

การส่งเสริมความสุขตามหลักฆราวาสธรรมของครู

Happiness Promotion According to Gharavasadhmma Principles of Teachers

ชลตวรรณ ขุมเพชร, ระวิง เรืองสังข์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Chontawan Khumphet, Rawing Ruangsanka

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: chontawan31@gmail.com

(Received : July 29, 2022 ; Revised : July 30, 2022 ; Accepted : September 3, 2022)

บทคัดย่อ

การส่งเสริมความสุขตามหลักฆราวาสธรรมในการปฏิบัติงานของครู บทความนี้ได้นำเอากระบวนการส่งเสริมความสุขมาบูรณาการเข้ากับหลักฆราวาสธรรม 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสัจจะ เช่น การพูดจา กันอย่างสร้างสรรค์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานไม่เอาแต่ใจตัวเอง 2) ด้านทมะ เช่น การพัฒนาทักษะในการทำงาน จนประสบความสำเร็จกับงาน การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานจัดของให้เป็นระเบียบสบายตาสดชื่น ในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา กับกลุ่มเพื่อน และมีส่วนร่วมกับครอบครัวบ้าง 3) ด้านขันติ เช่น การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานให้มีความเข้มแข็งอดทนพร้อมที่จะทำงาน และปรับเปลี่ยนความคิดจะช่วยให้เครียดน้อยลง คิดให้ยืดหยุ่น คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างที่คนอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง 4) ด้านจาคะ เช่น การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม ควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหาภายหลัง และรู้จักยืนยันสิทธิของตนว่าสิทธิไหนที่ควรรักษา ควรที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผล สิทธิที่จะทำงานด่วนของตนให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะได้ถามเพราะความไม่เข้าใจ สิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

คำสำคัญ: การส่งเสริมความสุข, หลักฆราวาสธรรม, ครู

Abstract

Happiness Promotion According to Gharavasadhmma Principles of Teachers in the operation of the teacher. This article has brought together the process of promoting happiness, integrated into the Gharavasadhmma IV Principles: 1) In the truth, for example, a creative address creates a good atmosphere to work. Establishing a good relationship with colleagues does not bring himself to mind 2) Taming and training oneself, such as the development of skills to work successfully with the job. Changing the environment in the workplace provides a fresh, comfortable look. During the holidays should exercise or play sports with groups of

friends and engage with the family 3) Tolerance, such as after-off recreation. The work is strong, ready to work, and to adapt the mind, it helps to reduce stress in a rational mind. I think that someone else is thinking and thinking of anyone else. 4) Liberality, such as proper expression should exercise control of emotional thoughts before doing. Doing so appropriately will not reproduce the problem later and be sure to confirm their rights, which rights should be treated to refuse for a reason. The right to finish their quick work. The right to ask a question the right to change your mind.

Keywords : Promoting Happiness, Gharavadhamma Principles, teacher

บทนำ

ครูมีหน้าที่แนะแนวทางในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนและมีความสำคัญในการดูแลเยาวชนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ครูยังเป็นบุคคลที่สังคมคาดหวังและยกย่องให้เป็นแม่พิมพ์ของชาติ มีเกียรติมีศักดิ์ศรี เป็นที่เคารพเชื่อถือและศรัทธาของชุมชน การที่ครูปฏิบัติกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จตามบทบาทหน้าที่ที่กำหนดขึ้น จะต้องใช้ทักษะ ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์มาประยุกต์ใช้ในการทำงาน รวมถึงความคิดความรู้สึก และการแสดงออกในทางสร้างสรรค์ของครูที่มีต่องานและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ครูต้องรู้สึกสนุกและพึงพอใจในงานที่ทำ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน ตั้งใจที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างผู้ร่วมงาน มีความผูกพันในงานที่ทำ ทำให้เกิดแรงผลักดันในทางบวกให้กับตนเองและองค์กร ทั้งยังสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการทำงานได้อย่างเหมาะสม

ปัญหาของครูนั้นเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เอื้อต่อการทำงาน บรรยากาศการทำงานไม่ดี ผู้บริหารขาดภาวะผู้นำ ซึ่งภาวะผู้นำที่สำคัญในการสร้างองค์กรแห่งความสุขในสถานศึกษา ค่าตอบแทนนี้ถือเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ข้าราชการครูทุกคน จะส่งผลกระทบต่อเส้นทางการเจริญเติบโตในชีวิตการทำงานได้ ค่าตอบแทนเป็นค่าใช้จ่ายที่องค์กรจ่ายให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ทั้งที่เป็นในรูปตัวเงิน และผลประโยชน์อื่น เพื่อตอบแทนการปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบจึงให้มีการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมขวัญกำลังใจของผู้ปฏิบัติงาน คุณลักษณะงาน เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของการทำงานโดยตรงที่จะส่งผลต่อความพอใจต่อการทำงานของแต่ละบุคคล และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นการแสดงออกพฤติกรรมในลักษณะทางกาย วาจา ใจ ในเชิงบวกเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันภายในโรงเรียน เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานมาก ประกอบด้วยสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร ครูกับเพื่อนครู และครูกับนักเรียน

ครูในโรงเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติหน้าที่การสอนมักจะประสบปัญหาจากการทำงานเนื่องจากบทบาทหน้าที่ครูไม่ได้ทำหน้าที่เฉพาะการเรียนการสอน แต่ครูยังมีภาระงานอื่นๆ อีกหลายประการที่จะต้องรับผิดชอบ และปัจจัยอีกหลายประการ ที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติงาน เช่น 1) พฤติกรรมนักเรียนที่ครูต้องมีบทบาทหน้าที่เข้าไปแก้ปัญหาไม่ว่าจะเป็นยาเสพติด ปัญหาความก้าวร้าวต่อเพื่อนต่อครู และการชู้สาวใน

ประพุดิในศีล 5 ได้แก่ การไม่พรากชีวิตหรือไม่ทำร้ายผู้อื่นให้เจ็บปวด การไม่กล่าวคำอันเป็นเท็จ หรือ การพูดโกหก การไม่ล่วงในกามต่อชายมีคู่ หญิงมีคู่ หรือในชายหญิงต้องห้ามทั้งหลาย การไม่จับเอาทรัพย์ผู้อื่น โดยที่เขาไม่ได้ให้ หรือ การลักทรัพย์ การไม่ดื่มสุราเมรัยที่เป็นน้ำเมาต่างๆ รวมถึงการไม่เสพสารที่ทำให้เกิดการเสพติดทั้งหลาย ส่วนศีล 8 จะมี 5 ข้อแรกของศีล 5 และเพิ่มอีก 3 ข้อสุดท้าย คือ การไม่รับประทานอาหารในช่วงหลังเที่ยงวันถึงในยามรุ่งของอีกวัน การไม่แสดงกิริยาฟ้อนรำทำเพลง หรือไม่ประดับตกแต่งร่างกายให้สวยงาม การไม่นั่งหรือนอนบนที่รองต่างๆ

4. ความสุขจากความสงบ คือ ความสุขที่เกิดจากสภาพความสงบของจิตใจ จิตใจไม่หม่นหมอง ไม่มีเรื่องปัญหามารบกวนใจ ความสุขจากความสงบนี้อาจเรียกอีกอย่างว่า การมีสมาธิ ซึ่งสามารถทำให้เกิดด้วยการภาวนา เช่น การนั่งสมาธิ การอ่านหนังสือ เป็นต้น

5. ความสุขจากอิสระ คือ ความสุขที่ได้รับจากการหลุดพ้นจากพันธะต่างๆ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ความเป็นไทแห่งตนจากสภาพถูกบังคับ เช่น การปลดหนี้จากบัตรเครดิตได้จนหมด การมีอาชีพเป็นของตนเองโดยไม่ได้เป็นลูกจ้างให้ถูกสั่ง เป็นต้น ความเป็นไทในกิเลส และเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่ทำให้ตนเองเสื่อม เช่น การรู้จักห้ามใจไม่ให้หวังในทรัพย์สินของผู้อื่น การไม่รับสินบนในหน้าที่การงาน เป็นต้น

กระบวนการส่งเสริมความสุข

การสร้างความสุขในที่ทำงานความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะมี ไม่ว่าจะเป็นในแง่มุมของชีวิตส่วนตัว ครอบครัว หรือการทำงาน คนที่มีความสุข คือคนที่มีภาวะอารมณ์ทางบวกอยู่เสมอ ซึ่งโดยทั่วไปคนทำงานใช้เวลาไม่ต่ำกว่าหนึ่งในสามของแต่ละวัน ใช้ชีวิตอยู่ในที่ทำงานเสมือนเป็นบ้านหลังที่สอง ดังนั้น หากที่ทำงานน่าอยู่ คนทำงานก็จะอยากไปทำงาน และอยากแสดงผลงานให้ดีทุกวัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าที่ทำงานมีบทบาทสำคัญต่อความสุขของบุคคล เพราะเมื่อที่ทำงานน่าอยู่ คนก็จะแข็งแรงและเป็นสุข พนักงานก็จะมีประสิทธิผลในระยะยาว การสร้างความสุขในการทำงานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากในการปฏิบัติงานในองค์กร เราสามารถสร้างความสุขในการทำงานได้โดยวิธีการดังนี้

1. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธีการทำงานย่อมมีปัญหาเป็นธรรมดา อย่าแก้ปัญหาโดยการใช้อารมณ์ จะทำให้เครียดมากขึ้น ทุกปัญหามีทางออก ถ้าคิดไม่ออก หากคนช่วย ฝึกการถาม เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็ จะสบายใจ หายเครียด

2. การพัฒนาทักษะในการทำงานบางคนทำงานที่ไม่ถนัด งานที่ยาก งานไม่ตรงกับความรู้ความสามารถ ทำให้ผลงานออกมาไม่ดี หมัดกำลังใจในการทำงาน การพัฒนาตัวเองจะประสบความสำเร็จกับงานมากขึ้น ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานและหัวหน้า ก็จะมีมีความสุข ภูมิใจในงานที่ทำมากขึ้น

3. การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานจัดของให้เป็นระเบียบและดูสะอาดตา ภาพครอบครัว คนรัก หรือของที่มีค่าทางจิตใจวางไว้ใกล้ตัว เพื่อเตือนให้มิกำลังใจในการทำงาน หรือจัดกระถางต้นไม้ แจกันดอกไม้ เพื่อความสดชื่นกับสถานที่ทำงาน

4. การบริหารเวลาอย่างเหมาะสมจะช่วยให้การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเหลือสำหรับการพักผ่อน และครอบครัวทำให้เครียดน้อยลง ควรทบทวนดูว่า ใช้เวลาแต่ละวันไปกับเรื่องใดบ้าง เพื่อการจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม ทั้งการทำงาน สังสรรค์ ครอบครัว และการพักผ่อน

5. การปรับเปลี่ยนความคิดถ้าเรารู้จักปรับเปลี่ยนความคิดในแง่มุมมองใหม่ จะช่วยให้เครียดน้อยลง ถ้ารู้สึกตัวเองคิดมากหาทางออกไม่ได้ควรหยุดคิดสักพัก คิดให้ยืดหยุ่นมากขึ้นกว่าเดิม คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างที่คนอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง

6. การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานแล้ว ควรได้พักผ่อนหย่อนใจ เพื่อผ่อนคลายจิตใจทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจมีอยู่มากมาย ควรเลือกตรงข้ามกับงานประจำ

7. การรู้จักยืนยันสิทธิของตนความเครียดอาจเกิดจากการยอม เกรงใจผู้อื่นมากเกินไป สิทธิที่ควรรักษา คือ สิทธิที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผล สิทธิที่จะทำงานด่วนของตนให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะไต่ถามเพราะความไม่เข้าใจ สิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

8. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้เอาชนะความเครียดได้ การสร้างเข้มแข็งทางจิตใจโดยสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง พัฒนาปรับปรุงตัวเอง เข้าใจชีวิตว่า ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ยึดติดกับอดีต หรือกังวลกับอนาคตมากเกินไป สร้างความอบอุ่นในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นกำลังใจที่สำคัญในการต่อสู้กับอุปสรรค

9. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานสามารถทำได้โดยเอาใจเขามาใส่ใจเราอยู่เสมอ เป็นผู้ฟังที่ดี คิดก่อนพูด วิเคราะห์ความต้องการของผู้อื่น ไม่เอาแต่ใจตัวเอง

10. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดความเครียด ควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหาภายหลัง เมื่ออารมณ์ดี ควรแสดงออกด้วยการยิ้ม พูดเล่น ฮัมเพลง เพื่อให้คนใกล้ตัวรู้สึกดีด้วย

11. การออกกำลังกายการออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออกจะช่วยคลายเครียดได้ หลังเลิกงานหรือในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในกลุ่มเพื่อนจะรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินยิ่งขึ้น การช่วยกันทำงานบ้านในวันหยุด ก็ถือว่าการออกกำลังกายที่ดีและช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว

12. การพูดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สวัสดิ์ ขอโทษ ขอขอบคุณ เป็นประโยคที่ควรพูดติดปาก หมั่นพูดชมเชย ไต่ถามทุกข์สุข ให้กำลังใจ ประสานความเข้าใจ เพื่อลดความขัดแย้งในการทำงาน จะช่วยตัดปัญหา ลดความเครียดได้จากผลสำรวจสุขภาพคนไทยในปี พ.ศ. 2559 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า สถานการณ์สุขภาพวัยแรงงาน ช่วงอายุ 15-60 ปี ทางด้านร่างกาย มีความเครียดสูง จากการเจ็บป่วยของตนเอง หนี้สินรุมเร้า และเครียดจากการทำงาน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้นำเสนอแนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ความสุข 8 ประการ ได้แก่ 1) Happy Body : ส่งเสริมสุขภาพของพนักงานให้แข็งแรงทั้งกายและจิตใจ 2) Happy Heart : กระตุ้นให้เกิดความเอื้ออาทรต่อกันและกัน 3) Happy

Society : สนับสนุนให้อើเพื่อต่อชุมชนในสถานที่ทำงานและที่พักอาศัย 4) Happy Relax : ให้นักงงานได้ผ่อนคลายจากความเครียดในงาน ด้วยกิจกรรมบันเทิง 5) Happy Brain : ส่งเสริมให้หาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลา 6) Happy Soul : ส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนา ให้มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต 7) Happy Money: สนับสนุนให้บริหารการใช้จ่ายของตนเอง 8) Happy Family : ส่งเสริมให้นักงงานสร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง เพศ ซึ่งแนวทางทั้ง 8 ประการ จะก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม และจิต วิญญาณ องค์การสามารถนำมาประยุกต์ใช้โดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพการทำงาน ซึ่งการมีความสุขในที่ทำงานจะทำให้พนักงานมีความสุข รู้สึกว่าตนเองเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า สำคัญต่อองค์การ มีความสัมพันธ์ที่ดีในหมู่เพื่อนร่วมงาน มีแรงจูงใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น และ รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ องค์การเองก็จะมีบุคลากรที่กระตือรือร้น เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความคิด และเพิ่มผลการปฏิบัติงาน ซึ่งความสุขในการทำงานนั้น ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก เกิดบรรยากาศ ในการทำงานที่ดี ผลักดันประสิทธิภาพการผลิตให้สูงขึ้น ลดปัญหา การขาดงาน ลาออก ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการสรรหาและฝึกอบรมพนักงานใหม่ รวมทั้งการ สร้าง สภาพแวดล้อมในการทำงานให้ดีขึ้น เป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ขององค์การ และส่งผลต่อสังคม รอบข้างให้เกิดความสุขด้วย (แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน, 2552) และยังมีองค์ประกอบด้านอื่นๆ เป็นแนวปฏิบัติให้องค์การนำไปสร้างความสุขและเป็นเส้นทางนำไปสู่การเพิ่มผลปฏิบัติการระดับบุคคล คือ การสร้างความสุขในที่ทำงาน การสร้างมิตรภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างผู้บริหาร และผู้ใต้บังคับบัญชา การสร้างโอกาสสำหรับการพัฒนาและการเรียนรู้ให้กับครู การสร้างความยุติธรรม และรูปแบบลักษณะงานกับครอบครัวของครูต้องไม่ขัดแย้งกันสามารถทำงานด้วยครอบครัวยังมีความสุขควบคู่ไปด้วย

หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการส่งเสริมความสุขให้กับครูในสถานศึกษานั้นได้มีนักวิชาการหลายท่านได้เสนอไว้หลากหลาย แต่ในบทความนี้ขอเสนอหลักขรรยาวาธรรม 4 ซึ่งมีความหมายออกเป็น 2 ประการ คือ ประการแรกเป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติประการที่ 2 เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่นๆ ให้สำเร็จ (พุทธทาสภิกขุ, 2523)

1. เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติสัจจะ หมายถึง ชื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ชื่อตรงต่อลูกเมีย ชื่อตรงต่อเวลา ชื่อตรงต่อการทำงาน หมายถึง ช่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรักหรือความเกลียดชังติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อดทนต่อคำด่าจาอะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

2. เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จสัจจะ หมายถึงความจริงใจ ความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เมื่อจะทำสิ่งใด หรือปฏิบัติธรรมข้อใดแล้วก็ควรตั้งใจจริง ทำอย่างสุดความสามารถ ทำให้ถึงที่สุด ดังเช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทำความเพียรเพื่อตรัสรู้ ก็ได้ตั้งสัจจาธิฐานว่า แม้จะเหลือเพียงแต่กระดูก ก็จะไม่ลุกขึ้นจากที่นั่ง ถ้าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ในการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกันถ้ามีสัจจะหรือสัจจาธิฐาน คือทำให้มันจริง ๆ ตั้งใจจริง ๆ ก็จะช่วยให้ทุกคนประสบความสำเร็จสมดังที่ตั้งใจทะมา หมายถึงบังคับตัวเอง บังคับใจตนเอง ไม่ให้หลงไปตามแรงของสิ่งที่มาช่วยๆ ซึ่งแม้จะยากเย็นเพียงใดก็ต้องพยายามบังคับให้ได้ ในการบังคับนั้น ต้องใช้ไหวพริบและความฉลาดเข้า

ต่อสู้ เพราะจิตใจเมื่อถูกบังคับก็จะขัดแย้งกว่าช่างที่ตกมันเสียอีก ซึ่งการบังคับจิตใจของตนเอง นั้นก็มี 2 วิธีด้วยกันคือ กรณีแรกคือ การปลอบประโลมจิตใจคอยปลอบโยน กรณีที่สอง คือ การบังคับโดยตรงการตัดใจไม่ให้ทำในสิ่งนั้น ซึ่งทั้ง 2 วิธีนี้ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขึ้นขันติ เมื่อมีหิมะแล้วยังต้องใช้ขันติเข้ารองรับ ต้องอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลสไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ หรืออื่นๆ ต้องใช้ความอดทนอย่าหลงไปตามสิ่งยั่วยุหรือกิเลสจาคะ หมายถึงบริจาคออกไป สละสิ่งที่ไม่ต้องการที่มีอยู่ในจิตใจให้หลุดออกไประบายความสับสนวุ่นวายออกไปจากจิตใจ อาจจะโดยการสวดมนต์หรือการพักผ่อนให้ถูกวิธีฆราวาสธรรม คือสัจจะ หมาะ ขันติ จาคะ นี้เป็นเครื่องมือกำจัดมาร เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสิ่งที่ปรารถนาในทุกกรณี ไม่ใช่เฉพาะเป็นธรรมของฆราวาสเท่านั้น แม้แต่บรรพชิตที่ต้องการจะบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ยังต้องใช้ธรรมข้อนี้ด้วยเช่นกัน

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่าสัจจะ หมายถึงความจริงลงไปในเรื่องที่จะกระทำและสัจจาธิษฐาน คือตั้งใจด้วยสัจจะมันลงไปในการที่จะทำในการที่จะประพฤติเพื่อละกิเลสหมาะ หมายถึงการบังคับตัวเอง เป็นธรรมที่จะใช้สกัดกั้นความโกรธในขั้นเริ่มต้นแต่ถ้าบังคับไม่ได้หรือบังคับไม่อยู่ก็ใช้ธรรมะข้ออื่นเช่นปัญญา ขันติและอื่นๆ เข้าช่วยขันติ หมายถึงความอดกลั้น ความอดได้ รอได้ คอยได้ เป็นเครื่องห้ามความผรุสผลัน ความโกรธ ขันติเป็นแกนกลางในการประพฤติพรหมจรรย์ของผู้บำเพ็ญพรตทั้งหลาย คนส่วนใหญ่ มักไม่ชอบอดกลั้น เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องเสียเกียรติหรือขี้แพ้ อะไรทำนองนั้นแต่ถ้ารู้จักฝึกความอดกลั้นหรือฝึกให้มีขันติได้มากๆ ก็จะเป็นคนที่ไม่โกรธง่ายจาคะ หมายถึงสละการให้ทาน สละกิเลสตามโอกาสที่ต้องสละเป็นรูรั่วที่ระบายกิเลสออก คำว่าฆราวาสคือ ผู้ครองเรือนชีวิตของผู้ครองเรือนต้องมีการสมาคมการสมาคมกับคนอื่นต้องมีความจริงใจต่อเขาต้องรู้จักขมจิตของตนเมื่อประสบเหตุการณ์ไม่ดีต้องมีความอดทนเพื่อต่อสู้กับชีวิตและในบางครั้งต้องบริจาคสมบัติของตนเมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อนฆราวาสธรรมคือ 1) สัจจะหมายถึงมีความจริงใจต่อคนอื่น 2) หมาะหมายถึงมีนิสัยข่มความรู้สึกของตน 3) ขันติหมายถึงมีความอดทน 4) จาคะหมายถึงบริจาคสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์คนอื่น (ชัยวัฒน์ อัดพัฒน และทวิผล สมภพ, 2529) หลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีถึง 84000 พระธรรมขันธ์ หลักธรรมที่สามารถแนะนำให้ชาวไทยนำไปปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุข คือหลักข้อ ฆราวาสธรรม 4 ข้อ (พระมหาสมชาย ฐานวุฒโฒ, 2561) ซึ่งได้แก่

1. สัจจะ ฆราวาสที่ดีต้องมีสัจจะ คือ มีความจริง และตรงความจริง เป็นคนจริง ตรงข้ามกับเล่น คนจริง คือทำอะไรทำจริงทุ่มเทใจลงไปเลย มีความเด็ดเดี่ยวเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งคำว่าตรง เป็นคนตรงตรงข้ามกับคำว่า คด คนตรงอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ไม่สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น เหมือนไม้ที่ตรงไม่ว่าจะมาจากไหนก็ใช้ร่วมกันได้ ไม้ตรงดูได้ที่โคนต้น กลาง และปลาย ส่วนคนตรงดูได้ที่ความคิด คำพูด และการกระทำ ซึ่งสรุปว่าคนที่มีความสัจจะทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว ได้รับความไว้วางใจ และมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว

2. หมาะ หมายถึง การพัฒนาตนเอง ซึ่งมีความหมาย 2 นัยยะ คือ 1) ฝึกฝีมือตนเองให้มีความรู้และมีความสามารถ คนที่มีความรู้แต่ไม่มีความสามารถก็อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จ ความรู้จึงต้องคู่กับความสามารถ การมีศิลปะที่จะนำความรู้ไปใช้ได้นั้น ผู้ที่จะทำได้อย่างนั้นต้องเป็นคนช่างสังเกต และคนที่ช่างสังเกตจะเป็นคนใจละเอียด ช่างสังเกตในที่นี้คือ สังเกตข้อดีของผู้อื่นหรือคอยจับแต่ความดีของผู้อื่น ไม่ใช่จับ

แต่ความผิดของผู้อื่น และ 2) ต้องสามารถหยุดตัวเองได้ คือ ขณะใจตัวเอง ไม่ให้ไปทำในเรื่องเสียหาย ไม่ทำ ความชั่ว ไม่ถลำไปในทางที่เสื่อม นั่นคือ ต้องรักษาศีล 5 ได้ และไม่ยุ่งกับอบายมุข ศีล แปลว่าปกติ คนผิดศีล คือคนผิดปกติ ศีลเป็นเครื่องจำแนกคนออกจากสัตว์

3. ขันติ คือความอดทน มีอยู่ 4 ระดับ คือ 1) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ต่อสภาพดิน ฟ้าอากาศ หนักเอาเบาสู้งไม่ท้อถอย 2) อดทนต่อทุกข์เวทนา เมื่อเจ็บป่วยก็ไม่ส้ออวย ไม่โวยวาย ต้องเข้าใจ ว่าคนเราเกิดแก่เจ็บตาย เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เมื่อเจ็บไข้หรือป่วยไข้ ต้องรู้จักรักษาดูแลตนเองและหา หมอตามความจำเป็น เจ็บป่วยร่างกายให้หมอรักษา แต่ใจเราต้องดูแลเองด้วยการฝึกสมาธิ 3) อดทนต่อการ เจ็บใจ อดทนต่อความกระทบกระทั่ง การอยู่กับคนหมู่มากย่อมเกิดปัญหากระทบกระทั่งไม่มากก็น้อย เหตุที่ เกิดก็จะมาจากความถือตัวเอง ถือศักดิ์ศรี คนที่ถือตัวเองมากๆ ความทุกข์ยิ่งมาก คนที่ไม่ถือตัวจะมีความสุข ศักดิ์ศรีไม่อยู่ที่ความถือตัวหรือยศถาบรรดาศักดิ์ แต่มีอยู่ที่คุณธรรมที่มีอยู่ในตัวคือคุณธรรมภายใน 4) อดทน ต่อสิ่งร้ายวน ความร้ายวนใจ เช่น เพศตรงข้าม เรื่องสตางค์หรือลาภที่ไม่ควรได้ หรือความโลภ ความไม่พอ และคำสรรเสริญเยินยออันจะนำมาซึ่งความประมาทและหลงตัวเอง ต้องเป็นคนเท่าติดดิน แล้วจะยืนอย่าง มั่นคงปลอดภัย

4. จาคะ แปลว่าการสละ ซึ่งมี 2 อย่างคือสละสิ่งของให้เป็นทาน และการสละอารมณ์บุ ด อารมณ์เนาออกจากตัว คือ การสละสิ่งของให้เป็นทาน มนุษย์เราเติบโตมาด้วยการให้ทานจากพ่อแม่ ญาติ พี่ น้อง ครูอาจารย์และสังคม เมื่อถึงเวลาที่มีพอจะให้ได้ ต้องรู้จักให้ทาน เพื่อให้สังคมและโลกสงบ และสวยงาม การสละอารมณ์บุ ดและเนาออกจากใจ จะทำให้ใจสะอาด สงบ สดชื่น เบิกบาน อย่าทำตัวเป็นคน แบบคน กอดศพออยู่ตลอดเวลา ร่างกายของเราหรือสรีระยนต์ ก็ต้องมีการยกเครื่อง เช่นเดียวกับรถยนต์ การทำความ สะอาดใจ ก็จะทำให้ร่างกายของเรามีประสิทธิภาพ

โดยสรุปจะเห็นว่า หลักของฆราวาสธรรม 4 ครอบคลุมหลักปฏิบัติของผู้ครองเรือน หากผู้ใด นำไปปฏิบัติแล้วจะพบกับความสุขที่แท้จริงอย่างแน่นอน

บทสรุป

การส่งเสริมความสุขตามหลักพุทธธรรมของครู เป็นสิ่งที่ครูทุกคนปรารถนาที่จะมี ไม่ว่าจะเป็ นใน แง่มุมของชีวิตส่วนตัว ครอบครัว หรือการทำงาน คนที่มีความสุขซึ่งโดยทั่วไปคนทำงานใช้เวลาไม่ต่ำกว่าหนึ่งใน สามของแต่ละวัน ใช้ชีวิตอยู่ในที่ทำงานเสมือนเป็นบ้านหลังที่สอง ดังนั้น หากที่ทำงานน่าอยู่ คนทำงานก็จะ อยากรไปทำงาน และอยากแสดงผลงานให้ดีทุกวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าที่ทำงานมีบทบาทสำคัญต่อความสุขของ บุคคล เพราะเมื่อที่ทำงานน่าอยู่ คนก็จะแข็งแรงและเป็นสุขครูก็จะมีประสิทธิผลในระยะยาว การสร้าง ความสุขในการทำงานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากในการปฏิบัติงานในโรงเรียน เราสามารถสร้างความสุขตาม หลักพุทธธรรมในการทำงานได้โดยวิธีการดังนี้

ด้านสัจจะ

การพูดจากันอย่างสร้างสรรค์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน กล่าวคำสวัสดิ์ ขอโทษ ขอบคุณ เป็นประโยคที่ควรพูดติดปาก หมั่นพูดชมเชย ใต้ถามทุกข์สุข ให้กำลังใจ เพื่อลดความขัดแย้งในการ

ทำงาน จะช่วยตัดปัญหา ลดความเครียดได้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน สามารถทำได้โดยเอาใจเขามาใส่ใจเราอยู่เสมอ วิเคราะห์ความต้องการของผู้อื่น ไม่เอาแต่ใจตัวเอง

ด้านทมะ

การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี อย่าแก้ปัญหาโดยการใช้อารมณ์ มีการพัฒนาทักษะในการทำงาน งานที่ยาก งานไม่ตรงกับความรู้ความสามารถ การพัฒนาตัวเองจะประสบความสำเร็จกับงานมากขึ้น ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานและหัวหน้า ก็จะมีความสุข ภูมิใจในงานที่ทำมากขึ้น การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานจัดของให้เป็นระเบียบสบายตาสดชื่น หรือของที่มีค่าทางจิตใจวางไว้ใกล้ตัว เพื่อเตือนให้มีความกำลังใจในการทำงาน การออกกำลังกาย จะช่วยคลายเครียดได้ หลังเลิกงานหรือในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อน การช่วยกันทำงานบ้านในวันหยุด ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีและช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว นับว่าเป็นการบริหารเวลาอย่างเหมาะสม มีเหลือสำหรับการพักผ่อน และครอบครัวควรทบทวนดูว่าใช้เวลาแต่ละวันไปกับเรื่องใดบ้าง

ด้านขันติ

การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานแล้ว เพื่อผ่อนคลายจิตใจให้มีความเข้มแข็งอดทนพร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจโดยสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง พัฒนาปรับปรุงตัวเอง ไม่ยึดติดกับอดีต หรือกังวลกับอนาคตมากเกินไป และปรับเปลี่ยนความคิดจะช่วยให้เครียดน้อยลง คิดให้ยืดหยุ่นมากขึ้นกว่าเดิม คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างที่คนอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง

ด้านจาคะ

1. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม ควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหาภายหลัง และรู้จักยืนยันสิทธิของตนว่าสิทธิไหนที่ควรรักษา ควรที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผล สิทธิที่จะทำงานด้วยตนเองให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะไต่ถามเพราะความไม่เข้าใจ สิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

บรรณานุกรม

- คัตนางค์ มณีศรี และวัชรภรณ์ เฟ่งจิตต์. (2545). ความสุขคืออะไร จิตวิทยาเพื่อคุณ. **บทสารคดีเล่มทาง
วิทยา เล่มที่ 1**. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2544). **การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพและความสุข**.
กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- สมศรี นวรัตน์. แหล่งที่มา [ออนไลน์] (https://www.gotoknow.org/user/somsri_ph-d3/profile). [29
ตุลาคม 2561]
- พุทธทาสภิกขุ. (2523). **ฆราวาสธรรม**. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร.
- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์ และทวีผล สมภพ. (2529). **หลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำ
แหง.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฒโฒ.(2561). แหล่งที่มา: [ออนไลน์ [http://www.oocities.org/udornlabour/
buddishlabour1.htm](http://www.oocities.org/udornlabour/buddishlabour1.htm)] [11 กันยายน 2561]
- ยนต์ ชุ่มจิต. (2550). **ความเป็นครู**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.