



## หลักการบริหารตนให้มีความสุขในยุค AEC The Self Management Principle to be Happy in AEC Age

ธีรทัศน์ โจรนกิจจากุล<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

เมื่อปลายปี พ.ศ. 2558 ประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้มีการเข้าสู่ ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน “ASEAN Economic Community หรือ AEC” ซึ่งมีจำนวนสมาชิก 10 ประเทศ คือ ไทย สิงคโปร์ เวียดนาม มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย ลาว กัมพูชา สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์และเนการาบรูไนดารุสซาลาม มีกรอบของ ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน 3 ประการ หรือ 3 เสาหลัก คือ ประชาคมการเมืองความมั่นคงอาเซียน ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน

เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ยุค AEC คนไทยจะปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในยุคนี้ให้มีความสุขได้อย่างไร? ซึ่งผู้เขียน เห็นว่าศาสตร์ของวิชาการทางโลก (วิชาการสากล) นั้นมีหลักของการบริหารที่หลากหลาย และหลักพุทธธรรมเป็น ศาสตร์องค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบันได้อย่างน่าเหลือเชื่อ (เป็นอกาลิโก) เมื่อศึกษาจากศาสตร์ ทั้ง 2 อย่างแล้วนั้น เห็นว่าหากต้องการใช้ชีวิตอยู่ในยุค AEC ให้มีความสุขต้องมีการบูรณาการบริหารและหลักพุทธธรรม เข้าด้วยกันแล้วนำมาบริหารตน

หลักการบริหารตนให้มีความสุขในยุค AEC คือ การบริหารตนตามแนวทางที่ใช้หลักพุทธธรรมที่บูรณาการกับ หลักการบริหาร (POCCC) ซึ่งประกอบไปด้วยการเตือนตนเองใน 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เตือนตนเองว่า “ขณะนี้เราอยู่ในสภาพอะไร (Organizing and Coordinating)” 2) เตือนตนเองว่า “ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ (Commanding and Controlling)” และ 3) เตือนตนเองว่า “เราจะทำอะไรต่อไป (Planning)”

**คำสำคัญ :** หลักการบริหาร, AEC

### Abstract

By the end of year 2015, Southeast Asian Countries joined ASEAN Community (AC). The Member States of the Association are Thailand, Singapore, Vietnam, Malaysia, Philippines, Indonesia, Lao PDR, Cambodia, Myanmar, and Brunei Darussalam. The ASEAN Community is comprised of three pillars, namely the ASEAN Political-Security Community, ASEAN Economic Community and ASEAN Socio-Cultural Community.

When Thailand joined the AEC, there is a question that how should people adjust for a happy life? It's interesting to write this academic article for everyone to analyze. There are many management principles for mundane academic (International academic). Likewise, Buddhism principle is another science that can apply for present age (Akaliko). When study both mundane

<sup>1</sup> อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



academic and Buddhism, If we want to have a happy life in AEC age, we have to integrate management principles and Buddhism principle together and use for self management.

The self management principles to be happy in AEC age is the integration of Buddhism principle and management principle (POCCC) that comprise of the self reminding in 3 steps which are 1) remind yourself that what condition we are now? (Organizing and Coordinating). 2) remind yourself that what we are doing now? (Commanding and Controlling). and 3) remind yourself that what we have to do next? (Planning).

**Keywords :** (1) Management principle (2) AEC

## 1. บทนำ

โลกใบนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดลอมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่เป็นสิ่งที่มีมนุษย์นั้นสร้างขึ้นมา ทรัพยากรมนุษย์ วิทยาการ ศิลปวัฒนธรรม และอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้บางครั้งอาจก่อให้เกิดผลกระทบด้านบวกบ้าง ครั้งก็ก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบ ประการดังกล่าวมีหลักฐานปรากฏให้เราเห็นมากมาย เช่น การเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ การสร้างสิ่งปลูกสร้างของมนุษย์ที่ส่งผลดีต่อทรัพยากรมนุษย์แต่ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรธรรมชาติ ปรากฏการณ์วัฒนธรรมตนเองถูกกลืนจากวัฒนธรรมอื่น เป็นต้น

ขณะเดียวกันประเทศต่างๆ ส่วนใหญ่ไม่สามารถอยู่โดดเดี่ยวในโลกใบนี้ ฉะนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการติดต่อกับประเทศอื่น มีการรวมกลุ่มกันเพื่อภารกิจต่างๆ โดยมีเป้าหมายในการยังประโยชน์ให้เกิดแก่ประเทศตนและให้ประชาชนได้ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

จากเป้าหมายดังกล่าว ทำให้ปัจจุบันประเทศต่างๆในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้มีการรวมกลุ่มกัน ในนามว่า “ASEAN” หรือ ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน โดยมีจำนวนสมาชิก 10 ประเทศ คือ ไทย สิงคโปร์ เวียดนาม มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย ลาว กัมพูชา สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ และ เนการาบรูไนดารุสซาลาม โดยกำหนดเวลาในการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนทุกประเทศสมาชิกเมื่อปลายปี พ.ศ.2558 กรอบ

ในการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนนั้นประกอบด้วย 3 เสาหลัก คือ ประชาคมการเมืองความมั่นคงอาเซียน ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน

เมื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียนแล้วประชาชนภายในประเทศสมาชิกย่อมได้รับผลกระทบโดยตรง บางประเทศประชาชนมีภูมิคุ้มกันดีก็สามารถปรับตัวได้ บางประเทศประชาชนไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดีและไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ท่วงทีจึงส่งผลเสียมากมาย ผู้เขียนเห็นว่าการที่ประชาชนในประเทศต่างๆ โดยเฉพาะประเทศไทยจะสามารถปรับตัวและสามารถใช้ชีวิตอยู่ในช่วงการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนได้อย่างมีความสุขได้นั้น จำเป็นต้องมีแนวทางการปฏิบัติตนที่ดี ที่ถูกต้อง ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า อตตนา โจทยตตานิ แปลว่า จงเตือนตนด้วยตนเอง (พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17 อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ภิกขุวรรคที่ 25) เมื่อประชาชนได้ปฏิบัติตนตามพุทธสุภาษิตดังกล่าวแล้วนั้นย่อมทำให้มีความสุขในชีวิตอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป

## 2. ความเป็นมาและความสำคัญของประชาคมอาเซียน

ในประเด็นเกี่ยวกับความเป็นมาและความสำคัญของประชาคมอาเซียนนั้น ได้มีนักวิชาการและองค์กร/หน่วยงานต่าง กล่าวถึงประชาคมอาเซียนดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2555) ได้ระบุถึงการกำเนิดของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ไว้ว่า สมาคม



ประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เริ่มก่อตั้งเมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2504 โดยประเทศไทย มาเลเซีย และฟิลิปปินส์ ได้ร่วมกัน จัดตั้งสมาคมอาสา หรือ Association of South East Asia ขึ้นเพื่อให้เกิดความร่วมมือกันทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม แต่ดำเนินการได้เพียง 2 ปี ก็ต้องหยุดชะงักลง เนื่องจากความผกผันทางการเมืองระหว่างประเทศอินโดนีเซียและประเทศมาเลเซียในช่วงทศวรรษ 2500 ระบอบการปกครองแบบคอมมิวนิสต์ได้แพร่เข้ามาสู่ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทำให้เกิดความกังวลทางด้านเสถียรภาพทางการเมืองและเศรษฐกิจ ประกอบกับประเทศมหาอำนาจเริ่มไม่สนับสนุนให้ความช่วยเหลือเท่าที่ควร ทำให้ประเทศในกลุ่มหันมาหาความร่วมมือซึ่งกันและกัน และได้มีการฟื้นฟูสัมพันธภาพระหว่างประเทศขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการแสวงหาลู่ทางจัดตั้งองค์การความร่วมมือทางเศรษฐกิจขึ้นในภูมิภาค “สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้” จึงได้จัดตั้งขึ้นโดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศของประเทศสมาชิกก่อตั้ง 5 ประเทศ ได้แก่ ไทย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย และสิงคโปร์ ได้ร่วมลงนามใน “ปฏิญญากรุงเทพฯ” (Bangkok Declaration) หรือที่เรียกว่าปฏิญญาอาเซียน (ASEAN Declaration) ที่พระราชวังสราญรมย์ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2510 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ในภูมิภาค อารัมภ์ไว้ซึ่งสันติภาพเสถียรภาพ และความมั่นคงทางการเมืองสร้างสรรค์ ความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาทางสังคมและวัฒนธรรม การกินดีอยู่ดีบนพื้นฐานของความเสมอภาคและผลประโยชน์ร่วมกันของสมาชิก เมื่อแรกก่อตั้งในปี 2510 อาเซียนมีสมาชิก 5 ประเทศ ได้แก่ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ และสิงคโปร์ ซึ่งผู้แทนทั้ง 5 ประเทศประกอบด้วย อาติมาลี (รัฐมนตรีต่างประเทศอินโดนีเซีย) ตุน อับดุล ราซิก บินฮุสเซน (รองนายกรัฐมนตรี รัฐมนตรีกลาโหม และ รัฐมนตรีกระทรวงพัฒนาการแห่งชาติมาเลเซีย) นาซีโซ รามอส (รัฐมนตรีต่างประเทศฟิลิปปินส์) เอส ราชารัตนัม (รัฐมนตรีต่างประเทศสิงคโปร์) และถนัด คอมันตร์

(รัฐมนตรีต่างประเทศไทย) ได้ร่วมลงนามในปฏิญญากรุงเทพฯ

กระทรวงศึกษาธิการ (2555) ได้ระบุถึงวัตถุประสงค์ของการก่อตั้งอาเซียนตามปฏิญญากรุงเทพฯ ไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมความร่วมมือและความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ และการบริหาร

2. ส่งเสริมสันติภาพและความมั่นคงส่วนภูมิภาค

3. เสริมสร้างความเจริญรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจ พัฒนาการทางวัฒนธรรมในภูมิภาค เสริมสร้างความเจริญรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจ พัฒนาการทางวัฒนธรรมในภูมิภาค

4. ส่งเสริมให้ประชาชนในอาเซียนมีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดี

5. ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในรูปของการฝึกอบรมและการวิจัย และส่งเสริมการศึกษาด้านเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

6. เพิ่มประสิทธิภาพของการเกษตรและอุตสาหกรรม การขยายการค้า ตลอดจนปรับปรุงการขนส่ง และการคมนาคม

7. เสริมสร้างความร่วมมืออาเซียนกับประเทศภายนอกองค์การความร่วมมือแห่งภูมิภาคอื่นๆ และองค์การระหว่างประเทศ

กระทรวงศึกษาธิการ (2555) ได้ระบุว่าประชาคมอาเซียนประกอบด้วยความร่วมมือ 3 เสาหลัก คือ ประชาคมการเมืองความมั่นคงอาเซียน (ASEAN Security Community-ASC) ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community-AEC) และประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน (ASEAN Socio-Cultural Community-ASCC)

ฝ่ายวิชาการปัญญาชน (2555) ได้เรียบเรียงเป้าหมายของกลุ่มอาเซียนก็คือ จัดตั้งสมาคมความร่วมมือกันในการเพิ่มอัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาสังคม การพัฒนาวัฒนธรรมในกลุ่มประเทศสมาชิก และการธำรงรักษาสันติภาพและความมั่นคงในพื้นที่และเปิดโอกาสให้คลายข้อพิพาทระหว่างประเทศสมาชิกอย่างสันติ ของ



ระดับภูมิภาคของประเทศต่าง ๆ ในเอเชีย

จากความเป็นมาและความสำคัญประชาคมอาเซียนดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า การรวมกลุ่มประเทศเป็นประชาคมอาเซียนนั้นมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การอยู่โดดเดี่ยวในโลกคงเป็นไปได้ยากและเป็นไปตามวิถีที่คนไทยเราติดปากว่า “หนึ่งคนหัวหาย สองคนเพื่อนตาย สามคนอยู่สบาย” อีกทั้งกรอบของการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนก็มีปรากฏชัดเจนนซึ่งมีด้วยกัน 3 เสาหลัก คือ ประชาคมการเมืองความมั่นคงอาเซียน (ASEAN Security Community-ASC) ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community-AEC) และประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน (ASEAN Socio-Cultural Community-ASCC) อย่างไรก็ตามถึงแม้จะมีข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแล้วนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาสำหรับหลายๆ ประเทศที่ออกมาในเชิงคำถาม เช่น ประชาชนทั่วไปจะดำเนินชีวิตให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร อะไรคือแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีความสุขเมื่อเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องหาแนวทางในการปฏิบัติตนให้กับประชาชนดังกล่าวโดยเร่งด่วน

### 3. หลักการบริหาร

ศิริพงษ์ ลดาวัลย์ ณ ออยุธยา (2551) กล่าวว่าไว้ว่า หลักการบริหารที่เป็นสากล หมายถึงหลักการบริหารที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการบริหารงานในองค์กรได้ทุกชนิด ทุกประเภท ทุกขนาด ทุกสถานการณ์ โดยไม่มีข้อยกเว้นไม่ว่าจะนำไปใช้ในองค์กรของรัฐหรือเอกชน เช่น หน่วยงานราชการ การบริหารงานทหาร ตำรวจ พลเรือนหรือโรงเรียน... ทั้งนี้เพราะการบริหารก็คือการบริหาร ขอเพียงแต่ให้สามารถสร้างหลักการบริหารที่เป็นสากลขึ้นมาไว้เท่านั้น ก็จะนำไปปรับใช้ในการบริหารงานได้ทุกประเภท นั่นคือ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกสถานการณ์

Henri Fayol เป็นทั้งวิศวกรและนักวิชาการชาวฝรั่งเศส ได้กำหนดหน้าที่ทางการบริหารจัดการไว้

5 ประการ มีตัวย่อว่า “POCCC” ซึ่งเป็นการนำตัวอักษรตัวแรกของแต่ละหน้าที่มาเขียนได้แก่ มีดังนี้

P = Planning การวางแผน

การวางแผน (Planning) หมายถึง จินตนาการหรือวิสัยทัศน์ที่เราวาดภาพไว้ล่วงหน้าแล้วว่า งานที่เรา กำลังจะทำนั้น เมื่อเสร็จออกมาแล้ว หน้าตามันน่าจะเป็นอย่างไร?

O = Organizing การจัดการองค์การ

การจัดหน่วยงาน (Organizing) หมายถึง การเข้ามารับผิดชอบในการทำงานเหล่านั้นให้สำเร็จลุล่วง การออกแบบหน่วยงานจะออกแบบจากหน่วยงานที่ใหญ่ที่สุด เช่น ฝ่ายผลิต แล้วค่อยๆ ขยายงานให้เล็กลง เช่น ในฝ่ายผลิต ควรจะต้องมีงาน อาทิ แผนกเตรียมวัตถุดิบ แผนกควบคุมเครื่องจักร แผนกซ่อมบำรุง แผนกคลังสินค้า ฯลฯ

C = Commanding การบังคับบัญชา

การบังคับบัญชา (Commanding) หมายถึง การสั่งงานต่างๆ ให้แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา ดังนั้นเราจึงต้องวางคนตามความเหมาะสม ทั้งด้านความรู้ ความสามารถ ประสิทธิภาพ ความถนัด ฯลฯ ให้เต็มอัตรากับงานที่เราจัดแบ่งไว้ โดยคนที่รับผิดชอบหน่วยงานที่ใหญ่กว่า ก็จะต้องสามารถสั่งการคนที่รับผิดชอบหน่วยงานเล็กกว่า การวางคนให้สามารถสั่งการกันได้นี้ เรานิยมเรียกว่า สายการบังคับบัญชา (Command) เพื่อให้คนที่เราจัดวางกำลังเหล่านี้ ทำงานที่ได้รับมอบหมาย ให้สำเร็จลุล่วงบรรลุตามแผน

C = Coordinating การประสานงาน

การประสานงาน (Coordinating) หมายถึง การเชื่อมโยงงานของทุกคนให้เข้ากันให้เข้ากันได้และไปสู่เป้าหมายเดียวกัน ฟาโยล บอกว่า เป็นเพราะมีแต่การวางแผน แบ่งงาน วางคน แต่ไม่มีการประสานงานที่ดี ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบในหน่วยงานที่ใหญ่กว่า จะต้องคอยช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อให้หน่วยงานย่อยๆ ของตน มีการประสานงานที่ดี

C = Controlling การควบคุม

การควบคุม (Controlling) หมายถึง การที่จะ

ต้องกำกับให้สามารถประกันได้ว่ากิจกรรมต่างๆที่ทำไปนั้นสามารถเข้ากันได้กับแผนที่วางไว้ปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการทำงานให้สำเร็จ ก็คือจะต้องมีการควบคุม (Control) ให้หน่วยงาน กำลังคน การประสาน สามารถดำเนินให้แล้วเสร็จตามแผนที่วางไว้ในเวลาและค่าใช้จ่ายที่กำหนด

หลักการบริหารเหล่านี้เมื่อวิเคราะห์โดยละเอียด ผู้เขียนเห็นว่าสามารถวิเคราะห์ในมิติอื่นที่ไม่ใช่ของค์การได้อีก กล่าวคือด้านการบริหารตนเอง แต่กระนั้นแล้วการวิเคราะห์โดยใช้เพียงหลักการบริหารของ อองรี ฟาโยล คือ POCCC เพียงประการเดียวคงไม่สามารถวิเคราะห์ได้ครอบคลุมถึงการบริหารตนได้ละเอียดลึกซึ้งจึงมีความจำเป็นต้องนำหลักการนี้มาบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรม สุนิยธรรมของพระพุทธศาสนาจึงจะสามารถตอบโจทย์ดังกล่าวข้างต้นได้

#### 4. หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการบริหารตน

เมื่อวิเคราะห์แล้วนั้นผู้เขียนเห็นว่า พุทธธรรมที่สามารถนำมาบูรณาการกับหลักการบริหาร POCCC ในการเป็นหลักการบริหารตนให้มีความสุขเมื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียนนั้นควรเป็นไปตามพุทธสุภาษิตที่ว่า อุตตนา โจทยตตานิ แปลว่า จงเตือนตนด้วยตนเอง ซึ่งมีหนังสือและนักวิชาการต่างๆ ได้กล่าวเกี่ยวกับพุทธสุภาษิตบทนี้ ดังนี้

ปรากฏในเรื่องพระนังคัลกุฎเระ (พระไตรปิฎก และอรรถกถาแปล ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย เล่ม 1 : 388) ดังนี้

- ข้อความเบื้องต้น

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภพระนังคัลกุฎเระ ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า “อุตตนา โจทยตตานิ” เป็นต้น.

- คนเข็ญใจบวชในพระพุทธศาสนา

ดังได้สดับมา มนุษย์เข็ญใจผู้หนึ่ง ทำการรับจ้างของชนเหล่าอื่นเลี้ยงชีพ. ภิกษุรูปหนึ่งเห็นเขานุ่งผ้าท่อนเก่า แยกไถ เดินไปอยู่ จึงพูดอย่างนี้ว่า “ก็เธอบวช จะไม่

ประเสริฐกว่าการเป็นอยู่อย่างนี้หรือ.”

มนุษย์เข็ญใจ. ใครจักให้กระผมผู้เป็นอยู่อย่างนี้บวชเล่าขอรับ.

ภิกษุ. หากเธอจักบวช, ฉันทักให้เธอบวช.

มนุษย์เข็ญใจ. “ดีละ ขอรับ, ถ้าท่านจักให้กระผมบวช กระผมก็จักบวช.”

ครั้งนั้น พระเถระนำเขาไปสู่พระเชตวัน แล้วให้อาบน้ำด้วยมือของตน พักไว้ในโรงแล้วให้บวช ให้เขาเก็บไถ พร้อมกับผ้าท่อนเก่าที่เขาบุงไว้ที่ทิ้งไม่ใกล้เขตแดนแห่งโรงนั้นแล. แม้ในเวลาอุปสมบท เธอได้ปรากฏชื่อว่า “นังคัลกุฎเระ” นั้นแล.

- ภิกษุมิอุบายสอนตนเองย่อมระงับความกระสัน

พระนังคัลกุฎเระนั้นอาศัยลาภสักการะซึ่งเกิดขึ้นเพื่อพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เลี้ยงชีพอยู่ กระสันขึ้นแล้วเมื่อไม่สามารถเพื่อจะบรรเทาได้ จึงตกลงใจว่า “บัดนี้เราจักไม่บุงหม่มผ้ากาสาเยทั้งหลายที่เขาให้ด้วยศรัทธาไปละ” ดังนี้แล้ว ก็ไปยังโคนต้นไม้ ให้อิวาทตนด้วยตนเองว่า “เจ้าผู้ไม่มีหิริ หมดยางอายุ เจ้าอยากจะบุงหม่มผ้าชีรีวผืนนี้สิกลงไปทำการรับจ้างเลี้ยงชีพ (หรือ).” เมื่อท่านอิวาทตนอยู่อย่างนั้นแล จิตถึงความเป็นธรรมชาติเบา (คลายกระสัน) แล้ว.

ท่านกลับมาแล้ว โดยกาลล่วงไป 2-3 วัน ก็กระสันขึ้นอีก จึงสอนตนเหมือนอย่างนั้นนั้นแล ท่านกลับใจได้อีก. ในเวลากระสันขึ้นมา ท่านไปในที่นั้นแล้วอิวาทตนโดยทำนองนี้แล.

ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลายเห็นท่านไปอยู่ในที่นั้นเนื่องๆ จึงถามว่า “ท่านนังคัลกุฎเระ เหตุไร ท่านจึงไปในที่นั้น.”

ท่านตอบว่า “ผมไปยังสำนักอาจารย์ ขอรับ” ดังนี้แล้ว ต่อมา 2-3 วันเท่านั้น (ก็) บรรลุพระอรหัตผล.

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะทำการล้อเล่นกับท่าน จึงกล่าวว่า “ท่านนังคัลกุฎเระผู้หลักผู้ใหญ่ ทางที่เที่ยวไปของท่าน เป็นประหนึ่งหารอยมิได้แล้ว, หารอยท่านจะไม่ไปยังสำนักของอาจารย์อีกกระมัง”

พระเถระ. อย่างนั้น ขอรับ, เมื่อกิเลสเครื่อง



เกี่ยวข้องกับมืออยู่ ผมได้ไปแล้ว แต่บัดนี้ ก็เลสเครื่อง  
เกี่ยวข้องกับ ผมตัดเสียได้แล้ว เพราะฉะนั้น ผมจึงไม่ไป.

ภิกษุทั้งหลายฟังคำตอบนั้นแล้ว เข้าใจว่า “ภิกษุนี้  
พูดไม่จริง พยากรณ์พระอรหันต์ผล” ดังนี้แล้ว จึงกราบทูล  
เนื้อความนั้นแด่พระศาสดา.

- ภิกษุควรเป็นผู้เตือนตน

พระศาสดาตรัสว่า “เออ ภิกษุทั้งหลาย นั่งคลุกกุญ  
ะบุตรของเรา เตือนตนด้วยตนเองแล แล้วจึงถึงที่สุดแห่ง  
กิจของบรรพชิต” ดังนี้แล้ว

เมื่อจะทรงแสดงธรรม ได้ทรงภาษิตพระคาถา  
เหล่านี้ว่า:-

อดตนา โจทยตตานํ	ปฏิมเสตมตตนา
โส อดตคฺคฺโต สติมา	สฺขํ ภิกฺขุ วิหาหิสิ.
อดตนา หิ อดตโน นาโถ	อดตนา หิ อดตโน คคิ
ตสฺมา สญฺญม อดตานํ	อสฺสํ ภาทฺรํ วาณิโช.

แปลว่า

เธอจงตักเตือนตนด้วยตน จงพิจารณาคุณตนนั้น  
ด้วยตน, ภิกษุ เธอมีสติ ปกครองตนได้แล้ว จักอยู่  
สบาย. ตนแหละ เป็นนาคะของตน, ตนแหละ เป็นคคิ  
ของตน เพราะฉะนั้น เธอจงสงวนตนให้เหมือนอย่าง  
พ่อค้าม้า สงวนม้าตัวเจริญฉะนั้น.

\* แก้อรรถ

บรรดาบทเหล่านั้น บทว่า โจทยตตานํ ความว่า  
จงตักเตือนตนด้วยตนเอง คือจงยังตนให้รู้สึกด้วยตนเอง.

บทว่า ปฏิมเส คือ ตรวจตราคุณตนด้วยตนเอง.

บทว่า โส เป็นต้น ความว่า ภิกษุ เธอมีสติเมื่อตัก  
เตือนพิจารณาคุณตนอย่างนั้นอยู่ เป็นผู้ชื่อว่าปกครองตนได้  
เพราะความเป็นผู้มีตนปกครองแล้วด้วยตนเอง เป็นผู้ชื่อ  
ว่ามีสติ เพราะความเป็นผู้มีสติตั้งมั่นแล้ว จักอยู่สบายทุก  
สรรพอิริยาบถ.

บทว่า นาโถ ความว่า เป็นที่อาศัย คือเป็นที่พำนัก  
(คนอื่นใครเล่า พึงเป็นที่พึงได้) เพราะบุคคลอาศัยใน  
อรรถาของผู้อื่น ไม่อาจเพื่อเป็นผู้กระทำกุศลแล้ว  
มีสวรรค์เป็นที่ไปเบื้องหน้า หรือเป็นผู้ยังมรรคให้เจริญ  
แล้ว ทำผลให้แจ้งได้ เพราะเหตุนี้ จึงมีอธิบายว่า “คน

อื่นชื่อว่าใครเล่า พึงเป็นที่พึงได้.”

บทว่า ตสฺมา เป็นต้น ความว่า เหตุที่ตนแลเป็น  
คคิ คือเป็นที่พำนัก ได้แก่เป็นสรณะของตน.

พ่อค้าม้าอาศัยม้าตัวเจริญ คือม้าอาชาไนยนั้น  
ปรารถนาลาภอยู่ จึงกีดกันการเที่ยวไปในวิสมสถาน  
(ที่ไม่สมควร) แห่งม้านั้น ให้อาบน้ำ ให้บริโภคอยู่ ตั้งสาม  
ครั้งต่อวัน ชื่อว่ายอมสงวน คือประคับประคองฉันท,

แม้ตัวเธอ เมื่อป้องกันความเกิดขึ้นแห่งอกุศลซึ่ง  
ยังไม่เกิด ขจัดที่เกิดขึ้นแล้วเพราะการหลงลืมสติเสีย (ก็)  
ชื่อว่า สงวนคือปกครองตนฉันทนั้น;

เมื่อเธอสงวนตนได้อย่างนี้อยู่ เธอจักบรรลุคุณ  
พิเศษทั้งที่เป็นโลกียะทั้งที่เป็นโลกุตระ เริ่มแต่ปฐมฌาน  
เป็นต้นไป.

ในกาลจบเทศนา ชนเป็นอันมากบรรลุอุริยผล  
ทั้งหลาย มีโสดาปัตติผลเป็นต้น ดังนี้แล

การอธิบายเกี่ยวกับการเตือนตนด้วยตนเอง  
ปรากฏอยู่ในสื่อการสอนออนไลน์รายวิชาพระพุทธศาสนา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ([http://mediacenter.mcu.ac.th/  
data/caipyo/m1/unit2/no32.php](http://mediacenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m1/unit2/no32.php). เมื่อวันที่ 20  
กันยายน 2559) คำแนะนำตักเตือนด้วยความหวังดีและ  
จริงใจนั้น เป็นคำพูดที่ประเสริฐ มีคุณค่าเหมือนสายพาน  
บอกขุมทรัพย์ คำแนะนำตักเตือน มีพลังสำคัญในการช่วย  
ผลักดันให้ชีวิตคนเรารุ่งเรือง ลูกที่เชื่อฟังคำตักเตือนของ  
พ่อแม่ นักเรียนที่เชื่อฟังคำตักเตือนของครู ชีวิตจะแตกต่าง  
จากลูกที่ไม่เชื่อฟังคำตักเตือนของพ่อแม่ และนักเรียนที่  
ไม่เชื่อฟังคำตักเตือนของครูอาจารย์

แม้ว่าคนเราจำเป็นจะต้องมีผู้คอยตักเตือนก็จริง  
ถึงกระนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงเห็นว่า คนที่เตือน  
ตนเองได้ดีกว่า เพราะตนของตนย่อมอยู่กับตนเสมอ ย่อม  
รู้อยู่ตลอดเวลาว่าตนกำลังทำอะไร จึงมีโอกาสเตือนตน ให้  
สติแก่ตนได้ตลอดเวลา ส่วนคนอื่นอยู่ห่างตัวเราย่อมรู้สิ่งที่ไม่  
เหมาะสมไม่ควรของเราเพียงบางอย่าง จึงสามารถตักเตือน  
ได้เฉพาะสิ่งที่ตนรู้เท่านั้น และถ้าเป็นคำตักเตือนของคน  
ที่เราไม่เคารพ เราอาจจะไม่เชื่อฟังก็ได้ ฉะนั้น พระสัมมา  
สัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำว่า จงเตือนตนด้วยตน ส่วน

เหตุผลก็คงเป็นดังที่กล่าวแล้ว

การเตือนตน คือ การพร่ำสอนตนให้มีสติสัมปชัญญะ ขึ้นมา เพื่อเตือนตนให้รู้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำ หรือไม่ควรทำ และพยายามสวดสวดดูโทษ ความผิดพลาด และข้อบกพร่องของตนด้วยตนเองอยู่เสมอ ไม่ต้องให้ใคร มาคอยเตือน พร้อมทั้งอย่ามัวไปคอยฟังดูโทษ หรือ ความผิดของคนอื่นอยู่เลย จงหมั่นตรวจดูความผิดของตนเอง อยู่ทุกเมื่อ เมื่อเราพยายามเพ่งจับผิดตนบ่อย ๆ ความผิด มันก็ไม่เกิดขึ้นหรือถ้าจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นน้อย และเมื่อพบ แล้วต้องใช้สติปัญญาแก้ไขความผิดนั้นให้หมดไป โดยไม่ ทำความผิดขึ้นอีก

จะเห็นว่าการเตือนตนด้วยตนเองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะไม่มีใครเตือนเราได้ดีเท่าเราเตือนเราเอง หลักฐานมีทั้งปรากฏในพระไตรปิฎกและเอกสาร รวมถึงกลอนที่พระนักเทศน์หรือนักวิชาการหลายท่าน กล่าวไว้ดังมีความว่า

#### จงเตือนตนด้วยตนเอง

“จงเตือนตน ของตน ให้พ้นผิด  
ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน  
ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน  
อย่าแซ่เขื่อน จงเตือนตน ให้พ้นภัย...”

### 5. หลักการบริหารตนให้มีความสุขในยุค AEC

สำหรับแนวทางในการบริหารตนให้มีความสุขในยุค AEC หรือ ประชาคมอาเซียนนั้น ควรประกอบด้วย ประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

#### 1. เตือนตนเองว่า “ขณะนี้เราอยู่ในสภาพอะไร (Organizing and Coordinating)”

การเข้าสู่ประชาคมอาเซียนเมื่อปี 2558 นั้น ผู้เขียนเห็นว่าวิธีที่ทุกๆคน สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการบริหารตนประการหนึ่งคือ การเตือนตนและพร่ำสอนตนให้มีสติสัมปชัญญะว่า ขณะนี้เราอยู่ในสภาพอะไร ซึ่งเปรียบดังเป็นการจัดการองค์กร หรือ Organizing (เปรียบตนนั้นดังองค์กร) และเป็นการประสานงานภายในองค์กร หรือ Coordinating ที่เชื่อว่าตนเองให้สามารถ

รับรู้ถึงสภาพจริงของตนเอง กล่าวคือ เป็นการประสานงานของประสาทสัมผัส และการรับรู้ต่างๆ สู่อารมณ์ (สมอง) และมีการสั่งการ จดจำ เข้าใจ เป็นต้น ตัวอย่างการบริหารตนโดยการจัดการองค์กรและประสานงานภายในองค์กรที่เชื่อว่าตนเอง เช่น

ผู้เป็นนักการเมือง ต้องทราบว่าขณะนี้เราเป็นนักการเมือง เมื่อทราบว่าเราเป็นนักการเมืองต้องทราบว่า หน้าที่ของตนนั้นได้แก่ บริหารบ้านเมืองให้ดีให้เป็นไปตามหลักธรรมาภิบาล ดำรงตนให้เป็นไปตามครรลองครองธรรม เน้นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน หากมีผู้เสนอผลประโยชน์แก่ตนแต่ถึงแม้ด้วยความเสน่หาหรือไม่ผิดจริยธรรมนักการเมือง แต่ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่เสียผลประโยชน์ก็มิควรทำ เป็นต้น

ผู้เป็นข้าราชการประจำ ต้องทราบว่าเราเป็นข้าราชการ มีหน้าที่ในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตนให้ดี บริการให้กับประชาชนดุจดั่งเป็นญาติของตน เพราะเงินเดือนของตนมาจากภาษีของประชาชน อีกทั้งเมื่อมีชาวต่างชาติมารับบริการข้าราชการต้องปฏิบัติหน้าที่ดุจดั่งเขาเหล่านั้นเป็นประชาชนคนไทยเช่นเรา เป็นต้น

ผู้เป็นพ่อค้าแม่ค้า หรือนักธุรกิจต้องทราบสภาพของตนว่ามีหน้าที่อย่างไร และมีฐานะทางการเงินอย่างไร เมื่อมีการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนสภาพธุรกิจและฐานะทางการเงินได้รับผลกระทบหรือไม่ เปรียบดังเป็นการวิเคราะห์โดยใช้ SWOT

ผู้เป็นเยาวชน และประชาชนทั่วไป ก็เช่นกันต้องทราบและเตือนตนว่าเมื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียนแล้วนั้นส่งผลกระทบต่อตนเองอย่างไร เปรียบดังเป็นการเตรียมตนเองให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ เพื่อให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขนั่นเอง

นอกจากที่ยกตัวอย่างมาเบื้องต้นนั้นผู้เขียนยังหมายรวมไปถึงการจัดการองค์กรตนเองทั้งทางด้านร่างกาย เช่น หมั่นออกกำลังกาย อย่าให้ร่างกายสังสมไขมันหรือสารพิษมากจนเกินไป เป็นต้น ส่วนด้านจิตใจนั้น



ควรหมั่นเสริมความแข็งแกร่งให้จิตใจ ให้มีภูมิคุ้มกันที่ดี เช่น ปฏิบัติตามศีล 5 น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาอยู่จิตใจ ฝึกสมาธิอยู่เสมอ เป็นต้น

## 2. เตือนตนเองว่า “ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ (Commanding and Controlling)”

เมื่อตนเองทราบถึงสภาพของตนเองแล้วนั้น สิ่งที่มีบทบาทหน้าที่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นนักการเมือง ข้าราชการ พ่อค้าแม่ค้าหรือนักธุรกิจ รวมถึงเยาวชนและประชาชนทั่วไปต้องตระหนักและปฏิบัติตนให้ได้เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การอยู่อย่างมีความสุขนั้น คือ การเตือนตนเองว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งเปรียบประดุจดั่ง เป็นขั้นตอนการบังคับบัญชา หรือ Commanding กล่าวคือ การบัญชาการให้ตนเองต้องเท่าทันต่อสิ่งที่มากระทบตนเองอยู่ทุกเมื่อ ซึ่งในทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียกว่า การกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์นั้นเอง และขณะที่เราสั่งการอยู่นั้นการที่จะรับรู้ว่าจะตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ก็จักมีการควบคุมตนเองอยู่ในนั้นด้วย อาทิเช่น ควบคุมตนเองไม่ให้ออกนอกลู่วิ่งแห่งความเป็นจริงและลู่วิ่งแห่งหน้าที่ตนเองที่รับผิดชอบ เป็นต้น หากขณะนี้ตนเองกำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือวิ่งนอกลู่วิ่งให้หันเหหัวเรือ มาอยู่ในลู่วิ่งที่ถูกต้องตามครรลองคลองธรรม

ในการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนก็เช่นกัน หากตนเองไม่ทราบว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่อาจถูกคลื่นวัฒนธรรม คลื่นทุนนิยม หรือคลื่นของศาสนาเข้าซัด กระหน่ำให้ตนเองมละลายนหายไปหรือถูกครอบงำไปในที่สุด

## 3. เตือนตนเองว่า “เราจะต้องทำอะไรต่อไป (Planning)”

การวางแผน หรือ Planning ของชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญมากในยุคปัจจุบันโดยเฉพาะในยุค AEC หรือ ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน แต่หากแผนนั้นเป็นแผนที่ไม่ดีหรือไม่ดำเนินการตามแผน สุดท้ายผลที่ออกมาอาจไม่ตรงตามที่วางแผนไว้ก็เป็นได้ การเตือนตนเองว่าจะต้องทำอะไรต่อไปในอนาคตจึงต้องอยู่ภายใต้การเตือนตนอย่างมีสติอยู่เสมอ เช่น นักการเมืองต้องมีแผนที่ดีในการบริหารประเทศในยุค AEC เช่น มีการเรียงลำดับความสำคัญของการปฏิบัติตนเอง บริหารประเทศ และอื่นๆ

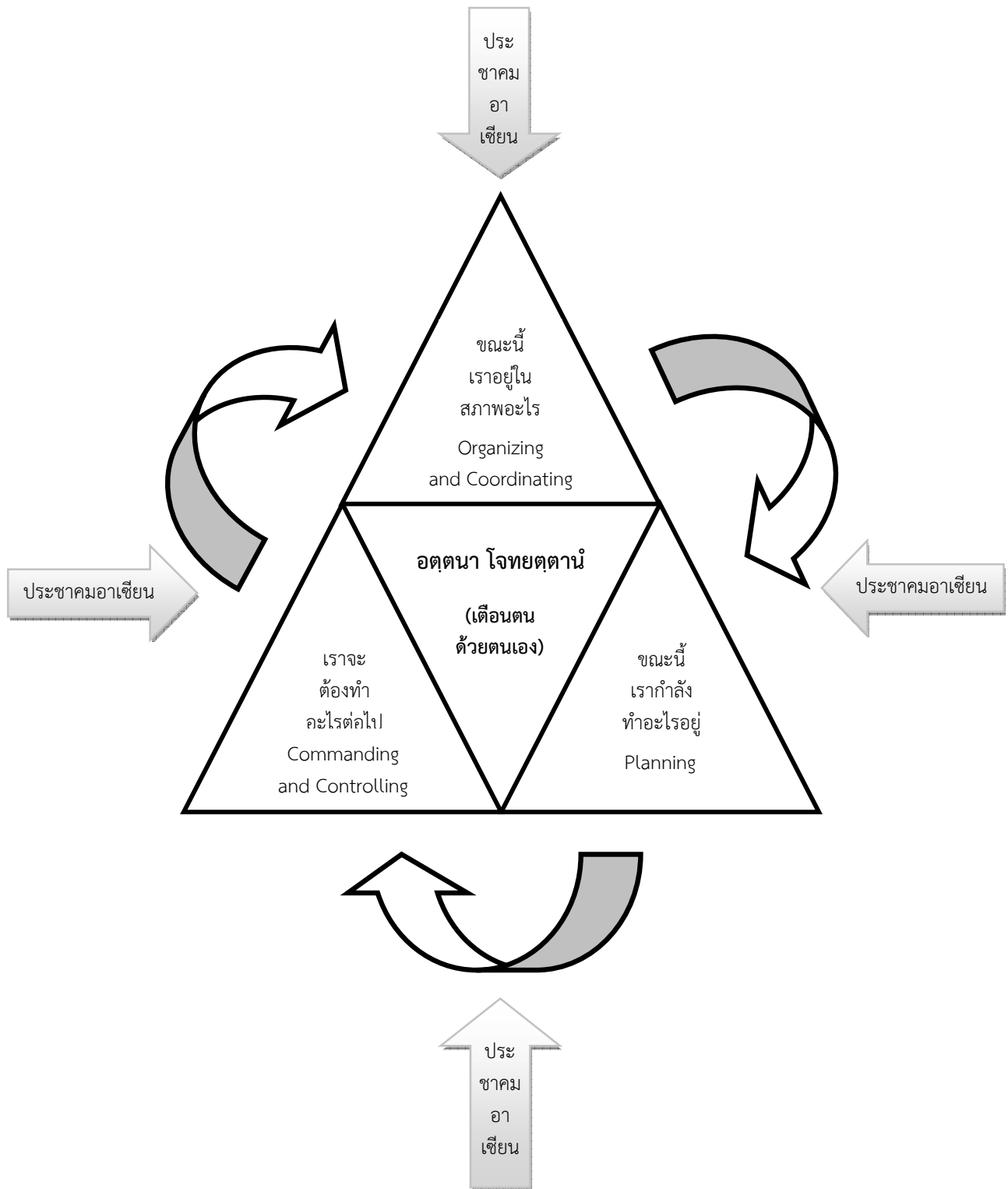
ในส่วนของการบริหาร มีการฝึกทักษะด้านภาษาและไอทีเพื่อให้สามารถสื่อสารและปฏิบัติงานได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

พ่อค้าแม่ค้าหรือนักธุรกิจ มีการปฏิบัติตนให้พร้อมกับการติดต่อค้าขายหรือทำธุรกิจกับชาวต่างชาติมากยิ่งขึ้น

เยาวชนและประชาชนทั่วไป ต้องมีการปฏิบัติตนให้พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอยู่เสมอ ตนเองจะได้ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ไม่สับสนเมื่อต้องสื่อสารกับชาวต่างชาติ ไม่เครียดเมื่อสื่อสารกับชาวต่างชาติไม่เข้าใจ ไม่ถูกครอบงำทางความคิด ไม่ปฏิบัติตนจนขาดเอกลักษณ์ของตนเองต่อไป

ในการอธิบายหลักการบริหารตนให้มีความสุขในยุค AEC สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้





## 5. บทสรุป

บทความทางวิชาการ เรื่อง หลักการบริหารตนให้มีความสุข ในยุค AEC ผู้เขียนได้กำหนดกรอบที่จะศึกษาความเป็นมาและความสำคัญของประชาคมอาเซียน

หลักการบริหาร หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการบริหาร และ หลักการบริหารตนให้มีความสุขในยุค AEC ซึ่งจากการศึกษาพบคำตอบที่น่าสนใจหลายประการด้วยกัน ดังนี้



1. ประเด็นที่ 1 **ความเป็นมาและความสำคัญของประชาคมอาเซียน** สรุปได้ว่า การรวมกลุ่มประเทศเป็นประชาคมอาเซียนนั้นมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การอยู่โดดเดี่ยวในโลกคงเป็นไปได้ยากและเป็นไปตามวลีที่คนไทยเราติดปากว่า “หนึ่งคนหัวหาย สองคนเพื่อนตาย สามคนอยู่สบาย” โดยกรอบของการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนก็มีด้วยกัน 3 เสาหลัก คือ ประชาคมการเมืองความมั่นคงอาเซียน (ASEAN Security Community-ASC) ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community-AEC) และประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน (ASEAN Socio-Cultural Community – ASCC โดยมีจำนวนสมาชิก 10 ประเทศ คือ ไทย สิงคโปร์ เวียดนาม มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย ลาว กัมพูชา สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์และเนการาบรูไนดารุสซาลาม

2. ประเด็นที่ 2 **หลักการบริหารนั้น** เป็นการศึกษาแนวคิดหลักการบริหารของ อองรี ฟาโยล (Henri Fayol) ซึ่งมีด้วยกัน 5 ประการ เป็นตัวอักษรภาษาอังกฤษแบบย่อว่า “POCCC” อันได้แก่ Planning (การวางแผน), Organizing (การจัดการองค์การ), Commanding (การบังคับบัญชา), Coordinating (การประสานงาน) และ Controlling (การควบคุม)

3. ประเด็นที่ 3 **หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการบริหารนั้น** สรุปได้ว่า การเตือนตนด้วยตนเองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะไม่มีใครเตือนเราได้ดีเท่าเราเตือนเราเอง หลักฐานมีทั้งปรากฏในพระไตรปิฎกและเอกสารรวมถึงกลอนที่พระนักเทศน์หรือนักวิชาการหลายท่านกล่าวไว้ดังมีความว่า “จงเตือนตนด้วยตนเอง...อย่าแซ่เขื่อน จงเตือนตน ให้พ้นภัย...” อีกทั้งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ทรงเห็นว่า คนที่เตือนตนเองได้ดีกว่า เพราะตนของตนย่อมอยู่กับตนเสมอ ย่อมรู้ที่อยู่ทุกเวลาว่า ตนกำลังทำอะไร จึงมีโอกาสเตือนตน ให้สติแก่ตนได้ตลอดเวลา ส่วนคนอื่นอยู่ห่างตัวเราย่อมรู้สิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควรของเราเพียงบางอย่าง จึงสามารถตักเตือนได้เฉพาะสิ่งที่ตนรู้เท่านั้น และถ้าเป็นคำตักเตือนของคนที่เรา

ไม่เคารพ เราอาจจะไม่เชื่อฟังก็ได้ ซึ่งสิ่งเดียวที่จะแก้ปัญหาได้ก็คือ หน้าที่ถูกต้องคือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ที่ถูกต้องคือความถูกต้องของสิ่งที่จะต้องกระทำทำให้ถูกต้องแล้วก็จะไม่มีปัญหา ฉะนั้นเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ควรแสวงหาธรรมะ ไว้ให้มากพอ ให้มีความถูกต้องทุกหน้าที่การงาน (นฤมล สตินสุพรรณ, 2557)

4. ประเด็นที่ 4 **หลักการบริหารตนให้มีความสุขในยุค AEC** นั้น นักการเมือง ข้าราชการ พ่อค้า แม่ค้า นักธุรกิจ เยาวชน ประชาชนทั่วไป หรือใครก็ตาม หากต้องการมีความสุขในยุค AEC ควรบริหารตนโดยการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการบริหาร ซึ่งประกอบไปด้วยการเตือนตนเองใน 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) เตือนตนเองว่า “ขณะนี้เราอยู่ในสภาพอะไร (Organizing and Coordinating)”
- 2) เตือนตนเองว่า “ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ (Commanding and Controlling)”
- 3) เตือนตนเองว่า “เราจะต้องทำอะไรต่อไป (Planning)”

หากบริหารตนโดยบูรณาการหลักการบริหารของ Henri Fayol (POCCC) ได้ตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ข้างต้นแล้วนั้น จะทำให้ตนเองชีวิตอยู่อย่างในยุค AEC ได้อย่างมีความสุขและทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้เป็นแน่แท้

## 6. เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). **การศึกษา : การสร้างประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน 2558**. กรุงเทพฯ : กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานรัฐมนตรี กระทรวงศึกษาธิการ
2. กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ. (2553). **มารู้จักอาเซียนกันเถอะ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทคาริสม่า มีเดีย.
3. กัญญาณัฐ กริประเสริฐกุล. (2555). **ก้าวทันอาเซียน**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
4. นฤมล สตินสุพรรณ. (2557). **คุณค่าแห่งชีวิต**. วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย. ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม). หน้า 8-12.



5. ฝ่ายวิชาการปัญญาชน. (2555 ก). **สวัสดิอาเซียน  
พุดจาประสาอาเซียน**. กรุงเทพฯ : ส.เอเชียเพรส  
(1989).
6. \_\_\_\_ (2555 ข). **เตรียมความพร้อมสู่ประชาคม  
เศรษฐกิจอาเซียน 2558**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
ปัญญาชน.
7. ไพลวัลย์ เคนพรม. (2558). **หลักสูตรประกาศนียบัตร  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
8. มหามกุฏราชวิทยาลัย. (มปป.) **พระไตรปิฎกและ  
อรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม ฉบับครบ 200 ปี แห่ง  
ราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์มูลนิธิ มหามกุฏราช  
วิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ  
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
9. วิทย์ บัณฑิตกุล. (2555). **รู้จักประชาคมอาเซียน.  
พิมพ์ครั้งที่ 2**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์.
10. ศิริพงษ์ ลดาวัลย์ ณ อยุธยา. (2551). **แนวความคิด  
และทฤษฎีรัฐประศาสนศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ธนุชพริ้นติ้ง.
11. **สื่อการสอนออนไลน์รายวิชาพระพุทธศาสนา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1** [http://mediacenter.mcu.  
ac.th/data/caipyo/m1/unit2/no32.php](http://mediacenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m1/unit2/no32.php) เมื่อวันที่  
20 กันยายน 2559.