บูรณาการจิตวิทยามนุษยนิยมกับไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาตน
Integration of Humanistic Psychology and Threefold for Self-Development

เชน นคร[1]
Chen Nakorn

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาตนเป็นสิ่งที่สำคัญในทุกหน่วยงาน องค์การ และประเทศชาติ ทั้งนี้เพราะคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด ซึ่งนับว่าเป็นหัวใจของการบริหารงาน ถ้าคนที่มีประสิทธิภาพดีไปทำงานอยู่ที่หน่วยงานใด หน่วยงานนั้น ย่อมมีความเจริญก้าวหน้า ในทางตรงกันข้าม ถ้าหน่วยงานใดได้คนที่ไร้ประสิทธิภาพไปทำงานด้วย หน่วยงานนั้นย่อมมีแต่ความล้าหลัง ไม่สามารถที่จะแข่งขันกับหน่วยงานที่มีพนักงานที่มีประสิทธิภาพได้ ดังนั้น การพัฒนาตนจึงเป็นเสมือนกลไกในการขับเคลื่อนให้หน่วยงานมีความเจริญก้าวหน้า ทั้งตัวผู้พัฒนาตน และหน่วยงานที่ตนสังกัด อย่างไรก็ตาม การพัฒนาตนจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยหลักพุทธจิตวิทยา กล่าวคือ การนำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาของนักจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งผู้เขียนได้ใช้ทฤษฎีของมาสโลว์ ส่วนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาผู้เขียนใช้หลักไตรสิกขา มาบูรณาการเข้าด้วยกัน จนเกิดความชัดเจนในแนวทางของการพัฒนาตน ซึ่งจะเป็นองค์ความรู้ในการพัฒนาตนของมวลมนุษย์สืบไป

คำสำคัญ: การพัฒนาตน, ทฤษฎีการพัฒนาตน, จิตวิทยามนุษยนิยม

Abstract

The purpose of this article is to propose that Self-development is important in all departments, organizations and nation because people are the most important resource which is considered the heart of the administration. If a person with good

[1] หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

performance goes to work at any agency, that agency will have progress. On the other hand, if any agency gets inefficient people to work with, that agency will only have backwardness and unable to compete with agencies that have efficient employees. Self-development is therefore a mechanism to drive the organization to progress. Both developers and organizations that they belong to self-development can occur which requires the concept of the theory of the West such as Maslow's theory and Buddhism principles to be integrated together until being clear in the direction of development which is the knowledge of human development.

Keywords: Self-development, Self-development Theory, Humanistic Psychology

บทนำ

คนนับว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเป็นองค์กร สังคม หรือประเทศก็ตาม เพราะคนมีศักยภาพอย่างมากมาย เมื่อเทียบกันระหว่างองค์กรต่อองค์กร หรือประเทศต่อประเทศแล้ว ประเทศที่มีคนที่มีศักยภาพมากอยู่ย่อมจะมีความเจริญก้าวหน้ากว่าประเทศที่มีคนที่ด้อยศักยภาพเป็นธรรมดา แต่ด้วยเหตุที่คนที่มีศักยภาพนั้นมีจำนวนน้อยและหายาก ทั้งนี้เพราะกระบวนการที่จะทำให้คนมีศักยภาพนั้นใช้งบประมาณเพื่อเป็นทุนด้านการศึกษาอย่างมากมาย แต่ใช่ว่าคนที่จบการศึกษาจากสถาบันระดับสูงของโลกจะเป็นผู้มีศักยภาพตามความคาดหวังของระบบการศึกษาไม่ ทั้งนี้เพราะผู้เข้าศึกษาคาดหวังว่า ระบบการศึกษาจะทำให้เขามีศักยภาพขั้นขีดสุดเท่าที่จะเป็นได้ เขาจึงละเลยในเรื่องของตัวเองไปอย่างน่าเสียดาย แท้จริง การพัฒนาตนนั้น ไม่จำต้องพึ่งพิงสถาบันดังกล่าวเลยก็ได้ หากคนที่ต้องการพัฒนาตนมีความเข้าใจในตน มีความตระหนักรู้ในตน และมีความเชื่อมั่นในตนเพียงพอ และเมื่อเขาได้พัฒนาตนถึงขีดสุดแล้ว เขาย่อมมีประโยชน์ต่อคนอื่นอย่างมิต้องสงสัย ดังที่เราได้รับผลจากการเผยแผ่หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ก็ได้รับจากคนที่ได้พัฒนา (ฝึกฝน) ตนจนถึงขั้นสูงสุดมาแล้ว

การพัฒนาตนตามแนวจิตวิทยาตะวันตก

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะกับสถานการณ์ (https://www.novabizz.com/NovaAce/

Learning/Self_Development.htm, 15 มกราคม 2562) คำที่กล่าวมาข้างต้นนั้น น่าจะรวมอยู่ในคำว่า Self-psychology: จิตวิทยาแห่งตน หมายถึง จิตวิทยาที่เน้นในด้านการพัฒนาตนเอง การเห็นคุณค่าในตน (Self-esteem) และความสามารถที่จะควบคุมความรู้สึกมีคุณค่าในตน ทั้งนี้มนุษย์จะต้องสามารถแยกแยะตนเอง จากผู้อื่น ผู้บุกเบิกแนวคิดด้านนี้คือ ไฮนซ์ โคฮัต (Heinz kohut) (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ในทางจิตวิทยา มีศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนอยู่หลายศัพท์ เช่น Self–actualization หมายถึง การบรรลุศักยภาพของตน หรือการตระหนักในตน เป็นศัพท์ที่มาจากทฤษฎีของ เคิร์ด โกลด์สไตน์ (Kurt Goldstein) หมายถึง การพัฒนาเต็มตามศักยภาพของตนโดยได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อย่างต่อเนื่องตามลำดับขั้นพีระมิดความต้องการของมนุษย์ สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตและของตนเองได้ตามความเชื่อของนักจิตวิทยามนุษยนิยมและเป็นขั้นพัฒนาบุคลิกภาพขั้นสูงสุด ตามทฤษฎีของ เอบราแฮม แฮโรลด์ มาสโลว์ (Abraham Harold Maslow)

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาตน (self-development), การปรับปรุงตน (self-improvement) และการปรับตน (self-modification) ก็มีความหมายไปในทำนองเดียวกัน ขึ้นอยู่ที่ว่าเราจะพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายใด เป้าหมายที่ 1 พัฒนาตนเพื่อทำให้ตนดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ซึ่งตรงกับคำของพระพุทธศาสนาที่ว่า อัตตหิตะ (ประโยชน์ตน) เป้าหมายที่ 2 พัฒนาตนเพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน ตรงกับคำของพระพุทธศาสนาที่ ปรหิตะ (ประโยชน์ต่อผู้อื่น)

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง (อ้างถึงใน ธัญญภัสร์ ศิรธัชนราโรจน์, 2560) ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนมีดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

2. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่สามารถต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก

3. แม้จะไม่มีใครรู้จักตัวเองได้ดีเท่าตัวเอง แต่ในบางเรื่อง ตนเองก็ยังสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยตนเอง

4. การควบคุมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมกับการควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง มีผลกระทบซึ่งกันและกัน

5. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตน คือ การที่บุคคลไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีการปฏิบัติ ไม่สร้างนิสัยและฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็น

6. การพัฒนาตนดำเนินการได้ทุกเวลา เมื่อต้องการหรือพบปัญหาข้อบกพร่อง หรือพบอุปสรรค ยกเว้นคนที่ประกาศว่า ตนมีความสมบูรณ์ไปหมดทุกด้านแล้ว

ในการพัฒนาตนนั้น ผู้เขียนได้เลือกใช้ทฤษฎีการพัฒนาตน ของนักจิตวิทยาตะวันตก คือ ทฤษฎีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของ มาสโลว์กับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยที่ได้พิจารณาเห็นว่า ความรู้ทางตะวันตก กับ ตะวันออก ย่อมอิงอาศัยกันและกัน เปรียบเหมือนสายน้ำแม้ไหลมาจากต่างสาย แต่สุดท้ายก็ย่อมที่จะไหลมารวมกันกลายเป็นแม่น้ำ ที่นับค่าอนันต์ เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์

การพัฒนาตน เมื่อมองในมิติของนักบริหาร ก็คือ การบริหารตนเอง (Self-Management) หมายถึง การทำให้งานต่างๆ ที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ให้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี

โดยทั่วไป คนเรานั้นมักจะตั้งเป้าหมายความสำเร็จไว้ 3 ด้านด้วยกัน (McLeod, S. A., 2007) ดังนี้

1. ความสำเร็จในเรื่องส่วนตัว ได้แก่ความสำเร็จในด้านการศึกษา ในด้านได้รับตอบสนองความต้องการทั้ง 5 ขั้นตอนของ Maslow

2. ความสำเร็จในด้านหน้าที่การงาน ได้แก่ การประสบความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้บังคับบัญชา

3. ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ได้แก่ การมีคู่ครองที่ดีมีบุตรที่ดีและมีสภาพครอบครัวที่ดีพร้อม

ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของมาสโลว์

การเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem) เป็นหนึ่งในความต้องการพื้นฐานของทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ขั้น ของมาสโลว์ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นขั้นที่ 5 แต่ก่อนจะอธิบายถึงทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem) เราควรมาทำความเข้าใจในทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน (Basic needs) ทั้ง 5 ขั้นกันก่อน

มาสโลว์ มีความเห็นว่า มนุษย์ถูกกระตุ้นเร้าด้วยความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic needs) 5 ประการ เมื่อได้รับการสนองตอบในขั้นที่ 1 ก็มีความปรารถนาขึ้นอีกในขั้นต่อไป คือ ขั้นที่ 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological need) ได้แก่ ความต้องการในสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร อากาศ ที่พักอาศัย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety need) ได้แก่ ความต้องการที่จะได้รับความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ เช่น การคุกคาม, การทำร้าย, ความเป็นอิสระทางความคิด

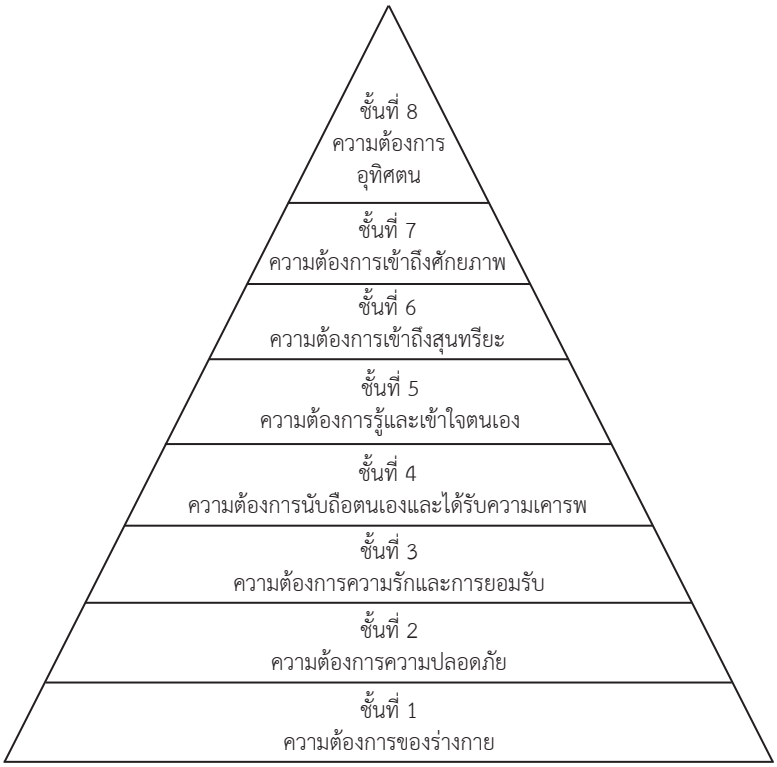
ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและการยอมรับ (Love and belonging) ได้แก่ การที่มนุษย์ต้องการการได้รับความรักจากคนรับข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ

ขั้นที่ 4 ความต้องการความเคารพนับถือ (Esteem) ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตน (Self-esteem) ความเชื่อมั่น การเคารพคนอื่นและการได้รับความเคารพจากคนอื่น

ขั้นที่ 5 ความสมบูรณ์แห่งชีวิต (Self-actualization) ได้แก่ ความต้องการที่จะพัฒนาตนให้ถึงขั้นสูงสุดของมนุษย์ตามศักยภาพที่สูงสุดของเขา

อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ ก็ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์จากนักวิชาการอย่าง เจิร์ต ฮอฟสตีด (Geert Hofstede) ว่าเป็นทฤษฎีที่ลำเอียงตามเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ (Ethnocentric) (Hofstede, G., 1984) ทั้งนี้อาจมาจากลำดับขั้นของมาสโลว์ ไม่ได้อ้างถึง หรืออธิบายถึงความแตกต่างของความต้องการทางสังคมและบุคคล ที่เติบโตในสังคมที่มีแนวคิดแบบปัจเจกนิยม (Individualism) กับสังคมที่มีแนวคิดแบบคติรวมหมู่นิยม (Collectivism) แต่มาสโลว์ เสนอลำดับขั้นจากมุมมองของแนวคิดแบบปัจเจกนิยม (https://th.wikipedia.org/wiki, 27 มกราคม 2562)

ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน ทั้ง 5 ขั้น ได้ถูกขยายออกไปเป็น 8 ขั้น ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 แสดงภาพพีระมิดลำดับ 8 ขั้นของความต้องการ

กล่าวเฉพาะทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น (Self-esteem) มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก เพราะคนเราจะเห็นว่าตนมีคุณค่าได้ ก็ต้องมีการประเมินตนเอง และคาดหวังว่า ตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าตนเองจะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่างๆ จากงานวิจัย (Harris, 1990 อ้างถึงใน เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และคณะ, 2556) พบว่า คนที่มีระดับการนับถือตนต่ำ (Low self-esteem) จะมีปัญหามากกว่าคนที่มีการนับถือตนเองสูง (High self-esteem) และการนับถือตนเองจะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อบุคคลเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นและบางครั้งบุคคลที่นับถือตนเองต่ำจะแสดงจุดเด่นเฉพาะบางอย่าง เช่น การแต่งกาย การแสดงความคิดเห็น การเล่นกีฬา เพื่อเป็นการชดเชย แต่บุคคลเหล่านี้ก็ไม่สามารถลดความรู้สึกบกพร่องในการนับถือตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเอง (High self-esteem) ในทางกลับกันบุคคลที่มีการนับถือตนเองสูง (High self-esteem) จะมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต เพราะเขามีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จที่มีผลมาจากความปรารถนาที่จะทำให้เป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานบรรลุผล ไม่ใช่แรงจูงใจชดเชยความรู้สึกที่ตนเองไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนนั้น มีการพัฒนาในแต่ละช่วงวัยไม่เหมือนกัน ในวัยเด็กจะสูงมากจะชะลอตัวเมื่อมาถึงช่วยของวัยรุ่น โดยเฉพาะผู้หญิง จากนั้นก็มีแนวโน้มที่ลดลงเรื่อยๆ จนถึงวัยชรา คนที่เห็นคนค่าในตนสูงเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่เห็นค่าในตนต่ำก็มีแนวโน้มแบบคงที่ (Richard W.Robins and Kari H.Trzesniewski, 2019)

การที่การเห็นคุณค่าในตนลดลงของวัยรุ่นหญิงนั้น น่าจะเกิดมาจากความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ซึ่งมีมากกว่าวัยรุ่นชาย

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากจะเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว ยังเป็นผู้ที่รักตนและเลือกสิ่งที่ดีให้กับตนเองได้ดีกว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากการศึกษาของ ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล (2545) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังมีความสัมพันธ์กันในเชิงผกผัน กล่าวคือ เด็กและเยาวชนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีความรู้สึกสิ้นหวังต่ำ ส่วนเด็กและเยาวชนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความรู้สึกสิ้นหวังสูง

องค์ประกอบที่มีผลต่อคุณลักษณะด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. องค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางร่างกาย สภาพจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การงาน ค่านิยมส่วนตน ระดับความมุ่งหวังในชีวิต ฯลฯ

2. องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู สถานภาพทางเศรษฐกิจและ

สังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับชุมชนที่อยู่อาศัย ฯลฯ

วิธีการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/#.XEo-XlUzZ1s, 23 กุมภาพันธ์ 2562)

1. เริ่มรู้สึกเกลียดและไม่ชอบตนเอง
2. รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า หรือไม่ดีพอ
3. ไม่สามารถทำการตัดสินใจอะไรได้
4. รู้สึกว่า ไม่มีใครชอบ
5. ตำหนิตัวเองในสิ่งที่ไม่ผิด
6. รู้สึกผิด เมื่อเวลาผ่านไป หรือเมื่อเวลาใช้เงินตัวเอง
7. ไม่มีความสุข

เมื่อรู้สึกว่า ตนเป็นคนที่มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ (Low self-esteem) ก็ควรจะเพิ่มการเห็นคุณค่าแห่งตนให้มากขึ้น ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. คิดในสิ่งที่จะทำให้ตนมีคุณค่า
2. ไม่พูดเกี่ยวกับตนในเชิงลบ
3. ติดต่อพูดคุยกับคนที่รักเรา
4. เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง
5. หาสิ่งที่ท้าทายให้ตัวเอง
6. หัดมองโลกในแง่บวก
7. ดูแลตนเอง
8. ถ้ามีปัญหามากเกินกว่าจะแก้ไขได้ด้วยตนเอง ต้องหาคนคอยช่อย

อย่างไรก็ตาม รัณดา กรประสี (สำนักสุขภาพจิตสังคม, กรมสุขภาพจิต) ได้เสนอวิธีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือ Self-esteem ดังนี้ (อ้างถึงใน เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และคณะ, 2556) ดังนี้

1. หาเวลาตอนเช้าประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อพัฒนาตน เช่น การนั่งสมาธิ หรือ อ่านหนังสือที่สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง

2. มองปัญหาและมองโลกในแง่ดี เลิกบ่นในสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง แล้วนำมาวิเคราะห์ว่ามีสิ่งดีหรือไม่ดีมากกว่ากัน

3. ทำบ้านให้ปราศจากความวุ่นวาย โดยการฟังเพลงหรืออ่านหนังสือ

4. หาเวลาวันละประมาณ 10 นาที เพื่อพิจารณาจุดยืนของตัวเอง และพิจารณาสิ่งที่สำคัญของชีวิต

5. คบกับบุคคลที่มองโลกในแง่ดี หรือบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เพราะเขากระตุ้นให้เรามีความมั่นใจและมีความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น

6. เลิกเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เพราะเราต้องยอมรับว่าไม่มีใครมีความสมบูรณ์เต็มร้อย การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นจะทำให้เกิดปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมากมาย

7. หาบุคคลต้นแบบเพื่อที่จะเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตและตั้งเป้าหมายที่จะเป็นไปได้และมุ่งสู่ความสำเร็จ

8. หาผู้ที่คอยช่วยเหลือด้านทักษะและทัศนคติในการดำรงชีวิตหรือการงาน ถ้าหากมีคนชม หรือกล่าวโทษให้กล่าวคำว่า “ขอบคุณ”

9. อย่าดูถูกตัวเอง หรืออย่ามองตัวเองว่าไม่มีความสามารถ หากเราคอยตอกย้ำถึงจุดด้อยของตนเอง ก็จะไม่มีทางประสบความสำเร็จ

10. ให้เพิ่มทักษะหรือคุณภาพชีวิตจากการทำงาน การอ่านหนังสือ หรืออื่นๆ

11. ให้จดสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตัวเอง เช่น ความซื่อสัตย์ ความคิดริเริ่ม ความมุ่งมั่น ความเอื้อเฟื้อ

12. จดผลงานที่ชื่นชอบหรือประสบความสำเร็จไว้ ประมาณ 10 ของตนเอง เช่น การศึกษา ผลการศึกษา การได้รับรางวัลต่างๆ

13. จดคำขวัญดีๆ ไว้ในที่ที่เห็นชัดเจน และนำมาท่องเมื่อมีโอกาส เช่น “ผมยอมรับในความสามารถของตนเอง” “ฉันจะเป็นคนลิขิตชีวิตของฉันเอง”

จากการที่ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนมานั้น สามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนมีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาตน เพราะคนที่เห็นคุณค่าในตนสูงจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ อีกทั้งยังเป็นคนที่มีปัญหาน้อยกว่าคนที่เห็นคุณค่าในตนต่ำ อย่างไรก็ตาม การเห็นคุณค่าในตนนั้น เป็นสิ่งที่เราสามารถแก้ไข และพัฒนาได้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่จะยากจนเกินไป เช่น การมองโลกในแง่บวก การเรียนรู้ที่จะเข้าใจตน การไม่ดูถูกตน เป็นต้น

การพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

การพัฒนาตนในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น นักปราชญ์หลายท่านได้ให้คำนิยามความหมายไว้คล้ายกันว่า การพัฒนาตน หมายถึง การทำให้ชีวิตมีความเจริญ งอกงาม อย่างต่อเนื่อง เป็นประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น โดยมีจุดมุ่งหมายอยู่ 2 ระดับ คือ ระดับปุถุชน ซึ่งเป็นระดับโลกิยะ คือ การประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงาน อาชีพ กับ การพัฒนาตนระดับโลกุตตระ ซึ่งเป็นการพัฒนาตนในขั้นสูงสุด ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การได้บรรลุพระนิพพาน

นักปราชญ์ฝ่ายพุทธมองตรงกันว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้พัฒนาตนเอง ตามศักยภาพที่จะเป็นไปได้ โดยแต่ละท่านได้อ้างหลักธรรม

ในการพัฒนาตนที่แตกต่างกัน บางท่านเห็นว่าควรใช้หลักไตรสิกขา บางท่านเห็นว่าควรใช้หลักภาวนา ในขณะที่บางท่านก็ใช้หลักพละ 5

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ขยายความเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า คำว่า พัฒนา ที่นำมาใช้กับหลักธรรมทางพุทธศาสนาตรงกับคำว่า “เจริญ” ในภาษาไทย แต่เมื่อนำมาเทียบกับความหมายทางธรรม มักใช้คำว่า เจริญนำหน้า เช่น ปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า เจริญวิปัสสนา ถ้าปฏิบัติธรรมในทางเมตตา เรียกว่า เจริญเมตตา หรือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็เรียกว่า เจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน เมื่อนำไปเทียบกับภาษาบาลีแล้ว คำว่า “เจริญ” ก็คือ “ภาวนา” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) แต่ในภาษาบาลี “ภาวนา” หมายถึง การพัฒนาคน ส่วน “พัฒนา” เป็นคำที่ใช้ในความหมายทั่วไป แม้แต่พูดว่า กองขยะพัฒนาใหญ่โตขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) (สอดคล้องกับท่านพุทธทาสภิกขุ ที่ให้ความหมายไว้ว่า คำว่า พัฒนา ถ้าเป็นภาษาชาวบ้านเป็นเรื่องของวัตถุ การพัฒนา ในภาษาธรรม หมายถึง การพัฒนาทางด้านจิตใจ การพัฒนาทางวัตถุ เป็นความเฟ้อยุ่งยาก การพัฒนาทางจิตใจช่วยแก้ไขความยุ่งยากทางวัตถุ ทำให้มากขึ้น ดีขึ้น เจริญขึ้น แต่ตัวหนังสือแท้ๆ หมายความเพียงแต่ว่าทำให้มากขึ้น รกรุงรังไปหมด คำว่า Progress แปลว่า ทำให้มาก พระบาลีว่า น สิยา โลกวฑฺฒโน แปลว่า อย่าทำให้โลกรกรุงรัง การพัฒนาจิต เป็นคนละความหมาย ขอให้เป็นการพัฒนาในความหมายให้ว่า ดีขึ้น มากขึ้น มีประโยชน์ขึ้น โทษอันตรายน้อยลงสรุปความหมายของการพัฒนาก็คือถูกต้องมากขึ้น (https://www.youtube.com/watch?v=afDMonYrKMo, 9 ตุลาคม 2560)

การพัฒนาตน ในทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ ถือว่ามีความหมายเดียวกันกับการพัฒนาชีวิต ซึ่งท่านขยายความว่า เพราะชีวิตหมายถึงสิ่งที่ยังสด มีความงอกงามตามธรรมดาของของสด เพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง ที่มีค่ามากที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2553) ท่านพุทธทาสภิกขุอธิบายเพิ่มเติมว่า ชีวิตมนุษย์เกิดมาจากความประจวบเหมาะของธาตุทั้ง 6 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุอากาศ และธาตุวิญญาณ โดยมีสัญชาตญาณเป็นสมบัติติดตัวมาด้วย ความรู้ที่เกิดจากสัญชาตญาณยังไม่มีปัญญา เด็กเกิดใหม่ ยังไม่มีวิชชา จึงเกิดความรู้สึกไปตามผัสสะ สิ่งที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น เจริญงอกงามขึ้น คือ ภาวิตญาณ ความรู้ที่เจริญขึ้นในทางที่ถูกต้อง ภาวิตญาณใช้ดับทุกข์ที่เกิดจากความโง่ที่สัญชาตญาณมันสร้างขึ้น ต้องพัฒนาภาวิตญาณให้จนถึงขีดสูงสุดคือ พระนิพพาน ท่านสรุปว่า อย่างไรเสีย มนุษย์ก็ควรจะเอาพระศาสนาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตน จนถึงจุดสูงสุดของชีวิตที่ได้รับการพัฒนาแล้ว คือ สงบ เย็น และเป็นประโยชน์ (พุทธทาสภิกขุ, 2556)

การพัฒนาตนตั้งแต่ระดับเริ่มต้นจนบรรลุถึงความสำเร็จระดับโลกุตตระนั้น ไม่อาจปฏิบัติตามเส้นทางอื่นได้เลยนอกจากศีล สมาธิ และปัญญา ดังพระอุปติสสะรจนาอุทเทศคาถาในคัมภีร์วิมุตติมรรค (อุปติสสเถระ, 2560) ไว้ว่า

สีลं สมาธิ ปญฺญา จ วิมุตฺติ จ อนุตฺตรา
อนุพุทฺธา อิเม ธมฺมา โคตเมน ยสสฺสินา

แปลว่า พระโคดมผู้มียศได้ตรัสรู้ธรรมเหล่านี้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติอันยอดเยี่ยม โดยได้กล่าวถึงผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์และอุปาทาน ควรมีความรู้ความชำนาญในพระสูตร พระวินัย และพระอภิธรรม ซึ่งเป็นวิมุตติมรรค แปลว่า ทางแห่งความหลุดพ้น

ดังนั้น การฝึกอบรมทางกายวาจา ซึ่งเป็นเรื่องของศีล คือ ความมีระเบียบวินัย จึงเป็นจุดเริ่มต้นการของพัฒนาตน หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นฐานของการก้าวต่อไปสู่การพัฒนาขั้นที่สูงกว่านี้ คือ การพัฒนาสมาธิ และพัฒนาทางด้านปัญญา เป็นลำดับไป

ศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติขั้นสูง

สมาธิ คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่นสมาธิอย่างสูง

ปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง (พระพรหม-คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

การบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับหลักจิตวิทยา

การพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา ต้องเริ่มที่ตนเองก่อน ซึ่งตรงกับพุทธภาษิตที่ว่า อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ. โกหิ นาโถ ปโร สิยา. อตฺตนา หิ สุทนฺเตน นาถं ลภติ ทุลฺลภํ. (ขุ.ธ. (บาลี) 25/157/45) แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ เพราะคนที่ฝึกตนดีแล้วย่อมได้ที่พึ่งที่ได้ยาก สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า การที่จะพึ่งตนเองได้นั้น ก็ต้องมีตนเป็นที่พึ่งได้ ตนนั้นจะพึ่งได้ก็ต้องฝึกตนขึ้นมาให้ดี จะฝึกตนได้ดี ก็ต้องพัฒนาให้มีธรรมขั้นมามากๆ ทั้งวิริยะ สติ สมาธิ ฯลฯ จนถึงปัญญา แล้วพึ่งธรรมเหล่านั้นโดยการปฏิบัติหรือใช้มัน ก็จะพึ่งตนได้ดี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) เมื่อดูบริบทแล้ว คนสมัยพุทธกาลน่าจะสับสนเรื่องการจะหาที่พึ่ง ในยามคับขัน บางคนไปพึ่งภูเขา บางคนพึ่งป่าไม้ บางคนพึ่งอารามและรุกขเจดีย์ ซึ่งไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ พระพุทธเจ้าให้ยึดหลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นสรณะ (ที่พึ่ง) เพราะเป็นที่พึ่งที่ดีที่สุด จึงจะล่วงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ (ขุ.ธ.(บาลี) 25/188-192/50-51) ซึ่งแสดงว่า พระพุทธเจ้า ได้แนะให้คนหันมาหาตนเองก่อน เริ่มที่ตนเอง เพราะเมื่อตนแก้ปัญหาตนได้ ก็จะได้เป็นที่พึ่งของตน เนื่องจากเกิดปัญญาที่ตนได้ผ่านการอบรม (เจริญ) ตามหลักจตุราริยสัจแล้ว

แนวคิดการพัฒนาตนของจิตวิทยาตะวันตกก็เช่นเดียวกัน ได้ตอกย้ำถึง Self คือ ตัวตน เพียงแต่จะเน้นไปในทิศทางใดเป็นหลักซึ่งมีหลายหลาย เช่น Self-improvement (การปรับปรุงตน) Self-management (การบริหารตน) Self-modification (การปรับตน) การพัฒนาตนในระดับที่สูงขึ้นไป คือ การตระหนักรู้ในตน (Self-actualization)

จุดร่วมกันของจิตวิทยาตะวันตกกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา คือ การให้ความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตน โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาซึ่งอยู่ท่ามกลางชนชั้นวรรณะ นอกจากจะปฏิเสธที่พึ่งจากเหล่าเทพแล้ว ยังได้เน้นว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ แม้จะอยู่ในวรรณะชั้นต่ำก็ตาม การพัฒนาตนนั้นไม่ว่าจะใช้แนวคิดใด ขั้นสุดท้าย ย่อมกระจายประโยชน์ไปยังคนรอบข้าง โดยที่คนพัฒนาตนแล้ว จะข้ามพ้นความเป็นตัวตน และจะดำรงอยู่เพื่อประโยชน์ของคนอื่น เฉกเช่น พระอรหันตสาวก 1,250 รูป ที่ออกเดินทางไปประกาศพระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์ของคนหมู่มากเพื่อความสุขของคนหมู่มาก

บทสรุป

การพัฒนาตน (Self-development) ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา มีอยู่อย่างหลากหลาย แต่ไม่ว่าจะเป็นของใครก็ตามล้วนมีประโยชน์ทั้งนั้น เพราะการพัฒนาตน เป็นการทำให้ตนดีขึ้น มีความเจริญก้าวหน้าในทางพระพุทธศาสนา มองว่า คนที่ได้รับการฝึกดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐกว่าคนทั้งหลาย ในการฝึกนั้น มีหลักไตรสิกขา เป็นแนวทาง คือ ศีล ความมีระเบียบวินัย ทางกาย วาจา สมาธิ การฝึกฝนทางด้านจิต ให้ได้รับการขัดเกลาจนห่างไกลจากกิเลส ปัญญา คือ การรู้แจ้งแทงตลอด การพัฒนาตนหรือการฝึกตนนั้น ทำได้ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย มีเป้าหมายสูงสุด คือการบรรลุพระนิพพาน เมื่อตนได้รับการฝึกฝน หรือพัฒนาในระดับที่สูงสุดแล้ว จึงนำเอาแนวทางที่ตนได้รู้ซึ่งเป็นฝ่ายปริยัติ และปัญหาต่างๆ ที่ตนได้พบเจอในระหว่างฝึก ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ตนผ่านมา ขณะปฏิบัติ ไปสอนให้คนอื่นที่ต้องการคำแนะนำไปปฏิบัติให้เกิดปัญญา เพื่อจะได้หลุดพ้นจากสังสารวัฏ อันมีปฏิเวธเป็นเป้าหมายสุดท้าย

บรรณานุกรม

ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล. (2554). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. *วารสารจิตวิทยาคลินิก.* 33(1), มกราคม-มิถุนายน 2554: 43-44.

นฤมล มารคแมน. (2553). *หลักพุทธจิตวิทยาเบื้องต้น.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *หลักแม่บทของการพัฒนาตน.* พิมพ์ครั้งที่ 26. กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์.

_____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 36 กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์.

พระอุปติสสเถระ. (2560). *คัมภีร์วิมุตติมรรค.* แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2553). *ธรรมคือสิ่งพัฒนาชีวิต.* สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ ไชยา.

_____. (2556). *สัมมาทิฏฐิ.* นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชน ปริ้นติ้ง.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2557). *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ. (2556). *จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน.* กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจ.เอส.พริ้นท์ติ้ง.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา.* กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *บทนำสู่พุทธธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ส.ไพบูลย์การพิมพ์.

_____. (2561). *“ธรรมกาย” แท้ของพระพุทธเจ้า เข้าใจ “อนัตตา” ให้ตรงตามความเป็นจริง.* พิมพ์ครั้ง 2. กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์.

Bourne . Ekstrand. (1985). *Psychology its Principles and Meanings.* 5th Edition. New York: CBS College Publishing.

Dennis Coon and John O. Mitterer. (2012). *Introduction to Psychology.* China: WADSWORTH.

Hofstede, G. (1984). The cultural relativity of the quality of life concept (PDF). *Academy of Management Review.* 9(3): 389–398. doi:10.2307/258280. JSTOR 258280

James Geiwitz. (1980). *Psychology Looking at Ourselves.* 2nd Edition. New York: CAT.

Kazdin Alan E . (1980). *Behavior Modification in Applied Settings.* Revised Edition. Illinois: The Dorsey Press.

McLeod, S. A. (2007). *Maslow’s Hierarchy of Needs.* Retrieved on 20th January 2019, from http://www.simplypsychology.org/maslow.html

Richard W. Robins and Kari H. Trzesniewski. (2019). *Self-Development A cross the Life span.* Retrieved on 20th January 2019, from https://scholarship.org2uc2item29bc5r8nd