การสร้างกำลังใจให้ตนเองตามแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการ

Creating moral support for oneself according to the concept of Yonisomanasikāra

พระทัศพงษ์ ฐานวุโธ (ลัดดากูล)

Phra Thatsaphong Thanawutho (Laddakun)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: 6001501051@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาจิตใจกับผู้ที่กำลังรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง จิตใจหดหู่ ซึมเศร้า คิดมาก หาทางออกให้กับชีวิตไม่ได้ บางคนอาจคิดมากถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย ดังนั้น วิธีที่สำคัญมากสำหรับ สร้างกำลังใจให้กับตนเองก็คือ วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้ได้เหมาะสมกับตัวเราเอง ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนทั้ง 10 วิธี แค่เพียงเลือกวิธีใด วิธีหนึ่ง ที่เราคิดว่าเหมาะสม ตรงกับสภาพที่เราเป็นอยู่ ลองค่อย ๆ นำมาประพฤติ ปฏิบัติตามไปเรื่อย ๆ อย่าได้ท้อแท้ว่าทำไมทำยากจัง ทำไมยังไม่ได้ผล ทำไมความทุกข์ของเรายัง ไม่หมดสิ้นไป ถ้าหากว่าเราทำไปเรื่อย ๆ ไม่เลิกทำ เราย่อมประสบความสำเร็จและสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเราได้อย่างแน่นอน

คำสำคัญ: การสร้างกำลังใจ; โยนิโสมนสิการ

Abstract

It is the application of Buddhist principles to develop the mind of those who are feeling discouraged, hopeless, depressed, depressed, thinking too much, and unable to find a solution to life. Some people may think to the point of harming themselves or committing suicide. Therefore, it is very important for Creating encouragement for yourself is How to think in the Yonisomanasikāra style which we can apply to suit ourselves There is no need to complete all 10 methods. Just choose one method that you think is appropriate. It corresponds to the situation we are in. Try to gradually bring it into practice and follow it continuously. Don't be discouraged as to why it is so difficult to do. Why hasn't it

Received: October 16, 2022 **Revised:** October 29, 2022 **Accepted:** November 19, 2022

worked Why has our suffering not ended yet If we keep doing it and don't stop doing it, we will definitely be successful and create happiness for ourselves.

Keywords: Building Morale; Yonisomanasikāra

บทนำ

ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตในทางพระพุทธศาสนา มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นไปตามสามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553) ในขณะที่มีการเกิดขึ้นและตั้งอยู่ของชีวิตนั้น มนุษย์ยังต้องพบเจอเรื่องราวต่าง ๆ อีกมากมาย มีการดำรงชีวิตในโลก การหาที่อยู่อาศัย การเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น และสิ่งเหล่านี้ที่ทำให้ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละคน มีความทุกข์และความสุขแตกต่างกันออกไป เป็นไปไม่ได้เลยว่าชีวิตของมนุษย์คนหนึ่งจะมีความสุขอยู่ตลอดเวลา และอีกเช่นกันมนุษย์คนหนึ่งนั้นก็ใช่ว่าจะมีแต่ความทุกข์เสมอไป

สรรพสิ่งในโลกล้วนไม่เที่ยงมีขึ้นมีลงอยู่ตลอดเวลา มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ สรรเสริญนินทา สุข ทุกข์ โลกธรรมทั้ง 8 นี้ต่างก็หมุนเวียนเปลี่ยนไป หลายคนจึงกล่าวว่า เมื่อเจอเรื่องดีใจก็ให้ยิ้มเพียงมุมปากเดียว อย่าถึงกับหัวเราะ ไม่อย่างนั้นถึงคราวพบเรื่องเสียใจจะต้องร้องไห้ และเมื่อเราพบความยากลำบากก็ขอให้อย่าท้อถอย ถือคติว่า ยิ่งมืดยิ่งดึก ยิ่งดึกยิ่งใกล้สว่าง กัดฟัน ทำงานค่อย ๆ แก้ปัญหาไปทีละเปลาะด้วยใจที่เยือกเย็น มั่นคง ยึดมั่น ความดี มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง สุดท้ายปัญหาก็จะคลี่คลายไป เรื่องร้ายจะกลายเป็นดีในที่สุด

กำลังใจ แม้จะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ทุกคนก็สัมผัสได้ถึงพลังอันสำคัญนี้ ว่าการที่คนเราจะเผชิญชีวิต หรือฟันฝ่าอนาคตให้ลุล่วงไปด้วยดีได้นั้น เราจะต้องมีกำลังถึง 3 ประการด้วยกัน คือ กำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจ กำลังกาย หมายถึง ความเป็นผู้มีอนามัยดี ร่างกายแข็งแรงซึ่งเป็นความสำคัญเบื้องต้น กำลังความคิด หมายถึง วิชาความรู้และมันสมองที่ดี ส่วน กำลังใจ หมายถึง สมรรถภาพ (ความสามารถ) ของดวงจิต ที่เป็นเครื่องส่งเสริมและควบคุมให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปโดยเรียบร้อยเหมาะสม (อมรรัตน์ เทพกำปนาท, 2559) กำลังกายเป็นเรื่องของร่างกาย กำลังความคิดเป็นเรื่องของมันสมอง และกำลังใจเป็นเรื่องของดวงจิตโดยตรง กำลังทั้งสามนี้มีความสำคัญเท่า ๆ กัน ผู้ใดก็ตามมีพร้อมทั้งสามกำลัง นาวาชีวิตของผู้นั้นย่อมแล่นไปได้ดีและบรรลุถึงที่หมายได้ไม่ยาก แต่หากจะขาดหรือบกพร่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว ท่านว่า ขออย่าให้เป็นเรื่อง ขาดกำลังใจ เพราะถ้าขาดกำลังใจแล้ว จะเอากำลังกายหรือกำลังความคิดมาทดแทนกำลังใจไม่ได้เลย

พุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่สอนเรื่องจิตของมนุษย์ ก็มีคำสอนที่สามารถนำมาส่งเสริมสร้างความงามภายนอก ภายใน เพื่อผสานสู่ความงามสง่าที่แท้จริงซึ่งช่วยทำให้ธรรมะในทางพระพุทธศาสนากลายเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น ทำให้กระบวนการช่วยเหลือจิตใจคนสามารถเยียวยาในระดับที่ลึกหลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง

โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่าง มีประสิทธิภาพทั้งในการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก ดังนั้นพุทธจิตวิทยาจึงแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยเหลือและพัฒนาระบบระเบียบวิธีคิดของคนให้ถูกตรงมากยิ่งขึ้น (พงศ์ปกรณ์ พิชิตฉัตรธนา, 2562)

ความหมายของกำลังใจ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ได้อธิบายความหมายของกำลังใจหมายถึงสภาพของจิตใจที่มีความเชื่อมั่นและกระตือรือร้นพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ทุกอย่าง

กานดา จันทร์แย้ม (2545) กล่าวว่า กำลังใจ หมายถึง สภาพจิตใจของบุคคลในกลุ่มหรือองค์กรที่ก่อให้เกิดกำลังใจ ทัศนคติและความพอใจในงาน ซึ่งจะก่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานในความรับผิดชอบของคนเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่มที่วางไว้

สุรเชษฐ์ สุวพร (2553) ให้ความหมายของกำลังใจว่า กำลังใจหมายถึง ความกระตือรือร้นในการทำงานอุทิศกายและใจในการทำงานให้แก่องค์กร การทุ่มเทความสามารถปฏิบัติงานร่วมกันอย่างร่วมแรงแข็งขัน มีพลังสัมฤทธิ์ในการทำงานร่วมกันเป็นทีม มีพันธะผูกพันต่อหน้าที่งานที่ปฏิบัติอย่างสูง การได้รับการยอมรับจากสังคม

ฟลิปโป (Flippo) (1967) ให้ความสำคัญแก่ขวัญในการทำงานว่าเป็นภาวะทางจิตใจที่จะทำการอุทิศตัวเพื่องานนั้น นอกจากความสามารถในการเป็นผู้นำของผู้บริหารแล้วความพึงพอใจในลักษณะและสภาพของงานที่ปฏิบัติตามที่ได้รับมอบหมาย หรือสมัครใจเข้าไปทำนั้นก็เป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการสร้างขวัญและกำลังใจและการปฏิบัติงานด้วย

สรุปได้ว่า ความหมายและความสำคัญกำลังใจ คือ ความเป็นนามธรรมที่ไม่มีรูปร่าง ไม่สามารถมองเห็นได้ กำลังใจ เป็นพลังที่สำคัญยิ่ง และมีส่วนช่วยขับเคลื่อนการดำเนินชีวิตของเราให้ไปสู่ความสำเร็จได้นานัปการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน การทำงาน หรือความรัก หรือพลังที่จะทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ด้วยดี การสร้างกำลังใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ แม้จะต้องฝืนใจทำบ้างในเบื้องต้น แต่เชื่อว่า ถ้าฝึกบ่อย ๆ ให้เกิดความเคยชิน จนเป็นนิสัย ก็จะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นคนเข้มแข็ง และมี กำลังใจ อันเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน คนที่มีกำลังใจจะไม่กลัวและพร้อมจะต่อสู้เพื่อให้อุปสรรคเหล่านี้หมดไป หรือสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ย่อท้อต่อไป

การสร้างกำลังใจให้กับตนเอง

การสร้างกำลังใจให้กับตนเองคือการสร้างข้อดีให้อยู่กับตนเอง ให้ระลึกถึงแทนความรู้สึกไม่ดีต่าง ๆ เช่น หากเปรียบชีวิตเรา ดุจเรือที่แล่นไปในมหาสมุทร เมื่อกระแสลมพัดมา เราย่อมไม่อาจเปลี่ยนทิศของลมได้ แต่สิ่งที่เราทำได้คือ การปรับใบเรือของเราแทนที่จะปล่อยให้เรือแล่นไปตามยถากรรม ชีวิตของเราก็เช่นกัน เราไม่อาจบังคับเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ไม่อาจสั่งให้ใครเป็นอย่างที่เรา

พอใจ แต่เราสามารถปรับใจของเราได้ ปรับความคิดของเราได้ และปรับปรุงตัวของเราได้ โดยเราจะอาศัยสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา เป็นพลังในการขับเคลื่อนนาวาชีวิตลำนี้ไปสู่เป้าหมาย หรือความสำเร็จที่เราต้องการ

ความสุขกับความทุกข์ ถ้าหากเรารู้สึกยินดียินร้ายกับมันมากเกินไป ย่อมส่งผลกระทบ ต่อการดำเนินชีวิต ให้เรารู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องตามสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม (ธรรมดาของโลกหรือความเป็นไปตามคติธรรมดาซึ่งหมุนเวียนมาหาชาวโลก และชาวโลกก็หมุนเวียนตามมันไป 8 ประการ คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

ชื่นชม	**ขมขื่น**
1. ได้ลาภ	2. เสื่อมลาภ
3. ได้ยศ	4. เสื่อมยศ
5. สรรเสริญ	6. นินทา
7. สุข	8. ทุกข์

ในทางจิตวิทยานั้น พบว่า การสร้างกำลังใจให้กับตนเอง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายและจิตใจของคนคนนั้นได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อใดก็ตามหากรู้สึกท้อแท้ใจ สิ้นหวัง มักจะเกิดการทำร้ายตนเองขึ้นตามมา แต่ถ้ามีกำลังใจ จิตใจรู้สึกเข้มแข็ง ก็สามารถเปลี่ยนการกระทำให้ดีได้

ในสมัยพุทธกาล แม้พวกพราหมณ์จะถือตัวว่าเป็นผู้ประเสริฐสูงสุด แต่พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธข้อนี้ โดยทรงให้ความสำคัญต่อคุณค่าและศักยภาพในการพัฒนาตนของมนุษย์ที่มีเสมอเหมือนกัน ไม่ว่ามนุษย์จะเกิดมาอย่างไร ถูกแบ่งชั้นวรรณะอย่างไรก็ตาม สาระอยู่ที่ว่า ทุกคนมีความเป็นคนเท่าเทียมกัน สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้เหมือนกัน ไม่มีการปิดกั้น ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพความเป็นคนเหมือนกันหมด การแตกต่างกันทางด้านเพศ สถานะ วัย ไม่ใช่ตัวแบ่งแยก ดังข้อความที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร คนจัณฑาล และคนเทขยะทั้งหลายล้วนแต่เป็นผู้สงบเสงี่ยม ฝึกตนแล้ว ล้วนแต่ได้ปรินิพพานเหมือนกันทั้งหมด” (ขุ.ชา.(ไทย) 27/73–74/434–435)

จากพุทธพจน์บทนี้แสดงให้เห็นว่า คนทุกคนมีความเท่าเทียมกัน มีสิทธิเสรีภาพของความเป็นคนทุกคน สถานภาพ ชาติกำเนิด จนกระทั่งถึงสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด ถึงแม้จะแตกต่างกัน แต่ไม่สามารถกีดกันความเป็นคน ความเท่าเทียมกันได้ คนเรานั้นอาจพบเจอเรื่องราวในชีวิตประจำวันแตกต่างกันไป จึงทำให้ปัญหา สภาพความเป็นอยู่ ไม่เหมือนกัน สิ่งที่จะชี้วัดความสุขของคนจึงไม่ใช่ความร่ำรวย ความยากจน ฐานะความเป็นอยู่ แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ วิธีคิด วิธีปฏิบัติของแต่ละคนมากกว่า

เมื่อใดก็ตามที่ต้องพบเจอกับปัญหา สภาพที่ยากลำบาก วิธีการสร้างกำลังใจให้ตนเองวิธีที่ดีที่สุด คือการสร้างความคิดให้ถูกต้อง มีสัมมาทิฏฐิ มีสัมมาสติ (การระลึกรู้ชอบ) มีโยโสมนสิการ เพราะการมีความคิดเห็นที่ถูกต้องดีงามนั้น ในหลักคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น เน้นพฤติกรรมทางจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้ กระบวนการคิด รวมทั้งกระบวนการที่อยู่เหนือการคิดเพราะจิตเป็นผู้นำในทุกกรณี (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/23)

บุคคลจะถูกจิตชักจูงไป ถ้าจิตดีก็จูงใจไปในทางที่ดีถ้าจิตไม่ดีก็จูงใจไปในทางเสีย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องฝึกจิตเพราะเมื่อฝึกฝนจิตดีแล้วบุคคลจะอยู่อย่างเป็นสุข (ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36)

หลักสำคัญของการฝึกจิต คือ การมีสัมมาทิฐิ การมีสัมมาสติ และการมีสัมมาสมาธิ

สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจจ์ 4 เห็นชอบตามคลองธรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว เห็นถูกต้องตามตามที่เป็นจริงว่า ขันธ์ 5 ไม่เที่ยง (ข้อ 1 ในมรรค) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

เมื่อใดก็ตามที่เรามีความคิดเห็นในแง่มุมของสิ่ง ๆ นั้น เป็นสัจธรรมเป็นความจริงแท้และแน่นอน ก็ย่อมส่งผลให้การกระทำของเรามีผลออกมาในแง่ดี การที่เรามีความเห็นถูกต้อง มีใจ เป็นกลาง ยุติธรรม กิเลสต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นในการเริ่มต้นจะทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม เราจำเป็นต้องมองสิ่งเหล่านั้นให้ถูกต้องเสียก่อน ทิฏฐิเป็นตัวนำพาและกำหนดชีวิต ทั้งในด้านความคิด และการแสดงออก ทิฏฐินำพาความคิดให้มองเห็น ให้เข้าใจ ให้เชื่อถือ ให้เลื่อมใสต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตว่าเป็นไปในลักษณะใดอย่างไร ก่อนที่จะกำหนดพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นออกมา เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้วสติปัญญาก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา การกระทำก็ย่อมถูกต้องเช่นเดียวกัน

สัมมาสติ (การระลึกรู้ชอบ) สติ แปลว่า การระลึกรู้ สติจะเป็นสัมมาสติได้ จะต้องเป็นสติที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติไม่ใช่สติที่สร้างขึ้นหรือกำหนด สติที่เกิดขึ้นจากการเจริญตัวรู้ ก็จะเป็นสติที่เป็นธรรมชาติหรือสติที่บริสุทธิ์หรือสติที่เป็นสัมมาสติ เมื่อสติมีกาลังมากขึ้น เวลากิเลสปรุงแต่งจิตให้คิดชั่ว สติที่ถูกฝึกมาดีแล้วเข้าไปรู้ไปเห็นความคิดที่ถูกกิเลสปรุงแต่งให้คิดชั่ว ความคิดนั้นก็ดับไป จนสติเป็นสัมมาสติแล้วสัมมาสมาธิก็จะตามมา เมื่อสัมมาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตั้งมั่นแล้ว ปัญญาก็จะตามมา มองเห็นแจ้งแก่จิตถึงการปรุงแต่งของกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (รวรรธน์ เธียรสวัสดิ์, 2553)

การมีความระลึกชอบนั้น จะเป็นตัวช่วยควบคุมการกระทำในขณะนั้น ๆ ของเรา ไม่ให้ผิดพลาดพลั้งเผลอ มีความประมาทในการทำ การเอาสติกำกับไว้ จะช่วยให้งานต่าง ๆ ที่ทำออกมาเป็นงานที่ถูกต้องดีงาม สำเร็จได้ดั่งใจหวัง เมื่อเราระลึกรู้สิ่งต่าง ๆ เราจะเข้าใจความจริงในสภาพ นั้น ๆ แม้เป็นปัญหา เป็นอุปสรรค เราก็จะสามารถใช้ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการมีสติ ระลึกรู้ มาหาทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เมื่อใดที่เราประสบกับความสุขเราก็ไม่ยินดี ยึดติดในความสุขนั้นมากเกินไป

สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ 1) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ 2) เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ 3) เพราะปีติจากคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข 4) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ (ที.ม.(ไทย) 10/261–262/194)

สัมมาสมาธิ จากความหมายที่ได้อธิบายไว้ สรุปได้ว่า สัมมาสมาธิ คือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ประกอบกับจิตที่ดี มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิที่ถูกต้อง อันยังผลเป็นไปตามเป้าหมายหรือจุดประสงค์โดยบริบูรณ์

ในไตรสิกขานั้น หากเรานำมรรค 3 ประการนี้มาสงเคราะห์เข้าแล้ว จะขาดเพียงแค่อธิศีลสิกขา ซึ่งสัมมาทิฏฐิ จัดเข้าในหมวด อธิปัญญาสิกขา สัมมาสติและสัมมาสมาธิจัดเข้าในอธิจิตสิกขา แต่ถ้าหากเรามีทั้ง 3 ประการนี้ครบถ้วน มรรคข้อที่เหลืออีก 5 ประการ ก็ย่อมเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพแน่นอน ดังนั้น การที่เรามีจิตใจสงบ มีความตั้งมั่นของจิต ระลึกรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง การกระทำที่จะติดตามมาย่อมเกิดผลดีอย่างแน่นอน

การสร้างกำลังใจให้ตนเองก็เช่นกัน เมื่อเราเริ่มต้นจากการพัฒนาจิตใจ ควบคุมสติอารมณ์ให้ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวในสิ่งต่าง ๆ ที่พบเจอ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาอย่างถูกต้อง เป็นจริง จิตใจ อารมณ์ ท้อแท้ สิ้นหวังนั้น ก็จะปรับเปลี่ยนไป กลายเป็นพลังงาน พลังใจ ขับเคลื่อนให้ร่างกายของเรามีเรี่ยวแรง มีสติปัญญา สามารถต่อสู้และรับมือกับสภาพปัญหาและอุปสรรคนั้นได้ด้วยดี

สรุปได้ว่า การสร้างกำลังใจให้ตนเองนั้น คือ การเปลี่ยนแปลงความคิด จากเดิมที่ชอบคิดในเรื่องของความทุกข์ สภาพปัญหา อุปสรรค ที่ตนเองได้พบเจออยู่ ให้เป็นเรื่องราวดี ๆ มองผู้อื่นที่เจอปัญหาหนักกว่าตนเอง เพราะอะไรเขาจึงยังใช้ชีวิตมาได้อย่างมีความสุข ไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่เขาดีกว่า หากแต่นำสาเหตุของคนเหล่านั้นที่เขามีความสุข มาปรับใช้กับตนเอง รวมทั้งมีสติอยู่เสมอทุกขณะชีวิต มองโลกในแง่ดี เห็นถูกต้องตามสภาพของความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งสิ่งที่ตนได้พบเจออยู่ เมื่อใดก็ตามที่ท้อแท้ สิ้นหวังหมดกำลังใจ จงเปลี่ยนความคิดของตนเองเป็นลำดับแรก สร้างความสุขทางใจให้เกิดขึ้นกับตนเองเสียก่อน เพื่อให้เกิดปัญญา แล้วปัญหา อุปสรรค ในชีวิต ย่อมผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ด้วยตนเอง ดั่งพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน แท้จริงนั้น คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ มีตนที่ฝึกดีแล้วนั่นแหละ คือ ได้ที่พึ่งซึ่งหาได้ยาก” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/22/36)

การสร้างกำลังใจให้ตนเองตามแนวพุทธ

การสร้างกำลังใจให้ตนเอง คือ เมื่อใดก็ตามที่คนเรามีปัญหา เกิดความท้อแท้กับชีวิต คนผู้นั้นย่อมปิดกั้นตัวเอง ไม่อยากพบอยากเจอกับผู้อื่น สาเหตุสำคัญเกิดมาจาก กลัวคนอื่นจะรู้และเข้าใจในสภาพปัญหาและอุปสรรคของตนเองแล้วจะนำไปพูด ไปเล่า ไปขยายวามให้คนทั่วไปรู้ ซึ่งความจริงแล้วเป็นการคิดไปเอง ไม่มีใครที่จะอยากนำสิ่งไม่ดีของคนอื่นมาคิดมาใส่ใจ คนส่วนใหญ่หากได้รับรู้ปัญหาและอุปสรรคจากคนที่ตัวเองรู้จัก สนิทสนม หรือแม้แต่อาจจะไม่รู้ว่าคนคนนั้นเป็นใคร ก็มีแต่อยากจะเข้าไปช่วยแก้ไข การให้กำลังใจ รวมถึงนำปัญหานั้นมาช่วยกันคิดและแก้ไขให้ผ่านพ้นไปด้วยดี เราจึงไม่ควรคิดเองไปเสียก่อน ว่าคนอื่น ๆ จะเป็นอย่างใจเราคิด ให้เราเปลี่ยนวิธีคิดตัวเองในเบื้องต้นก่อน แล้วกำลังใจสติปัญญา วิธีแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องย่อมตามมาการสร้างความสุขให้กับใจโดยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้เกิด

ความเชื่อมั่นและมีความกระตือรือร้นพร้อมที่จะเผชิญปัญหา อุปสรรค ที่ต้องประสพพบเจอ ในขณะที่ตนเองกำลังรู้สึกว่า อ่อนแอ ท้อแท้ สิ้นหวัง

ความหมายและวิธีการของทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่จิตมากกว่ากาย เพราะจิตเป็นผู้นำจิตใจกายเป็นบ่าว แต่ก็มิได้ละเรื่องกาย เพียงแต่เน้นหนักไปทางจิตใจ ภาวะที่จิตเป็นผู้นำนี้ทางพุทธจิตเรียกว่า จิตเป็นมหัคตะ แปลว่าจิตถึงความเป็นใหญ่เพราะสามารถข่มกิเลสได้ มีผลไพบูลย์ดำเนินไปด้วย ฉันทะ วิระยะ จิตตะ และปัญญาที่กว้างขวาง (อง.ปญจก. (ไทย) 22/23/28; อภิ.สงฺ.(ไทย) 34/160–268/57–85)

พระเทพวิสุทธิกวี (2543) กล่าวถึงตัวจิตโดยตรงว่าเป็นตัวการที่มีความสำคัญมากที่ทำให้คนเราและสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์ เสื่อมหรือเจริญและกล่าวไว้ทุกแง่ทุกมุมอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาตะวันตกนั้น ยังไม่ยุติ คือยังคงค้นคว้าและพบทฤษฎีใหม่ ๆ เพิ่มเติมกันอยู่อย่างไม่มี ที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการค้นพบที่สิ้นสุดยุติลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ไม่ทฤษฎีใหม่อันใดที่ใครจะค้นพบขึ้นมาให้ นอกเหนือไปจากที่กล่าวไว้ใน พระอภิธรรมนี้แล้ว ถ้าใครจะค้น พบทฤษฎีใหม่นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ก็แสดงว่านั่น ไม่ใช่จิตวิทยา ในพระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า การศึกษาเรื่องจิต วิชาที่ว่าด้วยความรู้หรือการศึกษา การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต มีวิธีการคิดตามหลักพระพุทธศาสนาอริสัจ 4

วิธีการสร้างกำลังใจตามแนวโยนิโสมนสิการ

การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาปรับใช้เพื่อพัฒนาจิตใจเป็นสำคัญ และการสร้างกำลังใจให้ตนเองนั้นก็คือการพัฒนาจิตใจของตนเองเช่นกัน ในที่ที่นี่ ผู้เขียนจะนำหลัก โยนิโสมนสิการ มานำเสนอ

โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ เป็นศัพท์ทางวิชาการที่ใช้เฉพาะในพระพุทธศาสนา เกิดจากการสมาสระหว่างโยนิโส กับ มนสิการ คำว่า โยนิโส มาจาก โยนิ+โส แปลว่า โดยแยบคาย, โดยถ่องแท้, โดยตลอด, โดยวิธีที่ถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

โยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ตามความที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาจิตปัญญา โยนิโสมนสิการ อยู่ในระดับที่เหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเป็นอย่างเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตัวเองได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549)

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้ให้ความหมายไว้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาอย่างถูกต้องเหมาะสม การคิดให้รอบคอบ (ม.มู. (ไทย) 12/357/394) การไตร่ตรองให้รอบคอบ (องฺ.ทุก. (ไทย)

20/135/117) การใช้ความคิดหาเหตุผลอย่าง ถูกวิธี รู้จักคิด คิดเป็นหรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน มันเป็นเช่นนั้น เมื่อบุคคลมนสิการโดยแยบคายอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะทำให้เป็นสัมมาทิฏฐิกบุคคล ดังพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฏฐิที่ไม่เกิดก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น” (องฺ.เอกก. (ไทย) 20/303/39)

สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ คือ วิธีการคิด พิจารณา ไตร่ตรอง วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับรู้มา อย่างมีระเบียบ มีความชัดเจนถูกต้อง เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ทำให้ผู้คิดเกิดปัญญาขึ้นมาและนำไปแก้ไขปัญหาชีวิตรวมทั้งสร้างสรรค์ความสุขให้กับตนเอง ถ้าใช้การคิดแบบโยนิโสมนาสิการเข้ามาช่วยในการปรับเปลี่ยนทัศนคติ เพียงแค่เปลี่ยนมุมมองในเรื่องเดียวกัน ก็จะได้ประโยชน์ มีมุมมองที่เอามาใช้ในการปรับปรุง พัฒนาตัวเองได้อย่างไม่น่าเชื่อ เป็นทักษะติดตัวไปตลอดชีวิต

วิธีการนำโยนิโสมนสิการมาสร้างกำลังใจให้กับตนเอง

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก็คือการนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ แม้จะมีหลายอย่างหลายวิธี แต่เมื่อว่าโดยหลักการก็มี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือทำลายอวิชชาโดยตรง และโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดบรรเทาตัณหา วิธีโยนิโสมนสิการเท่าที่พบในบาลี พอประมวลเป็นรูปแบบใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
2. วิธีแบบแยกแยะส่วนประกอบ
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์
4. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์/คิดแบบแก้ปัญหา
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก
7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม
8. วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน
10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550)

โยนิโสมนสิการ มีรูปแบบและวิธีปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักการที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด ในปัจจุบันสามารถนำไปประยุกต์ใช้กันอย่างมากมายทั้งในวงการศึกษาและในสังคมทั่วไป แต่สำหรับการสร้างกำลังใจให้กับตนเองนั้น ผู้เขียนจะได้นำวิธีการนำโยโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ให้ได้ผลอย่างดีที่สุด ดังนี้

วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทัน ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง วิธีคิดแบบ สามัญลักษณ์นี้แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอน

ขั้นที่หนึ่ง คือรู้เท่าทัน ยอมรับความเป็นจริง เป็นขั้นวางใจ วางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา แม้เมื่อประสบการณ์ที่ไม่ปรารถนาหรือมีเรื่องราวไม่น่าพึงพอใจเกิดขึ้นแล้ว คิดได้ว่า สิ่งนั้นๆ เหตุการณ์นั้น ๆ เป็นไปตามคติธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน คิดได้อย่างนี้ก็เป็นท่าทีแห่งการปลงตกถอนตัวขึ้นได้ หายจากความทุกข์และ ขั้นที่สอง คือแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550)

วิธีการคิดเช่นนี้ ยกตัวอย่างเช่น กำลังประสบปัญหาชีวิต ตกงาน ไม่มีเงิน ให้เราคิดว่า ที่เป็นเช่นนี้นั้น ก็เพราะเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตคนเรามีขึ้น มีลง ตอนที่เรามีงานทำ เราดันไม่เก็บรักษาทรัพย์สินเอาไว้ใช้เมื่อไม่มีงาน ก็เลยทำให้เราไม่มีเงิน ดังนั้น เมื่อคิดได้ดังนี้ เราก็หาหนทางทำงานอะไรก็ได้ ที่สุจริต เพื่อให้ได้เงินมาเลี้ยงชีวิตต่อไป อย่ามัวแต่ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง ในโลกนั้นมีเหตุ มีปัจจัย ของตัวมันเอง ดังพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า “ภิกษุรู้ชัดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นสิ่งไม่เที่ยง แปรปรวนได้ จางหายดับสิ้นได้ มองเห็นตามเป็นจริงด้วยสัมมาปัญญาอย่างนี้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง ถูกปัจจัยบีบคั้น มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ทั้งในกาลก่อน ทั้งในบัดนี้ก็เช่นเดียวกัน (ม.มู (ไทย) 12/12/16)

วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือการคิดโดยมีสติกำกับ ไม่คิดถึงอดีตที่ผ่านมาแล้วไม่คิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แต่ให้คิดอยู่ในขณะนั้น ๆ ว่า ตนเอง กำลังทำอะไร เป็นใคร อยู่ในสภาพอย่างไร เมื่อรู้ได้ดังนี้แล้ว ก็ประพฤติตนให้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้น วิธีคิดเช่นนี้เป็นวิธีคิดเพื่อสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น ในตอนนี้เรากำลังประสบปัญหา ไม่มีใครคบค้าสมาคมด้วย ไปทางไหนก็มีแต่ผู้คนหลีกหนี ให้เราคิดว่า วันนี้การอยู่คนเดียวของเราก็ทำให้เรามีความสุขได้ จะทำอะไร ก็มีอิสระเสรี ไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจของผู้ใด ไม่มีผู้ใดมาจ้องจับผิด พูดจาเสียดสี ทำให้เราโกรธ เราได้มีเวลาอยู่กับตัวเอง มองเห็นความสงบจากการอยู่คนเดียว ไม่คิดถึงเรื่องที่ผ่านมา และเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

สรุปได้ว่า วิธีคิดทั้ง 2 แบบที่ได้ยกตัวอย่างมานี้ หากเราประพฤติ ปฏิบัติตาม ก็จะทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) ซึ่งหลักการคิดและการปฏิบัติดังนี้ ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต ทำให้เราหาทางแก้ไขไม่พบ หมดกำลังแรงใจ รู้สึกอ่อนแอ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ ย่อมมีทางออกและผ่านพ้นสิ่งเหล่านั้นไปได้อีกทั้งยังสร้างเสริมกำลังใจให้กับตนเองได้อีกด้วย

สรุป

การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาจิตใจกับผู้ที่กำลังรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง จิตใจหดหู่ ซึมเศร้าคิดมาก หาทางออกให้กับชีวิตไม่ได้ บางคนอาจคิดมากถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย ดังนั้น วิธีที่สำคัญมากสำหรับ สร้างกำลังใจให้กับตนเองก็คือ วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้ได้เหมาะสมกับตัวเราเอง ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนทั้ง 10 วิธี แค่เพียงเลือกวิธีใด วิธีหนึ่ง ที่เราคิดว่าเหมาะสม ตรงกับสภาพที่เราเป็นอยู่ ลองค่อย ๆ นำมาประพฤติ ปฏิบัติตามไปเรื่อย ๆ อย่าได้ท้อแท้ว่าทำไมทำยากจัง ทำไมยังไม่ได้ผล ทำไมความทุกข์ของเรายัง ไม่หมดสิ้นไป ถ้าหากว่าเราทำไปเรื่อย ๆ ไม่เลิกทำ เราย่อมประสบความสำเร็จและสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเราได้อย่างแน่นอน

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ สามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังทำให้เราใช้ชีวิตประจำวันได้ โดยมีสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) ซึ่งหลักธรรมทั้ง 3 ประการนี้ สงเคราะห์เข้าได้ในอริยมรรคมีองค์ 8 อีกทั้งหลัก ไตรสิกขา ซึ่งเป็นวิธีคิด วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ดีงาม สามารถสร้างความสุขให้กับผู้นำไปใช้ได้อย่างแท้จริง สิ่งที่คุณได้รับจากการคิดแบบโยนิโสมนาสิการ คือการเกิดปัญญาด้วยตนเอง นำสิ่งที่คิดที่เป็นแง่บวกที่ซ่อนอยู่มาใช้พัฒนาตัวเองให้กับทักษะชีวิตที่ต้องเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นใจอยู่ทุกวัน ทำให้สามารถยิ้มรับ ได้กับทุกสถานการณ์ มีกำลังใจและสามารถก้าวต่อไปเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

เอกสารอ้างอิง

กานดา จันทร์แย้ม. (2545). *จิตวิทยาอุตสาหกรรมเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

พงศ์ปกรณ์ พิชิตฉัตรธนา. (2562). *ลบปมชีวิตในจิตใต้สำนึก.* กรุงเทพฯ: Feel good Publishing.

พระเทพวิสุทธิกวี. (2543). *จิตวิทยาในพระอภิธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.* พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: จันทร์เพ็ญ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *ธรรมนูญชีวิต.* พิมพ์ครั้งที่ 143. กรุงเทพฯ: จันทร์เพ็ญ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รวรรธน์ เธียรสวัสดิ์. (2553). *รวย พ้นทุกข์ ไม่ต้องรอชาติหน้า.* กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา 2010.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554.* กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

สุรเชษฐ์ สุวพร. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสถานีตำรวจภูธรเมืองนครสวรรค์* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.

Flippo, E. B. (1967). *Principle of personnel administration.* New York: McGraw – Hill.