

การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ในการบริหารจัดการองค์กร*

MANAGING STRESS BY USING THE 4 NOBLE TRUTHS

IN ORGANIZATIONAL MANAGEMENT

อุทัย ภูคดหิน¹, สุทัศน์ ประทุมแก้ว², พีรวัส อินทวิ³,

Uthai Phukhothin¹, Suthat Pratoomkaew², Peerawat Inthawee³

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด¹

Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus¹

วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย²

Sisaket Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University²

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์³

Surin Rajabhat University³

Email : uthai.udon1424@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 ในการบริหารจัดการองค์กร พบว่า การแก้ปัญหาความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 มีขั้นตอน คือ ขั้นทุกข์ขั้นสมุทัยขั้นนิโรธ และขั้นมรรคขั้นทุกขคือ การบริหารจัดการในองค์กรสิ่งแรกในการทำงานคือปัญหาที่เกิดจากเพื่อนร่วมงาน สิ่งแวดล้อม ขั้นสมุทัยคือ สาเหตุของทุกข์ที่เกิดขึ้นในขั้นทุกข์คือ เจอระบบงานบริหารงานที่ขัดต่อความเป็นจริง มีความขัดแย้งกันในองค์กร ขั้นนิโรธคือ หาวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากสาเหตุที่พบในองค์กร และขั้นมรรคคือ นำปัญหาต่างๆ มาดำเนินการแก้ไขปัญหาจากสาเหตุที่เกิดขึ้น ด้วยการให้บุคลากรในองค์กรเข้าปฏิบัติธรรม โดยนำอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อการจัดการความเครียดขององค์กรให้มีความสันติสุขสืบไปขององค์กร

คำสำคัญ : 1. การจัดการความเครียด 2. หลักอริยสัจ 4 3. การบริหารจัดการองค์กร

ABSTRACT

This article aims to study that; the management of stress is using the 4 Noble Truths, in the organizational management found that, the solving stress is using the 4 Noble Truths to consist of the steps: the suffering stage are; Samuthai stage, Nirodha stage, and Path stage, Suffering stage. The first thing in work is the problem caused by colleagues, environment, at the level of communion, which is the cause of suffering that, it arises in the stage of the suffering, namely; the management system is the contrary to reality. There are conflicts in the organization. The Nirvana stage finds a solution to a problem to arises from the causes to found in the organization, and the trajectory stage brings various problems to take the action to solve the problems from the cause, by the allowing personnel in the organization to practice the Dharma by applying the 4 Noble Truths to manage the stress of the organization to have the peace for the organization.

Keywords : 1. Stress Management 2. The 4 Noble Truths 3. Organization Management

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทยอย่างใกล้ชิด ตั้งแต่เกิดจนตายความสัมพันธ์นั้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับจิตใจของแต่ละบุคคลและการน้อมนำเอาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติเป็นหลักในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องเช่นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ สาระทั้งหมดที่มีอยู่ในอริยสัจ 4 ที่ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ที่ครอบคลุมหลักการของพระพุทธศาสนาทั้งหมดไม่ว่าจะเป็น หลักเว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ หลักการไม่ยึดมั่นถือมั่น หลักสติปัญญา 4 ที่เป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการฝึกสติและใช้สติ เหล่านี้เป็นต้น ล้วนเชื่อมโยงอยู่ในหลักอริยสัจที่โยงความจริงในธรรมชาติมาสู่การใช้ประโยชน์ของมนุษย์หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือธรรมที่เสนอเป็นระบบปฏิบัติการให้มนุษย์บริหารประโยชน์จากความจริงของธรรมชาตินั้นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2544) การนำหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้ามาสู่กระบวนการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด จึงเป็นกระบวนการลดปัญหาแบบองค์รวม เป็นหลักการพัฒนาปัญญาที่มุ่งการฝึกอบรมตน ให้บุคคลบรรลุถึงอิสรภาพอย่างยั่งยืน ดังนั้นวิถีทางของหลักพุทธธรรมจึงเข้ากันได้เป็นอย่างดีกับการสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลให้หลุดพ้นจากปัญหาต่างๆ ได้การจะพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพุทธธรรมนั้น พระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนาตน ให้ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติ

คนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย (ม.อ. (ไทย) 14/453 - 463) มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล (พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539) ฉะนั้น พึงทราบความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อพัฒนา ด้านกายด้วยศีล พัฒนาวาจาด้วยจิต และพัฒนาใจด้วยปัญญาโดยการนำเอาหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการความเครียด ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้ศึกษานำมาศึกษาดังต่อไปนี้

2. แนวคิดการจัดการความเครียด

ความเครียด เป็นคำที่ยืมมาจากวิชาฟิสิกส์ซึ่งอธิบายความว่า ความเครียดเป็นความกดดันหรือแรงที่มีต่อร่างกายของคนเรา คล้ายกับน้ำหนักของก้อนหินที่หล่นลงมากระทบกับพื้นด้วยความแรง ความเครียด จึงหมายถึง สิ่งที่ต้องการที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว สิ่งที่ต้องการคือ สิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มีผลมากระทบต่อคนเรา การปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้คนเราเกิดสภาวะของความตึง หรือการคุกคาม(จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545) ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้ศึกษานำมาศึกษา ดังนี้

2.1 แนวคิดการจัดการ

การจัดการ เป็นกระบวนการที่ผู้บริหารนำนโยบายและแผนงานขององค์การสู่การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามนโยบายและวัตถุประสงค์ขององค์การ โดยอาศัยความสามารถทั้งศาสตร์และศิลป์ในการดำเนินการเกี่ยวกับคน (Man) เงิน (Money) วัสดุอุปกรณ์ (Materials) และการจัดการ (Management) การจัดการ จึงหมายถึง การจัดหา การพัฒนา และประยุกต์ใช้ทรัพยากรต่างๆ โดยเฉพาะทรัพยากรบุคคล โดยผู้บริหารจะต้องมีความพยายามในการวางแผน บังคับบัญชา ควบคุมดูแลงานที่เขาปฏิบัติอย่างใกล้ชิดเพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จ(วิลาวรรณ ทรัพย์พิศาล, 2550) เป็นกระบวนการ กิจกรรม หรือการศึกษาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ที่จะเชื่อมั่นได้ว่า กิจกรรมต่างๆ ดำเนินไปในแนวทางที่จะบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ (กิจจา บานชื่น, 2559)

การจัดการ หมายถึง การจัดการความเครียด ซึ่งเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดทั้งที่เกิดขึ้นภายในหรือภายนอกตัวบุคคลและความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยผู้ประสพว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่เกินธรรมดา หรือแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอที่จะจัดการกับความเครียดการเผชิญความเครียดนี้ถือเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่าวิธีการเผชิญกับความเครียดวิธีใดมีประสิทธิภาพ บุคคลที่เผชิญ

กับความเครียดได้ดีคือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ (เปรม วาพบัณฑิตกุล, 2552) การจัดการเป็นกลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ รวมทั้งการใช้กระบวนการทางจิตใจในการลดความตึงเครียดนั้น ภาวะที่บุคคลพบกับปัญหา เช่น การเจ็บป่วยการสูญเสีย การถูกคุกคาม สิ่งเหล่านี้ถือเป็นภาวะเครียดซึ่งทำให้บุคคลต้องการโต้ตอบโดยการหาวิธีการต่างๆ เพื่อจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ที่ตึงเครียดนั้น (มะมัสซูกี สามะแอ, 2551) สุภาภัทร ทนเถื่อน (2553) ได้แบ่งรูปแบบของวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1)การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนี้บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้ 2)การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับ การปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น 3)การจัดการความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาหรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น

จะเห็นได้ว่า การจัดการความเครียด หมายถึง ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความตึงเครียด หรือความกดดันทางจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่จะไปกระตุ้นกระบวนการทางพฤติกรรมหรือทางจิตใจเพื่อที่จะลดหรือจัดสิ่งแวดล้อมที่คุกคามทั้งภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เพื่อเป็นการรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ และทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้การจัดการความเครียด เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เมื่อมีสิ่งมาคุกคาม ทำให้รู้สึกว่าไม่เป็นไปดังที่คาดไว้บุคคลจะใช้เวลาพยายามหรือความสามารถในการเอาชนะต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้น เพื่อควบคุมจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุล โดยบุคคลจะมีการประเมินสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งมีทั้งการประเมินขั้นปฐมภูมิคือการประเมินว่าจะมีผลดีหรือผลอะไรกับตนเองขั้นทุติยภูมิคือการประเมินโดยใช้สติปัญญาในการพิจารณาเพื่อหาทางแก้ไขเป็นต้น

2.2 ความหมายความเครียด

คำว่า Stress ซึ่งหมายถึง ความเครียด มีรากศัพท์มาจากคำว่า Stringere ในภาษาละติน หมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือแรงกดดัน จากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้คนเกิดความเครียด ที่เรียกว่า Stressor (วรพจน์ สติธัยเสถียร, 2548) สุคนทิพย์ หนูนผล (2544) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล

ก่อให้เกิดเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ใน ภาวะที่ดีไว้ ปิยะวรรณ เลิศพาณิชย์ (2542) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจ ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจ ถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ กรมสุขภาพจิต (2541) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หาก ความเครียดนั้นมีอยู่บ่อยครั้งและคงอยู่เป็นเวลานาน ชูทิติย์ ปานปรีชา (ม.ป.ป.) ได้ให้ความหมาย ความเครียดดังนี้ 1)ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่สำคัญ เผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะปัญหา ในตัวคนหรือนอกตัวคน นอกปัญหาเกิดจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทาง ร่างกายหรือความผิดปกติทางใจ 2)ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่ง ที่มากระตุ้นปัญหาที่กำลังเผชิญ 3)ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จะเห็นได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุล ของตนไว้โดยแสดงออกมาทางด้าน ต่างๆ คือ ทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

2.3 แนวคิดการจัดการความเครียดตามหลักพุทธศาสนา

การจะพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพุทธธรรมนั้น พระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายให้ผู้ ฝึกฝนพัฒนาตนให้ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติ ตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย(ม.อ. (ไทย) 14/453- 463/504-510) มีสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกายและเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความ ประพฤติที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), 2556) ฉะนั้น พึงทราบความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้ อย่างถูกต้องตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1) ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางกายภาพ ความต้องการทางกาย เป็นเหตุปัจจัย ให้มีการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้นหรือเลวลงได้ เนื่องจากความต้องการนั้นเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ดังนี้ (1)ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค (พระสุทัตน์ ประทุมแก้ว, 2557) 2)ความต้องการ ทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และ

กว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น 3) ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่วและมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม อันเป็นรากฐานของกิจการทั้งปวง และต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน (พระมหาสมชาย ฤกษ์แก้ว, 2537)

2) ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางด้านจิตใจ หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้นำแนวทางการพัฒนาเป็นพื้นฐาน จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ ครอบคลุม และครอบคลุม หรือรอบด้าน และตลอดวงจร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540) แนวคิดการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นหลักของการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อลดความเครียดที่จะเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นแล้วให้ผู้ที่นำไปปฏิบัติวิธีการระงับหรือดับทุกข์ที่จะเกิดขึ้น ดังนี้ อริยสัจ 4 นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักการทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติดังกล่าวแล้ว ยังมีคุณค่าที่นำสังเกตอีกหลายประการดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) สรุปไว้ดังนี้ (1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรับระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้ (2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างการดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ (3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่าจะมนุษย์จะเติบโตไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป (4) เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ๆ ไม่ว่าจะมนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใดๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่างๆ นั้น จะเจริญขึ้น หรือเสื่อมลง สูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2558)

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กัดค้น บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือคนที่ได้ประสบ ซึ่งเมื่อว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือ ภาวะที่สังขาร หรือนามรูป หรือขั้นที่ 5 หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กัดค้นบีบคั้น และขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริงนั่นเอง

ขั้นที่ 2 สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ ชัดแย้ง ส่งผล สืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กัดค้น คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่อง ในรูปต่างๆ แปลกๆ กันไป

ขั้นที่ 3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้ หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร

ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหาให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ภาวณา คือ ปฏิบัติหรือลงมือทำสิ่งที่พึงทำ ในขั้นของความคิดก็คือ กำหนดวางวิธีการแผนการ และรายการสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

จะเห็นได้ว่า การแก้ปัญหาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นตามหลักอริยสัจ 4 นั้น ในส่วนปัจเจกบุคคล และที่เกิดขึ้นจากความเครียด อริยสัจ 4 จึงเป็นไปเพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาวะแห่งปัญหา หรือความทุกข์ดังกล่าวนั้น หากมีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่การเกิดขึ้นของทุกข์โดยทำความเข้าใจและรู้จักว่าสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นปัญหาอยู่ในขณะนั้นเป็นความทุกข์ เป็นปัญหาที่แท้จริง สมควรได้รับการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง แล้วจึงค้นหว่าสาเหตุหรือปัจจัยใดที่เป็นต้นตอ เป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาดังกล่าว เพื่อจะได้ทำการกำจัดด้วยเทคนิค เครื่องมือหรือแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของปัญหาในแต่ละสถานการณ์ ก็จะมีส่งผลให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เกิดการพัฒนาไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์หรือปัญหาทั้งปวงได้

3. แนวคิดทฤษฎีการบริหารจัดการองค์กร

การบริหารจัดการ คือ การทำงานของคณะบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปให้บรรลุเป้าหมายเดียวกัน ซึ่งความหมายเชิงพฤติกรรม คือ ศิลปะในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายร่วมกับผู้อื่น (พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโท, 2550) ดังกล่าวนี สามารถแบ่งทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการได้ตามยุคสมัยที่นักวิชาการสร้างขึ้น โดยในการศึกษานี้จะนำมาแสดงเฉพาะทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการ ดังนี้

1) การบริการจัดการแบบดั้งเดิม เป็นแนวทางการจัดการที่มุ่งประสิทธิภาพและประสิทธิผลขององค์กรอันจะเป็นการเพิ่มความสำเร็จโดยรวมให้แก่องค์กร โดยหลักสำคัญของแนวคิดแบ่งออกได้เป็น 2 เรื่อง คือ ประสิทธิภาพ หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลลัพธ์ที่ต้องการโดยใช้ต้นทุนทรัพยากรต่ำสุด และประสิทธิผล) หมายถึง ความสามารถขององค์กรในการบรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, 2550)

2) การบริหารจัดการสมัยใหม่ ซึ่งเกิดจากปัจจัยหลักที่เป็นพื้นฐานทำให้การบริหารจัดการได้ปรับเปลี่ยนไปจากเดิม ได้แก่ (1)สภาพธรรมชาติแวดล้อมทางการจัดการของแนวคิดทางการจัดการที่เคยใช้กับสภาพแวดล้อมในอดีต จำเป็นต้องเปลี่ยนไปตามสภาวะที่เปลี่ยนไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

(2)ขนาดขององค์กรเปลี่ยนไป ผู้บริหารองค์กรจำเป็นต้องปรับปรุงเกี่ยวกับเอกภาพในการบังคับบัญชา ซึ่งเดิมเคยใช้ตัวบุคคลมาเป็นเอกภาพ ความจำเป็นในการกระจายอำนาจหน้าที่มีมากขึ้น (3)ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีมากขึ้นตามลำดับ ทำให้การจัดการต้องปรับเปลี่ยนไปตามเทคโนโลยีที่นำมาใช้ (4)ผู้รับผิดชอบงานระดับสูงสุด คือ ผู้บริหารและผู้จัดการมีความเป็นมืออาชีพมากยิ่งขึ้น ทำให้ได้คิดค้นหลักการและวิธีการนำองค์กรใหม่ ๆ ไปสู่ความสำเร็จขององค์กรได้ไม่ยาก (5)หลักวิชาการทางด้านจัดการ หรือวิทยาการจัดการได้มีการศึกษาเรียนรู้ขยายวงกว้างออกไปถึงระดับปริญญาเอก ทำให้องค์ความรู้ด้านนี้ไปมีการศึกษาอย่างลึกซึ้งและทันสมัย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2543)

จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีการบริหารจัดการองค์กรที่มีการปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่องสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้ 1)การบริหารจัดการแบบดั้งเดิม เป็นการจัดการที่มุ่งประสิทธิภาพและประสิทธิผลขององค์กรอันจะเป็นการเพิ่มความสำเร็จโดยรวมแก่องค์กร 2)การบริหารจัดการเชิงพฤติกรรมศาสตร์ เป็นแนวคิดที่มุ่งการเพิ่มความสำเร็จในองค์กร เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญแก่บุคคลภายในองค์กร 3)การบริหารจัดการเชิงปริมาณ เป็นการนำเทคนิคและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไปพัฒนาด้วยการใช้การวัด การใช้สูตรคณิตศาสตร์และสถิติมาเป็นเครื่องมือแก้ปัญหาทางการบริหารจัดการ 4)การบริหารจัดการเชิงระบบ เน้นระบบที่เป็นเครื่องมือการจัดการที่มุ่งการจัดเก็บ การจัดระเบียบ และการกระจายข้อมูล เพื่อตอบสนองหน้าที่ของการจัดการ หรือตอบสนองความต้องการของผู้บริหาร 5)การบริหารจัดการเชิงสถานการณ์ และ 6)การบริหารจัดการสมัยใหม่ให้ความสำคัญกับสภาพธรรมชาติแวดล้อมทางการจัดการของแนวคิดทางการจัดการที่เคยใช้กับสภาพแวดล้อมในอดีต

4. อริยสัจ 4 กับการบริหารจัดการความเครียด

อริยสัจ 4 คือ ธรรมที่นำเสนอเป็นระบบปฏิบัติการ ให้มนุษย์บริหารประโยชน์จากความจริงของธรรมชาติ ซึ่งสภาวะตามธรรมชาตินั้นก็คือ กระบวนการอิทัปปัจจยตาปฏิบัติสมบูรณ์ และภาวะเหนือกระบวนการนั้นคือ “นิพพาน” ทั้งนี้ เพื่อชี้ให้เห็นถึงขั้นตอนในการปฏิบัติของมนุษย์ที่เป็นหลักของเหตุผล แต่การนำเสนอของพระพุทธเจ้าจะยกผลขึ้นมาให้เร้าใจก่อน แล้วค่อยชี้ไปที่เหตุและการที่จะดับทุกข์ หรือปัญหานั้นก็จะดับที่เหตุเท่านั้น เช่น

ทุกข์ คือ ปราภฏการณซึ่งเป็นผล (ปัญหา) และ สมุทัย เป็นเหตุของทุกข์ (สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา) นี้คือ ผลกับเหตุ คู่ที่หนึ่ง

นิโรธ คือ จุดหมายที่ต้องการ จักเป็นผล แล้วก็ มรรค คือ วิธีปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายนั้นจัดเป็นเหตุ นี้คือ ผลกับเหตุ คู่ที่สอง

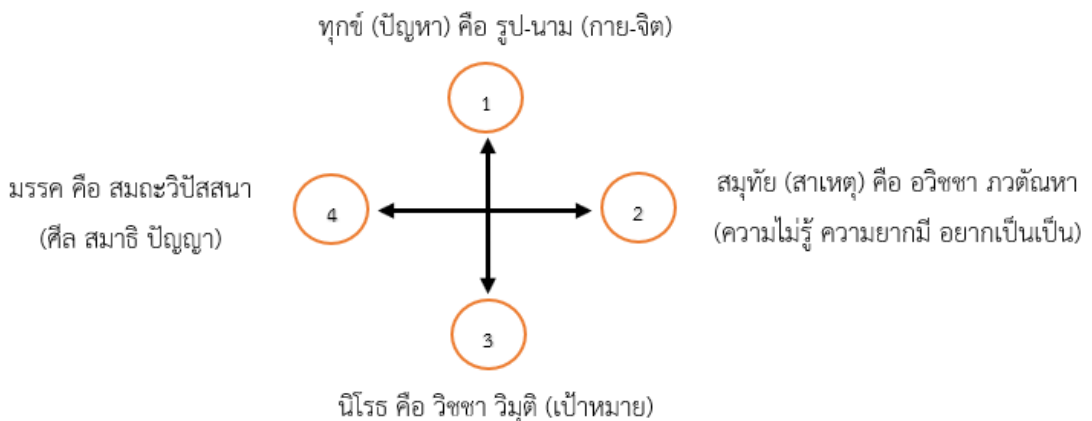
ปัญหาความเครียด คือ “ความทุกข์” ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหา เป็นปราภฏการณที่เป็นผล (ต่อสังคม/ส่วนตัว) ส่วนความโลภ (ผู้ประสบปัญหาและมีความเครียด) ความโกรธผู้ได้รับ

ผลกระทบทั้งหมด) ความหลง (ผู้มีความเครียด) เหล่านี้คือ “สมุทัย” หรือสาเหตุทำให้เกิดทุกข์ นี่คือ ผลกับเหตุ คู่ที่หนึ่ง

ประชาชนที่มีความเครียด คือ “นิโรธ” หรือเป้าหมายที่ต้องการ ส่วน “มรรค” หรือแนวทางแก้ปัญหาด้านสุขภาพจิตและความเครียดนั้นอาจมีหลายระดับ เช่น ระดับนโยบายของรัฐ ระดับยุทธศาสตร์แห่งชาติ กฎหมาย และการปฏิบัติในทุกระดับ เป็นต้น นี่คือ ผลกับเหตุ คู่ที่สองการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตและความเครียดที่จะสมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาปัญหาโดยภาพรวมตามความเป็นจริง โดยใช้หลัก “อริยสัจ 4” เป็นที่ตั้งแล้ววิเคราะห์แยกแยะปัญหาหาสาเหตุของปัญหา เป้าหมายที่จะไปและแนวทางแก้ปัญหาให้สอดคล้องสมบูรณ์ จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เมื่อเข้าใจภาพรวมร่วมกันทุกส่วนทุกฝ่าย ทุกหน้าที่ที่เกี่ยวข้องมีอุดมการณ์หรือเป้าหมายเดียวกันแล้ว แม้รายละเอียดในการปฏิบัติจะแตกต่างกันบ้าง แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันร่วมกันแล้วก็จะยอมจะเป็นพลัง สามารถที่จะเข้าถึงหรือบรรลุเป้าหมาย คือ สังคมที่ประชาชนปราศจากความเครียดและมีความสุขกายสุขใจทำให้สงบร่มเย็นได้

แนวทางการป้องกันและแก้ไขตามหลักพุทธธรรมนั้น เมื่อเราทราบถึงปัญหา (ทุกข์) และสาเหตุ (สมุทัย) แล้วสิ่งที่จะมาเป็นคู่ปรับก็คือ การวางเป้าหมายที่จะมุ่งสู่ความหลุดพ้นปัญหานั้นได้อย่างไร (นิโรธ) เมื่อได้เป้าหมายแล้วสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ เราจะมีแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติมาป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านความเครียดได้อย่างไร (มรรค) ซึ่งแนวทางที่ว่านี้จะต้องมีนัยสำคัญ 3 ประการ คือ 1) รู้รอบ ถูกต้อง แจ่มแจ้ง ในวิธีการ (พุทธศาสตร์) 2) ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหรือปฏิบัติธรรม (ธรรมศาสตร์) 3) สังคมอยู่ร่วมกันได้ทุกคนอยู่อย่างมีความสุข (สังคมศาสตร์) (พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, 2551)

การนำหลักพุทธธรรมมาใช้บริหารความเครียด เพื่อให้เข้าใจโดยรอบในการวิเคราะห์ภาพรวมของปัญหาที่จำเป็น จะต้องเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสาเหตุ ความรู้ที่มุ่งสู่ความหลุดพ้น (เป้าหมาย) และแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นเรื่องเดียวกันในขณะนี้ พึงเข้าใจว่าได้พยายามวิเคราะห์ให้อยู่ในบริบทของความจริงอันประเสริฐสี่ประการ ที่มุ่งเน้นในการแก้ปัญหาโดยรอบและสมบูรณ์สามารถแสดงเป็นรูปภาพได้ดังนี้



การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องหรือการปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย อย่างที่กล่าวมานี้ซึ่งถ้าจะให้มองเห็นชัดเจน จะต้องแบ่งซอยออกไปเป็นการปฏิบัติถูกต้องในกิจกรรมส่วนย่อยต่างๆ ของการดำเนินชีวิต นั้นมีมากมายหลายแง่หลายด้าน ดังนั้น เพื่อเสริมความเข้าใจในเรื่องนี้ จึงควรกล่าวถึงการปฏิบัติถูกต้องในด้านทั้งหลาย ซึ่งเป็นส่วนย่อยที่ประกอบกันขึ้นเป็นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การดำเนินชีวิตนั้น มองในแง่หนึ่งก็คือ การคืนชนต่อสู้อยู่รอด หรือการนำชีวิตไปให้ลวงพ้นสิ่งบีบคั้นติดขัด คับข้อง เพื่อให้เป็นอยู่ได้ด้วยดี การดำเนินชีวิตที่มองในแง่นี้ พูดอย่างสั้นๆ ก็คือ การแก้ปัญหา รู้จักคบหา รู้จักเสวนา ถ้าเป็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุก็หมายถึง การรู้จักกิน รู้จักใช้ เรียกว่า กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาเป็น คบคนเป็นนั่นเอง

จะเห็นได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีนั้น ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้องที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตนั้นมากมาย หลายแง่หลายด้านด้วยกัน กล่าวโดยสรุป คือ (1) ในแง่ของการลวงพ้นปัญหา ได้แก่ การแก้ปัญหาเป็น (2) ในแง่ของการทำกรรม ได้แก่ การคิดเป็น พูดเป็น/สื่อสารเป็น ทำเป็น (3) ในแง่ของการรับรู้ ได้แก่ การดูเป็น ฟังเป็น ตมเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น (4) ในแง่ของการเสพหรือบริโภค ได้แก่ การกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาหรือคบคนเป็น

การปฏิบัติถูกต้องในแง่ด้านต่างๆ ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตอย่างที่กล่าวมานี้ รวมเรียกว่า การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือการรู้จักดำเนินชีวิต พูดให้สอดคล้องกับถ้อยคำที่ใช้ข้างต้นว่า ดำเนินชีวิตเป็นและชีวิตที่ดำเนินอย่างนี้ ได้ชื่อว่า เป็นชีวิตที่ดั่งตามนัยแห่งพุทธธรรม

5. สรุป

จากการศึกษาที่ผู้ศึกษาได้กล่าวมาในเบื้องต้น พบว่า ผลกระทบจากความเครียดสามารถแสดงออกได้หลายทาง และอาการแสดงออก คือ 1) ทางด้านร่างกาย มักแสดงอาการใจสั่น ความดันโลหิตสูง 2) ทางด้านจิตใจ มักมีอาการอารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิด กระวนกระวาย สับสน ขาดสมาธิ 3) ทางด้านพฤติกรรม ผลผลิตหรือคุณภาพลดลง มีแนวโน้มทำงานผิดพลาดหรือตัดสินใจผิดพลาด เอาใจใส่งานน้อยลง ขาดความคิดสร้างสรรค์ ปรากฏการณ์เหล่านี้ นอกจากจะก่อให้เกิดปัญหาด้านการสูญเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลในองค์กรอีกด้วย และในระยะยาวก็จะส่งผลเสียต่อสังคมต่อไป

การพัฒนาองค์กร ความจำเป็นที่จะต้องรู้ถึงปัญหาเพื่อทำการพัฒนาองค์กรให้ถูกจุดสามารถนำเอาหลักอริยสัจ 4 ประการมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาองค์กร ดังนี้ 1) ทุกข์ คือ การทำให้รู้จักตัวความทุกข์หรือตัวปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้ 2) สมุทัย คือ รู้จักต้นเหตุของปัญหาว่าปัญหาอย่างไรที่เกิดขึ้น คนโดยมากอยากดับที่ปลายเหตุ แต่แทนที่จะแก้ที่ต้นเหตุกลับไปวุ่นวายอยู่ที่ตัวความทุกข์อันเป็นผลจึงแก้ไม่ได้ 3) นิโรธ คือ ให้รู้จักความดับทุกข์ แก้ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการพัฒนา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาชี้แจงว่าการดับทุกข์นั้นไม่ใช่ดับผล ต้องดับเหตุจึงจะดับ

ไปด้วย ถ้าดับแต่ผลเหตุยังอยู่ ทุกข์ก็จะต้องเกิดอีก 4)มรรค คือ ให้รู้จักว่าความดับทุกข์นั้นจะเกิดขึ้น
 ลอยๆ ไม่ได้ จะต้องมีย่อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือถึงจุดหมายของงานที่ได้ตั้งเอาไว้

ดังนั้น อริยสัจ 4 จึงเป็นหลักการที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและจัดการ
 กับชีวิตของมนุษย์ด้วยภูมิปัญญาของมนุษย์เองอย่างมีระบบ สมควรแก่เหตุและผล เป็นระบบวิธีที่เป็น
 แบบอย่างในวิธีการแก้ปัญหาทุก ๆ ปัญหา เป็นหลักการแก้ปัญหาโดยการนำเอาความรู้ตามหลักความ
 จริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจพิเศษเหนือธรรมชาติหรือสิ่ง
 ศักดิ์สิทธิ์ใดๆ มาช่วยดลบันดาลให้ได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการและเนื่องจากความทุกข์เป็นหลัก
 ความจริงที่เป็นสากล ไม่ว่าจะ เป็นชนชาติใดอาศัยอยู่ส่วนไหนของโลกนับถือศาสนาอะไรมีฐานะความ
 เป็นอยู่ต่างกันอย่างใด อยู่ในวัยและเพศใดก็ตาม ก็สามารถนำหลักธรรมนี้มาเป็นแนวทางในการดูแล
 สุขภาพให้เหมาะสมตามสภาพวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคลและแต่ละสังคมได้

6. บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). **บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข**. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กิจจา บานชื่น. (2559). **หลักการจัดการ**. กรุงเทพฯ : ซี.เอ็ดดูเคชั่น.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). **ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ**.
 เชียงใหม่ : แสงศิลป์.
- ชูทิตย์ ปานปรีชา. (ม.ป.ป). **อารมณ์ ความเครียดและการปรับตัว ในเอกสารการสอนชุดวิชา
 จิตวิทยาทั่วไป หน่วยที่ 8-15**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปิยะวรรณ เลศพานิช. (2542). **การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญ
 ความเครียดทางการเรียนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา
 สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
 จิตวิทยาการแนะแนว. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เปรม วาทบัณฑิตกุล. (2552). **การจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการ
 แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- _____. (2540). **ความสำคัญของพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2544). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : ธรรมสาร.
- _____. (2556). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 30.
 กรุงเทพฯ : มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.

- พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโท. (2550). การบริหารคณะสงฆ์ไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- พระมหาสมชาย เกิดแก้ว. (2537). พระพุทธศาสนาในสังคมที่เปลี่ยนแปลง : ศึกษาเปรียบเทียบการตักบาตรของพุทธศาสนิกชนในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร และอำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระสุทัศน์ ประทุมแก้ว. (2557). ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอนุพงษ์ พรหมสอาด. (2551). การประยุกต์ใช้จริยศาสตร์ในการจัดการความเครียด. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2543). องค์การและการจัดการภาครัฐ. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มะมัสซูกี สามะแอ. (2551). ความเครียดและการจัดการความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขในสถานีนอนามัย จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุข. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรพจน์ สติยศเสถียร. (2548). บุคลิกภาพห้วงค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิลาวรรณ รพีพิศาล. (2550). หลักการจัดการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิจิตรหัตถกร.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2550). การจัดการและพฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพฯ : Diamond In Business World.
- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). ความเครียดและการปรับตัวของนักเรียนนอกโรงเรียนสายสามัญโรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและพัฒนาการ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.