



# รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท

เรวดี ศิริภาพ

## The Integrated Buddhist Health Development Model of Company Employees

Rawadee Siripap

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เลขที่ 79 หมู่ที่ 1 ถนนพหลโยธิน หลักกิโลเมตรที่ 55 ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13170

Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

No. 79 Moo 1, Phahon Yothin Road, Kilometer 55 Lam Sai, Wang Noi, Phra Nakhon Si Ayutthaya 13170, Thailand

Corresponding author. E-Mail address: rawadeesiripap@gmail.com

Received: 12 September 2019; Revised: 22 October 2019; Accepted: 1 November 2019

### บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาสุขภาวะของพนักงานบริษัท 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะของพนักงานบริษัท 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท ระบียบวิธีงานวิจัยแบบผสมผสานวิธี โดยลงพื้นที่กรณีศึกษาที่บริษัท เวสเทิร์น ดิจิตอล (ประเทศไทย) จำกัด และใช้วิธีสำรวจปัญหาและอุปสรรคการพัฒนาสุขภาวะของพนักงาน ด้วยการออกแบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก ประชุมกลุ่มระดับผู้บริหาร เพื่อให้ทราบถึงกฎระเบียบและนโยบายของบริษัทฯ

ผลการวิจัย พบว่า บริษัทฯ ได้นำแนวคิดเรื่อง องค์กรแห่งความสุขเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาสุขภาวะของพนักงาน แต่จากผลสำรวจของงานวิจัยยังพบว่า (1) พนักงานยังขาดความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในเบื้องต้น (2) พนักงานบางส่วนยังมีปัญหาเรื่องสุขภาวะทางจิตใจที่เกิดจากความพึงพอใจในการใช้ชีวิต (3) ความพร้อมของร่างกาย เช่น ยังคงมีปัญหาในเรื่องของความเครียด อ่อนเพลีย และการพักผ่อนไม่เพียงพอ (4) พนักงานบางส่วนไม่เข้าใจในเรื่องของหลักธรรมเพื่อส่งเสริมให้ทำงานอย่างมีความสุขได้อย่างไร

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท คือ “MW Life Balance” หมายถึง ดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญา M = Mindfulness คือ การมีสติ ซึ่งหมายถึง สุขภาวะทางด้านร่างกาย และสุขภาวะทางด้านจิตใจ ที่ต้องมีสติในการพิจารณาการบริโภคอาหารด้วยหลักโภชนาการที่ถูกต้อง และสติในการดำเนินชีวิตได้อย่างประเสริฐ ด้วยหลัก พรหมวิหาร 4, W = Wisdom คือ การมีปัญญา ซึ่งหมายถึง สุขภาวะทางด้านสังคมและสุขภาวะทางด้านปัญญา ที่ต้องมีปัญญาในการดำรงชีวิตในสังคม ด้วยหลักนาคธรรม 10 ธรรมอันเป็นการสร้างที่พึงคุณธรรมอันทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตน และมีปัญญาการทำงาน ด้วยหลัก พละ 5 คือ พลังของความเข้มแข็ง มั่นคง ปราศจากความเกียจคร้าน และความไม่ประมาทในการทำงาน รวมทั้งต้องมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานด้วยศาสตร์สมัยใหม่ NLP (Neuro Linguistic Programming) เป็นศาสตร์เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคลเพื่อประสพผลสำเร็จในชีวิต NLP เชื่อว่าปัญหาเกี่ยวกับสภาพอารมณ์ของคนที่เกิดจากการทำงานของระบบประสาท และจิตใจที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของชีวิต ซึ่งรูปแบบดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญานี้จึงต้องมีความสมดุลทั้งชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตในสังคม ชีวิตครอบครัว และสุขภาพที่ดีด้วย

**คำสำคัญ:** การพัฒนาสุขภาวะ พุทธบูรณาการ พนักงานบริษัท

### Abstract

This thesis study aimed to 1) study the problems of and obstacles in the well-being development of company employees; 2) study the Buddha Dharma for developing the well-being of company employees; and 3) present a format for developing the well-being of company employees based on the Buddhist Integration. The study employed a mixed research methodology including a field study at Western Digital (Thailand) Company Limited, a survey based on questionnaires, and in-depth interviews with the company's executives for information regarding the company's rules, regulations and policies.

The results revealed that the company made a good use of the concept of “Happy Workplace” as a guideline for developing the employees' well-being. The survey indicated that: 1) the employees lacked an understanding of basic health care; 2) some employees lacked emotional wellness due to life dissatisfaction; 3) some employees faced physical problems such as stress, exhaustion, and lack of sleep; and 4) some employees lacked an understanding of how religious principles could promote happiness at work.

The company's format for developing the employees' well-being was “MW Life Balance,” which means a life balance as a result of mindfulness and wisdom. M (for ‘Mindfulness’) refers to physical and mental well-being that requires mindfulness in

nutritional consumption according to the principle of *Pohchanaymatdanyudtaa* (The Moderation in Nutritional Consumption) and mindfulness in leading a sublime life according to the principle of *Phromvihan 4* (The Four Sublime States of Mind). *W* (for 'Wisdom') refers to social and intellectual well-being that requires wisdom in social life according to the principle of *Nathakarana-dharma 10* (The Ten Virtues for Protection) which helps strengthen moral self-reliance and wisdom at work according to the principle of *Bala 5* (The Five Strengths) which is the power that creates strength and stability to distance oneself from idleness and carelessness at work. In addition, attitudes towards work must be adjusted based on the new science of NLP (Neuro Linguistic Programming) which is related to individual development to attain achievement in life. NLP posits that humans' emotional problems originate in the nervous system and a mental state that is incongruent with life's goals. Life balance is the result of the balance in all life aspects namely, professional life, personal life, social life, family and health.

**Keywords:** Well-Being Development, Buddhist Integration, Company Employees

## บทนำ

ในสภาวะของสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้พฤติกรรมการทำงานได้เปลี่ยนแปลงไปตามไปด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และคนทำงานจำนวนไม่น้อยที่ตกอยู่ในสภาวะความเครียด ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเจ็บป่วยทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ การดูแลสุขภาพตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในปัจจุบันมีการดูแลสุขภาพด้วยการบูรณาการความรู้ดั้งเดิมเข้ากับการบำบัดเสริม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสภาวะที่ดี และป้องกันรักษาโรคทำให้เกิดเป็นการแพทย์แบบองค์รวมขึ้น และทำให้มีการพัฒนาสภาวะแบบองค์รวมเกิดขึ้นอีกด้วย โดยแบ่งออกเป็น 4 มิติ คือ สุขภาวะของทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านจิตใจ สุขภาวะทางด้านสังคม และสุขภาวะทางด้านปัญญา โดยสภาพปัญหาที่พบกับคนวัยทำงาน (พนักงาน) ในบริษัทนั้นนอกจากต้องผจญโรค และการบาดเจ็บที่เกี่ยวข้องกับการทำงานแล้วยังมีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยแต่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม การบริโภค การดำเนินชีวิตและการทำงานของคนในสังคม ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรม วิธีชีวิตยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะภาวะอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีผลแทรกซ้อนต่ออุบัติการณ์โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นภาระของสังคมและระบบบริการสุขภาพ คนวัยทำงานเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากเรื่องเงินและเรื่องงาน ในการดูแลสุขภาพเชิงบวก สุขภาพองค์รวมนั้นต้องประกอบด้วยทั้งความสุขทางกาย ทางใจและทางสังคม มุ่งเน้นการป้องกันมากกว่ารอการเจ็บป่วยแล้วค่อยทำการรักษา สามารถลดการใช้ยารักษา

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนทำงานปัจจุบันทั้ง 4 มิติ คือ (1) สุขภาวะทางด้านร่างกาย อีกด้านหนึ่งคือพฤติกรรมและวิถีชีวิตของคน ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันทางด้านวัฒนธรรมและสังคม อาจจะมีผลถึงระบบเศรษฐกิจอีกด้วยพฤติกรรมบางอย่างมีผลเฉพาะต่อผู้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวข้องกับใคร แต่บางอย่างก็มีผลกระทบต่อผู้อื่น และหรือสิ่งแวดล้อม อาจจะมีผลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมในระยะสั้นหรือระยะยาวต่อสุขภาพของตนเองหรือผู้อื่นได้ กลุ่มพฤติกรรมนี้เรียกว่าเป็น "พฤติกรรมสุขภาพ" (Health Behaviors) พฤติกรรมในการบริโภคที่ทำให้สุขภาพทางร่างกายเสื่อม เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด อาหารปนเปื้อนสารพิษ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และยาเสพติด เป็นต้น พฤติกรรมในการออกกำลังกาย เพราะบางคนทำงานจนไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เพราะสุขภาพและโรคไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของสารเคมี และสรีระวิทยาภายในเซลล์เท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจด้วย จากการศึกษาพบว่า การทำงานของระบบปกป้องร่างกายนั้น ร่างกายมีเซลล์ส่งต่อความรู้สึกไปยังสมอง จึงมีผลกระทบต่ออารมณ์ นอกเหนือจากผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อของร่างกาย ในทางกลับกันไม่อาจจะคิดหรือรู้สึกอย่างไรจะมีผลต่อระบบป้องกันดังกล่าว จึงมีผลต่อสุขภาพร่างกายของเรา ดังนั้น แนวทางการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมเชื่อว่า กาย จิตใจ สังคม และปัญญาเชื่อมโยงกันอย่างมีนัยยะสำคัญ (Singkham, 2014) (2) สุขภาวะทางด้านจิตใจที่มีผลกระทบต่อสังคมปัจจุบันจะเห็นได้จากสภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำทำให้การหาเลี้ยงชีพไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ทำให้เกิดความเครียดสะสม กลายเป็นปัญหาครอบครัว (3) สุขภาวะทางด้านสังคม และ (4) สุขภาวะทางด้านปัญญา สุขภาวะทั้งสองด้านคนในวัยทำงานส่วนมากเกี่ยวข้องกัน เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นในที่ทำงานนั้นมีหลายรูปแบบ มีปัจจัยหลายอย่าง



ที่ทำให้คนทำงานไม่มีความสุขในการทำงาน แต่ปัจจัยทั้งหมดนี้ ในแต่ละสถานที่ก็จะมีแตกต่างกันไปแล้วแต่นโยบายขององค์กร ซึ่งบางครั้งไม่สามารถกำหนดได้ แต่ถ้าคนทำงานมีสภาพจิตใจที่มั่นคง มีปัญหาและเข้าใจในการทำงานขององค์กรของตนเอง มีสภาพจิตใจที่ดี มีความร่วมมือกันที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน ปัญหาต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลง

ผู้วิจัยเห็นว่า การนำหลักพุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาสุขภาพของพนักงานบริษัทแบบองค์รวมวิถีพุทธทั้ง 4 มิติ (Ven. Phramaha Udom Suddhiñāno (Ketthong), 2011) ทางด้านร่างกาย คือ พิจารณาการบริโภค ทางด้านจิตใจให้แข็งแรง เมื่อมีสิ่งเข้ามากระทบกับจิตใจก็จะรับปัญหานั้นได้ ทางด้านสังคมที่ต้องอาศัยความเข้าใจ ช่วยเหลือกัน พุทธบูรณาการทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นการสร้างคุณธรรมและจริยธรรม อบรมฝึกจิตใจให้เกิด ศีล สมาธิและปัญญา ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นศาสตร์แห่งปัญญา หมายถึง ความรู้อันบริสุทธิ์ที่เกิดจากจิตของผู้ปฏิบัติ จึงกล่าวได้ว่า ปัญญาให้แสงสว่าง คือ ความมีสติรอบรู้ ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ที่ได้ยิน ได้ฟัง ฝึกฝน ทำให้แก้ไขปัญหาก็ได้อย่างถูกต้อง และมีเหตุผลมีค่านิยมที่ดีต่อตนเองและสังคม เพราะการมีงานทำช่วยทำให้มนุษย์สามารถสนองความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต เป็นแหล่งที่มาของรายได้ งานเป็นตัวกำหนดสถานภาพ และตำแหน่งทางสังคม ลักษณะของงานเป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดคุณภาพชีวิตของมนุษย์

นอกจากเรื่องการดูแลสุขภาพแล้ว นโยบายประเทศไทย 4.0 จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2559 ซึ่งเป็นนโยบายขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม (Value-Based Economy) และเป็นการเปลี่ยนรูปแบบการพัฒนาสินค้าและบริการโดยนำเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรมมาใช้ เป้าหมายสำคัญ คือ (Office of the National Economic and Social Development Council, Office of the Prime Minister, 2016) เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยจากการมีรายได้ระดับปานกลาง สู่ระดับสูง ซึ่งถือเป็นการส่งสัญญาณถึงองค์กรและพนักงานว่าถึงเวลาต้องปรับเปลี่ยน และสถานการณ์ที่ประเทศไทยกำลังเผชิญ คือ คุณภาพของคนทั้งในเรื่องความรู้ ทักษะและทัศนคติ รวมถึงปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรม การไม่เคารพสิทธิของผู้อื่นไม่ยึดผลประโยชน์ของส่วนร่วมเป็นที่ตั้ง รวมถึงการขาดแคลนพนักงานจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอีกด้วย

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของคณาจารย์เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาสุขภาพของพนักงานบริษัท
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาพของพนักงานบริษัท
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท

### วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้การศึกษาวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method) คือ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลทางด้านเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการออกแบบสอบถามพนักงานเฉพาะกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย

#### การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์ คือ ผู้บริหารของบริษัท เวสเทิร์น ดิจิตอล (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้บริหารฝ่ายปฏิบัติการ ผู้บริหารฝ่ายควบคุมคุณภาพ ผู้บริหารฝ่ายวางแผนการผลิต และผู้บริหารฝ่ายพนักงาน

สัมพันธ์ เพื่อศึกษาวิเคราะห์สภาพทั่วไป กฎ ระเบียบของบริษัท และความคิดเห็นของผู้บริหารในการดูแลคุณภาพชีวิตของพนักงาน การวิเคราะห์การสัมภาษณ์โดยใช้เทคนิค (SWOT Analysis) ซึ่งผู้วิจัยได้มีการนัดหมาย วัน เวลาที่จะสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้บริหารทั้ง 5 ท่าน โดยการรวบรวมบันทึกข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ และการบันทึกเสียงเกี่ยวกับนโยบายของบริษัทและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน พร้อมทั้งเอกสารในการทำกิจกรรมของบริษัท เวสเทิร์น ดิจิตอล (ประเทศไทย) จำกัด ที่เกี่ยวกับองค์กรสุขภาพเพื่อให้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้รวบรวมจากการสัมภาษณ์และการจดบันทึก พร้อมทั้งเอกสารกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพนักงานนำมาสรุปวิเคราะห์โดยใช้เทคนิค SWOT Analysis เป็นบริบทเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของพนักงาน เพื่อให้เห็นถึงจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ของการพัฒนาสุขภาพของพนักงาน

### **การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ**

การวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative Research) เพื่อสำรวจอุปสรรค และปัญหาของการพัฒนาสุขภาพของพนักงาน บริษัท เวสเทิร์น ดิจิตอล (ประเทศไทย) จำกัด ด้วยการออกแบบสอบถามเพื่อให้ทราบถึงความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของพนักงาน ความพร้อมของร่างกายและจิตใจในการทำงาน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพนักงาน และความสุขของพนักงานในแบบของสุขภาพองค์รวม เป็นต้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีการคัดเลือกโดยผู้บริหารฝ่ายพนักงานสัมพันธ์ เป็นผู้กำหนดกลุ่มที่ตอบแบบสอบถามรวมทั้งหมด 33 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. พนักงานฝ่ายปฏิบัติการ (ฝ่ายผลิต)
2. พนักงานฝ่ายสำนักงาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เพื่อได้มาซึ่งข้อมูลและคำตอบที่เป็นจริง ครอบคลุมประเด็น อย่างสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามแบบสอบถามพนักงานเชิงสำรวจ (Survey) แบ่งเป็น 5 ตอนด้วยกัน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานของพนักงาน ตอนที่ 2 ถึงตอนที่ 4 เป็นคำถามที่ถามเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และคำถามตอนที่ 5 เป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจทางพระพุทธศาสตร์ จริยธรรม คุณธรรม เพื่อนำไปใช้ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม (เชิงสำรวจ) ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มพนักงานบริษัททั้งหมด 33 คน แล้วนำมาวิเคราะห์พร้อมทั้งแยกแยะจับประเด็นเพื่อให้ทราบถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาสุขภาพของพนักงาน รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของพนักงาน เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของพนักงาน
2. เป็นการสอบถามเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อให้ทราบถึงความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพของพนักงานว่า มีความเข้าใจเบื้องต้นอยู่ในระดับใด
3. สภาพปัญหา ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของพนักงาน โดยเป็นคำถามการประเมินปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพนักงานบริษัท ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของพนักงาน
4. ความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ เป็นคำถามเกี่ยวกับความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของพนักงาน เพื่อให้ทราบถึงสุขภาพของพนักงานในปัจจุบัน
5. ความรู้ เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ เพื่อให้ทราบถึงความคิด การกระทำ และปัญญาเกี่ยวกับทางด้านพระพุทธศาสนา

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนกันยายน 2561 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ.2562





การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อให้ทราบถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาสุขภาวะของพนักงาน มีรายละเอียด ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์เรื่องความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพของพนักงานว่า มีความเข้าใจเบื้องต้นอยู่ในระดับใด
2. เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของพนักงาน และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาสุขภาวะของพนักงาน แบ่งเป็นทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านปัญญา
3. เพื่อวิเคราะห์ความพร้อมของร่างกาย และจิตใจในการทำงานในปัจจุบัน
4. เพื่อวิเคราะห์ในเรื่องของสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ ความคิด การกระทำ และปัญหาเกี่ยวกับทางด้านพระพุทธศาสนา โดยมีขั้นตอนของการวิเคราะห์มีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทั้งหมดตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นต้น

2) การวิเคราะห์ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาสุขภาวะของพนักงาน และความพร้อมสภาพร่างกาย โดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลที่แจกแจงความถี่สามารถคำนวณได้จากสูตร  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n}$

เมื่อ  $\bar{x}$  (เอ็กซ์บาร์) คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$f$  คือ ความถี่ของข้อมูล

$x$  คือ ค่าของข้อมูล

$n$  คือ ผลรวมความถี่ทั้งหมด หรือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3) การแปลผลค่าเฉลี่ยเลขคณิต ของการพัฒนาสุขภาวะ ดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.00 หมายถึง อยู่ในระดับต้องปรับปรุง

ค่าเฉลี่ย 2.01 – 2.50 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.00 หมายถึง อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 3.01 ขึ้นไป หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก

การหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในกรณีข้อมูลมีการแจกแจงความถี่ สามารถหาได้จากสูตรที่ 1

$$S. D. = \sqrt{\frac{\sum f(x-\bar{x})^2}{(n-1)}} \text{ หรือสูตรที่ 2 } S. D. = \sqrt{\frac{n\sum fx^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$f$  คือ ความถี่

$x$  คือ จุดกึ่งกลางชั้น

$\bar{x}$  คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$n$  คือ จำนวนข้อมูล

4) เกณฑ์การแปลผลส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน SD (Standard Deviation) ดังต่อไปนี้

ต่ำกว่า 0.05 หมายถึง สอดคล้องกันมากที่สุด

0.06 – 0.99 หมายถึง สอดคล้องกันมาก

1.00 – 1.49 หมายถึง สอดคล้องกันปานกลาง

1.50 – 1.99 หมายถึง สอดคล้องกันน้อย

2.00 ขึ้นไป หมายถึง สอดคล้องกันน้อยที่สุด

## ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเชิงการสำรวจในส่วนนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถาม ซึ่งเป็นการสุ่มตัวอย่างแบบมีวัตถุประสงค์ (Purposive Random Sampling) ผลการศึกษาวิจัย พบว่ามีประเด็นและสาระสำคัญ ดังนี้

### ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการส่งแบบสอบถามให้แก่กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พนักงานฝ่ายปฏิบัติการ พนักงานในฝ่ายสำนักงาน พนักงานในฝ่ายฝึกอบรม พนักงานในฝ่ายเทคนิค ซ่อมบำรุง และผู้บริหาร ซึ่งทางผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ พนักงานฝ่ายปฏิบัติการ และพนักงานฝ่ายสำนักงาน รวมทั้งหมด 33 ท่าน พนักงานร้อยละ 78.8 เป็นผู้หญิงทั้งในหน่วยงานปฏิบัติการและหน่วยงานฝ่ายสำนักงาน พนักงานผู้ชายร้อยละ 21.2 จะอยู่ในส่วนงานของฝ่ายซ่อมบำรุง และฝ่ายวิศวกร พนักงานอยู่ในช่วงอายุ 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.6 และพนักงานส่วนใหญ่มีอายุการทำงานมาแล้ว 5 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 91 ส่วนใหญ่พนักงานจะจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและมีสถานภาพสมรสแล้ว ร้อยละ 58 ภาพรวมโดยชัดเจนมี 2 ประเด็น คือ พนักงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 78.8 และมีประวัติการทำงานที่เกิน 5 ปี ถึงร้อยละ 91

### ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาสุขภาพของพนักงานบริษัท ผลสรุปจากแบบสอบถามปัญหา และอุปสรรคมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ในเรื่องของความรู้ และความเข้าใจเบื้องต้นกับการดูแลสุขภาพของตนเอง พบว่า ยังมีพนักงานที่ไม่เข้าใจถึงอาการผิดปกติของร่างกายนั้นเป็นการบ่งบอกว่ากำลังเกิดโรค และอาการของความเครียดเป็นลักษณะอย่างไร เช่น อารมณ์โกรธ ความทุกข์ หรือเสียใจ มีผลเสียต่อสุขภาพจิต และการทำงานได้ มีพนักงานตอบว่าไม่ใช้คิดเป็นร้อยละ 21 ของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

1.2 ในเรื่องของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาสุขภาพ นั้นคือ ปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาพ ประเด็นคำถามที่เกี่ยวกับสุขภาพทางจิตและความพอใจในชีวิตมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด และรองลงมา คือ ประเด็นที่เกี่ยวกับความรักในครอบครัว แสดงให้เห็นว่าความจริงแล้วพนักงาน ยังคงมีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว และการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันเพราะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ และการแข่งขันสูง ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง เพราะเวลาทั้งหมดอยู่ที่การทำงาน

1.3 ในเรื่องของความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของพนักงาน เพื่อให้ทราบถึงสภาพปัญหาสุขภาพในปัจจุบันของพนักงาน ผู้วิจัยพบว่า พนักงานส่วนใหญ่ขึ้นบันได 3 ชั้นได้โดยไม่ต้องหยุดแต่มีอาการเหนื่อยบ้าง ซึ่งจากสภาพการทำงานของบริษัท เวสเทิร์น ดิจิตอล (ประเทศไทย) จำกัด เป็นลักษณะอาคารชั้นเดียว พนักงานไม่ต้องขึ้นลงบันได อีกทั้งพนักงานอาจจะใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อย จึงทำให้เหนื่อยง่าย และเมื่อเลิกงานแล้วมักจะมีอาการอ่อนเพลีย แต่ยังพอที่จะทำงานอย่างอื่นได้ แสดงถึงผลของการไม่ค่อยได้พักผ่อนหรือมีเวลาพักผ่อนน้อย จากข้อสังเกตในการตอบคำถามเป็นฝ่ายพนักงานสำนักงานที่มีอาการปวดต้นคอ ปวดหลัง จะมีอาการมากกว่าพนักงานในฝ่ายปฏิบัติการแสดงให้เห็นว่า พนักงานฝ่ายสำนักงานจะมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เกี่ยวกับการใช้งานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน คือ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) (Bumrungrad International Hospital, n.d.) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับคนที่ทำงานในออฟฟิศ เนื่องจากลักษณะงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนอาจส่งผลให้เกิดโรคและอาการผิดปกติในระบบได้

1.4 คำถามทางสุขภาพขององค์กรรวมวิถีพุทธ เปอร์เซ็นต์โดยรวมอยู่ที่ 2.98% ซึ่งถือว่ามีความเข้าใจในเรื่องของพระพุทธศาสนา ศีลธรรมได้อยู่ในระดับค่อนข้างดี แต่ยังมีปัญหาเกี่ยวกับการตื่นตกใจง่าย มีปัญหาเรื่องกระทบจะตื่นตื่นในปัญหาเหล่านั้น และมีความรู้สึกกังวลกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความเป็นทุกข์เมื่อไม่ได้สิ่งของที่ตนเองต้องการ ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่อยู่ที่ทัศนคติความคิด ในเรื่องของจิตใจเป็นหลัก แม้จะเข้าใจในศีลธรรม แต่เมื่อมีปัญหาเข้ามากระทบก็ยังมีทุกข์ใจเกิดขึ้นยังรับมือกับปัญหาไม่ได้ สรุปได้ว่า สภาพปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาสุขภาพของพนักงานบริษัท จากการสำรวจพนักงานทั้งหมด 33 คน พนักงานมีปัญหาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง



ในเรื่องต้น ขาดความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง พนักงานบางส่วนยังมีปัญหาเรื่องสุขภาวะทางด้านจิตใจที่เกิดจากความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและสภาพครอบครัว ซึ่งก็คือ ปัญหาทางด้านปัจจัยสี่ และสภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาวะและความพร้อมของร่างกาย จิตใจ

**2. ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** เพื่อการศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะของพนักงาน บริษัท ผู้วิจัย พบว่า เมื่อนำแนวคิดขององค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) และสุขภาวะองค์กรร่วมวิถีพุทธเข้ามาเชื่อมโยง พร้อมด้วยหลักพุทธธรรมแล้ว พบว่า แนวทางที่จะนำมาเป็นรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงาน ควรมี 4 แนวทางด้วยกัน คือ

2.1 สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และไม่เจ็บป่วยเนื่องจากสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตมีความปลอดภัยในการทำงาน และมีความสุขในการดำเนินชีวิตบนความพอดี และไม่ประมาท ความสำคัญอยู่ที่การมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ดังนั้นจะต้องมีสติและมีปัญญาเข้ามายับยั้งการบริโภคสิ่งที่ไม่ดีมีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงได้ด้วยตนเอง หลักธรรมที่นำมาใช้ในพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อการพัฒนาสุขภาพตนเอง ก็คือ หลักของ “โภชนมัตตัญญูตา” การพิจารณาการบริโภค เพราะมีโรคที่เกิดจากการไม่ดูแลตัวเองเกิดขึ้นมาก เป็นการเกิดขึ้นเพราะไม่ค่อยระมัดระวังในการบริโภค สาเหตุหนึ่ง คือ โรคอ้วน เกิดจากการรับประทานอาหารเกินความพอดี และไม่เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต และโรคมะเร็ง เป็นต้น

2.2 สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการบริการสุขภาพ และโอกาสที่บริษัทจัดเตรียมไว้สำหรับพนักงาน เพื่อปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตของพนักงานอย่างมีสุขภาวะที่ดีทั้งสุขภาพกายและจิตใจ ใช้หลักของ “พรหมวิหาร 4” ว่าด้วยธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์แจ่ม เช่น พรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้สภาวะทางจิตใจที่เป็นสุข เหมาะสำหรับผู้บริหารที่ต้องพึงมี เพื่อใช้ในการครองใจผู้ใต้บังคับบัญชา ประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา แต่ละส่วนนั้นสามารถนำมาปรับใช้ได้คือ (1) เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข เมื่อลูกน้องมีความสุขจากหน้าที่การงานและชีวิตส่วนตัว ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เจ้านายก็ควรสนับสนุนส่งเสริมให้พวกเขาได้มีความสุขกับชีวิตอย่างยั่งยืน ทำให้พวกเขา รู้สึกว่าหัวหน้าเอาใจใส่และห่วงใยพวกเขาจากใจจริง เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่ดีที่จะช่วยส่งเสริมให้การบริหารเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (2) กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ เมื่อลูกน้องประสบปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว หัวหน้าก็ควรจะช่วยยื่นมือเข้าไปให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม สิ่งที่เขาต้องการอาจเป็นแค่เพียงคำพูดที่สร้างแรงบันดาลใจหรือคำพูดที่ให้กำลังใจก็เป็นได้ สิ่งที่สำคัญคือ หัวหน้าจะต้องไม่ทอดทิ้งกันในวันที่พวกเขามีปัญหา (3) มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เมื่อลูกน้องประสบความสำเร็จ ทำผลงานได้ดี ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เจ้านายก็ควรแสดงความยินดีด้วยจากใจจริง อย่างกลัวว่าลูกน้องจะได้ดีขึ้นมาจนเหนือตนเอง แต่กลับควรจะส่งเสริมอย่างเต็มที่และภาคภูมิใจเสียด้วยซ้ำว่าคนที่ตนเองดูแลมาตั้งแต่ต้นกำลังได้รับความก้าวหน้า เหมาะสมกับความสามารถและความทุ่มเทที่เขามีให้กับองค์กร (4) อุเบกขา การรู้จักวางเฉย ทำใจเป็นกลางไม่ปฏิบัติเอนเอียงด้วยความรักหรือชิงอย่างไรก็ตาม ความหวังดีควรมีขอบเขตและตั้งอยู่บนความยุติธรรม หลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมที่สามารถทำให้สุขภาวะทางด้านจิตใจ ทั้งหัวหน้างาน ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน มีความสุขขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นในองค์กร ทำให้สภาพการทำงานโดยรวมเกิดความสงบสุขได้

2.3 สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ทศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติที่ส่งผลกระทบต่อความสุขของพนักงานทั้งร่างกายและจิตใจ หลักธรรม หรือคุณธรรม อันทำให้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ให้สำเร็จและเป็นกำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายด้วย คือ หลักของ “นาถกรณธรรม 10” ว่าด้วยธรรมอันเป็นการสร้างที่พึ่งคุณธรรมอันทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนและพัฒนาศักยภาพของตนเองในสังคม ประกอบด้วย (1) ศีล ความประพฤติดีงามสุจริต รักษาระเบียบวินัย มีอาชีพะบริสุทธิ์ (2) พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก มีความรู้ความเข้าใจ (3) กัลยาณมิตรตตา ความมีกัลยาณมิตร, การคบคนดี ได้ที่ปรึกษาและผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี (4) โสวัจัสสตา ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รับฟังเหตุผล (5) กิงกรณียะสุ ทักขตา ความเอาใจใส่ช่วยขวนขวายในกิจใหญ่

น้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่คณะ สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย (6) อัมมกมตา ความเป็นผู้ไคร่ธรรม คือ รักธรรม ใฝ่ความรู้ใฝ่ความจริง รู้จักพูดรู้จักฟัง (7) วิริยารัมภะ ความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรละความชั่ว ประกอบความดีมีใจแกล้วกล้า บากบั่นก้าวหน้า (8) สันตุญญี ความสันโดษ คือ ยินดี มีความสุขความพอใจด้วยปัจจัย 4 ที่หามาได้ด้วยความเพียรอันชอบธรรมของตน (9) สติ ความมีสติ ระลึกการที่ทำความดีที่พูดไว้ได้ ไม่มีความประมาท (10) ปัญญา ความมีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หลักนาถกรรมธรรม 10 จึงเป็นหลักธรรมที่สามารถทำให้สุขภาพทางสังคมในการทำงานดีขึ้น ด้วยการพัฒนาตนเองเริ่มต้นจากการรักษาศีล มีความเพียรพยายามทำความดี มีสติ และความไม่ประมาท รู้จักเหตุและผล รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือกันในกิจการงานของหมู่คณะ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

2.4 สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความเชื่อมโยงของชุมชนกับองค์กร ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม ทักษะความเชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ในองค์กร หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง และเชื่อมโยงกับการทำงานในองค์กร อยู่ในส่วนหมวดธรรมที่เรียกว่า “พละ 5” หมายความว่าพลังที่จะทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคงปราศจากความเกียจคร้าน และความประมาทในการทำกิจการงาน ประกอบด้วย (1) ศรัทธา ความเชื่อ เชื่อแน่วแน่ในคุณงามความดี และมีความศรัทธาในอาชีพของตนเอง (2) วิริยะ ความเพียร คือ ความขยันหมั่นเพียรความเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนได้สำเร็จอย่างมีคุณค่าตรงเวลาไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (3) สติ ความระลึกได้ไม่เผลอมีความระลึกว่าหน้าที่ของตนคืออะไร ทำอย่างไรให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย (4) สมာธิ ความที่มีจิตตั้งมั่น มีกำลังในการควบคุมความฟุ้งซ่านเมื่อเรามีจิตตั้งมั่น มีสมาธิ การงานนั้นก็สำเร็จด้วยดี (5) ปัญญา ความรู้ทั่วชัดสติปัญญาเฉียบแหลม รู้จักเหตุรู้จักผลรู้เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนร่วมงาน ผู้ได้บังคับบัญชา และรู้เกี่ยวกับงานในหน้าที่ของตนอย่างแจ่มชัด หลักพละ 5 จึงเป็นหลักธรรมที่สร้างความเข้มแข็งด้วยสติปัญญาของตนเอง ทำให้มั่นคงและอดทนที่จะปฏิบัติหน้าที่การงานให้ประสบผลสำเร็จได้

3. ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอรูปแบบของการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท ผู้วิจัยได้รูปแบบของการพัฒนาโดยเรียกว่า “ดุลยภาพแห่งชีวิต” หรือ “Life Balance” ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความสมดุลด้านร่างกายและด้านจิตใจภายใต้การดำเนินชีวิตที่พนักงานสามารถกระทำและเข้าถึงได้ ความสมดุลของชีวิต จึงต้องมีความสมดุลทั้งชีวิตการงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตในสังคม ชีวิตครอบครัว และสุขภาพการใช้หลักแนวคิดเรื่องการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิตใหม่ โดยใช้หลักพุทธธรรมเข้ามาบูรณาการอย่างสอดคล้องกัน ด้วยสติและปัญญา (Mindfulness and Wisdom)

รูปแบบที่ผู้วิจัยนำเสนอคือ “MW Life Balance” หมายถึง ดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญา

สุขภาวะทางด้านร่างกาย หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ คือ “โภชนมัตตัตถุญญา” คือ การพิจารณาการบริโภคอย่างมี สติ (Mindfulness) การรับประทานอาหารโดยขาดการไตร่ตรอง ก็เปรียบเสมือนกับการรับประทานยาพิษทีละนิด และเมื่อสะสมเข้าไปทุกวันที่ส่งผลให้ร่างกายเป็นพิษ เกิดความเจ็บป่วยอ่อนแอ เพราะในสภาวะปัจจุบันอาหารที่เรารับประทานเข้าไปมักมีการปนเปื้อนสารพิษ และมีความเสี่ยงสูงต่อการสะสมไขมันในร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วนซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคอื่น ๆ ตามมาด้วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สุขภาวะทางด้านจิตใจ หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ คือ “พรหมวิหาร 4” ว่าด้วยธรรมประจำใจ การมี สติ (Mindfulness) เพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและเป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้สภาวะทางจิตใจที่เป็นสุข มีความเมตตา คือ ความรู้สึกเอ็นดู สงสาร ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใครก็ตามในสังคม เพียงแค่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะเกิดความปรารถนาดีแก่ผู้นั้น ความกรุณา คือ หากเราเข้าไปช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ร้อน ให้อุดพ้นจากความทุกข์โดยไม่ต้องคิดว่าผู้นั้นจะเป็นใครเพียงแต่เรามีจิตต้องการให้ความช่วยเหลือ ก็ถือเป็นบุญจากความกรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ความมูทิตา คือ การให้ความสนับสนุน และแสดงความยินดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ความมูเบกขา คือ การถือความนิ่งเฉยต่อการทำร้ายจากกาย วาจา ใจ ต้องมีสติพิจารณาวางเฉย ไม่สมควรเอาข้อความเหล่านั้นเข้ามากระทบในจิตใจของเราให้เกิดความทุกข์ หรือไม่ควรเข้าไปร่วมกับการนินทาบุคคลอื่น เป็นต้น





สุขภาวะทางด้านสังคม หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้คือ “นาถกรรมธรรม 10” ว่าด้วยธรรมอันเป็นการสร้างที่พึงคุณธรรมอันทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตน การใช้หลักธรรมในข้อนี้ทำให้เกิดปัญญา (Wisdom) ในการดำเนินชีวิตในสังคม หลักธรรมในข้อนี้เริ่มด้วยการมีศีล คือการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล 5 เป็นผู้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม งดเว้นจากการกล่าวเท็จ งดเว้นจากการดื่มสุรา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ถือว่าเป็นการครองชีวิตให้มีความปกติสุข การศึกษาเรียนรู้ มีความเข้าใจกับสิ่งต่างที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา การดำรงชีวิตในสังคมนั้นการมีเพื่อนที่ดีนับว่าสำคัญมาก เพื่อนที่พร้อมที่จะร่วมทุกข์และสุข ไม่ทอดทิ้งกัน สามารถต่อกันในการกระทำที่ไม่ถูกต้องได้ ดังนั้นการเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคนอื่น เข้าใจง่ายและเป็นผู้ที่พร้อมจะช่วยเหลือและส่งเสริมผู้อื่นจึงทำให้สังคมนั้นมีความสุขขึ้นได้ บุคคลที่มีความซน เอาใจใส่ช่วยงานทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่คณะ มีปัญญาในการพิจารณาปฏิบัติหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบได้ประสบความสำเร็จ จึงเป็นที่รักของหมู่คณะ ผู้ที่อยู่ในสังคมนั้นถ้ามีความพอใจยินดีในการศึกษาธรรม และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มีความเพียรพยายามในการทำมาค้าขาย ละเว้นความชั่ว เสริมสร้างคุณธรรม ยินดีมีความสุขในสิ่งที่ตนหามาได้ ไม่เปรียบเทียบและอิจฉาริษยาผู้อื่น บริโภคใช้สอยตามสมควรไม่มากและไม่น้อยเกินไป มีสติระลึกรู้ยั้งตนความไม่ประมาท มีปัญญาในการพิจารณาด้วยเหตุและผล เข้าใจสภาวะของสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง จึงเป็นผู้ที่มีความสุขสงบได้ในสังคมปัจจุบัน

สุขภาวะทางด้านปัญญา หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้คือ “พละ 5” หมายความว่า **ปัญญา (Wisdom)** และพลังของความเข้มแข็ง มั่นคงปราศจากความเกียจคร้าน และความไม่ประมาทในการทำกิจการงาน จะเน้นในเรื่องของการทำงานซึ่งต้องมีคือ ศรัทธา ความเชื่อ ในอาชีพการงานของตน มีความวิริยะ ความพากเพียรตั้งใจทำงานในหน้าที่ของตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น และตั้งใจทำกิจการงานนั้นให้ประสบผลสำเร็จ มีปัญญารู้ว่าหน้าที่ของตนเองต้องทำอะไร อย่างไรเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น

ผู้วิจัยพบว่าความสมดุลในชีวิตการทำงานนั้น เกี่ยวเนื่องกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานอีกด้วย ศาสตร์ตะวันตกที่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคลที่เรียกว่า เอ็นแอลพี (NLP-Neuro Linguistic Programming) เป็นศาสตร์ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 40 ปีที่ผ่านมา ผู้คิดค้นคำนี้ คือ ศาสตราจารย์ริชาร์ด แบนด์เลอร์ ความหมายของ NLP คือ (Sripibool, 2017)

N = Neuro หมายถึง ระบบประสาทหรือ ระบบสมอง เทคโนโลยีเอ็นแอลพี ถือว่า มนุษย์รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัส แล้วแปลความหมายจากเหตุการณ์ที่รับรู้ผ่านกระบวนการคิด เป็นการคิดโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก แล้วการกระบวนการคิดนี้เอง จะไปกระตุ้นให้ระบบประสาทหรือสมองทำงานก่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรม

L = Linguistic หมายถึง วิธีการที่มนุษย์ใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการตอบสนองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการไปแปลความแล้วสื่อความไปยังตัวเองและบุคคลอื่น เพราะทุกถ้อยคำที่คิดมีผลต่อพฤติกรรมของเราเองโดยตรง

P = Programming หมายถึง กระบวนการปลูกฝังวิธีคิด วิธีใช้ภาษา และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อสร้างสภาวะจิต และรูปแบบการคิดใหม่ที่ทรงพลัง อันจะส่งผลต่อการแสดงออกทางร่างกายที่ดีเลิศเป็นการเปลี่ยนโครงสร้างการคิด และอารมณ์รูปแบบใหม่ ที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์อย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าจะการแก้ปัญหา การเรียนรู้ การประเมินค่า และเพิ่มประสิทธิภาพความทรงจำ

NLP เชื่อว่าปัญหาเกี่ยวกับภาพอารมณ์ของคนเกิดจากการทำงานของระบบประสาทและจิตใต้สำนึกที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมาย เพราะการทำงานของสมอง ความคิด จิตใจ และการแสดงออกทางร่างกายล้วนเป็นเหตุผล และเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ การปรับทัศนคติในการทำงานด้วยการมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเรียนรู้วิธีการสื่อสารกับจิตใต้สำนึกเพื่อเพิ่มศักยภาพของตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีการเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อความสำเร็จในชีวิตของการทำงาน NLP คือ กระบวนการของจิต ซึ่งมีส่วนประกอบอยู่ 2 ส่วนคือ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก โดยจิตทั้ง 2 ส่วนนี้ทำงานเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นระบบ ดังนั้นเมื่อเรากล่าวถึงสภาวะของจิต จึงตรงกันในทางพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว สภาพร่างกายของคนเราที่เจ็บป่วยนั้นขึ้นกับสภาวะของจิตด้วยเช่นกัน เมื่อเราอยู่ในสภาวะเครียดมาก ๆ จึงทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้นั่นเอง

โปรแกรมภาษาเกี่ยวกับจิต NLP นี้มีส่วนสอดคล้องกันในเรื่องกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปแห่งทุกขันธ์ในทางพระพุทธศาสนาโดยหลักการทั้งในทางวิทยาศาสตร์ และหลักการทางพระพุทธศาสนา มีหลักการที่คล้าย ๆ กัน คือมนุษย์จะต้องฝึกตนให้มีสติ และไม่ประมาทต่อการใช้ชีวิต พฤติกรรมชีวิตที่มีขบวนการ คือ ทักษะคิดที่ดี คิดดี พูดดี ปฏิบัติตนดี หรือ กระทำดี และไม่มองคนอื่นไม่ดี หรือไม่มีจิตปรุงแต่งในคนอื่น ทุกคนล้วนมีความดีอยู่ในตนเอง และหลักการฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนาเพื่อฝึกจิตให้นิ่งและเรียนรู้จักตนเอง คิดดี ทำดี กับทุกสิ่ง ซึ่งตรงกับ NLP ที่ต้องสร้างสรรค์ความคิดเชิงบวกเพื่อต่อยอดก้าวไกลไปในจิตใต้สำนึกเพื่อให้สั่งการให้สมองทำงานโดยอัตโนมัติ ในขณะที่เดียวกันการสร้างความคิดติดลบ หรือความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ให้หายไปจากสมอง โดยการสร้างความคิดที่ดี และทำในสิ่งที่ดี ขึ้นใหม่ ทำใหม่ โดยคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ชีวิตก็จะอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุขและมีความรักและเคารพตนเองรวมถึงผู้อื่น ซึ่งส่วนคล้ายกับหลักพรหมวิหาร 4 ในพระพุทธศาสนา คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา วางตนให้ถูกต้อง มีความช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วยความรักและเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

### สรุป อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพของพนักงานบริษัท เนื่องจากในสภาวะปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ แข่งขันสูง เศรษฐกิจตกต่ำ และวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากทำให้ มนุษย์ที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยการหาเลี้ยงชีพเป็นจำนวนมากที่ตกอยู่ในสภาวะความเครียด และเกิดปัญหาสุขภาพร่างกายที่เป็นโรคที่เกิดจากการพฤติกรรมกรรมกรรมดำเนินชีวิตที่ผิดปกติก่อให้เกิดโรคที่ผู้วิจัยได้เข้าลงพื้นที่วิจัยที่บริษัท เวสเทิร์น ดิจิตอล (ประเทศไทย) จำกัด ผลการสำรวจจากพนักงาน จำนวนทั้งหมด 33 ท่าน เป็นกลุ่มที่ทางบริษัทเป็นผู้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูล พบว่า ทางบริษัทได้มีการเริ่มปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับองค์สุขภาวะ หรือ Happy Workplace เป็นระยะเวลา 11 ปี และมีผลงานกิจกรรมอย่างต่อเนื่องที่เห็นได้ชัดว่ามีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงานได้ดี แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ไขสภาพจิตใจของพนักงานที่เกิดขึ้นจากปัญหาในครอบครัวได้ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า จิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน ถ้าสุขภาพทางจิตใจป่วย ภายก็จะป่วยตามไปด้วย ถ้าเกิดความเครียดในจิตใจ อาการป่วยทางกายก็จะตามมาเป็นโรคที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคซึมเศร้า เป็นต้น

จะเห็นว่ายังมีโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคแต่เกิดจากการพฤติกรรมกรรมกรรมดำเนินชีวิตด้วย ดังนั้น การดูแลตนเองให้ไม่เครียด การฝึกจิตให้มีเมตตา มีสติไตร่ตรองในการรับรู้สภาพปัญหาได้อย่างมีปัญญา ก็จะทำให้เกิดทุกข์น้อยลงและไม่เครียด การเข้าใจสภาวะต่าง ๆ บริษัทจึงควรให้การสนับสนุนให้พนักงานมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในเบื้องต้น เพื่อเป็นการป้องกันและระมัดระวังไม่ให้เกิดโรคได้ สนับสนุนให้พนักงานได้มีการฝึกสติ ในเบื้องต้นคือ การฝึกสมาธิให้มีใจจดจ่อกับการทำงาน และยังรวมถึงฝึกสติเพื่อให้มีปัญญา ในการแก้ไขสภาพปัญหาที่เข้ามากระทบได้อย่างเข้มแข็ง ด้วยความรักและเข้าใจกันในครอบครัว และควรสนับสนุนให้ความรู้พนักงานในเรื่องของการปรับทัศนคติใหม่ในการดำเนินชีวิต ด้วยวิธีการของ NLP ที่เน้นในเรื่องของกระบวนการทางความคิดที่มีจุดมุ่งหมายและเป้าหมายสอดคล้องกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เป็นกระบวนการคิดโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งการกระบวนการคิดนี้เอง จะไปกระตุ้นให้ระบบประสาทหรือสมองทำงานก่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ต้องการ เพราะกระบวนการคิดเป็นการคิดโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก และพฤติกรรมอย่างที่เคยเป็นและเคยกระทำซ้ำ เปรียบเทียบกับในทางพระพุทธศาสนาคือ การรับรู้ผ่านทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยไม่ได้ใช้สติปัญญาเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบทำให้การดำเนินชีวิตผิดพลาดได้ง่าย ที่เราเรียกกันว่า ความประมาท ซึ่งในทางตรงกันข้ามถ้าเราใช้สติปัญญาพิจารณาในสภาวะอารมณ์ที่เข้ามากระทบเป็นตัวนำในการดำเนินชีวิตอารมณ์ที่วุ่นวายคือพฤติกรรม หรือการกระทำทางทวาร 3 ได้แก่ กาย คือ การกระทำ, วาจา คือ การใช้คำพูด, ใจ คือ ความคิดของเรา ซึ่งสภาวะทางจิตใจคือพฤติกรรมที่ต้องมีการไตร่ตรองด้วยปัญญา ดังนั้น ทุกคำพูดถ้อยคำและความคิดมีผลส่งตรงไปยังสมอง การปรับพฤติกรรมทั้ง ทางกาย วาจา และใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเพราะสมองไม่ได้ทำอะไรด้วยตนเองแต่ทำไปตามข้อมูลที่เราป้อนเข้าไปให้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยผ่านการกลั่นกรองประเมินค่า และตัดสินใจโดยประสาทชนิดที่หก คือ จิตใจในการนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของแต่ละบุคคล เพราะความหมาย NLP ก็คือ



การสร้างสติเพื่อความสำเร็ทางโลก ในหลักของพระพุทธศาสนากับหลักทฤษฎี NLP นั้นนับว่ามีความสอดคล้องกันเป็นอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ความเมตตา คือ ความรัก ความรู้สึกเอ็นดู สงสารไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใครก็ตามในสังคม เพียงแค่เราเอาใจเขามาใส่ใจเรา เราก็จะเกิดความคิดปรารถนาดีแก่ผู้นั้น การมีความเมตตาจะทำให้เรามีพลังดึงดูดและคนรอบข้างก็จะเอ็นดูรักใคร่ หลักของ NLP คือ ต้องเรียนรู้ชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยมีความรักตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองก่อน เหตุผลคือเมื่อเรารักตนเอง เราจะสามารถส่งความรักต่อไปยังผู้อื่นได้ ความกรุณา คือหากเราเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่ทุกข์ร้อนให้รอดพ้นจากความทุกข์ โดยที่ไม่ต้องคิดว่าผู้นั้นจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดี เพียงแค่เรามีจิตต้องการช่วยเหลือ ก็ถือเป็นบุญจากความกรุณา ทำให้เรามีความอึดใจและมีความยินดีต่อความสุขของการพ้นจากทุกข์ของผู้นั้น เช่นเดียวกับหลักการ NLP คือ การส่งความรักและการช่วยเหลือต่อผู้อื่นโดยที่มีจิตที่ต้องการช่วยเหลืออย่างแท้จริง ความมูทิตาในปัจจุบันมนุษย์มีความอิจฉาริษยากันมาก หากเราวางตัวเองให้ไร้ซึ่งการอิจฉาริษยาและคอยสนับสนุนให้กำลังใจรวมถึงยินดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นก็นำไปสู่การส่งเสริมและสนับสนุนความสุขหรือความดีนั้น ๆ ให้คงอยู่ และเจริญยิ่งขึ้นไป ซึ่งหลักของ NLP คือ การรู้ว่าจังหวะของชีวิตมีทั้งสุข และทุกข์ เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ควรแสดงความยินดีแต่เมื่อเราพบกับความทุกข์ก็ไม่ต้องไปอิจฉาผู้อื่น เพราะเมื่อถึงเวลาความสุขและความสมหวังก็จะปรากฏขึ้นเอง ความอูเบกขาถือเป็นความสงบของจิตใจด้วยการวางใจนิ่งเฉยต่อการทำร้ายจาก ภาย วาจา ใจ ความสุขหรือความทุกข์ที่ตนหรือผู้อื่นได้รับ เราควรอภัยให้กับความโกรธ ความอิจฉาริษยา นินทาที่ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจิตใจเราควรเป็นกลาง สงบนิ่งเฉย เพราะคนทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่วตามกฎหมายซึ่งคล้ายกับหลักการของ NLP คือ หลักของเหตุและผลเพราะว่าไม่มีอะไรเป็นเรื่องบังเอิญ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเป็นการกระทำของเราเองที่เคยกระทำมา ทำดีก็ต้องได้รับผลดี ทำชั่วหรือทำไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีก็ต้องกลับมาหาผู้กระทำ เมื่อมีเหตุก็จะมีผลตามมาเสมอ การจะเอาชนะสิ่งปัจจุบันคือต้องสร้างเหตุแห่งความดี ด้วยการคิดดี พูดดี และกระทำในสิ่งที่ดี

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท คือ MW Life Balance หมายถึง ดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญา เพราะการพัฒนาสุขภาพภาวะนั้นจะต้องมีความสมดุลทั้งชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตในสังคม ชีวิตครอบครัว ทั้งหมดนี้ได้นำหลักธรรมเข้ามาประยุกต์เพื่อการพัฒนาสุขภาพภาวะทั้ง 4 มิติ ทางด้านร่างกาย คือ การใช้สติพิจารณาในการบริโภค ทางด้านจิตใจใช้สติต่อการมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอูเบกขา ปลอ่ยวางในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ทางด้านสังคม ต้องใช้ปัญญาในการดำรงชีวิตในสังคม และทางด้านปัญญา ก็คือ ความไม่ประมาทในกิจการงานที่ทำ ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องใช้สติ และปัญญา เพื่อให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิต

โดยสรุป การฝึกสติและการใช้หลักการ NLP เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานเพื่อประสพผลสำเร็นั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน และสอดคล้องกันเพราะมีหลักปฏิบัติคล้าย ๆ กัน เพราะมนุษย์ต้องการแก้ปัญหาชีวิต การมีแนวคิดแห่งความสำเร็จและแนวคิดที่ทำให้จิตใจสงบเย็นนั้น ทั้งหมดต้องเกิดจากการฝึกปฏิบัติ และทำให้ฝังเข้าไปในจิตได้สำนึก และแสดงออกมาทางภายนอกได้ด้วยทัศนคติเชิงบวก NLP จะเรียกกระบวนการว่า ภาษาทางกายและวาจา แต่ในทางพระพุทธศาสนาการปฏิบัติธรรมนั้น เพื่อให้รู้ถึงกระบวนการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แห่งกองทัพขันธ์นั้น เป็นการเรียนรู้เพื่อไม่ยึดติด และมีสติไม่ประมาทกับการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตาม หลักของการทำงานนั้นทุกคนต้องมีเป้าหมายอย่างชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาอย่างสอดคล้องกัน

## References

- Bumrungrad International Hospital. (n.d.). *Office Syndrome*. Retrieved from <https://www.bumrungrad.com/th/treatments/office-syndrome>
- Office of the National Economic and Social Development Council, Office of the Prime Minister. (2016). *The 12<sup>th</sup> National Economic and Social Development Plan (B.E.2017-2021)*. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Council, Office of the Prime Minister. Retrieved from [https://www.nesdb.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=6422](https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422)



Singkhram, U. (2014). *Process and Effects of Buddhism Holistic Well-Being Promotion*. (Doctoral dissertation). Ubon Ratchathani University, Ubon Ratchathani.

Sripibool, W. (2017). *Neuro-Linguistic Programming (NLP): Language Brain Miracle, Technology Creates Overnight Success* (12<sup>th</sup> ed.). Bangkok: Banana Sweet Publishing House.

Ven. Phramaha Udorn Suddhiñāṇo (Ketthong). (2011). *A Study of Holistic Health in Buddhist way found in Tipitaka*. (Doctoral dissertation). Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Bangkok. Retrieved from [http://gds.mcu.ac.th/site/thesiscontent\\_desc.php?ct=1&t\\_id=1564](http://gds.mcu.ac.th/site/thesiscontent_desc.php?ct=1&t_id=1564)

