

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาบนเครื่องบิน” มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการทำงานบนเครื่องบินของพนักงานการบินไทย (๓) เพื่อศึกษาแนวทางในการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพนักงานการบินไทย ทั้งในสถานการณ์ปกติและสถานการณ์ฉุกเฉิน ให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลที่ดีต่อตนเองและองค์กร

การเก็บข้อมูลโดยการค้นคว้าเอกสารหลักฐานจากพระไตรปิฎก วรรณคดี หนังสือ เอกสาร และข้อมูลต่างๆจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับพุทธศาสนา และข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติการบิน หรือการทำงานในอากาศยาน และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างลูกเรือ ๑๐ คนที่เจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นเวลาอย่างน้อย ๕ ปีขึ้นไปและยังคงปฏิบัติอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวัน

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผล

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะในการทำงาน พบว่า ผลการศึกษาวิจัยทำให้ทราบว่า การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรมเจริญสติในพระไตรปิฎก เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติมีสติที่มีการพัฒนาหลายด้าน และจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน เพราะการมีสติดีถือว่าเป็นหนึ่งและการเจริญภาวนาต้องขึ้นกับสติ การมีสติปัญญาประกอบจิตใจทำให้จิตใจมีความสงบมีกำลังแห่งปัญญา ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ควรนำแนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหการทำงานบนเครื่องบิน เพราะว่าความรู้ทางด้านพุทธศาสนาน่าจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาขีดความสามารถดังกล่าวข้างต้นได้ โดยแบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ

๑) ลักษณะที่ประยุกต์เข้ากับการทำงาน

๒) ประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นหลังการนำหลักการเจริญสติสัมปชัญญะไปใช้

๕.๑.๑ ลักษณะที่ประยุกต์เข้ากับการทำงาน

การเจริญสติด้วยการภาวนาสมาธิ ช่วยในด้าน (๑) การพัฒนาจิตตนเอง (๒) การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (๓) การปฏิบัติงานบนเครื่องบิน (๔) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ต่างชาติและวัฒนธรรม

กล่าวโดยสรุป จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพนักงานต้อนรับ ๑๐ คน แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน ทั้งตำแหน่งหัวหน้าพนักงานต้อนรับ และพนักงานต้อนรับ ต่างพบว่า การเจริญสติด้วยการภาวนาสมาธิ โดยเน้นไปยังการมีสติและสัมปชัญญะอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานบนเครื่องบิน นอกจากนั้นเวลาเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า หรือปัญหา ระหว่างการปฏิบัติงาน สติและสัมปชัญญะเป็นตัวช่วยที่ดีเสมอในกิจการงานทุกอย่าง ไม่ว่าในสภาวะปกติหรือสภาวะฉุกเฉิน

จากพฤติกรรมของผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง ๑๐ คน ยอมรับว่า ก่อนเข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบภาวนาสมาธิแบบสติปัฏฐาน ๔ การดำเนินชีวิตเป็นไปตามสัญชาตญาณเหมือนปุถุชนทั่วไป แต่หลังจากเข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติอยู่เป็นประจำ นำผลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงานบนเครื่องบินได้เป็นอย่างดี รู้จักยับยั้งความอยากได้ของตัวเอง รู้จักควบคุมตนเองมากขึ้น สามารถทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท องค์กรรวมทั้งหลายถ้าหากว่าขาดสติ องค์กรรวมทั้งหลายนั้นไม่สมบูรณ์ การควบคุมพฤติกรรมทั้งสามด้านคือ ด้านกาย วาจา ใจ ไม่ใช่แต่เพียงนั่งสมาธิเท่านั้น แม้เมื่อเราออกจากสมาธิไปแล้ว สติยังเป็นสิ่งประจำใจเสมอ มีความรู้อยู่เสมอ ทำอะไรด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและไม่ขาดสติ

การดำเนินชีวิตด้วยการเจริญสติ ทำให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีจิตหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาได้ง่ายกว่าคนปกติทั่วไป สามารถที่จะพัฒนาตนเองให้มีจิตผ่องใสปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ สามารถจะระงับความโกรธ ความรุนแรง ความอ่อนแอทางจิต ทำให้จิตมีพลัง รู้รับผิดชอบความดีและความชั่วทั้งหลาย เป็นอิสรชนที่อยู่ภายใต้กฎกติกาของสังคม และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นชาวต่างชาติ ต่างภาษาและวัฒนธรรมสามารถใช้ภาษาใจในการสื่อสารกันได้ เพราะปราศจากซึ่งอคติทางความคิด

๕.๑.๒ ประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นหลังจากการนำเอาหลักการเจริญสติสัมปชัญญะไปใช้ในการปฏิบัติงานบนเครื่องบิน

การทำงานบนเครื่องบินในพื้นที่จำกัด และเวลาเป็นปัจจัยสำคัญ ผลการสัมภาษณ์ ลูกเรือทั้ง ๑๐ คน ต่างเห็นด้วยว่า การทำงานด้วยการมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่เครื่องบินขึ้นไปถึงเครื่องลงจอด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานทั้งในสภาวะปกติและสภาวะฉุกเฉิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ฉุกเฉิน บริษัทการบินไทยฝึกพนักงานทุกคนให้มี “Thirty Second Review” ทุกครั้งที่เครื่องกำลังขึ้นและลง นั่นคือ การมีสติกำกับในการทำงานหากมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้นในขณะนั้น ลูกเรือต้องรู้จักขั้นตอนในการควบคุมสถานการณ์ ดังต่อไปนี้ หากเกิดอุบัติเหตุระหว่างเครื่องบินกำลังขึ้นหรือลง และลูกเรือจำเป็นต้องอพยพผู้โดยสารออกจากเครื่องบินให้เร็วที่สุดภายในเวลาไม่เกิน ๖๐-๙๐ วินาที ขึ้นอยู่กับขนาดของเครื่องบิน Thirty Second Review หรือ “๓๐ วินาทีแห่งชีวิต” คือ (๑) Breast For Impact (๒) Panic Control (๓) Judgment (๔) Coordination และ (๕) Evacuate ทุกขั้นตอนต้องกำกับด้วยสติตลอด โดยเฉพาะ Panic Control ถ้าไม่มีสติจะปฏิบัติงานให้บรรลุจุดหมายไม่ได้ จนมาถึงขั้นตอนสุดท้ายคือ Evacuate ต้องเปิดประตูให้ถูกเพื่อที่ Slide/Rafe จะได้กางออก เพื่อเป็นทางออกฉุกเฉินแก่ผู้โดยสาร ทุกขั้นตอนไม่สามารถทำโดยสัญชาตญาณได้ เพราะลูกเรือมีหน้าที่รับผิดชอบความปลอดภัยของผู้โดยสาร ดังนั้นสติและสัมปชัญญะจะเด่นมากในกรณีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น ทั้งด้าน

๑) การตัดสินใจ

เมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินเกิดขึ้น การตัดสินใจบนพื้นฐานของการฝึกสติตามแนวทางพุทธศาสนา เป็นการตัดสินใจที่ผ่านการวิเคราะห์แล้วโดยแยบคายและรวดเร็ว ผสมกับการตระหนักรู้ในสถานการณ์ (Situation Awareness) ความสามารถที่ได้จากการเจริญสติแล้วได้ปัญญา (Talented) ความรู้พื้นฐานตลอดจนประสบการณ์ (Knowledge and Experience) ที่ได้สั่งสมฝึกเพียรมาตามแนวตะวันตกจากฝ่ายฝึกอบรมลูกเรือบริษัทการบินไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการเจริญสติตามแนววิถีพุทธได้อย่างสงบและชัดเจน

๒) การควบคุมอารมณ์

ผลของการเจริญสติ และใคร่ครวญด้วยปัญญาวิถีพุทธสามารถนำมาใช้ได้ทันทีในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ใด ลูกเรือที่ผ่านการฝึกเจริญสติเป็นประจำจะมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะสติมีกำลังทำให้เกิดปัญญาทำให้จิตรู้ตามความเป็นจริงของ

ธรรมะและมีความระมัดระวังอยู่เสมอว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ ทำให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความสงบเย็นอันเนื่องมาจากความระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต

๓) การมุ่งประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการปฏิบัติฝึกฝนในเรื่องสติ คือ ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความผ่อนคลายเป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกได้อย่างผลดี ผู้วิจัยใช้ผลของการปฏิบัติการเจริญสติในแง่ของการทำสมาธิภาวนาเพื่อควบคุมรักษาคิดให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการตึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ นำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ ให้เกิดปัญญาละความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงเป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ประโยชน์ในการดับทุกข์ แล้วนำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานบนเครื่องบินของลูกเรือ เพราะธรรมะคือหน้าที่ในการปฏิบัติงาน ดังนั้นเราควรมีสติและสัมปชัญญะในการทำงานเพราะสติเป็นตัวปกป้องคุ้มครองการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัยและดีงาม

กล่าวสรุปโดยรวม การปฏิบัติงานบนเครื่องบินในสถานการณ์ปกติ หรือสถานการณ์ฉุกเฉิน ผู้โดยสารมั่นใจได้ว่า ลูกเรือการบินไทยถูกฝึกมาแล้วอย่างดี แต่จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นไปอีก ถ้าการปฏิบัติงานในทุกสถานการณ์มีสติและสัมปชัญญะ เป็นสติที่มีปัญญานับสนุน มีลักษณะเป็นปัญญาที่ไตร่ตรอง พิจารณาให้เห็นถึงคุณและโทษในสิ่งที่กระทำทุกอริยบท เมื่อหมดเวลาทำงานแล้ว เราสามารถนำการเจริญสติให้เกิดปัญญาไปปฏิบัติต่อได้ ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฝึกฝนจนสติดวงใจเป็นมหาสติ สามารถกำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ในแต่ละปัจจุบันขณะ นับว่าเป็นอานิสงส์ใหญ่แก่ผู้ปฏิบัติได้ถึงที่สุด

๕.๒ อภิปรายผล

จากการสัมภาษณ์ลูกเรือทั้งหมด ๑๐ คน ทำให้ทราบว่า การเจริญสติด้วยการภาวนาสมาธิ ทำให้ลูกเรือมีทัศนคติและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่มุ่งประสิทธิภาพ เกิดภาวะจิตแผ่ออกไปภายนอกเพื่อการสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ และเป็นพื้นฐานของการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณธรรม มีเมตตากรุณา มีศรัทธา และความกตัญญูทศเวที นำมาประยุกต์ใช้กับตนเองเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ หากปรารถนาจะปฏิบัติสูงขึ้นไปอีก โดยเฉพาะให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะเป็นการพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย จิต

สังคม ปัญญาและธรรม เป็นรากฐานของการพัฒนาอย่างอื่นต่อไปได้อีก เราจึงควรพัฒนาตนเองให้พร้อมก่อนและจะสามารถพัฒนาสังคมต่อไปได้ โดยเฉพาะสภาวะวิกฤติของสังคมปัจจุบัน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ประเด็นที่ได้จากการตอบคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกดังต่อไปนี้

๑) แนวคิดสติสัมปชัญญะเป็นเรื่องพื้นฐานที่คนส่วนมากมองผ่าน มักดำเนินชีวิตไปตามสัญชาตญาณมากกว่าการมีสติที่แท้จริง จากประสบการณ์ของผู้วิจัยเอง ในช่วง ๑๐ วันกับการปฏิบัติที่หมู่บ้านพลัม ดูเหมือนง่ายสบาย แต่ตามความเป็นจริงแล้วจะมีมนุษยสักเท่าไรสามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติกำกับได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เป็นการฝึกตนเองให้มีระเบียบวินัยกับชีวิต ในขณะที่ตัวกันรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสติอย่างเคร่งครัดแต่ไม่เคร่งเครียด สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงาน และในชีวิตประจำวัน

๒) ผู้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ตลอดเวลาจะรู้จักกาละเทศะ เข้ากับองค์กรธรรมสัปปุริสธรรม ๗ ไม่พูดมากจนเพื่อเจ้า พูดในสิ่งที่ควรพูดและมีประโยชน์ ถูกกาละเทศะ โดยเฉพาะระหว่างเวลาปฏิบัติงาน การพูดคุยกับผู้โดยสาร

๓) ความประมาท ขาดสติ และเป็นหนทางแห่งความตาย ความไม่ประมาท การเจริญสติเป็นหนทางแห่งนิพพาน นำมาเตือนสติในการทำงานได้ตลอดเวลาว่าธรรมะ คือหน้าที่ที่ใช้สติและสัมปชัญญะควบคุมกำกับ การปฏิบัติหน้าที่ต่างๆก็จะสมบูรณ์

๔) สติ หมายถึง ความระลึกถึงความเป็นมนุษย์ มีจิตใจสูง รู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์และมีประโยชน์ รู้จักผิดชอบชั่วดี มีสติปัญญาเลือกทำในสิ่งที่ถูกที่ควร รักษาศีล ๕ รักษาระเบียบวินัย มีสติระลึกถึงหน้าที่ที่มีต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และทำหน้าที่นั้นๆให้สมบูรณ์ ฐานของสติที่แท้คือ สติปัฏฐาน ๔ หรือการระลึกถึงใน กาย เวทนา จิต และ ธรรม ว่าเป็น อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นสักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม จิตใจก็จะเป็นอิสระสงบสุข ไม่มีความเห็นแก่ตัว ไม่มีทุกข์ มีความสุขได้ทุกสถานการณ์ เป็น การปฏิบัติเพื่อการพักผ่อนหลังจากการทำงานอันยาวนานบนเครื่องบินได้ดีที่สุด

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ข้อเสนอว่า ให้รัฐบาลหันมาสนใจ และเห็นความสำคัญของการศึกษาเรื่องชีวิตจิตใจ หรือเรื่องจิตวิญญาณ ว่าทุกคนต้องเริ่มต้นชีวิตด้วยการศึกษาชีวิตตนเอง ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงมหาวิทยาลัย ถือว่าเป็นการศึกษาภาคบังคับอย่างต่อเนื่อง ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ต้องเรียนรู้

ด้วยตนเอง และน้อมเข้ามาใส่ตัว จึงจะเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง และนำมาปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม
ครบทั้งศีล สมาธิ ปัญญา สมกับเป็นศาสนาประจำชาติ มิใช่เพียงว่าไปวัด ทำบุญ ใสบาตร
ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน เป็นต้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะการทำวิจัยต่อไป

ควรทำการทดลองตามมหาสติปัฏฐานจริงๆ โดยทำกับกลุ่มตัวอย่าง นำมาฝึกตาม
หลัก โดยใช้เวลาฝึกเต็มที่และต่อเนื่อง แล้วทำการสัมภาษณ์ เปรียบเทียบผลกับการเจริญสติแบบ
เบื้องต้นหรือพื้นฐาน