้นก็พัฒนาไปไม่ได้ยาก เพราะทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการพัฒนาปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการพัฒนา ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมก็มาจากทรัพยากรมนุษย์ทั้งสิ้น องค์กรต่าง ๆ จึงมุ่งหวังที่จะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพและมีระบบการบริหารทรัพยากร มนุษย์ที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ในสภาพปัจจุบันโลกมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศไทยต้องแข่งขันกับนานาประเทศในหลาย ๆ ด้าน เพื่อให้ประเทศชาติมีศักยภาพในการแข่งขัน มีศักดิ์ศรีในสังคมโลกบน พื้นฐานแห่งความเป็นไทย การพัฒนาคุณภาพของมนุษย์เป็นทั้งปัจจัยและผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนา ประเทศ ควรมีการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เช่น ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมีเครื่องมือทันสมัยขึ้น วิธีการปฏิบัติงาน และทัศนคติของบุคลากร เพื่อให้องค์การอยู่รอดยิ่งในยุคปัจจุบันการบริหารทรัพยากรบุคคลนั้นได้เกิดการบูรณาการมาเป็นการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เพื่อเน้นให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลทั้งในระดับจุลภาค และมหัพภาค



การพัฒนาตนเอง ต้องใช้ความรักต่อตนเอง เป็นหลักยึด จะทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้า และเกิดการพัฒนาดังต่อเนื่อง ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่ผันแปรอยู่ตลอดเวลา ความรักต่อตนเองจะเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันที่ยอดเยี่ยม เป็นคุณสมบัติในตนที่สามารถ ยืนหยัดและฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค นานัปการ เมื่อเรารักตัวเองเป็น พัฒนาตนเองเป็น เราจะรักผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น มีเมตตาธรรม เพราะทุกคนเกิดมามีความรักตัวเองเหมือนกัน ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้ อย่างมีความสุข



เอกสารอ้างอิง

- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2552). *สอนเด็กให้มีจิตสาธารณะ*. กรุงเทพมหานคร : วี พรินท์.
- นิตยสารซีเคร็ต ฉบับวันที่ 24 กันยายน 2560 กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ประสิทธิ์ ทองอ่อน (2540). *จิตวิทยาและพุทธศาสตร์*. สำนักส่งเสริมวิชาการ สถาบันราชภัฏสุรินทร์.
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต) (2531). *พัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน พิมพ์ลักษณ์.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์ (2542). *การพัฒนาตน*. ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- เรียม ศรีทอง (2542). "กระบวนการพัฒนาตน" *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (93-113)*. หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ทริปเปิ้ลกรุ๊ป.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาจิต (2536). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.