การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม

Life and Social Skills

คณะศิลปศาตร์ สาขาวิชาศึกษาทั่วไป

วิทยาลัยราชพฤกษ์

สำราญ จูช่วย

คำนำ

ตำราการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม (Life and Social Skills) เล่มนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือเอกสารตำราต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจในหลักทฤษฎีความสำคัญของการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นรายวิชาหนึ่งในกลุ่มวิชาศึกษาทั่วไปที่นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาทั่วไปทั้งของรัฐบาล และเอกชนจะต้องศึกษา

ตำราเล่มนี้ผู้เขียนได้แบ่งเป็น 9 บท ซึ่งประกอบไปด้วย บทที่ 1) การพัฒนาตนเองสู่รูปแบบการดำเนินชีวิต บทที่ 2) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต บทที่ 3) สถานภาพบทบาทหน้าที่ของบุคคลในสังคม บทที่ 4) สังคม และวัฒนธรรมประเพณี บทที่ 5) มารยาทและกิจกรรมทางสังคม บทที่ 6) การทำงานเป็นทีมที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต บทที่ 7) เทคนิคการครองใจคน บทที่ 8) กลยุทธ์การสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง และบทที่ 9) การพัฒนาคุณภาพของคนในสังคมและชุมชนในแต่ละบทจะมีกิจกรรมประเมินตนเองท้ายบทเพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติ

เนื้อหาในตำราเล่มนี้ผู้เขียนได้ยึดหลักเกณฑ์รายวิชาตรงตามหลักสูตร สามารถใช้ศึกษาประกอบการเรียนวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม (Life and Social Skills) และในการเรียบเรียงเป็นตำราเล่มนี้ ผู้ เขียน อาศัยความรู้ และแนวคิดจากหนังสือ เอกสารที่ได้อ้างอิงไว้ ผู้ เขียนจึงขอขอบพระคุณท่านเจ้าของหนังสือ เอกสาร และตำราทุกท่านมา ณ ที่นี้

ผู้เขียนขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจทานและให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ทำให้ตำรา การคุณภาพชีวิตและสังคม เล่มนี้ มีความสมบูรณ์และเกิดประสิทธิ ภาพสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อการเรียนการสอน และเป็นข้อมูลในการศึกษาข้อมูลต่างๆได้เป็นอย่างดียิ่ง

สำราญ จูช่วย

เมษายน 2554

สารบัญ

หน้า

คำนำ..... ค

สารบัญ..... ง

สารบัญ ตาราง..... ฎ

สารบัญ ภาพ..... ฏ

บทที่ 1 การพัฒนาตนเองสู่จุดมุ่งหมายการดำเนินชีวิตที่ดี..... 1

1. การพัฒนาตนเอง..... 1

1.1 ความหมายของการพัฒนาตนเอง..... 1

1.2 ความสำคัญของพัฒนาตนเอง..... 3

1.3 ลักษณะของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้ว..... 4

2. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนอง 7

2.1 ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์..... 7

2.2 แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์..... 10

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง..... 12

3. คุณภาพชีวิต..... 20

3.1 ความหมายและความสำคัญของคุณภาพชีวิต..... 21

3.2 ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับบุคคล 25

4. ชีวิตที่มีคุณภาพ..... 27

5. ปรัชญาในการดำเนินชีวิต..... 28

5.1 ปรัชญาในการดำเนินชีวิตตามหลักของศาสนาพุทธ..... 28

5.2 ปรัชญาในการดำเนินชีวิตตามหลักของคริสต์ศาสนา..... 30

5.3 ปรัชญาในการดำเนินชีวิตตามหลักของศาสนาอิสลาม..... 31

6. การสร้างแนวคิดและเจตคติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 33

6.1 ความหมายของแนวคิด..... 33

6.2 ความหมายของเจตคติ..... 34

6.3 วิธีสร้างแนวคิดที่ดีในการดำรงชีวิต 34

6.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเจตคติ 35

6.5 วิธีสร้างเจตคติที่ดีในการดำรงชีวิต 35

7. หลักปรัชญาในการดำรงชีวิต..... 36

8. จุดยืนแห่งชีวิต..... 37

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 1 การพัฒนาตนเองสู่จุดมุ่งหมายการดำเนินชีวิตที่ดี(ต่อ)

9 . การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง..... 38

สรุปท้ายบท..... 39

คำถามท้ายบท..... 40

บทที่ 2 คุณภาพชีวิตตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... 41

1. รูปแบบปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 41

1.1 ความสำคัญ 41

1.2 เปรียบเทียบเศรษฐกิจพอเพียงกับทฤษฎีใหม่..... 42

2. ความสำคัญปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 43

3. การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง..... 44

4. การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต..... 46

4.1 เศรษฐกิจพอเพียงกับศาสนา..... 46

4.2 เศรษฐกิจพอเพียงกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม..... 49

4.3 ความพอเพียงกับระบบเศรษฐกิจของประเทศ..... 51

4.4 เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาวิถีชีวิตและชุมชน..... 53

5. วิธีการพัฒนาชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง..... 55

6. ต้นแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข 57

7. วิธีการสร้างแนวคิดและเจตคติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง 63

สรุปท้ายบท..... 64

คำถามท้ายบท..... 65

บทที่ 3 สถานภาพบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลในสังคม..... 66

1. สถานภาพ..... 66

1.1 ความหมายของสถานภาพ 66

1.2 ความสำคัญของสถานภาพ 67

1.3 ประเภทของสถานภาพ..... 68

1.4 ความขัดแย้งของสถานภาพ..... 69

1.5 การกำหนดสถานภาพ 70

2 . บทบาทภาระและหน้าที่ 70

2.1 ความหมายของบทบาท..... 70

2.2 ประเภทของบทบาท..... 72

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 สถานภาพบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลในสังคม(ต่อ)

2.3 กระบวนการแสดงบทบาท..... 73

2.4 ปัจจัยทีมีผลต่อการแสดงบทบาท..... 74

2.5 ความหมายของภาระหน้าที่..... 75

2.6 ประเภทของภาระหน้าที่และความรับผิดชอบ..... 75

3. แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงบทบาททางสังคม 76

4 . วินัยในตนเอง..... 77

4.1 ความหมายและความสำคัญของวินัยในตนเอง..... 77

4.2 ความสำคัญของวินัยตนเอง 78

4.3 ทฤษฎีการเสริมสร้างวินัยในตนเอง..... 79

4.4 แนวทางการเสริมสร้างวินัย 80

5. ค่านิยมใน สังคม..... 81

5.1 ความหมายของค่านิยม..... 81

5.2 ประเภทของค่านิยม..... 82

5.3 ค่านิยมที่ควรปลูกฝังและควรแก้ไข..... 83

5.4 อิทธิพลของค่านิยมที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล..... 84

6. ปัญหาสังคม 85

6.1 สาเหตุของปัญหาสังคม..... 85

6.2 ที่มาของปัญหาสังคม..... 87

6.3 ประเภทของปัญหาสังคม..... 87

6.4 การวิเคราะห์ปัญหาสังคม..... 88

6.5 ตัวอย่างการวิเคราะห์ปัญหาสังคมหัวข้อ“คอร์รัปชั่น”..... 89

6.6 ตัวอย่างการวิเคราะห์ปัญหาสังคมหัวข้อ “ความยากจน”..... 91

6.7 ตัวอย่างการวิเคราะห์ปัญหาสังคมหัวข้อ “อาชญากรรม”..... 96

7. จิตสาธารณะ..... 102

7.1 ความหมายของจิตสาธารณะ..... 102

7.2 ลักษณะสำคัญของผู้มีจิตสาธารณะ..... 103

7.3 ผลกระทบของบุคคลที่ขาดจิตสาธารณะ..... 103

7.4 แนวทางในการปฏิบัติตนเป็นผู้มีจิตสาธารณะ..... 104

สรุปท้ายบท..... 105

คำถามท้ายบท..... 106

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 สังคมและวัฒนธรรมประเพณี การมีส่วนร่วม ในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม 107

1. สังคม..... 107

1.1 ความหมายของสังคม..... 107

1.2 องค์ประกอบของสังคม..... 108

1.3 กระบวนการทางสังคม..... 108

2. วัฒนธรรม..... 109

2. 1 ความหมายของวัฒนธรรม..... 109

2.2 ลักษณะสำคัญของวัฒนธรรม..... 111

2. 3 ประเภทของวัฒนธรรม..... 114

2. 4 รูปแบบของวัฒนธรรม..... 115

2. 5 หน้าที่ของวัฒนธรรม..... 117

2.6 วัฒนธรรมหลักของสังคมไทย..... 118

2.7 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างทางวั ฒนธรรม..... 120

2.8 กรณีศึกษาวัฒนธรรมท้องถิ่นของชุมชนบางขนุน..... 121

3. ประเพณี..... 128

3. 1 ความหมายของประเพณี..... 128

3. 2 อิทธิพลของวัฒนธรรม และประเพณีที่มีต่อบุคคลและสังคม..... 130

4. ลักษณะของกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรม..... 131

5. การเปลี่ยนแปลงสังคมและวัฒนธรรม..... 132

5.1 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม..... 132

5.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม 133

6. การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม 135

สรุปท้ายบท..... 137

คำถามท้ายบท..... 138

บทที่ 5 มารยาททางสังคม..... 139

1. มารยาทในการแต่งกาย 140

2. มารยาทในการรับประทานอาหาร..... 141

3. มารยาทในการใช้รถและเรือประจำทาง..... 144

4. มารยาทในการชมและเล่นกีฬา..... 144

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 5 มารยาททางสังคม(ต่อ)

5. มารยาทในการแนะนำให้รู้จักกัน 144

6. มารยาทในการต้อนรับแขก 145

7. มารยาทในการฟังและสนทนา 146

8. มารยาทในการประชุม 146

9. มารยาทในการเข้าสังคม 146

10. มารยาทในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม 158

สรุปท้ายบท 169

คำถามท้ายบท 170

บทที่ 6 การทำงานเป็นทีมที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต 171

1. ความหมายของทีม 171

2. ความสำคัญของการทำงานเป็นทีม 171

2.1 การทำงานเป็นทีมช่วยทำให้เกิดพลังกลุ่ม 173

2.2 องค์ประกอบที่สำคัญของการทำงานเป็นทีม 173

2.3 ลักษณะทีมที่ดี 175

3. การพัฒนาตนเองในการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี 176

3.1 การพัฒนาตนเองในการเป็นผู้นำที่ดี 177

3.2 ประเภทของผู้นำ 178

3.3 การพัฒนาตนเองเป็นผู้ตามที่ดี 180

3.4 การพัฒนาตนเองเป็นสมาชิกทีมที่ดี 181

4. หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในทีม 182

4.1 ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ 182

4 .2 ปัจจัยที่ควรพิจารณาในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในทีม 183

4 .3 วิธีสร้างมนุษยสัมพันธ์ 184

4.4 ปัจจัยที่กำหนดความชอบพอกันของมนุษย์ในสังคม 185

5 . จริยธรรมในการทำงาน 186

5 .1 ความหมายของจริยธรรม 186

5 .2 ความสำคัญของจริยธรรมกับการทำงาน 188

5 .3 คุณธรรมสี่ประการเพื่อการทำงานที่ดี 190

5 .4 คุณลักษณะจริยธรรมในสังคมไทย 191

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 6 การทำงานเป็นทีมที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

6. จรรยาบรรณวิชาชีพ..... 192

6 .1 ความหมายจรรยาบรรณ..... 192

6 .2 หลักของจรรยาบรรณวิชาชีพ..... 193

6 .3 ตัวอย่างจรรยาบรรณในวิชาชีพ..... 194

7. การประยุกต์คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพให้เข้ากับการทำงาน 199

7 .1 การประยุกต์คุณธรรมให้เข้ากับการทำงาน..... 199

7 .2 การประยุกต์จริยธรรมให้เข้ากับการทำงาน..... 201

7 .3 การประยุกต์จรรยาบรรณวิชาชีพให้เข้ากับการทำงาน..... 201

สรุปท้ายบท..... 202

คำถามท้ายบท..... 203

บทที่ 7 เทคนิคการครองใจคน 204

1. ธรรมชาติของมนุษย์ 204

2. ความหมายและความสำคัญของเทคนิคการครองใจคน..... 206

3. เทคนิควิธีการสร้างมิตรและครองใจคน..... 207

3.1 มิตรที่ควรคบ หรือมิตรแท้..... 207

3.2 มิตรที่ไม่ควรคบ หรือมิตรเทียม..... 207

3.3 วิธีการผูกมิตรเพื่อการครองใจคน..... 209

3.4 ประโยชน์ของการผูกมิตรและครองใจคน..... 210

4. หลักการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน 210

4.1 ความหมายของการสื่อสาร..... 210

4.2 ประโยชน์ของการติดต่อสื่อสาร 212

4.3 ประเภทของการติดต่อสื่อสาร..... 212

5. ความหมายและความสำคัญของการสร้างแรงจูงใจในการทำงาน..... 215

5.1 ความหมายของแรงจูงใจ 215

5.2 องค์ประกอบของแรงจูงใจ 215

5.3 ประเภทของแรงจูงใจ 216

5.4 ความสำคัญของแรงจูงใจ 217

สรุปท้ายบท..... 218

คำถามท้ายบท..... 219

แบบประเมินบุคลิกภาพ..... 220

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 8 กลยุทธ์การ สร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอ ง 221
1. เทคนิคการสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง 221
2. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี 224
3. การบริหารเวลา 225
3.1 สาเหตุที่ทำให้คนเสียเวลา 226
3.2 เทคนิคการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ 226
4. การสร้างความสุขในการทำงาน 227
5. การดำเนินชีวิตให้เป็นสุข 231
6. การสมัครงาน 233
6.1 การเตรียมความพร้อมในการสมัครงาน 233
6.2 การเตรียมตัวเพื่อไปสมัครงาน 238
สรุปท้ายบท 239
คำถามท้ายบท 241
บทที่ 9 การพัฒนาคุณภาพของคนในสังคมและชุมชน 241
1. คุณภาพของคนในสังคม 244
2. วิถีชีวิตชุมชน 244
2.1 ความหมายของชุมชน 244
2.2 ความหมายของวิถีชีวิต 245
3 . ประเภทของชุมชน 245
3 .1. ชุมชนเมือง 246
3 .2 ชุมชนชนบท 247
4. ภาระหน้าที่ของชุมชน 247
5. รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน 248
สรุปท้ายบท 254
คำถามท้ายบท 255
บรรณานุกรม 256

สารบัญตาราง

ตารางที่ หน้า

1. เปรียบเทียบคนที่มีการพัฒนากับคนที่ขาดการพัฒนา..... 6
2. เปรียบเทียบหัวข้อปรัชญากับหลักการปฏิบัติตน..... 36
3. เปรียบเทียบค่านิยมที่ควรปลูกฝังและค่านิยมที่ควรแก้ไข..... 83
4. การประยุกต์คุณธรรมให้เข้ากับการทำงาน..... 200

บทที่ 1
การพัฒนาตนเองสู่ จุดมุ่งหมาย การดำเนินชีวิตที่ดี

การพัฒนา หมายถึง การทำให้ดีขึ้น ดังที่สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 :124) ให้คำจำกัดความของ "การพัฒนา" ว่า หมายถึง การทำให้ดีขึ้น เจริญขึ้นหรือเป็นการเพิ่มคุณค่าของสิ่งต่างๆให้มีค่าสูงขึ้น การพัฒนาอาจพัฒนาจากสิ่งที่มีอยู่เดิมหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นมาก็ได้

จากความหมายของการพัฒนาดังกล่าว "การพัฒนา" จึงเป็นความพยายาม ที่จะเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสังคมให้ดีขึ้นหรือเจริญขึ้นอย่างมีเป้าหมายด้วยวิธีการที่มีระบบ เพื่อขจัดความด้อยพัฒนาให้หมดไปจากสังคม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหา และนำไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่า จุดประสงค์หลักของการพัฒนา อยู่ที่ "มนุษย์" โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพ และประสิทธิภาพของมนุษย์ให้ดีขึ้น เพื่อให้มนุษย์ได้รู้จักนำความรู้ความสามารถของตนไปพัฒนาสังคม และประเทศอีกต่อหนึ่ง ดังนั้น ผู้ที่มีภาระหน้าที่สำคัญในการพัฒนาจึงได้แก่ประชาชนแต่ละคน ในครอบครัวทุกครอบครัว ชุมชน องค์กรของรัฐ องค์กรของเอกชน สื่อมวลชน นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป เพื่อก้าวไปสู่สังคมที่เป็นสุข จึงขอกล่าวถึงสาระสำคัญในเนื้อหาของบทนี้ดังนี้

1. การพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง เป็นการพัฒนาความสามารถของตนเองให้มีศักยภาพ และมีสมรรถนะของตนที่ทันต่อสภาพความจำเป็นตามความก้าวหน้า และการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อให้ตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้น การที่จะพัฒนาตนองได้ดี จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจหลักการพัฒนา และ มนุษย์ทุกคนจะต้องพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะมนุษย์มีสังคมที่เกี่ยวเนื่องต่อกัน จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน ดังนั้น คนทุกคนจึงมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ทั้งในความคิด ในการดำเนินชีวิต หน้าที่ความรับผิดชอบ ตลอดจนการแสดงออกของความ เกี่ยวเนื่อง สัมพันธ์ กัน ในสถานการณ์ต่าง ๆ และนำมาปรับปรุงพัฒนาตนเอง ให้มีบุคลิกภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลต่อการเจริญก้าวหน้าต่อไป

1.1. ความหมายของการพัฒนาตนเอง

คำว่า "การพัฒนาตนเอง"(Self-development) หมายถึง การกระทำเพื่อ ให้เกิดการเจริญส่วนตน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้วยความมุ่งมั่นปรารถนา และค่านิยมอันเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดี

การพัฒนาเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง เพราะมีขั้นตอน และมีกรรมวิธีที่เกี่ยวข้องกันเป็นลูกโซ่ นับตั้งแต่การศึกษาตนเอง การรู้จักตนเอง การประเมินตนเอง เป็นต้น

สุมน อมรวิวัฒน์ (2535 :138) ได้อธิบายถึงคุณค่าของการรู้จักตนเองว่า “ชีวิตของเรานั้น เมื่อพิจารณาวิเคราะห์ดูจะเห็นว่า การได้มาอยู่และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทั้งที่ถือว่าเป็นตัวตนเราเอง และผู้คน รวมทั้งโลกภายนอก ก็เมื่อชีวิตนี้เป็นการอยู่ และการรับรู้ก็ควรจะอยู่ให้ดี และรู้ให้ดี ทั้งนี้จะอยู่อย่างดีก็โดยรู้ถูกต้อง ความรู้ถูกต้องนั้นต้องเริ่มต้นที่รู้ตัวเอง จะเรียนรู้จักตนเองได้ดีก็โดยมีสติ หมั่นเฝ้าตามสังเกตตนเองไม่หยุดหย่อน ตามดูการเคลื่อนไหวในทุกขณะชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ คนที่ฉลาดจริงนั้น จะรู้จักตนเอง และรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดในใจด้วย จะเคลื่อนไหวอย่างไรก็รู้ตัวพร้อม ไม่หลงลืม หรือประมาทขาดสติ เป็นผู้ไม่พลั้งพลาดโดยง่าย การที่เราจะเป็นเช่นนี้ได้นั้น ต้องอาศัยความเพียรหมั่นฝึกฝน กำหนดรู้ตัวเองไว้ก่อน

ปราณี รามสูต และจำรัส ด้วงสุวรรณ (2545:125-129) ได้กล่าวถึง หลักการพัฒนาตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน

<u>ขั้นที่</u> 1 การตระหนักรู้ถึงความจำเป็นในการปรับปรุงตนเองเป็นความต้องการในการที่จะพัฒนาตนเองเพื่อชีวิตที่ประสบความสำเร็จ คือ การพัฒนาตนเองในแง่ความรู้และในทุกด้านให้ดีขึ้นมากที่สุด เท่าที่จะทำได้

<u>ขั้นที่</u> 2 เป็นขั้นการวิเคราะห์ตนเอง โดยการสังเกตตนเอง ประเมินตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งเปรียบเทียบบุคลิกภาพที่สังคมต้องการ

<u>ขั้นที่</u> 3 การวางแผนพัฒนาตนเองและการตั้งเป้าหมาย

จากความหมายของการพัฒนาตนเองดังกล่าวสรุปได้ว่า คนเราจะมีความสุข และดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของตนที่วางไว้ได้นั้น ต้องมีการพัฒนาตนเอง ให้มีความก้าวหน้า ดีขึ้น เจริญขึ้นทั้งความประพฤติปฏิบัติ การศึกษา การประกอบอาชีพ การใช้ชีวิตในครอบครัว และในสังคม ดังนั้นหากตัวบุคคล มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ก็จะเกิดผลดีเกี่ยวเนื่องกับทุกส่วนที่เกี่ยวเนื่องกันในสังคม

การพัฒนาตนเองมีองค์ประกอบที่เป็นสาระสำคัญดังนี้

1) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) มนุษย์ทุกคนเกิดมาล้วนแต่มามือเปล่าด้วยกันทั้งนั้น แต่ภายหลังจากเกิดมาแล้ว มนุษย์จึงมีทรัพย์สมบัติติดตัว ทั้งสมบัติความรู้ ทรัพย์สินเงินทอง และชื่อเสียงเกียรติยศ

2) เพื่อเพิ่มพูนทักษะ และประสบการณ์ทักษะ (Skill) และประสบการณ์ (Experience) เกิดจากการฝึก และศึกษาดูงาน การอบรมเพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในอาชีพที่มีอยู่ให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ได้รับการยอมรับชื่นชมและศรัทธา

3) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือเจตคติ พฤติกรรม (Behavior) และเจตคติ (Attitude) ของมนุษย์จะเป็นเช่นใด กระบวนการขัดเกลา และพัฒนาตนเองจะเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญที่สุด บุคคลที่มีการศึกษา และฝึกฝนอบรมตนเป็นประจำ ย่อมได้เปรียบกว่าบุคคลทุกประเภทในสังคม

การพัฒนาจึงเป็นหัวใจสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของชีวิตมนุษย์ ด้วยองค์ประกอบของการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการเพิ่มพูนทักษะความสามารถให้ตนเองก้าวสู่ความสำเร็จในชีวิต

1.2 ความสำคัญของการพัฒนาตน

การพัฒนาตน มีความสำคัญมาก นักพัฒนาต้องรู้จัก จุดเด่น และ จุดด้อยของตนเองก่อน การรู้ จุดเด่น ของตนเอง ก็เพื่อทำงานที่เหมาะกับความสามารถของตน การรู้ จุดด้อยก็เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของตน ฉะนั้น ความสำคัญในการพัฒนาตนเองพอประมวลได้ ดังนี้

1) มนุษย์ทุกคนพัฒนาตนเองได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต ,2541:19) ให้แนวคิดว่า “ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาได้ หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนซึ่งแสดงอาการออกมาเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตน อันบ่งชี้ถึงความเป็นผู้พร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตน เพราะฝึกฝนพัฒนาตนจะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายอย่างที่เรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน

2) มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาไปสู่ระดับการมีสัจการแห่งตนได้

มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาไปสู่ระดับการมีสัจการแห่งตนได้ หมายถึง การเป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ มีความเป็นอิสระสามารถคิด และกระทำการใด ๆ ตามมโนธรรม และอุดมการณ์อย่างแท้จริง ซึ่งมาสโลว์ (Maslow) ได้ระบุบุคคลที่เข้าถึงสัจการแห่งตนว่า มีคุณลักษณะที่เป็นผู้สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มีความพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริง มีความสามารถแยกแยะปัญหาส่วนตน และมีความต้องการเป็นส่วนตัว เป็นต้น

ภาพที่ 1 การเรียนรู้และพัฒนา

ที่มาของภาพ http://www.oknation.net/blog/print.php?id=550814

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

กระบวนการพัฒนา คนสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ นิสัยและพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งสามารถพัฒนาตนให้เป็นไปในทิศทางที่ตนและสังคมต้องการได้

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาตนเองพอสรุปได้ดังนี้

1) ทำให้รู้และเข้าใจธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งที่ปรากฏออกมาและไม่ปรากฏออกมาให้เห็นได้ชัดเจนทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

2) ทำ ให้รู้และเข้าใจพัฒนาการทางด้านสรีระและภาวะทางจิตที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์

3) ทำให้รู้และเข้าใจกระบวนการพัฒนาตนเองและวิธีปรับตัวของมนุษย์ การเผชิญปัญหา การแก้ปัญหา การพิจารณาสภาพของจิตใจ ทั้งในด้านการกระทำความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และแนวทางในการรักษาสุขภาพจิต

4) ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมได้ และสามารถรับรู้และเข้าใจพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง โดยใช้หลักการและแนวทางจิตวิทยามาเป็นตัวกำหนด

5) ทำให้รู้ศาสตร์ประยุกต์พื้นฐานที่จะนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม เพื่อดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จสูงสุดในสิ่งที่ต้องการ

6) ทำให้ลดปัญหาที่มีอยู่ให้หมดไปและป้องกันปัญหาใหม่ ไม่ให้เกิดขึ้นหรือไม่ให้เกิดปัญหาเก่าซ้ำเพราะมีภูมิคุ้มกันตนเอง

7) ทำให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์บางอย่างที่ต้องการและอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ในเวลาที่กำหนด กระตุ้นพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ และมีวิธีการจัดการกับความเครียดความท้อแท้ให้มีกำลังใจต่อสู้ไป

8) ทำให้มีเครื่องมือที่มีคุณภาพสำหรับใช้ในการพัฒนาตนและสังคมสิ่งแวดล้อมไปตลอดชีวิต

9) ทำให้เข้าใจหลักการ เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาตนเพื่อนำมาส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และมีทักษะในการพัฒนาตนเองไปตลอดชีวิต

ประโยชน์ของการพัฒนาตนเองจะส่งผลให้ตัวบุคคลมีการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเต็มภาคภูมิ และมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมมีภาวะเข้มแข็งในจิตใจที่จะเผชิญกับปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้

1.3. ลักษณะบุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้ว

มนุษย์ทุกคนมีความเป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ มีความเป็นอิสระ สามารถคิดและกระทำการใด ๆ ตามมโนธรรมและอุดมการณ์ของตน ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต และ ในการดำเนินชีวิตต้องมีส่วนที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ

1) ด้านส่วนตัว คือ ความสมบูรณ์ทางร่างกาย สุขภาพกาย สุขภาพจิต สติปัญญา และอารมณ์ เมื่อบุคคลผู้นั้นรู้ถึงจุดดี จุดด้อยของตนเองในด้านส่วนตัวแล้ว สามารถพัฒนาตน ปรับตนให้เป็นที่ต้องการของบุคคล สังคมรอบข้าง จะสามารถก้าวเดินไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิตที่สมบูรณ์ได้

2) ด้านครอบครัว คือ การมีครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น ความสะดวกสบายภายในบ้าน ความเป็นอยู่ที่ไม่ขาดแคลน สมาชิกในครอบครัวอยู่อย่างมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะเป็นพื้นฐานให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3) ด้านชีวิตการทำงาน คือ การมีอาชีพ มีรายได้มั่นคง ได้ประกอบอาชีพตามความถนัดของตน มีความเจริญก้าวหน้า ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน เป็นคนเก่ง และเป็นคนดีในองค์กร หน่วยงาน จะมีความภาคภูมิใจ และมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของตน

4) ด้านชีวิตและสังคม คือ การมีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ต่อกันอย่างมาก เป็นผู้ที่สังคมยอมรับอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ มีความเสียสละ เป็นบุคคลที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อสังคม จะก่อให้เกิดความสุข มีความพึงพอใจต่อรูปแบบและวิถีชีวิตแห่งตน

บุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นผู้ที่อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยมีองค์ประกอบทางกายภาพ คือ เป็นผู้ที่มีอนามัยดี ร่างกายแข็งแรง เป็นผู้ที่ไม่หวาดกลัวต่อผู้อื่น และปัญหาต่างๆ ปฏิบัติตนได้เป็นที่ต้องใจหรือมีเสน่ห์ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทุกอย่างที่ปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นนั้น เป็นผลมากจา กการได้รับการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ข้อคิดแนวทางพัฒนาตัวตนของตนเองดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2547 :68) กล่าวว่า การพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นเนื้อเป็นตัว เป็นความหมายที่แท้จริงของการศึกษา เพราะการศึกษาเป็นทั้งตัวการ และเป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาคือ เป็นการพัฒนาตัวบุคคล ตัวการพัฒนาก็คือการศึกษา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน ได้ทรงมีพระราชดำรัส เนื่องในวันพระราชพิธีกาญจนาภิเษก ซึ่งพระองค์ทรงครบรอบการครองสิริราชสมบัติครบ 40 ปีเต็ม ในวันที่ 9 มิถุนายน 2539 ตอนหนึ่งว่า

... ในโอกาสพิเศษ ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอให้ท่านทั้งหลายในมหาสมาคมนี้ ตลอดจนประชาชนชาวไทยทั่วหน้า ได้ตั้งความคิด จิตใจให้แน่วแน่ หนักแน่น อยู่ในความซื่อสัตย์ สุจริต และความขยันหมั่นเพียร ความเพียรที่ถูกต้องเป็นธรรมและพึงประสงค์นั้น คือความเพียรที่จะสร้างสรรค์ความดีความเจริญให้เกิดขึ้น และระวังมิให้เสื่อมขึ้นไปอย่างหนึ่ง ความเพียรทั้งสองประการนี้ เป็นอุปการะอย่างสำคัญกับการปฏิบัติตนและปฏิบัติงาน หากทุกคนในชาติจะได้ตั้งตน ตั้งใจ อยู่ในความเพียรดังกล่าว ประโยชน์และความสุขก็จะเกิดขึ้นทั้งแก่ส่วนตัวและส่วนรวม ประเทศชาติของเราก็จะรักษาความเป็นปกติมั่นคง พร้อมกับพัฒนาให้เจริญรุดหน้าไปดังปรารถนา ...” (ไทยรัฐ. 2542 : 18)

จากพระ ราชดำรัส ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานไว้ให้ข้อคิดถึง ว่า บุคคลจะต้องเริ่มต้นจากรู้ถึงการปฏิบัติตน พัฒนาตนเองให้พร้อมด้วยความรู้ ความคิด และการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม จะเกิดประโยชน์แก่ตน และประเทศชาติ ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของสำราญ จูช่วย(2548) ที่ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองต่อการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียน โดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการรู้จักตนเองต่อการเลือกสาขางานอาชีพ พบว่า

ผู้ที่มีการพัฒนาตนเองจะเห็นถึงความแตกต่างในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเห็นได้ชัดในด้านพฤติกรรมการแสดงออกและการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบได้ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคนที่มีการพัฒนากับขาดการพัฒนา (สำราญ จูช่วย,2548:82)

คนที่มีการพัฒนา	**คนที่ขาดการพัฒนา**
1. ดำเนินชีวิตอย่างสงบทำหน้าที่ของตนด้วยความภาคภูมิใจ พอใจในชีวิตและผลงานของตน รักครอบครัว ญาติ พี่ น้อง และท้องถิ่นเดิม	1. ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ราบรื่นทำหน้าที่ของตนด้วยความน้อยใจและท้อถอย มีความทุกข์ โกรธแค้นชีวิตพยายามเอาเปรียบคนอื่น ไม่พอใจในครอบครัว รังเกียจญาติ พี่ น้อง ของตน
2. พยายามพึ่งตนเอง ช่วยตนเอง และนำตนเองตามควรแก่อัตภาพเวลาประสบความทุกข์ยาก ล้มเหลว ก็พยายามใหม่และแก้ไขปัญหาด้วยความสงบสุขุมรอบคอบ	2. ไม่พึ่งตนเอง คอยรอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น คอยขอความเมตตาจากผู้อื่น เมื่อประสบความทุกข์ยาก ความพ่ายแพ้ก็โทษคนอื่น ๆ ทำลายตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม แก้ปัญหาด้วยความโกรธแค้น ใช้อาวุธและอำนาจทำร้ายตนเองและคนอื่น
3. ประหยัดเวลาแรงงานและทรัพย์สิน ใช้ทรัพยากรเฉพาะที่จำเป็นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต และทำคุณประโยชน์ให้แก่หน่วยงาน สังคมมากกว่าค่าจ้างและผลตอบแทน	3. ฟุ่มเฟือย สุรุ่ยสุร่าย ไม่ประหยัดแรงงานและเวลา ใช้ทรัพยากรของสังคมและหน่วยงานเกินกว่าค่าจ้างและผลตอบแทนที่ตนเองพึงจะได้รับ เอาเปรียบสังคมทุกโอกาส
4. เข้าใจชีวิตและการต่อสู้ มีน้ำใจนักกีฬา	4. ไม่เข้าใจตนเอง ไม่เข้าในชีวิต

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่า บุคคลที่มีการพัฒนาจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่สร้างปัญหาให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม แต่คนที่ขาดการพัฒนาจะเป็นภาระทางสังคม ที่สำคัญก่อให้เกิดปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาภาวะจิตเสื่อมโทรม ปัญหายาเสพติด ทำให้สังคมต้องรับภาระในการดูแลบุคคลเหล่านี้

2. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง

ธรรมชาติของมนุษย์มีความจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมนุษย์โดยทั่วไปมีความต้องการทางด้านสังคม เพื่อให้สังคมยอมรับ มนุษย์จึงให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการแสดงออกให้เป็นที่พึงประสงค์ เพื่อให้การปฏิบัติการ อย่างใดอย่างหนึ่งบรรลุเป้าหมาย เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้อง จึงควรทำความเข้าใจเรื่องของพฤติกรรมมนุษย์เป็นเบื้องต้น (รัตติกรณ์ จงวิศาล , 2551:129) ดังนี้

2.1 ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์

คำว่า "พฤติกรรม" (Behavior) หมายถึง กริยาอาการที่มนุษย์ และสัตว์เดรัจฉานแสดงออกมาเป็นกริยาอาการที่แสดงออกให้ผู้ที่พบเห็นได้ทราบความหมายเพื่อการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม หรือกริยาอาการที่มนุษย์แสดงออกมา ซึ่งอาจจะมาจากภายนอก หรือภายในร่างกายบุคคลอื่นจะมองเห็นหรือไม่ก็ตาม ถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมทั้งสิ้น พฤติกรรมมีทั้งที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ บุคคลสามารถปรับพฤติกรรมของตนเองให้เป็นที่ชื่นชอบ และยอมรับของสังคมได้โดยการพูด อาศัยการศึกษาเรียนรู้ทั้งทางจิตวิทยา สังคมวิทยา และหลักวิทยาศาสตร์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546 (ราชบัณฑิตยสถาน ,2546 :580) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การกระทำหรือ อาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2545:46) กล่าวว่า "พฤติกรรม" (Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ทั้งทางตรง และทางอ้อมทั้ง ที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้

ปราณี รามสูตร และจำรัส ด้วงสุวรรณ (2545 :27) กล่าวว่า "พฤติกรรม" คือ การกระทำของบุคคลในทุกลักษณะทั้งที่เป็นโดยธรรมชาติทางสรีระ และที่จงใจกระทำ ซึ่งอาจจะรู้ตัว หรือไม่รู้ตัว และเป็นการกระทำที่สังเกตได้ โดยอาจใช้ประสาทสัมผัสธรรมดา หรือใช้เครื่องมือช่วยการสังเกต

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543:2-3) ได้ให้ความหมายว่า"พฤติกรรม" หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออกมาตอบสนอง หรือโต้ตอบสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้

จากความหมายดังกล่าว จะเห็นว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นการกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคลที่มีความต้องการตอบรับสิ่งที่มากระทบ เพื่อสนองให้เกิดการรับรู้ถึงสิ่งที่ตัวบุคคลนั้นต้องการ อาจจะเป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ

รากฐานการเกิดพฤติกรรมมนุษย์

รากฐานทางชีววิทยา (Biological Foundation) ได้แก่

1) พันธุกรรม (Heredity) คือ การถ่ายทอดคุณลักษณะทั้งหลายจากบิดา มารดา ไปสู่บุตรธิดา หรือจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน

2) สิ่งแวดล้อม (Environment) ทั้งสิ่งแวดล้อมภายใน และสิ่งแวดล้อมภายนอก

(1) สิ่งแวดล้อมภายใน (Internal Environment) ได้แก่ สภาวะที่เด็กอยู่ในครรภ์มารดา สภาพทางร่างกายและจิตใจมีผลกระทบต่อเด็กอย่างมาก

(2) สิ่งแวดล้อมภายนอก (External Environment) ได้แก่สภาวะทางภูมิศาสตร์ สังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์รอบ ๆ ตัว

รากฐานอันเกิดจากระบวนการเรียนรู้ (Acquired Foundations) ได้แก่

1) ครอบครัว ครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็ก เด็กได้รับการเลี้ยงดูอบรมจากครอบครัว และได้รับการตอบสนองจากครอบครัวเป็นอันดับแรก เด็กได้รับการอบรมสั่งสอนทำให้เขาเติบโตและเป็นบุคคลที่มีคุณค่า ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มีผลต่อการดำรงชีวิตในอนาคต

2) โรงเรียน บรรยากาศภายในโรงเรียน ครู อาจารย์ เพื่อนนักเรียน นันทนาการ ของโรงเรียนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก

3) สภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจ ถ้าสภาพทางสังคม และเศรษฐกิจของเด็กอยู่ในสภาพดี เด็กจะเจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กอยู่ในสภาพสังคมเศรษฐกิจที่ต่ำกว่ามาตรฐาน เด็กจะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปในรูปแบบต่าง ๆ

4) ศักดิ์ศรี และสถานภาพทางสังคม เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่มีศักดิ์ศรี และสถานภาพทางสังคมสูง อาจจะเป็นพลังผลักดันให้เด็กต้องมีพฤติกรรมให้ตรงกับศักดิ์ศรี และสถานภาพทางสังคมของตน

5) พื้นฐานทางวัฒนธรรม รวมทั้งอุดมการณ์ทางสังคม ความเชื่อ และปทัสถานทางสังคม เด็กจะมีพฤติกรรมตามพื้นฐานทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น

กระบวนการที่ทำให้เกิดพฤติกรรม

1) การเกิดพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ (Behavior is caused) คือ การเกิดพฤติกรรมที่แสดงออกมาของคนต้องมีสาเหตุมาจากการถูกกระตุ้น หรือที่เรียกว่า สิ่งเร้า (Stimulus) ซึ่งมีลักษณะทั้งที่เป็นสิ่งเร้าภายนอก (สิ่งเร้าที่สามารถมองเห็น) และสิ่งเร้าภายใน (สิ่งเร้าที่ไม่สามารถมองเห็น) อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ได้

2) การเกิดพฤติกรรมต้องมีสิ่งจูงใจ (Behavior is Motivated) คือ เมื่อคนเกิดความต้องการนั้น ๆ จนกลายเป็นแรงจูงใจทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ได้

3) การเกิดพฤติกรรมย่อมมีจุดหมาย (Behavior is Directed หรือ Goal Oriented) คือ การแสดงพฤติกรรมของคนแต่ละครั้งย่อมมีจุดมุ่งหมาย

ประเภทของพฤติกรรมมนุษย์

จากความหมายของพฤติกรรมมนุษย์ข้างต้น สามารถแบ่งประเภทของพฤติกรรมมนุษย์ได้เป็น 2 ประเภท คือ

1) พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาแล้วที่ผู้อื่นสังเกตได้โดยใช้ประสาทสัมผัสหรือใช้เครื่องมือ พฤติกรรมภายนอกยังแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (มานพ พบสุข,2550:213) คือ

พฤติกรรมภายนอกที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องมือในการสังเกต คือ พฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ง่าย เช่น การเคลื่อนไหวของแขน ขา การแสดงออกของร่างกาย การเต้นของหัวใจ เป็นต้น เรียกว่า พฤติกรรม โมลาร์ (Molar Behavior)

พฤติกรรมภายนอกที่ต้องอาศัยเครื่องมือในการสังเกต คือ พฤติกรรมที่เราไม่สามารถเห็นด้วยตาเปล่า เช่น การทำงานของคลื่นสมองจะต้องใช้เครื่องมือวัด พฤติกรรมประเภทนี้เรียกว่า พฤติกรรมโมเลกุลล่า (Molecular Behavior)

2) พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ได้แก่ พฤติกรรมที่เจ้าตัวเท่านั้นที่รับรู้ เช่น การได้ยิน การเข้าใจ การรู้สึกหิว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ถือว่าเป็นพฤติกรรมภายในมี 4 ลักษณะ คือ

(1) พฤติกรรมที่เป็นความรู้สึกจากการสัมผัส (Sensitive) เช่น การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส และการมีความสุขใจ เป็นต้น

(2) พฤติกรรมที่เป็นการเข้าใจ หรือ การตีความ (Interpreting) เช่น เมื่อเรามองตาเพื่อนก็เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเพื่อนได้

(3) พฤติกรรมที่เป็นความจำ (Remembering) เช่น เมื่อมีเสียงโทรศัพท์เรียกเข้ามา เราอาจจำเสียงเรียกจากโทรศัพท์ว่าเป็นของเพื่อนจากโทรศัพท์นั้นได้

(4) พฤติกรรมที่เป็นความคิด (Thinking) การคิดมีหลายชนิดอาจเป็นการคิดสร้างสรรค์ หรือการคิดหาเหตุผลก็เป็นได้

ในทางพุทธศาสนา ได้จำแนกพฤติกรรมของมนุษย์เป็น 3 ประเภท คือ

1) กายกรรม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ทั้งทางตรง และทางอ้อม ทางตรง เช่น การเดิน ยืน นั่ง และการแสดงภาษาทางกาย เช่น ยักคิ้ว หลิ่วตา ทางอ้อม เช่น การยิ้ม และกล่าวทักทาย

2) ทางวจีกรรม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางวาจา ทั้งทางตรง และทางอ้อม ทางตรง เช่น การพูด การเจรจา ทางอ้อม เช่น พูดพร้อมจับมือ หรือแสดงความเป็นมิตร

3) ทางมโนกรรม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงระดับจิตใจ ทั้งทางตรง และทางอ้อม ทางตรง เช่น การมีจิตเป็นสมาธิ การมีน้ำใจ ทางอ้อม เช่น การคิดถึงเพื่อนก็โทรศัพท์หรือไปพบพร้อมมีของฝากที่ถูกใจไปให้เพื่อน เป็นต้น

องค์ประกอบพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์

1) ความต้องการที่จำเป็น และไม่จำเป็นเป็นความต้องการใน 3 ลักษณะ คือ

(1) ความต้องการทางกาย (Physical Needs) ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน

(2) ความต้องการทางใจ (Spiritual Needs) เป็นความต้องการ ที่สูงกว่า และมีความละเอียดอ่อนมากกว่าความต้องการทางกาย

(3) ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการที่ให้สังคมยอมรับและยกย่องในความสามารถของตนเอง

2) การจูงใจ (Motivation) เป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรม เพราะสามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ตามทฤษฎีระบุเกี่ยวกับการจูงใจไว้ 3 ลักษณะ คือ

(1) แรงจูงใจใฝ่อำนาจ นิยมความก้าวร้าว ชอบเป็นผู้นำ ถืออารมณ์ตนเป็นใหญ่

(2) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ ยึดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อัธยาศัยดี มองคนในแง่ดี

(3) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ต้องการประสบผลสำเร็จ ยึดประสิทธิภาพงาน

3) การรับรู้ (Perception) หมายถึง การแปล หรือการตีความจากการสัมผัส โดยแปลความหมายจากการที่เคยรู้จากประสบการณ์เดิม การรับรู้จะทำให้เกิดการตัดสินใจแล้วแสดงอาการตอบสนองตามการแปลความหมายนั้น ๆ เช่น เมื่อเราสัมผัสกับสิ่งของต่าง ๆ แม้ว่าเราจะไม่ได้เห็นสิ่งของนั้น แต่ก็สามารถบอกชื่อของชิ้นนั้นได้ถูกต้อง เพราะเราเคยมีประสบการณ์เดิมต่อของนั้นมาแล้ว

4) เจตคติ (Attitude) กำหนดความรู้สึกนึกคิด ท่าที ตลอดจนแนวคิดและแนวทางปฏิบัติ กำหนดทิศทางปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อบุคคลสิ่งของและสถานการณ์ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ คือ ความรู้สึก ความรู้ และพฤติกรรม

5) ค่านิยม (Values) เป็นสิ่งที่บุคคลยึดถือช่วยตัดสินใจในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลเลือกสรรว่าดี และถูกต้อง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่สังคมให้การยอมรับ และถือเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ค่านิยมจะเป็นสิ่งที่ดีเสมอไป เพราะค่านิยมมิใช่คุณธรรม อย่างไรก็ตาม ถ้าค่านิยมนั้น ๆ มีคุณธรรม ก็สามารถทำให้สังคมเจริญก้าวหน้าไปได้

6) อารมณ์ (Emotion) เป็นความรู้สึกของบุคคล ซึ่งมีความผันแปรไปได้หลายลักษณะ เช่น

(1) อารมณ์พื้นฐาน ร่าเริง โกรธ กลัว

(2) อารมณ์ที่เกิดจากสัมผัสโดยตรง พอใจ ไม่พอใจ ตกใจ อยากรู้

(3) อารมณ์ที่เกิดจากการประเมินตนเอง ภาคภูมิใจ สำนึกผิด ผิดหวัง

(4) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น รัก เกลียด ริษยา สงสาร หึงหวง

(5) อารมณ์สุนทรียภาพ ขบขัน ตลก ซาบซึ้ง งอน หัวเราะ

2.2 แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์

1) ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี

โจเซฟ ลุฟท์ และ แฮรี่อิงแฮม (Joseph and harry lngham อ้างถึงใน ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ,2551:116) นักสังคมวิทยาชาวอเมริกัน ได้เสนอแนวทางการศึกษาพฤติกรรมในขณะเผชิญหน้า (Encountering) ไว้ว่า คนเรามีความตระหนักในตนเองเพียงใด มีการเปิดเผยตนเองเป็นอย่างไร สำหรับการสัมพันธ์กับคู่สนทนาที่จะก่อให้เกิดมิตรภาพ และความสุข โดยเขาทั้งสองได้ระบุวิธีสำรวจพฤติกรรมด้วยการใช้ตารางสี่เหลี่ยม เรียกว่า Johari Window โดยจัดทำเป็นตารางสี่เหลี่ยมจตุรัส และแบ่งพื้นที่ภายในออกเป็น 4 ส่วน Quadrant) เท่า ๆ กันดังภาพ

ภาพที่ 2 พื้นที่ตามทฤษฎีหน้าต่างJohari (อ้างถึงใน ทรงสิริ วิชิรานนท์และคณะ,2551:117)

หน้าต่างของโจฮารี แบ่งส่วนต่าง ๆ ตามคำอธิบายดังนี้

(1) บริเวณเปิดเผย (Public or Open area) หมายถึง พฤติกรรม หรือบุคลิกภาพที่บุคคลเปิดเผยต่อผู้อื่น และผู้อื่นก็รับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม หรือบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เช่นกัน เปรียบเหมือนการรู้เขารู้เรา ทำให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

(2) บริเวณจุดบอด (Blind or bad Smell Area) หมายถึง พฤติกรรม หรือบุคลิกภาพที่เราแสดงออกโดยไม่รู้ตัวว่าน่าเกลียด แต่ผู้อื่นสังเกตเห็นเป็นจุดบอดของเราเช่น เศษอาหารติดฟัน มีกลิ่นปาก ชอบวิจารณ์คนอื่น เป็นต้น

(3) บริเวณปกปิด (Hidden area) หมายถึง พฤติกรรม หรือบุคลิกภาพที่ตนเองรู้แต่เก็บไว้เป็นความลับ พยายามปกปิดไว้เพื่อให้สังคมยอมรับ เช่น เอาแต่ใจตนเอง ยึดความคิดตนเองเป็นใหญ่ มีปมด้อย มีหนี้สิน หรือสร้างภาพตรงกันข้ามกับความเป็นจริง ทำให้คนอื่นเข้าใจผิด เป็นต้น

2) ทฤษฎีบุคลิกภาพจิตวิเคราะห์ของ ซิกมัน ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์(Psychoanalysis) ของฟรอยด์ (Freud อ้างถึงในวิภาพร มาพ บสุข,2550:21) อธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์ทุกอย่างเกิดจากแรงผลักดันของสัญชาตญาณ (Instinct) ได้แก่ สัญชาตญาณทางเพศ (Sex drive) ซึ่งมีผลผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อความอยู่รอด และสัญชาตญาณความก้าวร้าว (Aggressive drive) จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมในทางก้าวร้าว ทั้งที่เป็นการก้าวร้าวต่อตนเอง และก้าวร้าวต่อผู้อื่น พฤติกรรมดังกล่าวยังเกี่ยวข้องกับโครงสร้างทางทฤษฎี 2 ประการ คือ

โครงสร้างทางทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ (mind) ฟรอยด์ เปรียบเทียบจิตใจของคนมีสภาพคล้ายกับภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในมหาสมุทร มีส่วนที่อยู่ที่ผิวน้ำซึ่งเป็นส่วนน้อยเรียกว่า จิตสำนึก (Conscious) เป็นที่สะสมองค์ประกอบของจิตอยู่มากมาย และได้ซึมซับไว้ในขณะที่อินทรีย์รู้ตัว ส่วนที่เป็นภาคสะสมของประสบการณ์ในอดีตถูกเก็บกดไว้ ซึ่งยังไม่สามารถจะทำได้ในภาวะปกติ เรียกว่า จิตใต้สำนึก (Unconscious) พลังจิตใต้สำนึกมีหลายระดับ ระดับที่อยู่ตื้นๆ ซึ่งบางตำราเรียกว่า จิตกึ่งสำนึก (Preconscious mind) เป็นช่วงขณะที่อยู่ในสภาวะเคลิบเคลิ้มกึ่งรู้ตัวกับไม่รู้ตัว กล่าวคือสภาพของจิตกึ่งสำนึกจะอยู่ระหว่างจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก

พลังจิตใต้สำนึก จิตกึ่งสำนึก และจิตสำนึก กระตุ้นให้มนุษย์ประกอบพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา พฤติกรรมบางอย่างถูกกระตุ้นโดยจิตสำนึกเป็นภาวะจิตกึ่งสำนึก เช่น เผลอพูดออกไปแล้วมีสติรับรู้ภายหลังจึงเปลี่ยนคำพูดใหม่ พฤติกรรมบางอย่างเกิดจากการกระตุ้นของจิตใต้สำนึกเพียงอย่างเดียว เป็นการทำอะไรโดยไม่รู้สึกตัว เช่น บางคนทำร้ายผู้อื่นโดยที่ตนเองไม่รู้ตัว แต่เป็นเพราะอำนาจความแค้นที่ถูกเก็บกดฝังอยู่ภายใต้จิตสำนึก

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง เป็น ตัวแปรซึ่งเกิดขึ้นทางด้านจิตที่มีผลต่อความพยายามในการกระทำให้ตนเองประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ ได้มีนักการศึกษาให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ดังนี้

แบนดู ร่า (Bandura,1986:391,อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ,2543 :57)ได้สรุปความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็นความสามารถ ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

แฟรงค์ ปาจาเรส และ เอ็ม เดวิด มิลเลอร์(Frank Pajares and M. David Miller,1994: 194, อ้างถึงใน กรรณิการ์ จิตต์บรรเทา ,2539:12) ได้สรุปความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนว่าเป็นการตัดสินความสามารถที่บุคคลมีต่อตนเองในการแสดงพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งการรับรู้ความสามารถนี้จะเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคล

ฐิติพัฒน์ สงบกาย (2533:17) ได้สรุปความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน เป็นการตัดสินเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า สามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ด้วยทักษะที่ตนมีอยู่

กัญญวดี แสงงาม (2543 : 10-11) ได้สรุปความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลตัดสินเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

จากความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักการศึกษาดังกล่า วสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลที่ดำเนินการกระทำพฤติกรรม ให้บรรลุเป้าหมายด้วยความพยายามอดทนต่อความยากลำบาก และสามารถกระทำพฤติกรรมบาง อย่างในสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจงให้ประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความหมายสอดคล้องกับความสามารถในการรู้จักตนเอง ซึ่งกล่าวไว้ข้างต้น

2 3.1 แนวคิดและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูร่า (Albert Bandura) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ขยายมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานดังนี้ (Bandur,1986:390,อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต,2543:20)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูร่ากล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการ มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการคือ พฤติกรรม องค์ประกอบของบุคคล และองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบทั้งสามนี้ต่างเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism)

B : พฤติกรรม (Behavior)

P : องค์ประกอบของบุคคล (Personal Factors)

E : องค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors)

ภาพที่ 3 การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ(Bandura,1986 : 390,อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 56-59)

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกนอกเหนือจากปฏิกริยาสะท้อนเบื้องต้น (Elementary Reflex) แล้วยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งจะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรืออ้อมก็ได้ พฤติกรรมใดทำแล้วได้ผลลัพธ์ทางบวก และพฤติกรรมใดกระทำแล้วได้ผลลัพธ์ทางลบ การเรียนรู้เงื่อนไขดังกล่าวทำให้บุคคลเลือกการกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลลัพธ์ทางบวก และหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลลัพธ์ทางลบ

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่นั้น แบนดูร่า (Bandura. 1977 : 142, อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต,2543:56-59) ได้เสนอว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัย คือ

1) ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectation) แบนดูร่า ได้ให้ความหมายความคาดหวังในความสามารถของตนเองว่าเป็นการประ เมินความสามารถของบุคคลว่าสามารถ แสดง พฤติกรรมต่างๆ ที่กำหนดไว้ได้ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เป็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นก่อนการกระทำ สำหรับความคาดหวังในความสามารถของตนเองนั้นแบนดูร่าได้เปลี่ยน มาใช้คำว่าการรับรู้ความสามารถของตน (Perceived Self –efficacy) แทนความหมายเดิมโดยในครั้งนี้ได้ให้คำจำกัดความว่า หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

2) ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประมาณค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่ปฏิบัติ จะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นที่สืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้ทำ แบนดูร่า ได้เสนอภาพแสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น ดังภาพประกอบ

ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 56-59, อ้างอิงจาก Bandura. 1977 : 79)

การรับรู้ความสามารถของตน เป็นการตัดสิน ถึงทักษะ ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้นเป็นการตัดสินว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว ตัวอย่างเช่นนักกีฬามีความเชื่อว่าเขากระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต ความเชื่อดังกล่าวเป็นการตัดสินความสามารถของตนเอง จากการได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รางวัล การพึงพอใจในตนเองที่กระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต เป็นความคาดหวังผลที่จะเกิดแต่จะต้องระวังความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของคำว่าผลที่เกิดขึ้น โดยผลที่เกิดขึ้นในที่นี้จะหมายถึงผลกรรมของการกระทำพฤติกรรมนั้น มิได้หมายถึงผลการกระทำแสดงถึงการกระ ทำพฤติกรรมเพราะว่าผลที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรมนั้นจะพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้ตามการตัดสินความสามารถของตนเองหรือไม่ ซึ่งการจะกระโดดได้สูงถึง 6 ฟุตนั้น มิใช่เป็นการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งมุ่งที่ผลกรรมที่จะได้จากการกระทำ พฤติกรรมดังกล่าวจะเห็นได้ ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและ การ คาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นนั้น มีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสอง มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล ที่ได้แสดงไว้ในภาพดังนี้

		ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น	
		ต่ำ	***สูง***
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	***ต่ำ***	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	สูง	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน

ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต,2539:59,อ้างอิงจาก Bandura.1977)

จากภาพแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวัง เกี่ยวกับผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นได้ว่า ถ้าหากบุคคลมีการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูงจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นสูงเช่นกัน บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ และมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลการกระทำที่จะเกิดขึ้นต่ำด้วย ก็มีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมแน่นอน หรือการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่นั้น จะขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่าเมื่อกระทำแล้วพฤติกรรมจะได้รับผลที่ต้องการหรือไม่ และการรับรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำไหนนำไปสู่ผลลัพธ์ใดแต่ความ สามารถของมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ตัวอย่างเช่นการสอบชิง ทุนไปศึกษาต่อต่างประเทศหรือสอบแข่งขันศึกษาต่อ มีการรับรู้ว่า ตนมีความสามารถไม่พอที่จะสอบได้ แนวโน้มที่เขาจะไปสมัครสอบจะน้อยลง อาจจะตัดสินใจไม่ไปสอบ เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวังเป็นการพลาดโอกาสที่ตนเองจะได้สิ่งที่ปรารถนา นั้น ความมั่นใจในการตัดสินว่า ตนมีความสามารถแค่ไหนเป็นตัวชี้ให้เห็นว่าบุคคลพยายามทำงานนั้นมากเพียงใด ถ้าเขาเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้จะเกิดความกลัว และพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองช่วยให้เกิดความไม่หวาดหวั่นล่วงหน้าในการทำงานและทำให้เกิดความเพียรพยายามไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรค ยิ่งมีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาก จะยิ่งมีความพยายามและกระตือรือร้นในการทำงานมาก การที่บุคคลพยายามทำงานในสถานการณ์ที่บีบ บังคับได้สำเร็จ และได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ จะเป็นแรงเสริมในการรับรู้ความสามารถของตนเอง และทำให้เกิดความกลัวน้อยลงเมื่อประสบเหตุการณ์เช่นเดิม แต่ถ้าบุคคลเลิกล้มการทำงานโดยง่าย จะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ และเกิดความกลัวงานนั้นมากขึ้น (Bandura,1977:78- 80, อ้างถึงใน ศศิธร พรไพรินทร์,2541:25)

ขนิษฐา สุวรรณนิตย์ (2533 : 5 - 11) ได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ดังนี้

1) การที่บุคคลทำงานแล้วได้รับความสำเร็จหลายครั้ งจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าตน เองมีความสามารถ และพัฒนาเกี่ยวกับการรับรู้ในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลมีความพยายามในการเรียนมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้ดีขึ้น

2) การที่บุคคลมีประสบการณ์มาอย่างไร ก็จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่บุคคลได้รับ เช่น จากการที่ครูเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อ ผู้เรียน ดังนั้นจึงสามารถที่จะพูดชักจูงให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถได้

3) ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่ามีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตน

4) ความวิตกกังวลจะมีผลต่อการพัฒนาความสามารถของบุคคล ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำจะเอาใจใส่ต่องานที่ทำ มีความพยายามและความอดทนในการทำงาน จึงมีแนวโน้ม ที่จะทำงานได้สำเร็จมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง

5) การที่บุคคลสามารถทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนได้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพได้ดีนั้นมัก จะทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนได้สำเร็จ ทำให้เขาคิดว่าตนเองมีความสามารถ และเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น

6) การตั้งเป้าหมายในการเรียน ซึ่งถ้าผู้เรียนเป็นผู้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง จะทำให้เกิดแรงจูงใจ มีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้น และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำให้สำเร็จได้

จากแนวคิดทฤษฎีของนักการศึกษาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของ ตน คือการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะจัดการ และดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และทำให้มีความเพียรพยายามมากขึ้นไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรค

2.3.2 . พฤติกรรมของผู้ที่รู้จักตนเอง

ผู้ที่รู้จักตนเองจะมีการแสดงพฤติกรรม(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,2539:32-33) ดังนี้

1) คนที่รู้จักตนเองตามสภาพที่เป็นจริง จะสามารถแสดงพฤติกรรมที่เป็นส่วนเด่นของตนเองมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งต่อตนเอง ต่อส่วนรวม และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขจุดอ่อน หรือข้อบกพร่องของตนให้เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

2) คนที่รู้จักตนเองจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะตระหนักดีว่าตนมีส่วนดีที่ควรนำออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์เมื่อใด และถ้าไม่จำเป็นก็จะไม่แสดงจุดอ่อนหรือจุดด้อยของตนให้คนอื่นเห็นจนกว่าจะได้มีการปรับปรุงจุดอ่อนหรือส่วนด้อยนั้นให้ดีขึ้นเสียก่อน

3) คนที่รู้จักตนเองจะพร้อมสำหรับการเป็นผู้นำและผู้ตามเพราะถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่ตนสามารถแสดงจุดเด่นของตนได้ก็จะแสดงออกมาอย่างมีความเชื่อมั่น แต่ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่ตนมีจุดอ่อนหรือส่วนด้อย ก็สามารถทำใจให้โอนอ่อนผ่อนตามผู้นำที่มีความสามารถดีกว่า ด้วยความเต็มใจเพราะตระหนักดีว่าทุกคนต่างมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อย และการมีจุดด้อยไม่ใช่สิ่งเสีย หายกลับจะเป็นผลดีเสียอีก ถ้าเรายอมรับจุดด้อยนั้นและพยายามปรับปรุงแก้ไขให้ดีอยู่เสมอ

4) คนที่รู้จักตนเอง มีแนวโน้มว่า จะสามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้เหมาะกับความถนัด ความต้องการ และความสนใจที่แท้จริงของตนเองได้ เพราะรู้ดีว่าตนมีความสามารถในการปฏิบัติงานใด อย่างไร หรือมากน้อยเพียงไร

5) คนที่รู้จักตนเองมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนที่ไม่รู้จักตนเอง เพราะสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ไปในทิศทางที่รู้ว่าเหมาะกับตนเองได้โดยไม่ต้องเสียเวลาลองผิดลองถูก ทำให้มีเวลาที่จะปรับปรุงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ต้องเริ่มต้นใหม่

บังอร เสรีรัตน์ (2544 :18 –22)ได้กล่าวถึงลักษณะ ของบุคคลที่ รู้จักตนเองจะมีพฤติกรรมดังนี้

1) รู้จักจุดดีจุดด้อยของตนเอง นับถือตนเอง มั่นใจในตนเอง รักตนเอง

2) สามารถวางแผนการทำงาน การทำกิจกรรม และหาแนวทางในการพัฒนาตนเองได้เก่งที่สุด พัฒนาขึ้นเรื่อยๆทั้งจุดดีและจุดด้อย

3) มีวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมและเตือนตนเองให้ทำงานตามที่วางไว้ให้บรรลุเป้าหมายได้

4) กระตุ้นตนเองให้ต่อสู้กับอุปสรรคและอดทนต่อความยากลำบากกายและใจได้

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543:57 - 61) ได้สรุปพฤติกรรมของผู้ที่รู้จักตนเองไว้ ดังนี้

1) มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนและมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จได้ดี

2) ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และมีความสามารถในการแก้ปัญหา

3) กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ

4) กล้าเผชิญความเป็นจริง รักความยุติธรรม มีความเป็นผู้นำ

5) มีความรับผิดชอบสูง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

6) ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล

กมล สุดประเสริฐ (2540 :12) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีสติปัญญาด้านเข้าใจ ตนเองจะมีพฤติกรรมการแสดงออกดังนี้

1) รู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม

2) แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะ

3) มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่แน่นอนและมีรูปแบบที่ถูกต้อง

4) ทำงานได้ด้วยตนเอง

5) มีพัฒนาการในการเรียนรู้ และมีบุคลิกภาพที่ดี

6) สามารถทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประสบการณ์ของชีวิตตนเองเพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

7) เข้าใจถึงความสำคัญของตนเองที่มีอิทธิพล หรือมีบทบาทและความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่น

กรรณิการ์ จิตต์บรรเทา (2539:16) ได้สรุปพฤติกรรม การแสดงออก ของบุคคลผู้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า สามารถแสดงพฤติกรรมด้วยการกระทำ และคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในและนอกห้องเรียน ในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1) การกล้าแสดงออกได้แก่ การกล้าแสดงออกทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคมให้เห็นถึงความสามารถของตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าซักถามข้อสงสัย

2) การพึ่งตนเองได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง

3) การเป็นตัวของตัวเองได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่น มีการ ไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

4) การมีความรับผิดชอบได้แก่ การปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบได้อย่างครบถ้วน การกล้ารับผิดชอบเมื่อกระทำผิด

5) การมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและร่วมมือแก่หมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ

เจ โยเดอร์ และดับบลิว พรอคเตอร์ (J. Yoder and W. Proctor,1988:35,อ้างถึงใน ขนิษฐา สุวรรณนิตย์,2533 :15-18) ได้สรุปพฤติกรรมของบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองไว้ดังนี้

1) แสดงความคิดเห็นอย่างมั่นใจโดยปราศจากความเกรงกลัวผู้ใด
2) ยึดถือความเชื่อของตนเองอย่างมั่นคง
3) เป็นมิตรกับผู้อื่นได้ง่าย
4) มีความคล่องตัวสูง มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ
5) ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี
6) รับบทผู้นำโดยปราศจากการลังเล
7) สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันท่วงที

สำราญ จูช่วย (2548 :123) ศึกษาวิจัยการพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง ต่อการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาความสามารถในการรู้จักตนเอง ต่อการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียนหลังได้รับการสอนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเองเพื่อศึกษาพฤติกรรมนักเรียนที่มีความสามารถในการรู้จักตนเองในระดับสูงและระดับต่ำ พบว่า

ผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเองระดับสูงจะแสดงพฤติกรรม ดังนี้

1) มีพฤติกรรมแสดงความอดทนเมื่อเผชิญกับงานที่ยากลำบาก
2) มีพฤติกรรมรู้เท่าทันอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
3) มีพฤติกรรมยอมรับการถูกตำหนิการกล่าวโทษเมื่อทำผิดพลาด
4) มีพฤติกรรมความมั่นใจกล้าแสดงออกในงานที่ตนเองทำได้ดี
5) มีพฤติกรรมแสดงความรับผิดชอบต่องาน ไม่ทิ้งงาน อาสางาน
6) มีพฤติกรรมแสดงความสามารถในการวางแผนและลงมือปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี
7) มีพฤติกรรมแสดงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับงานอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองอย่างชัดเจน

ผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเองระดับต่ำจะแสดงพฤติกรรม ดังนี้

1) มีพฤติกรรมแสดงออกได้อย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่งและลดลงในช่วงเวลาต่อมา
2) ไม่มีพฤติกรรมของความอดทนหรือพยายามทำซ้ำใหม่
3) ไม่มีพฤติกรรมแสดงความกล้าตัดสินใจ กลัวความผิดและกลัวการถูกตำหนิ
4) จะมีพฤติกรรมท้อถอย เฉื่อยชาและโทษตัวเองเมื่อทำได้ไม่เท่าคนอื่น

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่าลักษณะของผู้ที่รู้จักตนเอง จะมีพฤติกรรม ที่นำส่วนเด่นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม จะยอมรับจุดอ่อนและพยายาม ปรับปรุงแก้ไข ให้ดีอยู่เสมอ มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเป็นผู้นำเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง มี ความรับผิดชอบกล้ารับผิดเมื่อกระทำผิด รู้จักขอบเขตของการแสดงอารมณ์ สามารถวางแผนงานและหาแนวทางพัฒนาตนเองให้เกิดผลสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

ดังนั้นบุคคลผู้ รู้จักตนเอง จะมีพฤติกรรมในการกล้าแสดงออก มีความคิดเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่หลีกเลี่ยงสถาน การณ์ที่เป็นปัญหา รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี จึงสรุป ลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่รู้จักตนเองในระดับสูงและระดับต่ำได้ดังนี้

พฤติกรรมของผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเอง ในระดับสูง	**พฤติกรรมของผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเอง ในระดับต่ำ**
- รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง - รู้จุดดีจุดด้อยของตนเอง - ยอมรับผลต่างๆที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง - รู้ถึงความถนัดความสามารถของตนเอง - มีความอดทนไม่ท้อถอยสามารถแก้ปัญหาต่อสู้อุปสรรค - กระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามมากขึ้น - มีความเข้มแข็งคงทนในความพยายามต้องการความยุติธรรม	- มีปฏิกริยาทางอารมณ์ต่อตนเองในทางลบ - ไม่รู้จักจุดอ่อนและจุดแข็งของตน - จำกัดตนเองทำให้ขาดประสบการณ์ที่จะรับสิ่งดีๆ - ไม่มั่นใจและกระทำพฤติกรรมต่างๆ อย่างไม่เต็มความสามารถ - ไม่กล้าตัดสินใจ - เชื่อว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำ เป็นไปตามความเชื่อ คำทำนายหรือโชคชะตา

ภาพที่ 6 พฤติกรรมของผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเองในระดับสูง และผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเองในระดับต่ำ (สำราญ จูช่วย,2548:124)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นถึงความแตกต่างของผู้ที่รู้จักตนเองในระดับสูงจะมีความอดทน รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายและมีเหตุผลเมื่อแสดงพฤติกรรมสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกมาได้ชัดเจน ซึ่งเปรียบเทียบกับผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเองระดับต่ำจะไม่มีพฤติกรรมดังกล่าวตามที่ระบุข้างต้น

3. คุณภาพชีวิต

เหตุที่ต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะสังคมแห่งการพึ่งพาเกี่ยวเนื่องกันของมนุษย์ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้คนในสังคมมีความสุขจากการได้รับการยอมรับ ดีใจเมื่อได้รับการชื่นชมพอใจเมื่อได้รับความรักความอบอุ่น เกิดความสุขทางใจส่งผลให้ความสุขทางกายเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

3.1 ความหมายและความสำคัญของคุณภาพชีวิต

คำว่า "คุณภาพชีวิต" เป็นคำที่ใช้กันแพร่หลายและมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลแตกต่างไปคนละด้าน แต่โดยภาพรวมทุกกลุ่มต่างมีเป้าประสงค์ที่เหมือนกันคือเพื่อให้บุคคลในสังคมมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสุข ความสมบูรณ์ และมีการกินดีอยู่ดี

ปัจจุบัน "คุณภาพชีวิต" ได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศ ดังนั้นเป้าหมายของการพัฒนาทุกด้าน ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ การปกครอง ฯลฯ ล้วนมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคม ด้วยเหตุนี้คำนิยามความหมายของคุณภาพชีวิตจึงได้รับการอธิบายและตีความกันอย่างกว้างขวาง ดังที่นักวิชาการได้อธิบายความหมายไว้ดังนี้ (สิปปนนท์ เกตุทัต,2538 :21)

สมใจ ลักษณะ (2543 :85) กล่าวว่า การพัฒนาคือการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไขสรรค์สร้างเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง โดยมีความมุ่งหมายสูงสุดคือ การมีชีวิตที่มีคุณภาพ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2545 :159) กล่าวว่า คือการตั้งเป้าหมายในชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ เนื่องมาจากการพัฒนาอยู่เสมอ

สิปปนนท์ เกตุทัต (2538 :20) ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่า "ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตน โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น"

จากคำจำกัดความข้างต้นสรุปได้ว่า "คุณภาพชีวิต" เป็นชีวิตที่มีความสุขทั้งร่างกายจิตใจ ซึ่งเป็นผลจากการตอบสนองความต้องการทั้งภายใน และภายนอกที่เหมาะสมกับวิถีการดำรงอยู่ของมนุษย์

คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านความผาสุกของมนุษย์ในการดำรงชีวิตและการสร้างผลงานที่มีคุณค่า เรื่องความสุขและคุณภาพชีวิต ไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ ความสุขของชีวิตได้มีการกล่าวกันมาตั้งแต่ยุค อริสโตเติล แต่ก็เป็นความหมายในเชิง "จริยธรรม" ซึ่งเป็นความหมายที่ได้รับอิทธิพลแนวความคิดของทางตะวันตก ในการให้ความหมายในเชิงระบบของ "ความสุข" (สิปปนนท์ เกตุทัต ,2538 :25)

สำนักงานข้าราชการพลเรือน (2553 :3) ได้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุกหรือที่เรียกว่า "Eudaimonia" ซึ่งต่อมา ได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ "Happiness" และได้นำมาหลอมรวมเข้ากับความคิดของนักปรัชญาตะวันตก ในช่วงปี พ.ศ. 2483-2492 (ทศวรรษ 1940) รัฐบาลของประเทศทางตะวันตกได้พัฒนานโยบายในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชน ตัวอย่างเช่น ในปี พ.ศ. 2478 ดร.เอส.ปาร์คส คัดแมน รัฐมนตรีผู้นับถือนิกายคริสเตียนแองโกลอเมริกัน ผู้มีชื่อเสียงได้ศึกษาความท้าทายของความสุขและค้นหา "ความสุข" ในมิติต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมิติทางด้านสุขภาพ การเมือง การทำงานและค่าจ้าง ความรัก ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการสังคม ตลอดจนด้านศาสนา ซึ่งเป็นความสุขขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ต้องการ มาสโลว์ (Maslow) เป็นนักทฤษฎีทางจิตวิทยา ที่เสนอแนวคิด ถึงข้อสังเกตของเขาเกี่ยวกับความอยากรู้อยากเห็นแต่กำเนิดของมนุษย์ ทฤษฎีของเขาคล้ายกับทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการหลายๆ ทฤษฎี ซึ่งทั้งหมดเน้นที่การเติบโตของมนุษย์ในระยะต่าง ๆ มาสโลว์ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์และได้พัฒนาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow' Hierarchy of Needs Theory) ที่สรุปได้ว่าพฤติกรรมของมนุษย์มีรากฐานมาจากความต้องการในเบื้องต้นมี 5 ระดับ เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นต้นแล้ว ก็จะมีความปรารถนาในขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ แต่ถ้าความต้องการนั้นยังไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะเกิดความเครียด นำไปสู่แรงกระตุ้นให้เกิดแรงขับเคลื่อน หาวิธีการ หรือแสดงพฤติกรรมให้เห็นเด่นชัดที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ เพื่อลดความตึงเครียด หรือตอบสนองความพึงพอใจนั้น โดยมีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ 5 ขั้นดังนี้ (สุชา จันทร์เอม,2544:45)

ภาพที่ 7 ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow' Hierarchy of Needs Theory)

ที่มาของภาพ : http://th.wikipedia.org/wiki/%E0 (วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) ความต้องการพื้นฐาน เช่น อาหาร น้ำดื่ม ที่พักอาศัย ยารักษาโรค การพักผ่อนนอนหลับ อุณหภูมิที่เหมาะสม ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

ภาพที่ 8 ความต้องการทางด้านร่างกาย

ที่มาภาพ : http://brd.ocsc.go.th/PublicQWL/?p=34

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เช่น ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพมีงานที่มั่นคง ได้รับบำเหน็จ บำนาญ มีหลักประกันชีวิต เป็นต้น

ภาพที่ 9 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย

ที่มาภาพ : http://www.moe.go.th, http://www.arayanewspaper.com/content-

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและการเป็นที่รัก (Love/ Belongingness Needs) เช่น การมีครอบครัว เพื่อน คนรัก การเป็นสมาชิกหรือมีความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม หรือชุมชน การเป็นสมาชิกกลุ่ม สมาคมวิชาชีพ เป็นต้น

ภาพที่ 10 ความต้องการความรักและการเป็นที่รัก

ที่มาภาพ : http://www.learners.in.th/blogs/posts/467657

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับ และยกย่อง (Esteem Needs) ความต้องการในขั้นนี้สามารถแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ ขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การได้รับความยอมรับนับถือ สถานภาพ การเป็นที่สนใจ ศักดิ์ศรี การมีชื่อเสียง การมีอิทธิพล เป็นต้น นอกจากความต้องการขั้นพื้นฐานดังกล่าวแล้ว ในระดับของความต้องการได้รับการยอมรับและการยกย่องนี้ ยังมีระดับความต้องการในระดับสูงขึ้นไป ได้แก่ ความเชื่อมั่นในงาน สมรรถนะ ความสำเร็จการเป็นแบบอย่าง ความเป็นอิสระ เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จและการประจักษ์ในตน (Self Actualization Needs) เป็นความต้องการในขั้นสูงสุดของพัฒนาการแห่งพฤติกรรมมนุษย์ โดยปกติความต้องการระดับนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีความต้องการในระดับต้น เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว เป็นความต้องการที่จะเข้าใจตนเอง ความสามารถที่จะบรรลุถึงศักยภาพที่สูงสุดของตนเอง Maslow อธิบายความต้องการในข้อนี้ว่า “อะไรที่มนุษย์สามารถจะเป็นได้เขาจะต้องเป็นสิ่งนั้น

ภาพที่ 11 ความต้องการความสำเร็จและการประจักษ์ในตน
ที่มาของภาพ : http://brd.ocsc.go.th/PublicQWL/?p=34
(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

ตามหลักทฤษฎีของมาสโลว์ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เพื่อการก้าวไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งผู้บริหารองค์กรอาจใช้แนวคิดทฤษฎีของมาสโลว์ ในการพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อสร้างแรงจูงใจให้แก่บุคลากรในองค์กร ควรทราบความต้องการของพนักงานว่ามีความต้องการอยู่ในลำดับขั้นใด แล้วจัดโครงการ/กิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มคนที่แตกต่างกัน โดยความต้องการทั้ง 5 ระดับ/ขั้น ของมาสโลว์ จะแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ ความต้องการลำดับต้น (Priority Needs) ประกอบด้วย ความต้องการด้านร่างกาย และความต้องการความปลอดภัย เช่น การจัดสถานที่ทำงาน ชั่วโมงการทำงานที่เหมาะสม การจ่ายค่าจ้าง สวัสดิการ ความมั่นคง ความปลอดภัยในการทำงาน (สุรีพร พึ่งพุทธคุณ,2550:54) เป็นต้น

ส่วนความต้องการในลำดับที่สูงกว่า (Higher-Order Needs) เป็นความต้องการตอบสนองภายในหรือจิตใจ ประกอบด้วย ความต้องการทางสังคม ความต้องการเกียรติยศ และความต้องการให้ความคิด ความฝันของตนเป็นจริง เช่น หัวหน้าให้ความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกน้อง ให้ขวัญกำลังใจจัดกิจกรรมสันทนาการให้แก่พนักงาน ให้การยกย่องพนักงาน การเลื่อนตำแหน่ง การให้อิสระในการตัดสินใจที่เกี่ยวกับการทำงาน การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การเปิดโอกาสให้พนักงานมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานร่วมกัน เป็นต้น

3.2 ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับบุคคล

เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา บุคคลแต่ละคน แต่ละครอบครัวจึงต้องมีการพัฒนาตนเอง ในด้านการศึกษา การมีแนวคิดเจตคติที่ดี การรู้จักบริหาร

ตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีอาชีพ มีรายได้ที่พอเพียงต่อการดำเนินชีวิต มีคุณธรรมและศีลธรรม ทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เท่ากับว่า สามารถช่วยยกระดับทั้งตนเอง และสังคมให้มีคุณค่า มีความเจริญงอกงาม พัฒนาไปสู่สังคมในอุดมคติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหมดไปได้ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโสเภณี ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ฯลฯ ดังนั้น ประเทศต่าง ๆ จึงใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น จนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ เพื่อช่วยให้สมาชิกทุกคนในสังคมมีความกินดีอยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์

การพัฒนาตนเองถือว่าเป็นความสำคัญมาก มนุษย์เราทุกคนต้องรู้จักความเด่นและความด้อยของตนเองก่อน การรู้ความเด่นก็เพื่อทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตน การรู้ความด้อยก็เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของตน หลาย ๆ คน มักมองไม่เห็นความผิดพลาดของตน แต่จะมองเห็นความผิดพลาดของผู้อื่นได้ง่าย ซึ่งความสำคัญของการพัฒนาตนเองไปได้ดีนั้น ต้องอาศัยพื้นฐานความเชื่อและองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน ดังที่มีผู้ให้ข้อทัศนะดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต. 2537 :2) ให้แนวคิดว่า “ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาได้ หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่า เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองซึ่งแสดงอาการออกด้วยการเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน อันชี้บ่งถึงความเป็นผู้พร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตสำนึกในการศึกษาหรือฝึกฝนพัฒนาตน จะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายอย่างที่เรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ที่จะ นำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน”

จากความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังกล่าว จะเห็นว่ามนุษย์มีคุณลักษณะที่สำคัญคือ ความสามารถที่พัฒนาได้ และเมื่อได้รับการพัฒนาแล้วจะมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ จะมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และมีความสุขบนพื้นฐานความต้องการของมนุษย์

ดังนั้น ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงสรุปได้ดังนี้

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีแนวทางในการดำรง ชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สังคมมีความสงบสุขไปด้วย

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิต กระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล ความมีคุณธรรม จริยธรรม หลักจิตวิทยา หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม

4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาสังคม

5) การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้บุคคล และสังคมที่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เกิดการร่วมมือ ร่วมใจ ในการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมประเพณี และค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม

4. ชีวิตที่มีคุณภาพ

ชีวิตที่มีคุณภาพ คือชีวิตที่สามารถดำเนินภารกิจประจำวันด้วยความสุข ความพอใจ กระตือรือร้นมีเป้าหมายที่มั่นคง เดินไปสู่เป้าหมายได้ โดยมีพื้นฐานที่สำคัญดังนี้

1) มีองค์ประกอบพื้นฐานความต้องการของชีวิต ได้แก่

(1) อาหาร หมายถึง อาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ

(2) ที่อยู่อาศัย ประกอบด้วย ห้อง และเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ

(3) เสื้อผ้า สำหรับสวมใส่อย่างเหมาะสม

(4) สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรง

(5) ความมั่นคง และมีอิสระจากความไม่ถูกต้อง มีเศรษฐกิจที่ดี

2) ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้สึกว่าชีวิตของตนมีการผสมผสานกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ อย่างดี คือ กลมกลืนกับความต้องการของตนกับความสำเร็จที่น่าจะเป็นไปได้ ความราบรื่นของครอบครัวโดยมีลักษณะดังนี้

(1) ค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรมการเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ

(2) มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา

(3) มีจุดมุ่งหมายของชีวิต เช่น มีแนวความคิดและหลักปรัชญาในการดำรงชีวิต

(4) มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัวชุมชนและสิ่งแวดล้อม

จาก ข้อมูล ดังกล่าวสรุป ได้ว่า “ชีวิตที่มีคุณภาพ ” หมายถึง ชีวิตที่มีความสุขทั้งทางร่างกาย และจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนอง ความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสม มีความสุขทางกายได้แก่ การมีอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ อย่างเหมาะสมกับสภาพ และฐานะของตน เกิดความสุขทางจิตใจได้แก่ การได้รับความรักความอบอุ่น การยอมรับจากสังคม และความมั่นคงทางจิตใจ

5. ปรัชญาในการดำเนินชีวิต

การพิจารณาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดคุณภาพชีวิต ควรต้องมีความเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงของชีวิต โดยไม่สร้างความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนผู้อื่นให้เกิดความทุกข์ ดังนั้นมนุษย์ทุกเพศทุกนาม ควรมุ่งแสวงหาสิ่งที่เป็นสาระสำคัญของชีวิตคือหลักปรัชญาและคำสอนทางศาสนา เพราะหลักปรัชญานั้นจะให้โลกทัศน์อันเปรียบเสมือนประทีปส่องทางชีวิตมนุษย์ โดยสามารถสรุปหลักปรัชญาในการดำรงชีวิต ที่ควรยึดถือตามหลักศาสนาได้ดังต่อไปนี้

5.1 ปรัชญาในการดำเนินชีวิตตามหลักของศาสนาพุทธ พุทธศาสนาได้กำหนดหลักการที่เป็นคำสอนสำคัญ คือโอวาทปาติโมกข์ อันประกอบด้วยการไม่ทำชั่ว (ศีล) การบำเพ็ญความดี (สมาธิ) การทำจิตใจให้ผ่องใส (ปัญญา) และคำสอนสำคัญที่อาจถือได้ว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งทั้งสองปรัชญาตามหลักพุทธศาสนานี้ สามารถเชื่อได้ว่าเป็นแนวทางที่บุคคลสามารถยึดถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับควบคุมตนเอง และใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตได้ อันนำไปสู่ความสำเร็จในภายภาคหน้าและเป็นเครื่องค้ำจุนการดำรงชีวิตของบุคคลได้เป็นอย่างดี หลักธรรมของศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการแก้ปัญหา (ทัศนีย์ สงวนสัตย์ ,2540:35) สามารถพิจารณาได้ ดังต่อไปนี้

อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการได้แก่

1) ทุกข์ (Suffering) หมายถึง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งเกิดแก่จิตใจ และร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่ชอบ ความไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อความทุกข์เกิดขึ้นที่กาย และใจ ซึ่งจำแนกได้ดังนี้

(1) สภาวะทุกข์ หมายถึง ทุกข์ตามสภาพ ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

(2) ปกิณกทุกข์ หมายถึงทุกข์ขจรเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นภายหลัง ได้แก่ ความเศร้าโศก ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่สมปรารถนา ความคับแค้นใจ

(3) นิพัทธทุกข์ ทุกข์ประจำได้แก่ ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ

(4) พยาธิทุกข์ ได้แก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วยในร่างกาย เช่น โรคตา โรคหู จมูก ปาก และผิวหนัง เป็นต้น

(5) สันดาปทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความกระวนกระวายใจ ความเร่าร้อนใจ เพราะถูกกิเลส คือราคะ โทสะ และโมหะ

(6) วิปริณามทุกข์ ความแปรปรวนเปลี่ยนไปจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว เช่น มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีสรรเสริญ-นินทา มีสุข-มีทุกข์

(7) วิบากทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากผลกรรม ทำให้ได้รับความร้อนใจ เช่น ถูกลงอาญา ได้รับความหายนะ เป็นต้น

- อาหารปริเยฏฐิทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีพ จะต้องมีการแข่งขัน ตัดรอนกัน หรือหาไม่พอเลี้ยงชีพ เป็นต้น

- วิวาทมุลกทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจาการทะเลาะเบาะแว้งกัน สู้คดีกัน รบกัน เป็นต้น

- ทุกข์ขันธ์ ทุกข์รวมยอดหรือกองทุกข์ คือ ทุกข์ซึ่งเกิดจากขันธ์ 5 อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ภาพที่ 12 การดับทุกข์ด้วยการสงบจิต

ที่มาของภาพ : http://www.chiangmaithailand.tht.in/aticle162.html

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

2) สมุทัย (The Cause of Suffering) หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา หรือความอยาก อันประกอบด้วย

(1) กามตัณหา หมายถึง ความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง ที่ตนยังไม่ได้สัมผัส หรือลิ้มลอง การตามใจตนเองโดยที่แท้ คือการตามใจตัณหาเป็นความอยากของทางใจ ในโลกนี้ยังไม่ต้องการให้ดับหมด ต้องอาศัยความอยากสร้างโลก หรือสร้างความเจริญให้แก่ตนเอง แต่ต้องควบคุมความอยากให้มีขอบเขตพอควร เพื่อครองชีวิตเป็นสุขไม่ก่อไฟเผาตัวเอง คือ การไม่ควบคุมตัณหา

(2) ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น อยากให้สิ่งที่ตนดำรงอยู่แล้วยังคงอยู่ต่อไป และความต้องการที่เป็นนามธรรม เช่น ชื่อเสียง อำนาจ เป็นต้น

(3) วิภวตัณหา หมายถึง ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็นในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ มีความอยากให้ตัวเราพ้นจากภาวะที่ตนเป็นอยู่ หรือที่ประสบอยู่ ไม่อยากดำรงชีวิตแบบที่ตนไม่ต้องการ

3) นิโรธ (The Cessation of Suffering) หมายถึง ความดับทุกข์ เป็นภาวะที่กิเลสตัณหาดับสนิท อันเป็นผลของการสงบจิตใจ เมื่อทุกข์จะรู้สาเหตุและดับด้วยสาเหตุแห่งทุกข์

4) มรรค (The Way to the Cessation of Suffering) หมายถึง หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ประกอบด้วย

(1) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือ มีความเข้าใจว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุ และหนทางดับทุกข์ อะไรคือความดี ความชั่ว และเข้าใจกระบวนการที่เกิด และดับทุกข์

(2) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือ ความคิดที่จะออกจากความรัก ความใคร่ในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ดำริ ออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

(3) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ พูดไพเราะไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ

(4) สัมมากัมมันตะ (ทำการงานชอบ) คือ การกระทำที่เป็นกายสุจริต ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และไม่ประพฤติผิดในกาม

(5) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย และทางธรรม ไม่ผิดศีล

(6) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือ ความพยายามระวังไม่ให้เกิดความชั่ว ละความชั่ว สดับความดี และรักษาความดีที่เกิดขึ้น

(7) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ ทำจิตใจให้สงบ ปราศจากกิเลส

(8) สัมมาสมาธิ(ตั้งจิตมั่นชอบ) คือความมั่นคงของจิต การมีจิตแน่วแน่กับสิ่งเดียว

มรรคมีองค์ 8 นี้ เมื่อประมวลแล้วได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

5.2 ปรัชญาในการดำเนินชีวิตตามหลักของคริสต์ศาสนา เป็นศาสนาประเภทเทวนิ ยม ที่เน้นการเชื่อถือในพระเจ้า ที่สอนให้มนุษย์ปฏิบัติตามบัญญัติ 10 ประการ (ทัศนีย์ สงวนสัตย์,2540: 38) คือ

1) อย่ามีพระเจ้าอื่นใดนอกเหนือจากเรา
2) อย่าทำรูปเคารพสำหรับตนหรือกราบไหว้รูปเหล่านั้น
3) อย่าเอ่ยพระนามพระเจ้าโดยไม่เคารพ
4) จงระลึกถึงวันสปาโต และรักษาเป็นวันบริสุทธิ์
5) จงนับถือบิดา มารดาของตน
6) อย่าฆ่ามนุษย์
7) อย่าล่วงประเวณีผัวเมียเขา
8) อย่าลักทรัพย์
9) อย่าเป็นพยานเท็จ
10) อย่าโลภสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นของเพื่อนบ้าน

ศาสนาคริสต์ มีวิธีปฏิบัติพิธีกรรมในการแก้ปัญหาการดำรงชีวิต ดังนี้

1) พิธีศีลมหาสนิท เป็นพิธีที่ทำเพื่อระลึกถึงการเสียสละ พระกาย และพระโลหิต เพื่อช่วยมนุษย์ให้รอดพ้นจากบาป อาจจะทำทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน หรือปีละครั้งก็ได้

2) พิธีสารภาพบาป ชาวคาทอลิกจะไปสารภาพบาปกับบาทหลวง ขอให้ปลดเปลื้องบาปนั้นให้

3) พิธีเจิมครั้งสุดท้าย กระทำแก่ผู้ป่วย เป็นการลดบาปโทษ โดยพรมน้ำศักดิ์สิทธิ์ลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จากหลักธรรมของศาสนาคริสต์ จะเห็นได้ว่า เป็นศาสนาที่สอนให้มนุษย์เป็นผู้มีสติ มีหลักยึดถือที่แน่นอน เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตโดยไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นและสังคม ด้วยการรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง

ภาพที่ 13 การเข้าโบสถ์ตามหลักคริสต์ศาสนา

ที่มาของภาพ : http://www.arayanewspaper.com/content-

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

5.3 ปรัชญาในการดำเนินชีวิตตามหลักของศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลาม เป็นอีกศาสนาหนึ่ง ที่นับถือพระเจ้าองค์เดียวและเชื่อถือในเรื่องวันสิ้นโลก วันพิพากษาโดยมีปรัชญา คำสอนที่สำคัญที่สอนว่า **"จงทำความดีเพราะสิ่งนั้นเป็นสิ่งดี จงละความชั่ว เพราะสิ่งนั้นเป็นสิ่งชั่ว"** และคำสอนในคัมภีร์อัลกุรอาน หลักธรรมสำคัญ ซึ่งชาวมุสลิมยึดถือปฏิบัติเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในครอบครัวตามหลักศรัทธา และหลักปฏิบัติ 2 ประการ (ทัศนีย์ สงวนสัตย์,2540: 41-42) ได้แก่

ภาพที่ 14 การถือศีลอดตามหลักศาสนา อิสลาม

ที่มาภาพ : http://www.muslimtoday.in.th/?modules=article&id=1237

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

1) หลักศรัทธา

(1) ศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้า มุสลิมถือว่าพระอัลเลาะห์เป็นพระผู้เป็นเจ้าพระองค์เดียว และเข้าใจถึงหลักศรัทธาในพระอัลเลาะห์ เพราะสิ่งนี้จะทำให้บุคคลผู้ที่ศรัทธาละเว้นไม่กระทำความชั่ว ทำแต่ความดี มีกำลังใจที่จะต่อสู้หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างไม่สะทกสะท้าน ถือเป็นหัวใจของการเป็นมุสลิมที่มีคุณภาพ

(2) ศรัทธาในบรรดา มลาอีกะฮ์ว่ามีจริง มลาอีกะฮ์ คือ ผู้รับใช้ของพระเจ้าอันเป็นคนกลางระหว่างพระเจ้ากับศาสดา เป็นพระวิญญาณที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้

(3) ศรัทธาในคัมภีร์อัลกุรอาน อันเป็นคำสอนที่พระเจ้าประทานให้แก่มนุษย์ โดยผ่านศาสดาบีมุฮัมมัด

(4) ศรัทธาในบรรดาศาสนทูต ในคัมภีร์อัลกุรอานกล่าวถึง ศาสนทูตมีทั้งหมด 25 ท่าน ท่านแรกคือ นบีอาดัม ท่านสุดท้ายคือนบีมุฮัมมัด มุสลิมต้องศรัทธาทั้งหมดเท่าเทียมกัน

(5) ศรัทธาในวันพิพากษา มุสลิมต้องเชื่อว่าโลกนี้ไม่จีรัง ต้องมีวันแตกสลาย หรือวันสิ้นโลก ซึ่งเรียกวันนั้นว่า เป็นวันแห่งพิพากษา เป็นวันที่มนุษย์ทุกคนจะถูกชำระ และทุกชีวิตจะอยู่ชั่วนิรันดร และบาปจะถูกล้อมรอบด้วยไฟนรก

(6) ศรัทธาต่อกฎกำหนดสภาวการณ์ เป็นลิขิตที่พระเจ้าได้กำหนดให้แก่มนุษยชาติซึ่งไม่สามารถที่จะ ฝ่าฝืนได้ เช่น การเกิด ชาติพันธุ์ สรีระ การโคจรของระบบสุริยะจักรวาล และแกแลคซี่ทั้งมวล สภาพดินฟ้าอากาศ เป็นต้น

2) หลักปฏิบัติ

(1) การปฏิบัติตน ชาวมุสลิมทุกคนต้องปฏิญาณยอมรับเป็นพระเจ้าองค์เดียวของอัลเลาะห์ และยอมรับในความเป็นศาสนทูตของท่าน นบีมุฮัมมัด โดยกล่าวว่า “ข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลเลาะห์ และแท้จริงมุฮัมมัดเป็นศาสนทูตของอัลเลาะห์

(2) การละหมาด เป็นการแสดงความเคารพต่อองค์อัลเลาะห์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ในวันหนึ่ง ๆ มุสลิมต้องทำการละหมาด 5 เวลา คือ ย่ำรุ่ง กลางวัน เย็น พลบค่ำ กลางคืน โดยไม่จำกัดสถานที่แต่ถ้ามีเวลา ผู้ชายควรไปมัสยิด เวลาทำละหมาดไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในโลก มุสลิมทุกคน ต้องหันไปทางทิศกิบละฮ์ที่เป็นที่ตั้งของกะอบะฮ์ ที่ประเทศซาอุดิอาระเบีย และก่อนทำการละหมาดชาวมุสลิมต้องทำความสะอาดร่างกาย การทำละหมาดถือว่าต้องสะอาดทั้งกาย และใจ การปฏิบัติละหมาดเริ่มเมื่ออายุได้ 10 ขวบจนถึงสิ้นชีวิต ยกเว้นหญิงที่มีรอบเดือน

(3) การถือศีลอด หมายถึง การงดเว้นจากการบริโภคอาหาร เครื่องดื่มการร่วมสังวาส การรักษาอวัยวะทุกส่วน ให้พ้นจากการทำชั่ว ทั้งทางกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ตั้งแต่เวลา พระอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาพระอาทิตย์ตกดิน ทั้งนี้เพื่อฝึกฝนชาวมุสลิมให้อยู่ในความสำรวม อดทน และเสียสละ การถือศีลอดต้องถือเป็นเวลา 1 เดือน

อนึ่ง สำหรับหลักคุณธรรมของศาสนาอิสลามนอกเหนือจากที่ได้กำหนดไว้ใน หลักธรรม 2 ประการ ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ศาสนาอิสลามยังได้กำหนดเกี่ยวกับหลักคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตในครอบครัวของชาวมุสลิมไว้อีกด้วย เช่น

1) ให้ทำดีต่อพ่อแม่ ได้แก่ การให้การเลี้ยงดู การพูดจาสุภาพ

2) การละจากความชั่วต่าง ๆ เช่น การเล่นการพนัน ดอกเบี้ย การเสพสิ่งมึนเมา การผิดประเวณี การฆ่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆ การคุมกำเนิด การประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรม การกักตุนสินค้า

3) การแต่งกาย สุภาพสตรีต้องแต่งกายสะอาดเรียบร้อย และสุภาพสตรี ต้องแต่งกายมิดชิด เปิดเฉพาะใบหน้าและข้อมือ

6. การสร้างแนวคิด และเจตคติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

6.1 ความหมายของแนวคิด

คำ ว่า “แนวความคิด” (Concept) มีการใช้คำแทนหลากหลาย เช่น ความคิดรวบยอด สังกัป หรือแนวความคิดซึ่งเป็นเรื่องสำคัญต่อการแสดงออกของบุคคล แนวความคิดมีสัญลักษณ์เป็นนามธรรม เป็นความสามารถในการจัดกลุ่ม หรือแยกสัญลักษณ์ของคน สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้นสามารถสรุปความหมายของแนวความคิดได้ว่า เป็นการกำหนดความรู้ ความเข้าใจ หรือการแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ว่าเป็นอย่างไร หรือคิดอะไร มีความแตกต่างจากสิ่งอื่น ๆ อย่างไร โดยมีลักษณะธรรมชาติของแนวความคิด หรือความคิดรวบยอด พอสรุปได้ดังต่อไปนี้ (ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ, 2551:29)

6.2 ความหมายของเจตคติ

คำว่า “เจตคติ” หรือ “ทัศนคติ” มีความหมายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “ Attitude” ซึ่งมาจากคำว่า “Aptus” ในภาษาละตินที่มีความหมายถึง ความรู้สึก หรือความคิดเห็นต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยพิจารณาในลักษณะของการตัดสินใจ หรือให้คุณค่าแก่สิ่งต่าง ๆ ว่าชอบ หรือไม่ชอบ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย ซึ่งอาจแสดงออกด้วยการพูด การกระทำ กริยา ท่าทางเป็นต้น และสามารถทำการวัดได้ด้วยการให้บุคคลแสดงความคิดเห็นต่อสิ่ง ต่าง ๆ นักวิชาการ และนักจิตวิทยาบางท่านเรียกเจตคติว่า “ทัศนคติ” ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า เจคติเป็นผลจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ของบุคคล มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม หรือสังคมแตกต่างกันในแต่ละบุคคล (นพมาศ อังพระ,2553 :305) จึงกล่าวได้ว่า เจตคติเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะส่งผลให้บุคคลเลือกและตัดสินใจแสดงพฤติกรรมออกมา โดยสามารถกล่าวถึงประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับเจตคติ ดังนี้

6.3 วิธีสร้างแนวคิดที่ดีในการดำรงชีวิต

สังคมจะก้าวหน้าได้ก็ด้วยสมาชิกในสังคม มีแนวคิดที่ดี คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากว่าประโยชน์ส่วนตน รู้จักแยกแยะระหว่างสิ่งดี สิ่งเลว สิ่งที่ควรกระทำ สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงไม่พึงกระทำ รู้จักถ่ายทอดความคิดดี ๆ การที่บุคคลมีคุณธรรม มีหลักธรรมทางศาสนาในการดำรงชีวิตจะทำให้เป็นบุคคลที่มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีความรับผิดชอบ รู้จักเสียสละ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร การสร้างแนวความคิดที่ดีควรปลูกฝังเสริมสร้างเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม โดยมีการดำเนินการ (วิวัฒน์ วิริยะกิจจา, 2547 : 32) ดังนี้

1) ผู้ปกครอง ควรอบรมบุตรหลานในปกครอง ตั้งแต่วัยเด็กให้มีการคิดดี พูดดี ทำดีตามแนวหลักธรรมศาสนา และผู้ปกครอง ต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตรหลาน

2) ครู-อาจารย์ ควรอบรมนักเรียน นักศึกษา ตั้งแต่ในวัยเด็กให้มีการคิดดี พูดดี ทำดีตามแนวหลักธรรมทางศาสนา และครู-อาจารย์ ต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างแก่นักเรียน นักศึกษา

3) ผู้นำสังคมและองค์กรต่าง ๆ มุ่งปฏิบัติดี เป็นแบบอย่างแก่บุคคลอื่นให้มีแนวคิดในการทำดี

4) สื่อมวลชนทุกแขนง ควรนำเสนอข้อมูลข่าวสารในทางส่งเสริมแนวคิดทางจริยธรรม และคุณธรรมที่ดีให้แก่เยาวชน และบุคคลในสังคมให้เห็นและปฏิบัติตาม

5) การกระตุ้นให้อ่านหนังสือดี ๆ ที่จะสอนให้เกิดแนวความคิดและแนวปฏิบัติที่ดี

6) สถาบันการปกครอง ต้องสนับสนุนส่งเสริมให้เยาวชนได้รู้หลักการดำรงชีวิตที่ดี

7) สถาบันศาสนา ต้องเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพในการฝึกอบรมหลักศาสนา หลักการดำรงชีวิต และการวางเป้าหมายในชีวิต เพื่อสร้างแนวความคิดที่ดีในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม

8) บุคคลแต่ละคนควรจะตระหนัก รู้จักคิด ไตร่ตรอง โดยใช้ปัญญาวิเคราะห์ คิดเปรียบเทียบ ถึงตัวอย่างแห่งการทำความดีของบุคคล พร้อมที่จะปฏิบัติตามแนวคิดที่ดี ที่ได้รับการ

อบรมมาจากครอบครัว สถานศึกษา สื่อมวลชน รัฐ และสถาบันศาสนา เพื่อสร้างแนวความคิดที่ดีนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป

6.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเจตคติ

1) วัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคลทุกๆคน ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย วัฒนธรรมเริ่มจากครอบครัว โรงเรียน วัด สถาบันอื่น ๆ ในสังคม วิทยุ สื่อมวลชนต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการสร้างเจตคติทั้งสิ้น เช่น คนไทยนับถือผู้สูงอายุเมื่อพบกัน แม้ไม่รู้จักก็เรียก ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น

2) ครอบครัว เป็นสถาบันแรกที่อบรมเด็กให้เรียนรู้การสมาคมต่าง ๆ จึงมีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างทัศนคติให้แก่เด็ก ตลอดจนปลูกฝังทัศนคติในการดำเนินชีวิตให้แก่บุตรของตนทั้งนี้เพราะเด็กมักเลียนแบบ และเชื่อฟังพ่อ แม่ อยู่แล้ว

3) กลุ่มเพื่อน เด็กที่จากบิดา มารดามาอยู่กับกลุ่มเพื่อนตั้งแต่เล็ก ๆ จะได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมากทีเดียว ทั้งนี้เพราะเด็กต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการคำแนะนำ และการช่วยเหลือจากเพื่อนฝูงนั่นคือเด็กต้องการมีมิตรนั่นเอง

4) บุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อทัศนคติเป็นอย่างมากเหมือนกับคนที่ชอบออกสังคม คนที่หนีสังคม คนที่ชอบเด่น หรือคนที่อ่อนน้อม จะมีทัศนคติไม่เหมือนกัน

6.5 วิธีสร้างเจตคติที่ดีในการดำรงชีวิต

วิวัฒน์ วิริยะกิจจา (2547 :33) กล่าวว่าการสร้างเจตคติที่ดีในการดำรงชีวิต เพื่อให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมจนสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีหลักการสำคัญดังนี้

1) บุคคลต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ใหม่ แนวคิดใหม่ และทักษะใหม่ๆ รวมทั้งพัฒนาภาพพจน์ คุณค่า รูปร่าง หน้าตา จิตใจ อารมณ์ ความรู้ บุคลิกที่ดีของตนเองอยู่เสมอ

2) ผู้ปกครอง บิดา มารดา ต้องอบรมสั่งสอน ชี้แนะบุตรหลานด้วยเหตุผล ถึงหลักการปฏิบัติตน ตามแนวทางของศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยมที่ดีงาม เพื่อเป็นการปูพื้นฐานบุคลิกภาพ พฤติกรรม และแนวคิด เจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิต

3) ครู-อาจารย์ ควรอบรมสั่งสอนนักเรียน นักศึกษา ด้วยหลักเหตุผล และหลักแห่งศีลธรรมอันดีงาม เพื่อให้มีแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ เช่นการประหยัดอดออม ขยันขันแข็ง อดทน มีความสุภาพอ่อนโยน เมตตากรุณา เป็นต้น

4) การคบหาสมาคมกับเพื่อนดี จะมีผลต่อการสร้างเจตคติที่ดีเพราะจะได้แนวความคิด และแนวทางการปฏิบัติตนที่ดี มาเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิต

5) ต้องพยายามใช้สิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อม จูงใจให้บุคคลหันมาประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดี และมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตจนเคยชินเป็นนิสัย

จากแนวคิด และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเจตคติในการดำรงชีวิต จะเห็นว่าสังคมจะมีความสุขได้ก็ด้วยบุคคลในสังคมให้ความสำคัญ ร่วมมือร่วมใจในการปลูกฝัง

แนวความคิดที่ดี โดยเริ่มจากครอบครัว สถาบันการศึกษา สถานประกอบการ และสังคม ชุมชนที่อยู่ร่วมกัน ให้มีแนวคิดที่ดีบนพื้นฐานเดียวกัน

7. หลักปรัชญาในการดำรงชีวิต

หลักปรัชญาในการดำรงชีวิตของบุคคลส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากหลักธรรมคำสอนในศาสนาต่างๆ จากสุภาษิตและคำพังเพย การยึดหลักปรัชญาชีวิตที่เหมาะสมจะต้องมีความสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของมนุษย์ จึงจะทำให้ผู้ยึดถือและปฏิบัติเกิดความมั่นใจ และมีความสุขใจอันจะเป็นผลทำให้ชีวิตได้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ปรากฏ ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบหัวข้อปรัชญา กับหลักการปฏิบัติตน(ทรงสิริ วิธิวรานนท์ และคณะ,2551:50)

หัวข้อปรัชญา	ข้อปฏิบัติ
1) ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน	1) ขยันมั่นเพียรในการทำกิจทั้งปวง 2) มีความพอใจ ความตั้งใจ และเอาใจใส่ในการทำกิจทั้งปวงด้วยตนเอง 3) หมั่นเก็บออมทรัพย์ ใช้จ่ายทรัพย์ด้วยความ รอบคอบ
2) ซื่อกินไม่หมดคดกินไม่นาน	1) ไม่โลภเอาของคนอื่นมาเป็นของตน 2) ตั้งมั่นในความสัตย์สุจริต 3) ไม่คิดคดต่อผู้อื่น 4) ไม่ล่อลวงโป้ปด 5) ข่มใจไม่ให้ใคร่ดีต่อสมบัติผู้อื่น
3) ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	1) รักษาศีลเป็นประจำ 2) ปฏิบัติธรรม 3) ให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ตามกำลังความสามารถ 4) ทำทานและหมั่นรักษาจิตให้บริสุทธิ์ 5) หมั่นตรวจสอบตนเองด้วยเหตุผลทุกวันว่า ทำสิ่งไม่ดีทางกาย วาจา และใจ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข

จากหลักปรัชญาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของ อับราฮัม ลินคอล์น (Abraham Lincoln (อ้างถึงใน วุฒิ วุฒิธรรมเวช 2554 :15) กล่าวว่า คนทุกคนต้องการเรียนรู้ แต่ก็ต้องการความ

สนุกสนานในการเรียนรู้นั้นด้วย โดยมีปรัชญา และหลักปฏิบัติเป็นที่ยึดเหนี่ยว เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การมีชีวิตที่มีคุณภาพ ปราศจากปัญหาและมีความสงบสุข มีคุณสมบัติ 4 ด้านคือ

1) ด้านปัญญา คือ การรู้จักเหตุและผล รู้จักแยกแยะรับผิดชอบชั่วดี รู้จักสิ่งที่ควรกระทำและไม่ควรกระทำ มีความฉลาดที่จะคิดแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย

2) ด้านจิตใจ คือ มีความเจริญด้านคุณธรรมได้แก่ มีความละอายต่อการกระทำผิด รู้จักควบคุมตนเอง มีความหนักแน่นที่จะเป็นประโยชน์สำหรับหน้าที่การงานและการดำรงชีวิต

3) ด้านสังคม คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีงามทั้งในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในองค์กรและสังคม รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันโดยไม่เห็นแก่ตัว รู้จักสิทธิและหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะมีต่อผู้อื่น ต่อสังคม และมวลมนุษยชาติ มีความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่นตามระบอบประชาธิปไตย

4) ด้านร่างกาย คือ การรู้จักดูแลสุขภาพอนามัยร่างกายของตัวเองและสมาชิกในครอบครัว มีพัฒนาการทางกาย มีความสามารถและทักษะที่จะประกอบการงานและอาชีพได้

8. จุดยืนในชีวิต

จุดยืนมีผลต่อการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และแนวทางการแก้ปัญหาที่บุคคลประสบ จุดยืนในชีวิตมีพื้นฐานมาจากการรู้จัก และเข้าใจตนเอง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง และที่มีกับคนอื่น ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่ามนุษย์จะมีจุดยืน ในชีวิตแบบใดย่อมขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูที่เขาได้รับตั้งแต่เด็ก เบอร์น แบ่งจุดยืน ในชีวิต (Life Position) เป็น 4 ประเภท ดังนี้ (ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ, 2551:118) เป็นแบบแผนชีวิตของบุคคลในสังคม ซึ่งเป็นแบบแผนชีวิตในสังคม ดังนี้

1) ฉันไม่ดี – เธอดี (I'm not O.K – You're O.K) เป็นแบบแผนชีวิตที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย เก่งสู้คนอื่นไม่ได้ จึงต้องการคนปกป้องคุ้มครอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่เก็บกด มีแนวโน้มที่จะแยกตัวออกจากผู้อื่นอยู่เสมอ

2) ฉันดี – เธอไม่ดี (I'm O.K – You're not O.K) เป็นแบบแผนชีวิตที่บุคคลรู้สึกว่าคนอื่นผิด ทำไม่ได้ ทำไม่ดี ส่วนตนเองเก่งและดี บุคคลพวกนี้ไม่สนใจใคร ชอบอวดอ้างยกตนข่มท่าน ไม่ยอมแพ้ หลงตัวเอง ชอบอยู่ในแวดวงของผู้ที่ด้อยกว่า ชอบเป็นผู้นำในทีม

3) ฉันไม่ดี – เธอไม่ดี (I'm not O.K – You're not O.K) เป็นแบบแผนชีวิตที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองนั้นสิ้นหวัง ไร้คุณค่า ไร้ความดี และไม่ยอมรับในผู้อื่น ชีวิตมีแต่ความผิดหวัง รู้สึกท้อแท้ มองไม่เห็นทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ผลสุดท้ายอาจทำร้ายตนเอง

4) ฉันดี – เธอดี (I'm O.K – You're O.K) เป็นแบบแผนชีวิตบุคคลเห็นคุณค่าทั้งตนเอง และผู้อื่น ยอมรับเข้าใจตนเอง และผู้อื่น เป็นลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ดีต่อบุคคลอื่น บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้มักจะเลือกสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

สามารถช่วยเหลือแนะนำหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น มองโลกในแง่ดี เปิดเผยการเอาใจใส่ระหว่างบุคคล (Strokes)

มนุษย์ไม่ชอบอยู่โดดเดี่ยวเดียวดาย จำเป็นต้องมีเพื่อน และมีการเข้าสังคม พบปะพูดคุย เจรจา สนทนา ปรึกษาหารือ นัดหมาย ติดต่องาน และทำสัญญา เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวจะใช้การติดต่อสื่อความหมาย เพื่อให้เกิดการรับรู้ ความรู้สึก อารมณ์ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ค่านิยม และเจตคติ ความสนใจของแต่ละฝ่าย อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันได้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จและความสงบสุข ตามนัยของความหมายการมีมนุษยสัมพันธ์ร่วมกัน

9. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันนี้ การสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตนเองจะเป็นบันไดขั้นหนึ่งที่ผลักดันให้บุคคลผู้นั้นก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ ดังนั้น วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้ดีนั้นควรเริ่มดังนี้

1) ขจัดทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองออกไปก่อน อย่าตั้งคำถาม ถามตัวเองว่า ทำไมไม่เก่งเหมือนคนอื่น

2) อย่านำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือทักษะต่าง ๆ เพราะหน้าตาคนเรายังเกิดมาไม่เหมือนกัน

3) ลองพูดคุยถึงเรื่องเพื่อน ๆ หรือเรื่องความรักให้คนอื่นฟัง ฝึกฝนการเล่าเรื่องพูดคุย แบบค่อยเป็นค่อยไป คิดเสมอว่าเราต้องการแก้ไขปัญหาความไม่กล้าแสดงออก จงหัดที่จะแสดงออกมาบ้าง ไม่ช้าก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง

4) ไม่มีใครเหมาะสมหรือดีพร้อมไปทุกอย่าง แม้แต่คนที่มั่นใจมากที่สุด ก็สามารถขาดความมั่นใจได้ง่าย ๆ คนที่ไม่มีความมั่นใจก็สามารถกลับมาเป็นคนที่มีความมั่นใจได้อีกครั้งเหมือนกัน

5) ระบุความสามารถของเราในด้านที่คิดว่าเด่นกว่าคนอื่น ๆ หรือลองพยายามที่จะค้นพบสิ่งที่คุณเป็นหนึ่ง ในด้านใดด้านหนึ่ง หรืออาจเน้นที่พรสวรรค์ที่เรามีอยู่แล้ว จงเรียนรู้ที่จะนำความภาคภูมิใจในตัวเองออกมา ให้เครดิตตัวเองเพื่อความสำเร็จ

6) ขอบคุณสิ่งที่เรามีอยู่แล้ว แม้ว่าบางครั้งอาจจะไม่มั่นคง และความไม่แน่นอนในตนเอง หรือมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ลองคิดทบทวนความต้องการทางอารมณ์ ยอมรับสิ่งที่คุณมีอยู่ สามารถต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเองได้

7) หัดมองโลกในแง่บวกเข้าไว้ แม้ว่าบางครั้งเราอาจจะขัดใจหรือเข้าใจผิดกับคนอื่น แต่ให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ รักคนอื่นเหมือนรักตัวเอง และพูดในแง่บวกเกี่ยวกับความก้าวหน้าในอนาคตของเรา

8) การยอมรับคำตำหนิติเตียนของคนอื่น เพราะการได้รับคำตำหนิติเตียนเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เราปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น

9) มองผ่านในกระจก และยิ้มให้แก่ตัวเอง เพราะหน้า ตาของเราเป็นสิ่งแรกที่จะแสดงออกว่าเรามีความมั่นใจในตัวเองแค่ไหน

10) แกล้งทำเป็นว่าเรามั่นใจในตัวเองบ่อย ๆ ทำให้คนอื่นมองมารู้สึกว่า เราเป็นคนมั่นใจแล้วตัวเราเองก็จะเชื่อมั่นในตัวเองได้

สรุปท้ายบท

คำว่า “การพัฒนาตนเอง” (Self – development) หมายถึง การกระทำเพื่อการเจริญส่วนตนซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น พระพุทธศาสนาถือว่า บรรดามนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้ประเสริฐสุดผ่านการฝึกฝนดีแล้ว แสดงให้เห็นว่ามนุษย์หรือสัตว์ที่มีการศึกษา ฝึกฝนดีแล้วประเสริฐแม้ยิ่งกว่าเทวดาและพระพรหม และยังยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้” ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาตนไม่ฝึกตนแล้วก็จะเป็นสัตว์ที่ต่ำทรามที่สุด สัตว์อื่นพัฒนาได้แค่เป็นละครสัตว์จึงเข้าลักษณะที่ว่า “มนุษย์จะพัฒนาการไปตามที่ตัวเองคิด คิดเช่นไรเป็นเช่นนั้น คิดว่าทำได้ก็ทำได้ แต่ถ้าคิดว่าแพ้ก็จะแพ้ตั้งแต่คิดและแพ้ตลอดไป ขึ้นอยู่กับว่าเราต้องการสิ่งใดให้กับชีวิต”

ปรัชญาเป็นการดำรงชีวิตของบุคคลส่วนใหญ่มีรากฐานจากหลักธรรมคำสอนในศาสนาทุกศาสนา จากสุภาษิตและคำพังเพย หากบุคคลสามารถยึดหลักปรัชญาได้สอดคล้องกับสภาพเป็นจริงของชีวิตก็ย่อมจะทำให้ผู้ยึดถือผู้ปฏิบัติเกิดความสุขใจมั่นใจ ในการดำรงชีวิตที่ดีและสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตที่ตนเองมุ่งหวังได้เป็นอย่างดี

“ *ฝูงชนกำเนิดคล้าย คลึงกัน*
ใหญ่ย่อมเพศผิวพรรณ แผกบ้าง
ความรู้อาจเรียน ทันกันหมด
เว้นแต่ชั่วดีกระด้าง ห่อนแก้ ฤาไหว”

พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การพัฒนาตนเองมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาอย่างไรบ้าง จงอธิบายเป็นข้อ ๆ
2. ผู้ที่พัฒนาแล้วมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสังคมอย่างไร
3. จงระบุพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นความต้องการของสังคม
4. จงอธิบายหลักปรัชญาการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาที่นักศึกษานับถืออยู่
5. ให้นักศึกษาวิเคราะห์จุดดี จุดด้อยของตนเอง และ แสดงเจตนาที่จะพัฒนาจุดดีของตนให้ดีขึ้นด้วยวิธีใด พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขจุดด้อยของตัวนักศึกษาอย่างไรบ้าง จงอธิบาย
6. จงอธิบายลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่รู้จักตนเองในระดับสูง และระดับต่ำ
7. นักศึกษามีวิธีสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตนเองอย่างไรบ้าง จงอธิบายเป็นข้อ ๆ

บทที่ 2
คุณภาพชีวิตตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

"..... ในการพัฒนาประเทศนั้น จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น เริ่มด้วยการสร้างพื้นฐานคือความมีกิน พอใช้ ของประชาชน ส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัด ระมัดระวัง แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อ ได้พื้นฐานมั่นคงพอควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้าง ค่อยเสริม ความเจริญ และฐานะทางเศรษฐกิจ ขั้นที่สูงขึ้น โดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเท สร้างเสริมความเจริญ ยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดย ไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของประชาชนโดยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่างๆขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด ดังเห็นได้ที่อารยประเทศหลายประเทศกำลังประสบปัญหาเศรษฐกิจอย่างรุนแรงในเวลานี้ .... .."

พระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วันพฤหัสบดี ที่ 18 กรกฎาคม 2517 (ณัฐพงศ์ ทองภักดี,2554 :24)

จากพระ บรมราโชวาท ข้างต้น จะเห็นได้ว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงมีสายพระเนตรที่ยาวไกล มองเห็นความเป็นไปของประเทศไทยในอนาคตว่า ถ้าคนไทยยังใช้ชีวิตแบบไม่ระมัดระวัง มุ่งแต่พัฒนาความเจริญทางวัตถุอย่างเดียว ต้องเกิดปัญหาในอนาคตอย่างแน่นอน ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมการ และดำเนินชีวิต ให้ถูกต้องเหมาะสม และเป็นการถวายความจงรักภักดีแด่พระองค์ท่าน พสกนิกรชาวไทยจึงควรดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (พรชัย มงคลวณิช และคณะ,2550 :10)

1. รูปแบบปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.1 ความสำคัญ

เศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่โลภมาก และไม่เบียดเบียนผู้อื่น

เศรษฐกิจพอเพียงแบบก้าวหน้า คือ การแลกเปลี่ยนร่วมมือช่วยเหลือกัน เพื่อทำให้ส่วนรวมได้รับประโยชน์ และนำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคมให้เจริญอย่างยั่งยืน

เกษตรทฤษฎีใหม่ คือ การบริหารจัดการทรัพยากร โดยเฉพาะดินและน้ำที่มีอยู่จำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อให้เกษตรกรสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างพอเพียง โดยเน้นการพึ่งตนเองให้มากที่สุด สาเหตุที่เรียก "ทฤษฎีใหม่" (ศูนย์การศึกษาพัฒนาห้วยฮ่องไคร้ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ,2551:3) นั้นเนื่องจาก

1) มีการบริหารและจัดแบ่งที่ดินออกเป็นสัดส่วนที่ชัดเจน เพื่อประโยชน์สูงสุดของเกษตรกร ซึ่งไม่เคยมีใครคิดมาก่อน

2) มีการคำนวณ โดยหลักวิชาการเกี่ยวกับปริมาณน้ำที่จะเก็บกักให้พียงพอต่อการเพาะปลูกได้อย่างเหมาะสมตลอดปี

ภาพที่ 15 เกษตรทฤษฎีใหม่

ที่มาของภาพ http://www.kasetporpeang.com/porpeang_theory.htm

(วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554)

3) มีการวางแผนที่สมบูรณ์แบบ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

ทฤษฎีใหม่ขั้นที่ 1 เป็นการทำการเกษตรที่มีระบบการผลิตที่สามารถเลี้ยงตนเองในระดับที่ประหยัด และสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยเริ่มจากการแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นพื้นที่สระน้ำเพื่อเก็บกักน้ำฝนไว้ใช้ในไร่นา ปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์

ส่วนที่ 2 เป็นพื้นที่ปลูกข้าว เพื่อใช้สำหรับการบริโภคในครัวเรือนให้เพียงพอ

ส่วนที่ 3 เป็นพื้นที่ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชไร่ และอื่น ๆ เพื่อเป็นอาหารและยาสำหรับบริโภคในครัวเรือน เหลือจึงจำหน่ายเป็นรายได้

ส่วนที่ 4 เป็นพื้นที่อยู่อาศัย เลี้ยงสัตว์ ถนนหนทาง และโรงเรือน

ทฤษฎีใหม่ขั้นที่ 2 เป็นการรวมพลังของเกษตรกรในรูปกลุ่มหรือสหกรณ์ร่วมกันดำเนินการในการผลิต การตลาด การเป็นอยู่ สวัสดิการ การศึกษา สังคม และศาสนา โดยได้รับความร่วมมือจากภาครัฐ และเอกชน

ทฤษฎีใหม่ขั้นที่ 3 เป็นการประสานเพื่อจัดหาทุนและแหล่งเงินมาช่วยในการลงทุนและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยได้รับประโยชน์ร่วมกัน

ดังนั้น การที่จะ เลือกเศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน และเศรษฐกิจพอเพียงแบบก้าวหน้า ในการส่งเสริมเกษตรกรให้เป็นรูปธรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับเกษตรกรแต่ละกลุ่มหรือแต่ละชุมชน จะต้องมีความเข้าใจและยึดหลักการในการบริหารจัดการตามทฤษฎีใหม่ ขั้นที่ 1 ขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 เพื่อ จัดการที่ดิน และน้ำเพื่อการเกษตรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.2 เปรียบเทียบเศรษฐกิจพอเพียงกับทฤษฎีใหม่

ความพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัว โดยเฉพาะเกษตรกร เป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน เทียบได้กับทฤษฎีใหม่ขั้นที่ 1

ความพอเพียงในระดับชุมชนและระดับองค์กร เป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบก้าวหน้า ซึ่งครอบคลุมทฤษฎีใหม่ขั้นที่ 2

ความพอเพียงในระดับประเทศ เป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบ ประสาน ซึ่งครอบคลุมทฤษฎีใหม่ขั้นที่ 3

จะเห็นได้ว่า บุคคลในทุกอาชีพมีความเกี่ยวข้องกันในด้านการดำเนินชีวิต การพัฒนาไปสู่ความมั่นคงและยั่งยืนต้องมีแนวทางการปฏิบัติตามหลักปรัชญา โดยเฉพาะปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่จะสร้างเสริมแนวคิดในการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ให้มีความสุขความพอดีที่อยู่ในสังคมได้ทุกกระแสความเปลี่ยนแปลง

2. ความสำคัญปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

"เศรษฐกิจพอเพียง" ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานแนวพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมายาวนานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจในปี พ.ศ.2540 และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงสภาวะการณ์ต่างๆของประเทศ

"เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาสำหรับแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ในการบริหารและพัฒนาประเทศ โดยเน้นให้ดำเนินไปในสายกลาง เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัฒน์ ความหมายของความพอเพียงครอบคลุมถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอในระดับที่จะช่วยลดผลการกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบ

ครอบ เพื่อให้เกิดสมดุลและยั่งยืน พร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางในทุกด้านได้เป็นอย่างดี" (ประดินันท์ อุปรมัย,2551:27)

การพัฒนาตามหลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยยึดหลักการปฏิบัติที่เรียกว่า 3 ห่วง 2 เงื่อนไขดังนี้

3 ห่วง ประกอบด้วย

1) ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดี ที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

2) ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3) มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

2. เงื่อนไข ประกอบด้วย

1) เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วยความรอบรู้ เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

2) เงื่อนไขคุณธรรม จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วยความตระหนักในคุณธรรมมีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภและไม่ตระหนี่

แนวทางปฏิบัติและผลที่คาดว่าจะได้รับจากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุล และยั่งยืนพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี ที่สามารถเชื่อมโยงแนวความคิด ดังภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 16 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับแนวปฏิบัติ

ที่มาของภาพ : (พรชัย มงคลวนิชและคณะ,2550:12)

3. การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง มีการพิจารณาจากความสามารถในการพึ่งตนเองเป็นหลัก ที่เน้นความสมดุลทั้ง 3 คุณลักษณะ คือ พอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันมาประกอบการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ เป็นขั้นเป็นตอนรอบคอบ ระมัดระวัง พิจารณาถึงความพอดีพอเหมาะพอควร และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างถูกต้องและเหมาะสมนั้น ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบครอบคลุม ทั้ง 5 ประการ คือ

1) ด้านจิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง ฝึกตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร และนึกถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

2) ด้านสังคม มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน รู้จักผนึกกำลัง มีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากรากฐานที่มั่นคงแข็งแรง

3) ด้านเศรษฐกิจ ดำรงชีวิตอยู่อย่างพอดี พอมี พอกิน สมควรตามอัตภาพ และฐานะของตนประกอบอาชีพสุจริต (สัมมาอาชีวะ) ด้วยความขยันหมั่นเพียร อดทน ใช้ชีวิตเรียบง่าย โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีรายได้สมดุลกับรายจ่าย รู้จักการใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวอย่างมีเหตุผลเท่าที่จำเป็น ประหยัด รู้จักเก็บออมเงินและแบ่งปันผู้อื่น

4) ด้านเทคโนโลยี รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการและภูมินิเวศ พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

5) ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ สามารถเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด

นอกจากนี้แล้วการพิจารณาความรู้คู่คุณธรรม มีการศึกษาเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (ทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติจริง) ในวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต ใช้สติปัญญาในการตัดสินใจต่างๆ อย่างรอบรู้ รอบคอบ และมีเหตุผลที่จะนำความรู้ต่าง ๆ เหล่านั้นมาปรับใช้อย่างมีขั้นตอนและระมัดระวังในการปฏิบัติ มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความเพียรความอดทน และใช้สติปัญญาอย่างชาญฉลาดในการดำเนินชีวิตในทางสายกลางซึ่งเป็นองค์ประกอบของการดำเนินชีวิตที่ดีโดยเสริมสร้างคุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ มี 4 ประการ คือ

ประกา รที่ 1 การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติ แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

ประการที่ 2 การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในสัจจะความดี

ประการที่ 3 ความอดทน อดกลั้น และอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริตไม่ว่าด้วยเหตุประการใด

ประการที่ 4 การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

คุณธรรม 4 ประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคง ก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์

4. การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต

ตามที่ได้กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า พระราชดำริหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ใช่เป็นเรื่องของ “เศรษฐกิจ” หรือ “ทฤษฎีทางเศรษฐกิจ” แต่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และการตัดสินใจ ที่สามารถประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตได้ทุกระดับตั้งแต่ปัจเจกบุคคล ครอบครัวชุมชน หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาคธุรกิจ ประเทศชาติ ตลอดจนโลกทั้งโลก

ในระดับที่ง่ายที่สุด คือ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทุกคน ส่วนในระดับที่ซับซ้อนกว่านั้นคือ ใช้ในการประกาศพันธกิจของประเทศ แนวทางดังกล่าวมีความหมายว่าวิชาเศรษฐศาสตร์ (หรือ วิชาสังคมศาสตร์อื่นๆ) ไม่ควรถูกแยกออกมาจากเรื่องพื้นฐานที่มีความสำคัญยิ่งในทางญาณวิทยา และจริยธรรมนั่นคือ เรื่องของการตอบคำถามว่า “เรารู้ และเข้าใจเรื่องต่างๆ ได้อย่างไร” และ “เราจะมีพฤติกรรมแบบใดต่อเนื่องนั้น ๆ” โดยขอยกหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่สะท้อนถึงคุณภาพชีวิตของคนในสังคม(สนอง ปัจโจปการี, 2553: 293) ดังนี้

4.1 เศรษฐกิจพอเพียงกับศาสนา

เนื่องจากแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเกิดขึ้นในสังคมที่มีชาวพุทธเป็นคนส่วนใหญ่ จึงเป็นเรื่องปกติที่จะมีพุทธธรรมเป็นพื้นฐาน และมีการใช้คำที่มีอยู่ในพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำว่า **"ทางสายกลาง"** แนวคิดดังกล่าวไม่จำเป็นต้องเป็นผลผลิตของพุทธธรรมแต่เพียงเท่านั้น ในประเทศไทยผู้ที่สนับสนุนแนวคิดนี้มีจำนวนมาก ทั้งที่เป็นชาวพุทธ ชุมชน ชาวมุสลิม และนักบวชในนิกายคาทอลิกได้ให้การสนับสนุนแนวคิดนี้ด้วยเช่นกัน

ศาสนาส่วนใหญ่สอนว่า ความโลภ และการเห็นแก่ตัวเป็นบาปพร้อมทั้งยกย่องว่า การให้และการแบ่งปัน รวมถึงความเมตตากรุณาว่าเป็นเครื่องมือในการทำลายความชั่วร้ายในจิตใจ ศาสนาอิสลามกำหนดให้ผู้ที่เป็นอิสลามิกชนถือเป็นหน้าที่ ที่จะต้องให้ทานในขณะเดียวกันทุกศาสนาเน้นการมีวินัยในตนเอง ศาสนาคริสต์ยังคงให้ความสำคัญต่อการใช้ชีวิตแบบนักบวช ส่วนการถือศีลอดในฤดูรอมฎอน เป็นการเตือนสติไม่ให้เห็นแก่ตนเอง ศาสนาฮินดูส่งเสริมให้ทุกคนอดกลั้นต่อกิเลสในระดับต่าง ๆ เริ่มจากการอดอาหารในระยะสั้นไปจนถึงการหลุดพ้นจากโลกียสุข

ศาสนาสอนให้มีการยกย่องความมีวินัยในตนเอง เป็นการเตือนสติถึงอันตรายจากความโลภ และการเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นในศาสนาต่าง ๆ ล้วนมีคำสอน และความเคลื่อนไหวในการประนาม บริโภคนิยม สิ่งเหล่านี้มีพื้นฐานคุณธรรมในเรื่องการมีวินัยในตนเองและการให้ทุกศาสนาเชื่อว่า อุดมการณ์ของการมีวินัยในตัวเอง หรือการควบคุมตนเอง เป็นรากฐานของกระบวนการที่จะนำไปสู่ความสามารถในการพึ่งพาตนเองให้มากขึ้น ทั้งในทางวัตถุ และจิตวิญญาณ

ศาสนาสอนให้รู้จักความประหยัด ในขณะที่สังคมไทยเริ่มเกิดภาวะเศรษฐกิจ ทำให้คนไทยทุกคนปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ทั้งความแปรปรวนจากน้ำมันแพง ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ความเป็นคนมีระเบียบวินัยในการจับจ่ายใช้สอยเงินทอง ด้วยความเคร่งครัดในวินัยจากการอบรมทางศาสนาทำให้ทุกคนมีการครองชีวิตอย่างมีความสุข ตามกระแสพระราชดำรัสหลักของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงมีพระราชดำรัสแก่ผู้เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพรเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาในวันที่ 5 ธันวาคม 2552 ตอนหนึ่งว่า

"การใช้จ่ายโดยประหยัดนั้น จะเป็นหลักประกันความสมบูรณ์พูนสุขของผู้ประหยัดเอง และครอบครัว ช่วยป้องกันความขาดแคลนในวันข้างหน้า การประหยัดดังกล่าวนี้จะเป็นผลดี ไม่แก่ผู้ประหยัดเท่านั้น ยังจะเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติด้วย"

ในฐานะที่คนไทยส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธ ควรนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งคุณธรรมเหล่านั้นสามารถช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างแท้จริง คุณธรรมอีกข้อหนึ่งในทิฏฐธัมมิกัตประโยชน์ที่ควรนำมาใช้ในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจปัจจุบันคือ "การประหยัด" (สนอง ปัจโจปการี,2553:292)

คำว่า “ประหยัด” มีความหมาย ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2546 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 517) ให้ความหมายไว้ว่า ยับยั้ง ระมัดระวัง เช่น ประหยัดปากประหยัดคำ ประหยัดพลังงาน ใช้จ่ายแต่พอสมควรแก่ฐานะ

การดำเนินชีวิตตามหลัก “สมชีวิต” ได้แก่ การรู้จักเลี้ยงชีวิตแต่พอดีให้มีความสุขได้ โดยไม่สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือย

สำหรับลักษณะการประหยัดนั้น อาจารย์เส ฐียรพงษ์ วรรณปก (2545 : 25) ได้แยกออกเป็น 5 ประการ ประกอบด้วย ประหยัดกิน ประหยัดใช้ ประหยัดกาย ประหยัดวาจา และประหยัดใจ

1) ประหยัด “กิน”

เรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่สำหรับคนเรา บางคนถือว่า เรื่องกินเป็นเรื่องสำคัญดังคำกล่าวที่ว่า “กองทัพต้องเดินด้วยท้อง” หมายความว่า จะทำงานอะไรก็แล้วแต่ต้องกินให้อิ่มเสียก่อน กองทัพจริง ๆ ก็เช่นกัน การส่งกำลังบำรุงโดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน ถือว่าเป็นภารกิจสำคัญ สมัยก่อน เราเรียกกองเสบียง กองเสบียงนี้หากถูกข้าศึกทำลายโอกาสพ่ายแพ้จะมีมากทีเดียว เราจึงต้องรู้จักประมาณในการบริโภคด้วยการกินแต่พอดี กินเพื่อบรรเทาความหิว มิใช่กินเพื่อสนองตอบความอยากของตนเอง

2) ประหยัด “ใช้”

การประหยัดใช้ หมายถึง การประหยัดของใช้ในบ้าน หรือของใช้ส่วนตัว หากเรามีวิธีการใด ๆ ก็ตามที่จะใช้ของนั้นให้นานที่สุด เราก็จะประหยัดเงินได้อีกทางหนึ่ง ในต่างประเทศเขาใช้ระบบรีไซเคิล เอาของที่ใช้แล้วมาทำให้เป็นประโยชน์ ซึ่งช่วยประหยัดเงินได้มาก ในบ้าน เราอาจไม่ต้องทำถึงขนาดนั้น เพียงแต่ใช้ให้คุ้มค่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ของเราทรงเป็นตัวอย่างในเรื่องการใช้สิ่งของให้คุ้มค่า เช่น การใช้ฉลองพระบาท (รองเท้า) ที่พอเหมาะพอควร ไม่ใช้หลายคู่ แต่ละคู่ใช้จนขาดจึงยอมเปลี่ยน

3) ประหยัด “กาย”

ประหยัดกาย ได้แก่ การไม่แสดงพฤติกรรมทางกายในทางที่เป็นอกุศล เช่น การไม่ฆ่า การไม่เบียดเบียน การไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่ประพฤติผิดในกามารมณ์ ตลอดจนการควบคุมการแสดงพฤติกรรมที่เป็นอกุศล เป็นต้น

4) ประหยัด “วาจา”

ประหยัด “วาจา” ได้แก่ การไม่พูดในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลดี และเป็นประโยชน์ต่อทุกคน เช่น การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียดให้แตกกัน การพูดเพ้อเจ้อหาสาระไม่ได้ เป็นต้น

5) ประหยัด “ใจ”

ประหยัด “ใจ” ได้แก่ การที่ใจมีสมาธิไม่คิดโลภมาก ไม่ทะยานอยาก ไม่คิดอาฆาตพยาบาทการประหยัดใจ เมื่อจิตใจงดงาม จิตใจมีสันโดษ ยินดีตามที่ได้ พอใจตามที่มี เราก็มี

ความสุขมากขึ้นกว่าเดิม ที่เรามีความทุกข์ใจ ไม่ค่อยสบายใจ เพราะเราไม่ประหยัดใจ ปล่อยใจไปตามอารมณ์ที่น่าปรารถนา หรือตามความอยาก เราจะพบกับความทุกข์ ความเดือดร้อนใจแน่นอน เพราะฉะนั้น หากต้องการให้ชีวิตของเรามีความสุข ความมีคุณธรรมข้อสันโดษยินดีตามที่ได้ พอใจตามที่มี หรือรู้จักพอ ไม่ยินดี ไม่ปรารถนาในสิ่งที่เกินความสามารถของเรา คนที่ไม่รู้จักพอจะไม่รู้จักคำว่า "รวย" คิดแต่ว่าเรายังจนอยู่ร่ำไป ทำให้ต้องดิ้นรน แสวงหาต่อไปไม่มีสิ้นสุด ผลที่ได้รับคือ ตนเองเดือดร้อน ลำบาก ไม่พบความสุขสักที อยากพบกับความสุขต้องรู้จักพอ ถ้าไม่รู้จักพอจะพบแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจตลอดไป

อยากรวยต้องรู้จักพอ และประหยัดอดออม บางคนทำมาหากินขยันขันแข็ง แต่ไม่ประหยัดอดออม หามาได้เท่าไรก็ใช้หมด อย่างนี้คงไม่มีโอกาสรวย ลักษณะการประหยัดนั้นมิใช่ว่ารัดเข็มขัดจนไม่ยอมซื้ออะไรกินเลย เราต้องประหยัดในสิ่งที่ควรประหยัด ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินพอดีหรือเกินความต้องการ การใช้จ่ายควรพิจารณาว่าอะไรควรซื้อ ซื้อแต่สิ่งที่มีประโยชน์เท่านั้น ควรแบ่งส่วนในการใช้จ่ายให้ดี อะไรควรซื้อ อะไรควรเก็บ ส่วนที่ต้องซื้อก็ซื้อ ส่วนที่ต้องเก็บก็เก็บ สุนทรภู่กวีเอกของไทยเขียนบทกลอนสอนใจเรื่องของการประหยัดไว้ ดังนี้ว่า

" มีสลึงพึงควรบรรจบให้ครบบาท อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์
มีน้อยใช้น้อยค่อยบรรจง อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน
ไม่ควรซื้ออย่าไปพิไรซื้อ ให้เป็นมื้อเป็นคราวทั้งคาวหวาน
ยามพ่อแม่แก่เฒ่าชรากาล เลี้ยงดูท่านอย่าให้อดรันทดใจ"

จะเห็นว่าในยุคปัจจุบัน การดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะการประหยัดในการใช้จ่ายอย่างพอประมาณ เพื่อสร้างฐานชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

4.2 เศรษฐกิจพอเพียงกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ความเสื่อมโทรม และลดลงอย่างรวดเร็วของทรัพยากรธรรมชาติที่เคยอุดมสมบูรณ์ของประเทศในช่วงเวลาเพียงครึ่งศตวรรษ เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการไม่ใช้หลักของความพอประมาณ และความรอบคอบ มีเหตุผล ตลอดจนความจำเป็นที่ต้องมีภูมิคุ้มกัน ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่แสดงถึงวิกฤตการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมของโลก ซึ่งมีมากขึ้น และถี่ขึ้นเรื่อย ๆ สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาที่ขาดหลัก "ความพอเพียง" ในระดับโลกเช่นเดียวกัน ซึ่งสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับการพัฒนาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ฐานทรัพยากรที่มั่นคง คือ พื้นฐานสำคัญของการพึ่งตนเอง คำถามคือ การจัดการสิ่งแวดล้อมแบบเศรษฐกิจพอเพียงนั้นทำอย่างไร

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชทรงริเริ่มโครงการเพื่ออนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมหลายโครงการ เพื่อแก้ปัญหาการพังทลายของหน้าดิน ทรงสาธิตการปลูกหญ้า

แฝก ทรงแนะ วิธีที่ดีที่สุดในการฟื้นฟูป่าก็คือ การปล่อยให้ป่าฟื้นตัวตามธรรมชาติ ทรงรณรงค์สร้างฝายน้ำล้นเป็นระยะ ตามแม่น้ำลำธารเพื่อกักเก็บน้ำแก่พื้นที่เกษตรกรรม จ่ายน้ำให้ไร่นา และเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ปลา เป็นต้น (สนอง ปัจโจปการี,2553:295)

โครงการทุกโครงการที่พระองค์ทรงริเริ่มมีลักษณะที่เหมือนกันบางประการได้แก่ ความเรียบง่าย ใช้เทคนิควิธีและทรัพยากรที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ โดยออกแบบให้มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และธรรมชาติด้วยการไม่สร้างปัญหาใหม่ ๆ ในระบบนิเวศ ทุกโครงการเน้นหลักความประหยัด ปฏิบัติง่าย และมีความยั่งยืน ส่งผลสะท้อนกลับให้ความอุดมสมบูรณ์ของผืนป่าและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

เศรษฐกิจพอเพียงจึงใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมได้ภายใต้หลักการสำคัญ 3 ประการคือ ความพอประมาณ ความรอบคอบ มีเหตุผล และความระมัดระวังต่อความเสี่ยง

ภาพที่ 17 ธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์

ที่มาของภาพ http://www.dnp.go.th/development/conservation.htm

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

ภาพที่ 18 ผลิตภัณฑ์จากหญ้าแฝกทางแก้ปัญหาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

ที่มาของภาพ http://203.172.141.237/simaho/index.php?name=knowledge&file

(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

ภาพที่ 19 ผลกระทบ ในระบบนิเวศ ทางแก้ปัญหาที่ยั่งยืน
ที่มาของภาพhttp://www.learners.in.th/blogs/posts/501087
(วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554)

ตลอดเวลาที่ผ่านมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชทรงห่วงใยพสกนิกรของพระองค์อย่างยิ่ง สังเกตเห็นได้จากพระราชดำรัสเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาของทุกปี และกระแสพระราชดำรัสในการเสด็จออกมหาสมาคมในงานพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ณ พระที่นั่งอนันตสมาคมในวันศุกร์ที่ 4 มิถุนายน 2549 ทรงเตือนสติคนไทย ดังข้อความตอนหนึ่งว่า

"คุณธรรมซึ่งเป็นที่ตั้งของความรัก ความสามัคคีที่ทำให้คนไทยสามารถร่วมมือร่วมใจรักษา และพัฒนาชาติบ้านเมืองให้เจริญรุ่งเรืองสืบต่อกันมาได้ตลอดรอดฝั่ง" มี 4 ประการ

ประการแรก การที่ทุกคนคิด พูด ทำด้วยความเมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน

ประการที่สอง การที่แต่ละคนต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประสานงาน และสร้างประโยชน์ให้แก่กัน ให้งานที่ทำสำเร็จผลทั้งแก่ตนเอง แก่ผู้อื่น และแก่ประเทศชาติ

ประการที่สาม การที่ทุกคนประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความสุจริตในกฎกติกา และในระเบียบแบบแผนโดยเท่าเทียมเสมอกัน

ประการที่สี่ การที่ต่างคนต่างพยายามทำความคิดเห็นของตนให้ถูกต้องเที่ยงตรง และมั่นคงอยู่ในเหตุผล

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในพิธีพระราชทานธงประจำรุ่นลูกเสือชาวบ้าน จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2522 ความว่า (พรชัย มงคลวนิช และคณะ,2550:25)

" ข้าพเจ้าปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเห็นชาวไทยมีความสุขถ้วนหน้ากันด้วยการให้ คือ ให้ความรัก ความเมตตากัน ให้น้ำใจไมตรีกัน ให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน ให้การสังเคราะห์อนุเคราะห์กัน โดยมุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน ด้วยความบริสุทธิ์ และจริงใจ..." ทรงชี้ให้รู้จักทำดี เพื่อความดี

ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ทรงอุปมาเหมือนกับการปิดทองหลังพระ (พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยวันที่ 24 กรกฎาคม 2506) ความว่า " คนโดยมากไม่ชอบปิดทองหลังพระนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่สมบูรณ์ไปไม่ได้" (พรชัย มงคลวนิช และคณะ, 2550: 28-29)

ทุกคนควรน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ตามธรรมชาติที่ต้องเผื่อแผ่อาศัยเกื้อกูลกันให้คนสามารถปรับตัวอยู่ในธรรมชาติได้ และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม สามารถเป็นเกราะห่อหุ้มวิถีชีวิตมนุษย์ให้อยู่อย่างมีความสุข และมั่นคงดังพระราชดำรัสที่ว่า

"เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเหมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือน ตัวอาคารนั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มที่เป็นที่รองรับ และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป(พรชัย มงคลวนิช และคณะ, 2550: 24)

4.3 ความพอเพียงกับระบบเศรษฐกิจของประเทศ

ในช่วงที่ผ่านมา ประเทศไทยได้มีการดำเนินนโยบายเศรษฐกิจมหภาคอย่างรอบคอบรัดกุม บนพื้นฐานของการรักษาวินัยการเงิน การคลัง และภายใต้ระบบอัตราแลกเปลี่ยนคงที่ โดยมีกฎหมายจำกัดเพดานสูงสุดในการกู้ยืมของรัฐบาลมาเป็นเวลาช้านาน อย่างไรก็ตามในช่วงท้ายของครึ่งศตวรรษที่ 20 ความเข้มแข็งของการบริหารเศรษฐกิจตามแนวทางนี้ที่ได้ถูกบั่นทอนลงจากการที่ภาคเอกชนมีบทบาทเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด การเปิดเสรีทางการเงินภายใต้การไหลเวียนอย่างเสรีของกระแสเงินทุนโลก ซึ่งสุดท้ายนำไปสู่การประกาศลอยตัวค่าเงินบาทในปี พ.ศ. 2540 และวิกฤตการณ์ทางการเงินของประเทศ ซึ่งภายใต้วิกฤตดังกล่าว แนวคิดเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันภัยทางเศรษฐกิจ ภายใต้กรอบปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จึงได้กลายเป็นแนวคิดสำคัญในการที่จะใช้ปรับปรุงกรอบบริหารนโยบายเศรษฐกิจของประเทศในระดับมหภาค

ระบบใหม่ในการบริหารเศรษฐกิจของประเทศมีองค์ประกอบหลายด้าน ด้านแรกคือการนำระบบอัตราแลกเปลี่ยนแบบลอยตัวมาใช้ ซึ่งได้ช่วยให้ค่าเงินบาทสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ตามปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจ และตามกลไกตลาด โดยธนาคารแห่งประเทศไทยพยายามที่จะจำกัดการเข้าแทรกแซงในตลาดดังกล่าวไว้เพียงการดูแลไม่ให้ค่าเงินมีความผันผวนจนเกินไปเท่านั้น แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นกรอบในการสร้างภูมิคุ้มกันภัยในระบบเศรษฐกิจของประเทศ

ด้วยมาตรการต่าง ๆ ที่ได้ทำไปแล้วเหล่านี้ ประเทศไทยจึงสามารถฟื้นฟูความเชื่อถือเกี่ยวกับการบริหารนโยบายเศรษฐกิจมหภาคของประเทศให้เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่งภายใต้กรอบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ด้านที่ 1 เนื่องจากหนี้ต่างประเทศเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดวิกฤตในปี พ.ศ. 2540 รัฐบาลจึงได้ดำเนินการเพื่อให้ยอดหนี้ต่างประเทศลดลง ตลอดจนดำเนินการเพื่อเพิ่มเงิน

สำรองระหว่างประเทศ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะใช้ดูแลเสถียรภาพด้านต่างประเทศ ให้เพิ่มขึ้นสู่ระดับสูงสุดเป็นประวัติการณ์

ด้านที่ 2 ธนาคารแห่งประเทศไทยได้นำ Inflation Targeting หรือ การกำหนดเป้าหมายเงินเฟ้อมาเป็นกรอบในการดำเนินนโยบายการเงินตั้งแต่ปี 2543 โดยมีเป้าหมายเงินเฟ้อพื้นฐานในระยะ 2 ปีข้างหน้า เป็นกรอบในการกำหนดนโยบายดอกเบี้ย

ด้านที่ 3 การกำหนดเกณฑ์การคลังใหม่ โดยรักษาหนี้สาธารณะไว้ไม่ให้เกินร้อยละ 50 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) ดูแลภาระหนี้ภาครัฐให้ไม่เกินร้อยละ 15 ของงบประมาณดูแลงบลงทุนภาครัฐให้มีสัดส่วนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 25 ของงบประมาณโดยรวม ตลอดจนการที่จะกลับไปสู่การจัดทำงบประมาณสมดุลภายในปี 2548-2549

ภาพที่20 ระบบเศรษฐกิจอุตสาหกรรม

ที่มาของภาพ http://www.google.co.th/imgres?hl=th&biw=1024

(วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554)

4.4 เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาวิถีชีวิตและชุมชน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเน้นย้ำแนวทางแก้ไขด้วยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ปวงชนชาวไทยรอดพ้นจากวิกฤตกาล และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และยั่งยืน ภายใต้กระแสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในยุคโลกาภิวัฒน์ โดยสรุปสาระสำคัญได้ว่า ความหมายของคำว่า "เศรษฐกิจพอเพียง" มิได้หมายความถึงด้านเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว หากแต่หมายรวมถึงความเป็นอยู่และการปฏิบัติตนของประชาชน โดยยึดหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทาน) และการพึ่งตนเอง อีกทั้งการยึดมั่นในหลักคุณธรรม เพื่อการพัฒนาและบริหารประเทศชาติในทุกๆระดับทั้งระดับชุมชน ตลอดจนถึงระดับรัฐ

หากวิเคราะห์ถึงปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช จะเห็นว่ามีความสอดคล้องตามหลักสัปปุริสธรรม 7 ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 3 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 รู้เหตุ รู้ผล อันหมายถึงความมีเหตุมีผล ว่าด้วยเรื่องของความรอบรู้ และการมีสติปัญญาเกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในแง่ของวิชาการ กฎหมาย ความเชื่อ ประเพณี ตลอดจนเรื่องของผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอีกด้วย

ส่วนที่ 2 รู้ตน รู้ประมาณ อันหมายถึง ความพอประมาณว่าด้วยเรื่องของการสร้างภาวะความสมดุล ปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายใน และภายนอกซึ่งก็หมายความถึงความพอเหมาะตามสภาพของตน และความพอควรตามสภาพ หรือสถานการณ์ในขณะนั้น

ส่วนที่ 3 รู้กาลรู้บุคคล รู้ชุมชน อันหมายถึง การมีภูมิคุ้มกันที่ดี ว่าด้วยเรื่องของความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความสำคัญ และต้องไม่ละเลยต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น หากแต่ต้องรู้เท่าทัน และต้องเตรียมความพร้อม เพื่อ รองรับกับสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

ภาพที่ 21 การใช้ชีวิตอย่างพอเหมาะพอควร
ที่มาของภาพ http//www.goodfoodgoodlife.in.th/healthy-family-detail.aspx?
(วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554)

"ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร จากผลกระทบทั้งภายใน และภายนอก ทั้งนี้จะต้องอาศัย ความรอบรู้ ความรอบคอบ ความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินชีวิตทุกขั้นตอน ขณะเดียวกันต้องเสริมพื้นฐานจิตใจของคนในชาติโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่รัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีจิตสำนึกในคุณธรรมความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุสังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี"

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชทานแนวคิดนี้เพื่อใช้ปรับทิศทางการพัฒนาประเทศไทยเป็นครั้งแรก (ทรงวิทย์ แก้วศรี, 2533: 45) โดยมีข้อความตอนหนึ่งว่า

"……การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐานคือความพอมีพอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชาเมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพอสมควร และปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และฐานะเศรษฐกิจนั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเท สร้างความเจริญยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศ และของประชาชนโดยสอดคล้องด้วยก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด"

นอกจากนี้พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอธิบายขยายความว่า "……ความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกครอบครัวต้องผลิตอาหารของตัว จะต้องทอผ้าใส่เอง อย่างนั้นมากเกินไปแต่ว่าในหมู่บ้าน หรือในอำเภอจะต้องมีความพอเพียง พอสมควรบางสิ่งบางอย่างที่ผลิตได้มากกว่าความต้องการก็ขายได้ แต่ขายในที่ไม่ห่างไกลเท่าไหร่ ไม่ต้องเสียค่าขนส่งมากนัก อย่างนี้ท่านนักเศรษฐกิจต่าง ๆ ก็มาบอกว่าล้าสมัยจริง อาจจะล้าสมัย คนอื่นเขาต้องการมี เศรษฐกิจที่ต้องมีการแลกเปลี่ยนเรียกว่า เป็นเศรษฐกิจการค้า ไม่ใช่เศรษฐกิจความพอเพียง เลยรู้สึกว่าไม่หรูหรา แต่เมืองไทยเป็นประเทศที่มีบุญอยู่ว่าผลิตให้พอเพียงได้ ถ้าสามารถที่จะเปลี่ยนไปทำให้กลับเป็นเศรษฐกิจแบบพอเพียง ไม่ต้องทั้งหมด แม้แต่ครึ่งก็ไม่ต้อง อาจจะสักเศษหนึ่งส่วนสี่ก็จะสามารถอยู่ได้ การแก้ไขอาจจะต้องใช้เวลาไม่ใช่ง่าย ๆ โดยมากคนก็ใจร้อน เพราะเดือนร้อน แต่ว่าถ้าทำตั้งแต่เดี๋ยวนี้ก็สามารถที่จะแก้ไขได้"

ในทำนองเดียวกัน พระองค์ทรงตรัสถึงความพอเพียงอีกว่า "พอเพียง คือ ไม่เบียดเบียน" ความพอเพียงนี้ อาจจะมีความหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่เบียดเบียนคนอื่นต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียงทำอะไรก็พอเพียงปฏิบัติก็พอเพียง

โลภน้อย คือ พอเพียง คนเราถ้าพอใจในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนผู้อื่นน้อย "ความพอเพียงในความคิดก็คือ แสดงความคิดของตัว ความเห็นของตัว และปล่อยให้อีกคนพูดบ้าง และมาพิจารณาว่าที่เขาพูดกับเราพูดอันไหนพอเพียง อันไหนเข้าเรื่อง ถ้าไม่เข้าเรื่องก็แก้ไข เพราะว่าถ้าพูดกันโดยไม่รู้เรื่องก็จะกลายเป็นทะเลาะกัน……" *(พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช วันที่ 4 ธันวาคม 2541)*

ในหลวงทรงเน้นย้ำว่าพอเพียง คือ ไม่โลภมาก ไม่เบียดเบียน "คนเราถ้าพอใจในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิดอันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพด้วยการพูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็ให้มีความพอเพียงในการปฏิบัติก็พอเพียง" (พิพัฒน์ ยอดพฤติการ, มปป: 23)

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับทฤษฎีใหม่ตามเศรษฐกิจพอเพียง และแนวปฏิบัติของทฤษฎีใหม่ เป็นแนวทางการพัฒนาที่นำไปสู่ความสามารถในการพึ่งตนเองในระดับต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ลดความเสี่ยงเกี่ยวกับความผันแปรของธรรมชาติ อาศัยความพอประมาณและความมีเหตุผล สร้างภูมิคุ้มกันที่ดี มีความรู้ ความเพียร และความอดทน สติ และปัญญาการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และความสามัคคี

เศรษฐกิจพอเพียงมีความหมายกว้างกว่าทฤษฎีใหม่ โดยที่เศรษฐกิจพอเพียงเป็นกรอบแนวคิดที่ชี้บอกหลักการ และแนวทางปฏิบัติของทฤษฎีใหม่ ในขณะที่แนวพระราชดำริเกี่ยวกับทฤษฎีใหม่หรือเกษตรทฤษฎีใหม่ เป็นแนวทางการพัฒนาภาคเกษตรอย่างเป็นขั้นตอน เป็นตัวอย่างการใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมเฉพาะในพื้นที่ ที่เหมาะสม

5. วิธีการพัฒนาชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

แต่ละ บุคคลมีชีวิตแตกต่างกันไปตามแบบแผนของสังคมที่สลับซับซ้อน เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตลอดเวลา แต่ทุกคนก็ยังมีความต้องการที่ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยเฉพาะคนไทยที่อยู่ในประเทศไทยนั้น มีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงชี้แนะและมอบแนวทางในการดำรงชีวิตในทางสายกลางที่สมดุล คือ มีความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันภายใต้เงื่อนไขของความรู้และคุณธรรม ที่เรียกว่า เศรษฐกิจพอเพียง ชีวิตความเป็นอยู่ของคนเกี่ยวข้องทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง และอื่น ๆ โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่แต่ละคนมีระดับความต้องการไม่เท่ากัน เพราะแต่ละคนย่อมมีโอกาสของการพัฒนาการที่แตกต่างออกไป เช่น ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ การสร้างรายได้ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากร เป็นต้น ในขณะเดียวกันด้านสังคมเริ่มต้นจากการดำรงชีวิตจะมองถึงความสามารถในการพึ่งตนเองความร่วมมือของคนในครอบครัวและคนรอบข้าง สมาชิกในสังคมยอมรับ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต เป็นต้น ดังนั้น การพัฒนาชีวิตควรดำเนินการดังนี้

1) ค้นหาความต้องการของตนเองให้พบว่า มีความต้องการอะไร มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างไร เช่น ต้องการมีชีวิตที่มีอนาคตก้าวหน้า มีความเป็นอิสระ มีเวลาเพื่อครอบครัวและสังคมมีทรัพย์สินเพียงพอ มีความสุข หลุดพ้นจากความยากลำบาก

2) วิเคราะห์ข้อมูลของตนเองและครอบครัว ซึ่งจะทำให้รู้สถานภาพ รู้สาเหตุของปัญหา รู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รู้ผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม โดยคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

(1) ศักยภาพของตนเอง เช่น ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ (ทักษะ) ชื่อเสียง ประสบการณ์ ความมั่นคง ความก้าวหน้า สภาพทางการเงิน การสร้างรายได้การใช้จ่าย การออม คุณธรรม และศีลธรรม

(2) ศักยภาพของครอบครัว เช่น วิถีการดำรงชีวิต ภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี คุณภาพชีวิตของคนในครอบครัวฐานะทางสังคม ฐานะทางการเงิน ที่เป็นทรัพย์สินและหนี้สินของครัวเรือน รายได้ รายจ่าย ของครัวเรือน

3) วางแผนการดำเนินชีวิต มีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

(1) พัฒนาตนเอง ให้มีการเรียนรู้ต่อเนื่อง (ใฝ่เรียนรู้) สร้างวินัยกับตนเอง โดยเฉพาะวินัยทางการเงิน

(2) สร้างนิสัยที่มีความคิดก้าวหน้ามุ่งมั่นในเป้าหมายชีวิต หมั่นพิจารณาความคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นระบบโดยใช้ความรู้ (ที่รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง) มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และครอบครัว

(3) หมั่นบริหารจิตใจให้มีความซื่อสัตย์ สุจริต รักชาติ เสียสละ สามัคคี มีความเที่ยงธรรม และมีศีลธรรม

(4) ควบคุมจิตใจให้ตนเองประพฤติในสิ่งที่ดีงาม สร้างสรรค์ ความเจริญรุ่งเรืองทั้งแก่ตนเองและประเทศชาติ

(5) พัฒนาจิตใจ ให้ลด ละ เลิก อบายมุข กิเลส ตัณหา ความโกรธ ความหลง

(6) เสริมสร้างและฟื้นฟูความรู้และคุณธรรมของตนเองและครอบครัว เช่น เข้ารับการฝึกอบรม ฝึกทักษะ ในวิชาการต่าง ๆ หรือวิชาชีพ หมั่นตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องอย่างสม่ำเสมอ

(7) ปรับทัศนคติในเชิงบวก และมีความเป็นไปได้

ภาพที่ 22 เกษตรกรบัญชีครัวเรือน

ที่มาของภาพ http://www.ipmthailand.org/th/FarmerFieldSchools/05_principles_of_IPM.htm

(วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554)

4) จดบันทึกและทำบัญชีรับ – จ่าย

5) สรุปผลการพัฒนาตนเองและครอบครัว โดยพิจารณาจากประเด็นหลักสำคัญดังนี้

(1) ร่างกายมีสุขภาพ สมบูรณ์ แข็งแรง

(2) อารมณ์ต้องไม่เครียด มีเหตุมีผล มีความเชื่อมั่น มีระบบ การคิดเป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอน มีแรงจูงใจ กล้าคิดกล้าทำ ไม่ท้อถอย หรือหมดกำลังใจ เมื่อประสบปัญหาในชีวิต

(3) สิ่งเหล่านี้ให้ลด ละ เลิก ได้แก่ รถป้ายแดง เงินพลาสติก โทรศัพท์มือถือ สถานเริงรมย์ เหล้า บุหรี่ การพนัน

6. ต้นแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ(2548 :14) บอกแหล่งที่มาของความสุขโดยทั่วไปว่า “ความสุขที่แท้มีอยู่แต่ในการงาน การงานคือการปฏิบัติหน้าที่และหน้าที่ คือ การปฏิบัติธรรมะ”

ท่านย้ำไว้เสมอว่า ธรรมะ เพียงคำเดียวมีความหมายหลายประการ แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ ทุกขั้นทุกตอนแห่งวิวัฒนาการของ ธรรมชาติ เพื่อความมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก ทั้งโดยส่วนตัว และส่วนรวม หรือทั้งโลก ท่านพุทธทาสยังได้ให้นิยามของความสุขเป็นบทดอกสร้อยสักวาไว้ว่า

ภาพที่ 23 ความสุขของชีวิต

ที่มาของภาพhttp://variety.teenee.com/saladharm/45960.html

,http://www.forrunnersmag.com/webboard/viewtopic.php?topicid=9105

(วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2555)

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2548 :15) กล่าวไว้ว่า “....เราอาจจะทำชีวิตแบบหนึ่งให้เต็มไปด้วยความสุขสนุกสนาน ไม่มีความทุกข์เลยก็ได้ ถ้าเราเข้าใจเรื่องของเหตุปัจจัยรู้จักทำจิตใจ โดยมีธรรมะในพระพุทธศาสนามาทำจิตใจของเราจนอยู่ในสภาพที่เฉลียวฉลาดแจ่มแจ้ง รู้จักสิ่งทั้งปวงตามที่เป็น

จริง ไม่ยึดถืออะไรไว้เป็นของหนักนำมาเป็นความทุกข์ให้กับชีวิต เรื่องที่เขาถือว่าเป็นความทุกข์ เราก็เห็นว่ามันเช่นนั้นเองแต่ทำจิตให้เห็นว่าชีวิตนี้ งานนี้ หน้าที่นี้ ดีแล้ว ประเสริฐแล้ว เราก็พอใจ เราจึงทำมาหากินอยู่ด้วยความพอใจในการทำงานที่ทำ เป็นสุขที่ได้กระทำ ถ้าเราพอใจ ....”

ภาพที่ 24 การงาน

ที่มาของภาพ http://www.oknation.net/blog/bai-tong/2009/07/21/entry-2

(วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554)

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2531 :29) อธิบายไว้ว่า ชีวิตใครๆ ก็เหมือนกัน ถ้ารู้จักจัดรู้จักทำ ทำความเพลิดเพลินให้เกิดขึ้นในการกระทำก็จะไม่มีความทุกข์ ถ้าผิดหวังบ้างในบางกรณี ก็มีสติคิดได้ว่า เป็นเช่นนั้นเอง จะต้องไปทุกข์กับชีวิตทำไม เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุปัจจัย มีสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดขึ้นอย่างนั้น พอยิ่งเหนื่อยยากลำบากก็ยิ่งเห็นด้วย สติว่าก็เป็นอย่างนี้เอง รู้จักเพ่งแต่ในแง่ดี เอาผลที่ได้เป็นกำลังใจ มีจุดหมายปลายทางอยู่เสมอ แล้วก็ทำงานเพื่องานด้วยความสุข อย่างนี้ก็สนุกกับชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ได้อย่างสวยงาม

แต่ว่าคนทั่วไปเขาไม่คิดอย่างนี้ เขาว่าเวลาทำงานเหน็ดเหนื่อย ลำบากยากเข็ญที่เป็นอย่างนี้ เพราะไม่รู้จักปรับปรุงจิตใจให้ชอบงานที่ทำนั่นเอง นี่ก็แปลก มีที่ไหนกัน คนไม่รักไม่ชอบงานที่ทำแล้วจะทำงานให้ดีได้อย่างไร ถ้าทำไม่ดีก็เป็นตัวขัดขวางความเจริญในหน้าที่การงานอย่างแน่นอน ดูอย่างผีเสื้อตัวน้อย ทำมาหากินด้วยการเที่ยวสูบน้ำหวานในดอกไม้ มันช่วยให้ธรรมชาติดำรงและสืบสาน ทำให้ธรรมชาติสวยงามไม่มีความทุกข์เลย คนเราก็สามารถทำได้อย่างผีเสื้อเหมือนกัน ทำงานด้วยความสนุกสนาน ทำงานในหน้าที่โดยไม่เป็นทุกข์ ไม่ไปแบกทุกข์เอาไว้ ทำอย่างไรล่ะ อยู่ที่ใจเท่านั้นแหละ คือต้องรู้จักปรับปรุงจิตใจของตนเอง อย่างผีเสื้อตัวน้อยมันเป็นไปเองตามธรรมชาติ แต่คนเรามีจิตใจ ต้องรู้จักปรับปรุงจิตใจให้เข้มแข็ง กล้าเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในทุก ๆ วัน ตัวอย่างเช่น เราเป็นลูกจ้างซักผ้า ล้างจาน เราก็ทำไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องมีตัวตนที่จะน้อยอกน้อยใจ หรือเสียใจในโชควาสนาของตัวเอง ตามการปรุงแต่งทางความคิดของจิตใจที่ยังไม่ฉลาด

ขึ้นมาให้กลายเป็นความไม่สบายใจ เป็นความทุกข์ร้อน แต่ถ้าสามารถปรับใจปรับความคิดได้ว่า งานที่ทำอยู่นั้นดีแล้ว เรากำลังทำหน้าที่เพื่อทำให้เสื้อผ้าสะอาด เจ้าของเขาจะได้นำเอาไปสวมใส่ หรือเรากำลังทำให้จานชาม สะอาด คนเขาจะได้นำไปใส่อาหารกินบ้าง อย่างนี้เขาเรียกว่า ฉลาด รู้จักคิดเป็นให้ไปในทางดี เรื่องนี้สำหรับคนที่ยังยึดติดอยากได้บุญสะสมบุญอยู่ ก็สามารถจะคิดได้อีกทางหนึ่งว่า งานอย่างนี้แหละ เป็นงานช่วยเหลือคนอื่น ทำให้คนอื่นเป็นสุข งานที่รับใช้คนอื่น ได้บุญทั้งนั้นแหละ ถ้าคิดอย่างนี้ก็ได้บุญทันที ตรงที่มันช่วยให้เราสบายใจขึ้นในบัดนั้นเดี๋ยวนั้นที่คิดได้แล้วกำลังใจก็มา เราก็จะสนุกกับการซักผ้าล้างจานโดยไม่ทุกข์ร้อนอะไรอีกเลย

วิธีคิดแบบนี้นำไปใช้ได้กับทุกงาน ทุกอย่างที่มีในโลก งานหุงข้าวทำอาหาร ถูเรือน กวาดบ้าน กวาดถนน เป็นเสมียน ข้าราชการ ทำงานในบริษัท ฯลฯ ทำอย่างนี้กันได้ทั้งนั้น คือทำได้ด้วยความฉลาด ขอให้คิดว่า เป็นศิลปะแห่งความสนุกสนานในการทำงาน เป็นธรรมะอย่างหนึ่งที่จะเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตที่เป็นสุข

คนส่วนใหญ่ไม่เป็นอย่างนั้น ไปปรุงแต่งต่อเติมว่า งานอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นงานไพร่ งานชั้นต่ำ เสียศักดิ์ศรี ไม่พอใจ ก็ไปปรุงแต่งคิดกันอย่างนั้น ก็เลยทำไม่ได้ ไม่อยากทำ หาเรื่องไม่ทำ ถ้าเราจะถือให้ตรงตามความเป็นจริงว่า ไม่มีอะไรที่เป็นเรื่องไพร่เรื่องชั้นต่ำ ถ้าเป็นงาน ก็จะช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตได้เหมือนกันหมด เรื่องนี้อยู่ที่จิตใจของเราเท่านั้น ถ้าเราฉลาดพอ ก็สร้างความพอใจขึ้นมาได้ในการทำงานทุกชนิด ที่ไม่ใช่เรื่องบาปอกุศล เป็นเรื่องที่ถูกต้อง

แต่ถ้าเราไม่มีปัญญาจะทำ อะไร ให้สูงไปกว่านั้น เราก็ต้องยินดี เราค่อย ๆ ทวีปัญญา ความสามารถของเราที่จะทำงานที่ดีกว่านั้น สูงกว่านั้น ในระหว่างนี้ เราก็ต้องทำด้วยความพอใจ ด้วยความสมัครใจทั้งหมดทั้งสิ้น แล้วมุ่งมั่นปรับปรุงพัฒนาความสามารถของตนเอง สร้างเหตุปัจจัยขึ้นใหม่ให้พร้อม เราก็จะประสบความสำเร็จ โดยมองให้เห็นว่างานทุกชนิดล้วนเป็นสวรรค์ของเราทั้งสิ้น ถ้าทุกคนถือหลักกันอย่างนี้ในสังคม บ้านเมืองก็จะไม่มีใครทำผิด ทำชั่ว หรือเป็นอันธพาล ไม่มีใครว่างงาน จะมีแต่คนที่มีงานทำ และทำงานกันอย่างสนุกสนาน เป็นสุขในการทำงานด้วยกันทุกคน ถึงเหน็ดเหนื่อยก็นอน หายเหนื่อยก็ทำงาน เมื่อนอนก็เป็นสุข พักผ่อนก็เป็นสุข ทำงานก็เป็นสุข มีความสุขอยู่ในทุกอิริยาบถ

ท่านเจ้าประคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ครั้ง เมื่อดำรงสมณศักดิ์ เป็น ที่พระธรรมปิฎก เขียนไว้ในหนังสือ ธรรมนูญชีวิต (2543 :41) ได้กล่าวไว้ ว่า บุคคลผู้ครองเรือน หรือคฤหัสถ์ มีความปรารถนาในความสุขแบบชาวบ้านที่เรียกว่า สุขของคฤหัสถ์ (กามโภคีสุข) 4 ประการด้วยกัน ได้แก่

อัตถิสุข : สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มและอุ่นใจว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม

โภคสุข : สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงผู้ที่ควรเลี้ยง และบำเพ็ญคุณประโยชน์

อนณสุข : สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนเป็นไทย ไม่เป็นหนี้สินติดค้างใคร

อนวัชชสุข : สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย วาจา และทางใจ ซึ่งความสุขชนิดนี้มีค่ามากที่สุด

ความสุขอย่างปุถุชนธรรมดาโดยแท้จริงแล้วหาได้ไม่ยาก อยู่ไม่ไกลจากตัวเอง แต่คนส่วนมากหาไม่พบ เพราะจริง ๆ แล้ว ภาวะที่เรียกว่า “สุข” และสิ่งที่เรียกว่า “ความสุข” นั้น เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นในจิตวิญญาณของผู้คนนั้น ๆ รู้สึกได้เอง ไม่มีคนอื่นมาบอกได้

พระไพศาล วิสาโล (โพสต์ทูเดย์ 29 ต.ค ,2548:A7) อธิบายถึงสุขสภาวะในการทำงานจะเกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไรนั้น อยู่ที่ตัวของคนทำงานนั้นให้ความหมายและมองเห็นคุณค่าของงานที่ทำในระดับใด ท่านกล่าวไว้ว่า

“.....เราจะทำงานอย่างมีความสุขหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็นงานอะไรเท่านั้น แต่อยู่ที่ว่าเราทำงานนั้นอย่างไรด้วย อันที่จริง หากยกเว้นงานบางอย่าง (เช่นงานมิจฉาอาชีวะแล้ว) กล่าวได้เลยว่า ทำงานอะไรไม่สำคัญเท่ากับว่าทำงานอย่างไร นั่นคือทำงานโดยให้ความหมายแก่งานนั้นอย่างไร หรือมองว่างานนั้นมีคุณค่าอย่างไร

คุณค่าของงานนั้นไม่ได้วัดที่ปริมาณของเงินเดือน หรือจำนวนลูกน้อง แต่อยู่ที่ประโยชน์ต่อสังคม หรือประโยชน์ทางจิตใจเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นมิติที่คนจำนวนไม่น้อยมองข้ามไป เพราะทุกวันนี้เรามักเอาปริมาณตัวเลขเป็นที่ตั้ง คนที่ได้เงินเดือนน้อยจึงรู้สึกว่าทำงานที่ไม่มีคุณค่า หรืออยู่ในตำแหน่งที่ไม่สำคัญ ผลก็คือไม่มีความสุข ทำงานอย่างซังกะตาย ส่วนคนที่ได้เงินเดือนมาก แม้ทีแรกจะรู้สึกว่าตนทำงานสำคัญ แต่เนื่องจากมองว่าเป็นแค่อาชีพหนึ่งไม่ได้เห็นคุณค่ามากไปกว่านั้น ไม่ช้าไม่นานก็จะทำเพียงแค่คอยวันสิ้นเดือนเท่านั้น

ความสุขนั้นเราสามารถหาได้ทุกขณะ รวมทั้งจากขณะที่กำลังทำงานโดยไม่ต้องรอว่าให้ถึงวันหยุดเสียก่อน เงินเดือนออกเสียก่อน หรือได้ไปเที่ยวเสียก่อน จึงจะมีความสุขได้ สำหรับผู้ที่ทำงานเพื่อปรารถนาความสำเร็จจากงานก็เช่นกัน ก็ไม่จำเป็นต้องรอให้งานเสร็จ หรือสำเร็จเสียก่อนจึงจะมีความสุขได้ การรอคอยเช่นนั้นเท่ากับเป็นการฝากความสุขไว้กับอนาคต ไม่ต่างจากการคอยน้ำบ่อหน้า

ถ้า นำจิตใจไปจดจ่อกับอนาคต ไม่ว่าจะเป็นจุดหมายข้างหน้าหรือความสำเร็จของงาน จิตใจก็ทุกข์ง่าย เพราะถูกความวิตกกังวลและความเร่งรีบครอบงำ มิหนำซ้ำอาจเกิดความท้อแท้ตามมาหากจุดหมายหรือความสำเร็จยังอยู่อีกไกล

การทำงานโดยใส่ใจแต่ละขณะและมุ่งทำแต่ละวินาทีให้ดีที่สุดนั้น จะช่วยให้ใจ หลุดพ้นจากความเร่งร้อน ความกังวล และความท้อแท้ การจดจ่อได้ต่อเนื่อง จิตก็จะเป็นสมาธิเกิดความสุขและความเพลิดเพลินในงาน แม้งานยังไม่เสร็จเลยก็ตาม จะทำเช่นนั้นได้ต้องมีสติ หรือความรู้ตัว

เพราะถ้าเผลอเมื่อไรใจก็จะแวบไปยังอดีตหรือไม่ก็อนาคตเอาความผิดพลาดที่ผ่านมาแล้ว มารบกวนใจ หรือไม่ก็ห่วงกังวลกับอุปสรรคหรือผลที่จะออกมา แต่ถ้ามีสติก็จะรู้ทันความรู้สึกนึกคิดดังกล่าวได้ และดึงจิตกลับมาสู่งานที่กำลังทำในปัจจุบัน ถ้าทำได้ต่อเนื่องก็จะมีสมาธิแน่วแน่กับงาน จนอาจไม่รู้สึกเหนื่อยเลยก็ได้

การมีสติรักษาใจให้อยู่กับงานอย่างต่อเนื่อง ไม่วอกแวก และไม่ห่วงกังวลกับผลงาน ซึ่งคอยอยู่ข้างหน้า ทำงานด้วยท่าทีแบบนี้ไม่เพียงทำให้งานออกมาดีเท่านั้น หากยังช่วยบ่มเพาะจิตใจของเราให้มีสมาธิ และสติเพิ่มพูนขึ้นโดยมีความสุขเป็นผลพลอยได้ อานิสงส์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองนี้ทำให้การทำงานด้วยดี แบบนี้เป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว

เราไม่ได้สร้างงานฝ่ายเดียว งานก็สามารถสร้างเราได้ด้วย งานจะสร้างเราให้เป็นคนแบบใด อยู่ที่ว่าเราทำงานนั้นอย่างไร ด้วยมุมมองอย่างไร และด้วยการวางใจแบบไหน ถ้าเราเห็นคุณค่าของงาน และทำอย่างมีสติ งานนั้นก็จะบันดาลใจให้เป็นสุข และมีชีวิตที่ดีงามควรค่าแก่การดำรงอยู่....

สุมน อมรวิวัฒน์ (2545 :25) อธิบายว่า ....จิตวิญญาณนั้นประกอบด้วยจิตใจ ความรัก ความผูกพัน ความตระหนัก และสำนึกในคุณค่า หน้าที่ ความสงบสุข พอเพียง มีชีวิตชีวา ไม่เห็นแก่ตัว คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ซึ่งสภาวะของจิตใจเช่นนี้เกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนอบรมตนอย่างต่อเนื่องยาวนาน และแนะนำว่าการเสริมสร้างสุขภาพของคน และสังคมต้องคำนึงถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือการฝึกฝนและพัฒนาจิตให้ลดความเห็นแก่ตัว รักเพื่อนมนุษย์ และลดความขัดแย้งด้วยปัญญา สติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควบคุมมิให้จิตใจคับแคบ และตกต่ำ เป็นปัจจัยที่ยกระดับจิตใจของมนุษย์ให้สูงขึ้นจนเป็นอิสระ ก้าวพ้นจากความยากที่ไร้ขอบเขต และความหวาดกลัว

ประเวศ วะสี (2545 :24) กล่าวถึงสภาวะที่เรียกว่า สุข : Happiness นั้น เกี่ยวพันกับสิ่งที่เรียกว่า จิตวิวัฒน์ เป็นสภาวะของจิตที่ใหญ่ จิตที่ไม่คับแคบที่เกิดจาก “ชีวิตที่มีอิสรภาพหลุดออกไปจากโครงสร้างต่าง ๆ ที่กดทับเรามากแค่ไหนก็จะยิ่งพบกับความสุขมากเท่านั้น และสามารถเป็นความสุขแบบฉับพลัน (Instant Happiness) ได้อีกด้วย”

วิธาน ฐานะวุฑฒ์ (มติชนรายวัน, 15 ต.ค. 2548 :9) อธิบายว่า “จิตอิสระเป็นคุณลักษณะของอิสรภาพด้านใน ที่บ่งบอกถึงการมีอิสรภาพที่แท้จริงในชีวิตที่ดูได้จาก ความสามารถในการเลือกทำในสิ่งที่อยากทำ (ที่ไม่ใช่การทำอะไรตามใจตัวฝ่ายเดียว) ว่ามีมากน้อยแค่ไหน การมีอิสรภาพด้านใดมากเท่าไรเราจะรู้สึกเบาสบายที่ไหล่ทั้งสองข้างของเรามากขึ้นเท่านั้น เพราะเราไม่ต้องแบกโลกเอาไว้ทั้งหมด เราเพียงแต่ทำหน้าที่ของเราตามความเหมาะสม ตามสถานการณ์ และเรารู้ว่าเราเลือกที่จะทำแบบนั้นโดยรับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำลงไปอย่างเต็มที่

การมีอิสรภาพ ช่วยให้เราเห็นโอกาสใหม่ ๆ มากมาย มองเห็นถึงความเป็นไปได้หลายๆ อย่างได้เองจนสามารถไว้ใจชีวิตได้อย่างไม่มีเงื่อนไข

ยิ่งเรามีอิสรภาพด้านใดมากเท่าไร เราก็ยิ่งมีการเรียนรู้ มีความคิดสร้างสรรค์ได้มากเท่านั้น เราจึงมีทางเลือกมากมาย

ประการสำคัญ จิตอิสระ หรือ อิสรภาพด้านใด สามารถช่วยให้เรารู้สึกมีพลัง มีความสดชื่นและมีความสุขมากขึ้น เพราะมองเห็นโอกาสและทางเลือกที่จะสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย เมื่อพิเคราะห์จากแนวคิดที่ยกมาข้างต้นแล้ว อิสรภาพเป็นสภาวะที่เกี่ยวโยงกับ ความสุขอย่างแน่นหนา เมื่อใดเรารู้สึกว่ามีอิสระไม่กดดัน ไม่เร่งรีบ ไม่ลุกลี้ลุกลนที่จะต้องทำอะไรที่ไม่อยากทำ และได้ทำอะไรที่เราชอบ เราอยากทำ แต่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน หรือเบียดเบียนทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น สิ่งอื่น เมื่อนั้น เราก็มีความสุข ไม่เครียด ไม่หงุดหงิด ไม่โกรธ ไม่เกลียดอะไร ๆ สภาวะเช่นนี้เป็นอิสรภาพและความสุขพื้น ๆ ที่ใครก็มีได้หากใฝ่หา และถ้าได้กระทำให้เกิดสภาวะอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำบ่อย ๆ จนเป็นปกติธรรมดา เราก็จะมีความสุขที่ต่อเนื่องยาวนาน นี่เป็นเรื่องของปัจเจกชนที่ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องตัวใครตัวมัน ไม่เกี่ยวข้องกับใครอื่น แต่ความจริงไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตนเฉพาะคน เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับคนอื่น สัตว์อื่น สิ่งอื่นทั้งหมด เพราะการที่คนหนึ่งคนใดกระทำอย่างมีอิสรภาพแล้วไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น สัตว์อื่น สิ่งอื่นนั้นแหละเกี่ยวข้องกับคนอื่น สัตว์อื่น สิ่งอื่น เพราะเป็นการกระทำที่เป็นคุณไม่ทำให้คนอื่น สัตว์อื่น สิ่งอื่นเดือดร้อนแล้วจะไม่เกี่ยวข้องได้อย่างไร การเกิดสุขสภาวะส่วนตนแบบนี้ก็ก่อให้เกิดสุขสภาวะแก่ส่วนรวมได้ในขณะเดียวกัน ดังนั้นก็ถือได้ว่ากระบวนการสร้างความสุขส่วนตนความสุขส่วนบุคคลที่อยู่ในกลุ่มคนหรือชุมชนก็เป็นกระบวนการเดียวกันกับการสร้างความสุขให้แก่ชุมชนที่สังกัดไปโดยปริยาย

7. วิธีการสร้างแนวคิด และเจตคติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

การสร้างความเข้าใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ถือเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากมีบุคคลจำนวนไม่น้อยเข้าใจว่าเป็นเรื่องของกลุ่มบุคคลที่ประกอบอาชีพเกษตรกรเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว "เศรษฐกิจพอเพียง" สามารถนำมาใช้ได้ทุกอาชีพ และทุกคนให้ดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณตามสถานภาพ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีภูมิคุ้มกัน ไม่เกิดความเดือดร้อน ทั้งตนเอง และผู้อื่น แต่เนื่องด้วยประชากรของประเทศประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ รายละเอียดต่าง ๆ จึงเป็นเรื่องของการเกษตร โดยเฉพาะเรื่องของทฤษฎีใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการที่พัฒนาด้านการเกษตรที่ใช้ประโยชน์ของที่มีอยู่จำกัด ให้มีประสิทธิภาพ พึ่งพาตนเองได้ นำไปสู่ความพอเพียง อันเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเองได้ดี ดังนั้น การน้อมนำพระราชดำริมาสร้างแนวคิด และเจตคติที่ได้ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสามารถยืนบนขาของตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น จึงเป็นเรื่องที่ควรยึดถือ และสามารถกระทำได้ดังนี้

1) ทำความเข้าใจในองค์ประกอบ หรือคุณลักษณะของเศรษฐกิจพอเพียงว่า ความพอประมาณนั้นไม่ใช่ไม่ซื้อ ไม่ใช้ แต่สามารถใช้ได้โดยให้เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่ของแต่ละคน

เวลาจะตัดสินใจซื้อ หรือใช้จ่ายแต่ละครั้งต้องมีเหตุผลคิดก่อนทำ มองการณ์ไกล และเมื่อเรารู้จักพอประมาณ มีเหตุผลแล้วก็จะเกิดภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิต

2) สร้างจิตสำนึกในแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการปลูกฝังให้เกิดการปรับเปลี่ยนเจตคติของคนให้เห็นคุณค่าในความรู้จักพอ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่โลภมาก รู้จักคิดวิเคราะห์ มีความเพียรพยายาม และมีหลักธรรมประจำใจ มีความศรัทธาในแนวทางดำเนินชีวิตในแนวนี้ ถ้ามีการขยายผลออกไปได้มาก บุคคลหันมายึดถือและปฏิบัติกันเป็นส่วนใหญ่ ก็จะเกิดความก้าวหน้าแก้ปัญหาการมีหนี้สินของชุมชนได้อย่างแน่นอน

3) ศึกษาตัวอย่างของผลปฏิบัติตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง แล้วพยายามให้มีผลเป็นรูปธรรมในสาขาไม่ว่าจะเป็นทางด้านเกษตรกรรม หรือสาขาอื่นๆ ให้มีความหลากหลาย แล้วนำมาประยุกต์กับตนเอง และชุมชนให้เกิดประสิทธิภาพอย่างเหมาะสม

4) นักเรียนนักศึกษาก็เป็นกำลังสำคัญในการที่จะให้ความสำคัญกับแนว ของเศรษฐกิจพอเพียง โดยศึกษาค้าคว้าเพื่อเรียนรู้ และสร้างความเข้าใจให้กับตนเอง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งตนเอง แนะนำหาทางพัฒนาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทางด้านเศรษฐกิจของแต่ละคนแต่ละครอบครัวในชุมชนและประเทศชาติต่อไป

สรุปท้ายบท

การพัฒนามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคนในสังคมที่นำมาสู่ระดับประเทศดังพบได้ในสังคมที่มีความมั่นคงและยั่งยืนในนานาประเทศ เพราะการพัฒนาคน เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า มีทักษะขีดความสามารถที่จำเป็นให้กับสังคม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จะนำไปสู่ความสามารถในการสร้างองค์ความรู้และนวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นเงื่อนไขสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันและนำพาไปสู่การพัฒนาบนพื้นฐานของความมั่นคงและยั่งยืนต่อไป ดังนั้นเพื่อให้ทรัพยากรมนุษย์มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสังคมในระยะยาว จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องนำหลักการดำเนินงานที่ดีมาประยุกต์ใช้ ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงรับสั่งไว้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หากการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศถูกละเลย สถาบันครอบครัวไม่ได้รับความสำคัญ การศึกษาไม่มีการพัฒนาปรับปรุง และสังคมขาดการค้ำจุนด้านศีลธรรม ประเทศไทยก็จะเป็นสังคมที่ขาดคุณค่า เปราะบาง และสามารถล่มสลายได้อย่างง่ายดายภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. คำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” คืออะไร จงอธิบาย
2. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีหลักพิจารณากี่ส่วน อะไรบ้าง
3. นักศึกษามีวิธีประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง จงอธิบายมาเป็นข้อ ๆ
4. นักศึกษาจะใช้วิธี“พอเพียง” ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรบ้างจงอธิบาย
5. การดำเนินชีวิตในสังคมไทยอาจจะต้องประสบปัญหาอุปสรรค หลายด้าน จงระบุวิธีการแก้ปัญหาให้แก่ตนองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นข้อๆ
6. นักศึกษาดำเนินชีวิตของตนเองให้มีความสุขได้ภายใต้เงื่อนไขปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เงื่อนไขใดจงอธิบายเป็นแผนความคิด (Mind Map)
7. จงยกตัวอย่างการใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามหลักพุทธศาสนา มาเป็นข้อๆ
8. จงยกตัวอย่างการใช้ชีวิตกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นข้อๆ

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 3

หัวข้อเรื่อง สถานภาพ บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลในสังคม

เนื้อหา

1. สถานภาพ
2. ประเภทของสถานภาพ
3. ความขัดแย้งของสถานภาพ
4. บทบาท
5. ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ
6. วินัยในตนเอง
7. ค่านิยมในสังคม
8. ปัญหาสังคม
9. จิตสาธารณะต่อสังคมและประเทศชาติ
10. สรุปท้ายบท

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อนักศึกษาได้เรียนบทนี้แล้วนักศึกษาสามารถ

1. บอกความหมายความสำคัญของสถานภาพของบุคคลในสังคมได้
2. ระบุประเภทของสถานภาพของบุคคลได้
3. อธิบายสาเหตุความขัดแย้งของสถานภาพได้
4. ระบุบทบาทของตนเองได้
5. ระบุภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองได้
6. ระบุการมีวินัยในตนเองได้
7. ระบุค่านิยมในสังคมได้
8. อธิบายลักษณะปัญหาสังคมได้
9. อธิบายคุณลักษณะของบุคคลที่มีจิตสาธารณะต่อสังคมและประเทศชาติได้

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. วิธีสอน

1.1 แบบบรรยาย

1.2 แบบยกตัวอย่างเป็นกรณีศึกษา

1.3 แบบอภิปรายกลุ่มย่อย

2. กิจกรรมการสอน

2.1 ผู้สอนใช้ โปรแกรม Power Point อธิบายเนื้อหาตาม สถานภาพ บทบาท ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลในสังคม

2.2 ผู้สอนใช้กรณีตัวอย่างจากข่าว เหตุการณ์ในสังคม เป็นกรณีศึกษาให้นักศึกษาวิเคราะห์

2.3 ให้นักศึกษาวิเคราะห์ สถานภาพบทบาท ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองขณะอยู่ในครอบครัวและสถาบันการศึกษา

2.4 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น

2.5 แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-7 คน ผู้สอนมอบหมายงานให้นักศึกษา กรณีศึกษา การวิเคราะห์ปัญหาของสังคมไทย ภาระหน้าที่ของนักศึกษาในการดำเนินชีวิตไม่ให้เกิดปัญหาในสังคมไทย ให้แต่ละกลุ่มเลือกกลุ่มละ 1 ปัญหา เพื่อวิเคราะห์และนำเสนอร่วมกัน

สื่อการเรียนการสอน

1 . เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม รหัสวิชา 001-004 ในบทเรียน สถานภาพ และภาระหน้าที่ต่อการพัฒนาของบุคคลในสังคม

2 . ตำราการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากข่าว เหตุการณ์ ในสังคมปัจจุบันจากหนังสือพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความคิดการแสดงเหตุผลของนักศึกษา

2 . พิจารณาจากการนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน

3. พิจารณาการตอบคำถามท้ายบทเรียน

บทที่ 3

สถานภาพ บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบ ของบุคคลในสังคม

การถือกำเนิดมาของบุคคลย่อมมีสถานภาพติดตัวมา ตั้งแต่กำเนิด และเมื่อเติบโตอยู่ในสังคมจะมีสถานภาพที่เปลี่ยนไป ซึ่งในแต่ละสถานภาพย่อมมีการแสดงออกตาม สถานภาพ บทบาทหน้าที่ ที่พึงปฏิบัติแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามบุคคลในสังคมอาจมีสถานภาพ บทบาท และหน้าที่หลายอย่างในเวลาเดียวกัน ขึ้นอยู่กับสถานภาพในขณะนั้น ดังนั้น ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบจึงได้รับการกำหนดโดยสถานภาพที่ตนได้รับในขณะนั้นเป็นสำคัญ

1. สถานภาพ

1.1 ความหมายของสถานภาพ

สถานภาพ (Status) คือ ตำแหน่งของบุคคลในสังคมหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ทุกสังคมหรือกลุ่มคนย่อมมีตำแหน่ง หน้าที่ และบุคคลคนเดียวอาจดำรงตำแหน่งหลายตำแหน่ง เช่น นาย ก. เป็นลูกชายของพ่อ เป็นนักศึกษา เป็นสมาชิกของชมรม เป็นต้น

สถานภาพจึงเป็นตำแหน่งหรือฐานะบุคคลที่ได้รับจากการเป็นสมาชิกของสังคม เป็นตัวกำหนดว่าเราแตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างไร มีสิทธิหน้าที่ความรับผิดชอบและการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร สถานภาพจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสังคมเชิงซ้อน (Complex Society) บุคคลสามารถดำเนินการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ โดยไม่รู้จักหรือคุ้นเคยกันมาก่อน เพราะสถานภาพกำหนดว่าเราจะต้องปฏิบัติต่อเขาอย่างไร จะต้องมีความเกี่ยวข้องกับตนเอง และผู้อื่น มีการติดต่อสื่อสารสัมพันธภาพทางสังคมทั้งในประเทศ และต่างประเทศ(สุพัตรา สุภาพ,2538:26)

สถานภาพจึงเป็นตำแหน่งหรือฐานะของบุคคลที่ได้รับจากการเป็นสมาชิกของสังคม เป็นตัวกำหนดว่าเราแตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างไร สถานภาพจึงมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตในสังคม

2. ประเภทของสถานภาพ

สถานภาพแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (สุพัตรา สุภาพ,2540:24) คือ

2.1 สถานภาพที่ได้มาโดยกำเนิด(Ascribed Status) คือ การที่บุคคลได้รับสถานภาพนั้นๆ มาโดยอัตโนมัติ อันมีรากฐานจากการถือกำเนิด ได้แก่

1) สถานภาพทางเครือญาติ (Kinship Status) คือ การมีความผูกพันโดยทางครอบครัวการเป็นลูก เป็น พี่ ป้า น้า อา

2) สถานภาพทางเพศ (Sex Status) การที่ถือกำเนิดมาเป็นเพศใดก็ตามก็ย่อมได้รับสถานภาพตามเพศนั้นๆ และบุคคลย่อมมีการแสดงออกที่ต่างกันไปตามเพศ

3) สถานภาพทางอายุ (Age Status) บุคคลได้รับสถานภาพตามเกณฑ์อายุของตน เช่น อายุ 18 ปีบริบูรณ์ จึงจะบรรลุนิติภาวะ ย่อมมีสิทธิหน้าที่ต่างจากผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ

4) สถานภาพทางเชื้อชาติ (Race Status) บุคคลที่เกิดมาจากเชื้อชาติใดก็ย่อมได้รับสถานะภาพเชื้อชาตินั้น เช่น เชื้อชาติไทย เชื้อชาติจีน เชื้อชาติอังกฤษ เป็นต้น

5) สถานภาพตามถิ่นกำเนิด (Regional Status) บุคคลที่เกิดมาในท้องถิ่นภูมิภาคใดย่อมได้รับสถานภาพ ตามความเป็นอยู่ ว่าเป็นคนท้องถิ่นหรือภูมิภาคนั้นๆ เช่น คนที่เกิดมาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทยได้รับสถานภาพเป็นชาวอีสาน เป็นต้น

6) สถานภาพทางระดับชั้นสังคม (Class Status) บุคคลที่เกิดมาในครอบครัววงศ์ตระกูลชั้นสูง ย่อมได้รับสถานภาพเป็นคนชั้นสูง และได้รับโอกาสทางสังคมที่ดี เช่น การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ

2. 2 สถานภาพที่ได้มาด้วยความสามารถ (Achievement of Status) หรือด้วยการกระทำ เป็นสถานภาพที่ได้มาภายหลัง โดยการกระทำของตน อันเนื่องมาจากความสามารถหรือความสำเร็จได้แก่

1) สถานภาพทางการสมรส (Marital Status) บุคคลจะได้รับสถานภาพของการเป็นสามี ภรรยาได้ต่อเมื่อภายหลังที่ได้ทำการสมรสแล้วเท่านั้น

2) สถานภาพทางบิดา มารดา (Parental Status) บุคคลจะได้รับสถานภาพความเป็นบิดา มารดาได้ก็ต่อเมื่อมีบุตร

3) สถานภาพทางการศึกษา (Educational Status) บุคคลจะได้รับวุฒิทางการศึกษาได้เป็นบัณฑิต มหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิต ก็ต่อเมื่อต้องสำเร็จการศึกษาตามคุณวุฒินั้นๆ

4) สถานภาพทางอาชีพ (Occupational Status) บุคคลมีโอกาสได้แข่งขันในด้านของความสามารถในการประกอบอาชีพ และเมื่อประกอบอาชีพใดก็ย่อมได้รับสถานภาพทางอาชีพนั้นๆ เช่น เป็นอาจารย์ แพทย์ ทนายความ วิศวกร เภสัชกร เป็นต้น

5) สถานภาพทางการเมือง (Political Status) บุคคลที่สนใจและเข้าไปเกี่ยวข้องมีหน้าที่อยู่ในวงการเมืองย่อมได้รับสถานภาพทางการเมือง ที่สำคัญตามตำแหน่งต่าง ๆ เช่น การเป็นสมาชิกพรรค สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร โฆษกพรรค เป็นต้น

3. ความขัดแย้งของสถานภาพ

การที่บุคคลมีสถานภาพสองอย่างในขณะเดียวกัน และเกิดความขัดแย้งกัน สถานภาพ (Status Conflict) การจะปฏิบัติตามสถานภาพหนึ่งก็จะเป็นการขัดกับอีกสถานภาพหนึ่ง เช่น การที่นักศึกษาเป็นคนดี ขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเรียน ในขณะเดียวกันก็ย่อมมีเพื่อน มีสังคม ซึ่งเพื่อนอาจเกเร

เหลวไหล ชักชวนหรือชักนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หนีเรียน นักศึกษาบางคนอาจทำตัวไม่ถูกต้อง เป็นต้น

บุคคลที่เกิดมาในช่วงชีวิตหนึ่ง จะมีสถานภาพหลายสถานภาพตามช่วงเวลาของชีวิต ซึ่งเป็นผลให้ปรับตัวยากและอาจต้องใช้ระยะเวลา เช่น การเปลี่ยนสถานภาพทางการสมรส ทางอาชีพ เป็นต้น บุคคลต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำรงชีวิต การปฏิบัติตนตามสถานภาพใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ดังที่ Robert Bierstedd. (ทรงศิริ วิชิรานนท์ และคณะ,2551 :38-40) ได้กล่าวไว้ว่า "สถานภาพเป็นกุญแจที่ทำให้เข้าใจกิจกรรม พฤติกรรมต่าง ๆ ของคนที่อยู่ในสังคม"

ความขัดแย้งในสถานภาพ หมายถึง เจ้าของบทบาทไม่สามารถจะทำหน้าที่ของตนได้ครบถ้วนสมบูรณ์ เนื่องมาจากสาเหตุสำคัญ 3 ประการคือ

1) บุคคลไม่เข้าใจบทบาทของตนในสถานภาพนั้นอย่างเพียงพอ เมื่อบุคคลไม่เข้าใจบทบาทของตน ย่อมทำให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่สังคมคาดหวังไว้ เช่น นักศึกษามีภาระหน้าที่ ที่จะต้องตัดสินใจและตั้งใจศึกษาเล่าเรียน แสวงหาความรู้ ไม่ควรใช้เวลาว่างก่อการทะเลาะวิวาทหรือกระทำการซึ่งทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของสถาบันการศึกษา

2) การมีสถานภาพหลายสถานภาพในเวลาเดียวกัน เมื่อบุคคลมีหลายสถานภาพในเวลาเดียวกัน ทำให้เกิดบทบาทหลายบทบาทที่ต้องปฏิบัติในเวลาเดียวกัน จึงเป็นเหตุให้บุคคลสับสน เกิดความตึงเครียดกับการตัดสินใจเลือกปฏิบัติตามบทบาทใดก่อนจึงจะเหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น

3) บุคคลจงใจไม่ปฏิบัติตามบทบาทของตน การที่บุคคลไม่ปฏิบัติตามบทบาทของตนเป็นเพราะความเคยชินที่ได้กระทำพฤติกรรมแบบนั้นอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ได้รับการว่ากล่าวตักเตือนจากสังคม หรือเกิดนิสัยรักความสะดวกสบาย โดยไม่สนใจถึงความถูกต้องเหมาะสมของตน เช่น ประชาชนชอบเดินข้ามถนนโดยไม่ใช้ทางม้าลายหรือสะพานลอยเป็นต้น

การกำหนดสถานภาพ

บุคคลจะ ถูกกำหนด สถานภาพ หรือตำแหน่งสูงหรือต่ำ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบการกำหนดสถานภาพทางสังคม โดยแบ่งเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้

1) เพศ (Sex) เพศเป็นตัวกำหนดสถานภาพระหว่างชาย หรือหญิง โดยเฉพาะสังคมไทยกำหนดสถานภาพระหว่างเพศชาย และเพศหญิงไว้แตกต่างกันตามสภาพสังคม

2) อายุ (Age) เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น มีความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์มากขึ้น บุคคลอาจจะได้รับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ หรือปรับเปลี่ยนตำแหน่ง หรือการที่ร่างกายบุคคลเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็ก มาสู่วัยรุ่น ไปสู่วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การเปลี่ยนแปลงของอายุย่อมส่งผลต่อลักษณะการทำงาน และส่งผลต่อการกำหนดตำแหน่งหรือสถานภาพด้วย

3) อำนาจหน้าที่ (Authority) คือความสามารถที่จะใช้อิทธิพลกำหนดความประพฤติของบุคคลอื่น หากมีขนาด และปริมาณอำนาจมากขึ้นเท่าไรบุคคลยิ่งจะใช้อิทธิพลต่อบุคคลอื่นมากเท่านั้น

4) ฐานะทางเศรษฐกิจ (Wealth) หมายถึง ขนาด และปริมาณของความร่ำรวยจะเป็นตัวกำหนดสถานภาพของบุคคล สังคมปัจจุบันยกย่องบุคคลที่มีทรัพย์สินเงินทองมากจะมีสถานภาพเป็นบุคคลชั้นสูง บุคคลใดมีทรัพย์สินเงินทองน้อย สถานภาพของบุคคลนั้นจะอยู่ในสถานภาพด้อยลง

5) ระดับการศึกษา (Degree of Education) ระดับการศึกษาจะเป็นตัวกำหนดสถานภาพ เช่นคนที่เรียนสูงมีปริญญาจะได้รับการยกย่องว่าสถานภาพสูง

4. บทบาท

4.1 ความหมายของบทบาท

คำว่า “บทบาท” หมายถึง พฤติกรรมที่ปฏิบัติตามสถานภาพ บทบาทเป็นพฤติกรรมที่สังคมกำหนด เป็นการทำตามหน้าที่ ที่กำหนดไว้ด้วยการปฏิบัติตามสิทธิหน้าที่ของสถานภาพที่บุคคลดำรงอยู่ให้เป็นไปตามสังคมที่คาดหวัง เช่น เป็นลูกต้องเชื่อฟังเคารพบิดา มารดา เป็นครู-อาจารย์ ย่อมมีหน้าที่ต้องสั่งสอนอบรมลูกศิษย์(ราชบัณฑิตยสถาน,2546:602)

4.2 ประเภทของบทบาท

“ บทบาท ” หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรมที่ถูกกำหนดโดยฐานะตำแหน่งและเปรียบเทียบ "บทบาท" และ "ตำแหน่ง" เป็นเสมือนหนึ่ง เหรียญสลึง กล่าวคือด้านหนึ่งเป็น“ตำแหน่ง” คือ เป็นผลรวมของสิทธิหน้าที่ แต่อีกด้านหนึ่งเป็น "บทบาท" คือเป็นการประพฤติตามสิทธิและหน้าที่นั้น และยังได้แบ่งบทบาท ออกดังนี้(ทิตยา สุวรรณะชฎ2530:4)

1) บทบาทตามอุดมคติ (ideal role) หรือบทบาทที่ผู้ดำรงตำแหน่งทางสังคมจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้

2) บทบาทที่ปฏิบัติจริง (actual role) หรือบทบาทที่ผู้ดำรงตำแหน่งทางสังคม จะต้องปฏิบัติจริง และยังได้กล่าวไว้ว่า "บทบาทที่ปฏิบัติจริงนี้ เป็นผลรวมของบทบาทตามอุดมคติบุคลิกภาพของผู้ดำรงตำแหน่งอารมณ์ขณะแสดงบทบาทและอุปกรณ์ของผู้ดำรงตำแหน่งที่มีอยู่ปฏิกิริยา ของผู้ที่เกี่ยวข้อง

4.3 กระบวนการแสดงบทบาท

การที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทที่ถูกกำหนดไว้ได้ดีหรือไม่นั้นย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้คือลินตัน (Linton อ้างถึงใน สุภา สกุลเงิน. 2545:14-15)

1) ลักษณะเฉพาะของสังคมหรือชุมชน

2) วัฒนธรรม ประเพณีและความปรารถนาของสังคมที่เกี่ยวข้อง

3) บุคลิกภาพและความจำเป็นของบทบาท องค์ประกอบที่กล่าวมานี้จะทำให้บุคคลแสดงถึงบทบาทตามนัยสิทธิหน้าที่และ ตามสถานภาพของตน

4.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงบทบาท

แนวคิด การแสดงบทบาท ในเรื่องมโนทัศน์ของทฤษฎีบทบาทหน้าที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง ได้ถูกคาดหวังจากสังคมรอบด้าน เช่น จากผู้อยู่ในตำแหน่งอื่น ๆ รอบตัว (ผู้ร่วมงาน) รวมทั้งตัวเราเองด้วย สิ่งเหล่านี้เกิดจากกระบวนการซึ่งเรียกว่า “กระบวนการทาง สังคม” ถ้าความคาดหวัง จากทุกฝ่ายไม่ตรงกันและ ผู้ดำรงตำแหน่งอยู่ใน บทบาท ไม่สามารถปรับให้มีความพอดีจะเกิดปัญหาต่อต้านขัดแย้งในบทบาทหรือความล้มเหลวในบทบาทได้ และผลที่ตามมาคือความล้มเหลวของงาน ดังนั้น การแสดงบทบาทของบุคคลตามตำแหน่งหน้าที่จะเป็นไปได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างและที่สำคัญ ได้แก่(บุญสม พิมพ์หนู,2540:26)

1) ความเข้าใจในบทบาทที่ตนต้องแสดง หรือปฏิบัติ

2) ประสบการณ์ของผู้ที่แสดงบทบาท

3) บุคลิกภาพของผู้ที่แสดงบทบาทนั้น

5. ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ

5.1 ความหมายของภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ

ภาระ หมายถึง หน้าที่ ที่ต้องปฏิบัติ ส่วนหน้าที่ หมายถึง กิจที่ต้องทำตามสถานภาพ รวมความแล้วภาระหน้าที่ หมายถึง กิจหรือสิ่งที่ต้องประพฤติปฏิบัติตามสถานภาพของบุคคลที่มีอยู่ในขณะนั้น เช่น ครูมีภาระหน้าที่สอนหนังสือให้แก่นักเรียน (วิภาพร มาพบสุข,2550:21)

ความรับผิดชอบ หมายถึง การยอมรับผล ทั้งผลดีและไม่ดีในกิจการที่ตนได้ทำลงไป หรืออยู่ในความควบคุมดูแลของตนไม่ต้องให้ใครคอยว่ากล่าวตักเตือน (วิภาพร มาพบสุข,2550:22)

5.2 ประเภทของภาระหน้าที่และความรับผิดชอบ

ความเข้าใจในเรื่องของภาระหน้าที่และความรับผิดชอบเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง บุคคลพึงแสดงความรับผิดชอบของตนให้เป็นที่ประจักษ์แก่สายตาผู้อื่น เพื่อจะทำให้บุคคลนั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบโดย แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ (มานพ พบสุข,2550:22)

1) ภาระหน้าที่รับผิดชอบต่อตนเอง คือ การที่บุคคลรับรู้และปฏิบัติ ดังนี้

(1) มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง รู้จักรักษาสุขภาพ

(2) มีความเพียรพยายาม มุมานะ ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคที่เข้ามา

(3) มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง มีเหตุผล

(4) มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงานและมีจิตสาธารณะ

2) ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่พึงมีต่อครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญเป็นพื้นฐานของสังคม มีส่วนร่วมในปัญหาสังคม ถ้าครอบครัวมีความสุข สมาชิกรู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ ย่อมส่งผลให้สังคมมีความสุข ดังนั้นบุคคลพึงมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว คือ

(1) ไม่ประพฤติตนที่จะนำมาซึ่งความเดือดร้อนเสียหายต่อครอบครัว

(2) เคารพเชื่อฟัง ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของบิดา มารดา

(3) ช่วยเหลือภาระกิจของครอบครัว

3) ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบต่อสังคมประเทศชาติ การอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่น จำเป็นต้องเข้าใจระเบียบแบบแผนของสังคม กล่าวคือ

(1) ต้องไม่ทำการใดๆ ที่นำมาซึ่งความเสียหายแก่ส่วนรวม

(2) ปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม

(3) ธำรงไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

6. วินัยในตนเอง

6.1 ความหมายและความสำคัญของวินัยในตนเอง

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ วินัย เพราะการอยู่ร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องอาศัยวินัยเพื่อช่วยให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย

วินัยในตนเอง หรือ “วินัยแห่งตน” (Self-discipline) หมายถึง ความสามารถในการบังคับควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลด้วยอำนาจภายในของบุคคลนั้นๆ เพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปตามที่มุ่งหวัง

การที่ประเทศหนึ่งๆจะพัฒนา หรือมีความเจริญก้าวหน้าได้มากน้อยเพียงไร นอกจากจะต้องอาศัยปัจจัยที่เป็นเงื่อนไขสำคัญหลายประการประกอบเข้าด้วยกันแล้ว คุณภาพของคนหรือประชากรของประเทศนั้นๆ นับว่า เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งโดยเฉพาะคุณภาพของคนในส่วนที่เกี่ยวกับ “ความมีวินัย” ความสำคัญของวินัยต่อการพัฒนาประเทศนั้น อาจแยกประเด็นพิจารณาได้ 4 ด้านดังนี้

1) ด้านครอบครัว การที่สมาชิกในครอบครัวมีวินัย ไม่ว่าจะเป็นวินัยภายนอกหรือภายในตนเอง ย่อมก่อให้เกิดความไว้วางใจ เชื่อมั่นระหว่างสมาชิก ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

2) ด้านสังคม เมื่อกลุ่มคนในสังคมมีการรักษาระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ของสังคมร่วมกัน เช่น การช่วยกันรักษาสาธารณสมบัติ การเคารพและไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น การปฏิบัติตามประเพณีแบบแผนปฏิบัติของสังคม ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมเป็นไปอย่างสงบสุข

3) ด้านเศรษฐกิจ ในสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีการดำเนินงานทางภาคธุรกิจอย่างรวดเร็ว โดยใช้เทคโนโลยีสื่อสารเป็นเครื่องมือ เวลาจึงเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง ซึ่งผู้ดำเนินการทางธุรกิจจะต้องรักษาและใช้ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าที่สุด ดังนั้น การมีวินัยตรงต่อเวลา จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศ

4) ด้านการเมือง การที่ประชาชนในสังคมไทยมีความเคารพยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่แตกต่างไปจากตนและตระหนักในสิทธิหน้าที่ของตนในระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยในฐานะประชาชนอย่างกว้างขวาง รวมทั้งการบริหารราชการแผ่นดินด้วยความซื่อสัตย์สุจริตของนักการเมืองฝ่ายรัฐบาลและการหมั่นตรวจสอบการบริหารงานของคณะรัฐบาลอย่างใกล้ชิดด้วยความตระหนักในหน้าที่ของพรรคฝ่ายค้านอย่างแท้จริง สิ่งเหล่านี้เป็นวินัยในตนเองที่สำคัญที่จะช่วยให้การพัฒนาทางการเมืองของประเทศเป็นไปได้โดยง่าย

แนวทางการเสริมสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมไทย สามารถดำเนินการได้หลายกรณี ขึ้นอยู่กับลักษณะวินัยและกลุ่มบุคคลเป้าหมายที่ต้องการเสริมสร้าง โดยแบ่งกลุ่มเป้าหมายเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1) กลุ่มเป้าหมายเด็กและเยาวชน

(1) สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้ปกครองเด็กและเยาวชน ตระหนักเห็นความสำคัญในคุณค่าของการมีวินัย

(2) รณรงค์ให้สถาบันครอบครัว ตระหนักในบทบาทที่มีต่อการเสริมสร้างวินัยที่พึงประสงค์ให้แก่สมาชิกในครอบครัว

(3) สนับสนุนและกระตุ้นให้สถาบันครอบครัวหรือผู้ปกครองมีการอบรมถ่ายทอดวินัยที่พึงประสงค์แก่สมาชิกผู้เยาว์ในครอบครัว

(4) รณรงค์การเสริมสร้างวินัยที่พึงประสงค์ให้แก่เด็กและเยาวชนโดยผ่านทางสื่อมวลชน

(5) ให้มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับวินัยที่พึงประสงค์ให้สถาบันการศึกษาระดับและประเภทต่างๆ

(6) ให้มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับวินัยที่พึงประสงค์ให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยต่างๆของเด็กและเยาวชน

2) กลุ่มเป้าหมายเจ้าหน้าที่ของรัฐและเอกชน

(1) ปรับปรุงกฎหมาย ระเบียบของหน่วยงานบางประการให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย

(2) ประสานกับหน่วยงาน องค์กรต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชนให้มีการดำเนินการปฏิบัติตามระเบียบ กฎหมายของหน่วยงาน องค์กรนั้นๆ

(3) กระตุ้น สนับสนุนให้หน่วยงาน องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน กำหนดเลือกระเบียบหรือวินัยบางประการ เพื่อปฏิบัติโดยให้มีลักษณะเด่นเฉพาะตัวของหน่วยงาน องค์กรนั้นๆ

7. ค่านิยมในสังคม

ค่านิยม (Values) เป็นผลสืบเนื่องมาจากวัฒนธรรมประเพณีที่ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา นอกจากนั้นยังเป็นผลสืบเนื่องมาจากค่านิยมที่สังคมนั้นๆ ยึดถือปฏิบัติเพราะค่านิยมเป็นตัวกำหนดหรือผลักดันให้บุคคลประพฤติปฏิบัติทั้งต่อตนเองและสังคม

ประเภทของค่านิยม

ค่านิยมในสังคมสัมพันธ์กับสิ่งที่ทำให้มนุษย์ ในสังคมอยู่รอด และสัมพันธ์กับมาตรฐานที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาจึงมีนักวิชาการได้ให้ความสำคัญไว้ดังนี้(สุพัตรา สุภาพ,2540:15)

(1) ค่านิยมส่วนบุคคล หมายถึง การตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ตนต้องการ

(2) ค่านิยมของสังคม หมายถึง การที่สมาชิกของสังคมส่วนใหญ่ มีความนิยมในสิ่งที่คล้ายคลึงกัน ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการที่คนเรานับถือศาสนาเดียวกัน จึงทำให้เกิดความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปในทิศทางเดียวกันเรียกว่า “ค่านิยมร่วม” (Shared Value)

ลักษณะค่านิยมของสังคมไทย

วิถีชีวิตของคนไทยถูกแบ่งแยกตามท้องถิ่นที่อยู่อาศัยใน 2 ลักษณะ คือ ลักษณะชนบทกับลักษณะความเป็นอยู่ในเมืองหลวง จึงเกิดความแตกต่างในด้านวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ของวัฒนธรรมในสังคม ประเพณี และค่านิยมของ 2 กลุ่มชนที่มีลักษณะแตกต่างหรือสอดคล้องกันตามแต่สภาพสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลง ค่านิยมจึงเป็นส่วนที่สถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษาต้องปลูกฝังให้บุคคลในสังคมมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดี

ค่านิยมเป็นพื้นฐานที่ บ่งบอกให้เข้าใจพฤติกรรมของคน เพราะเป็นที่ยอมรับกันว่าพฤติกรรมที่แสดงออกของคนเรานั้นย่อมขึ้นอยู่กับความคิดทั้งสิ้น ฉะนั้นควรปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่คนได้ ได้แก่

ตารางที่ 4 ค่านิยมที่ควรปลูกฝังสู่ลักษณะการปฏิบัติ(สนอง ปัจโจปการี,2553:132)

หัวข้อ	ลักษณะปฏิบัติ
1. ด้านจริยธรรม	1. ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 2. การเป็นผู้มีคุณธรรมนำมาซึ่งความดี 3. คำสั่งสอนของศาสดาของศาสนาที่ตนนับถือเป็นที่พึ่งได้
2. ด้านปฏิบัติตนให้เหมาะสม	1. พูดดีเป็นศรีแก่ตน 2. การแต่งตัวสุภาพเรียบร้อยเป็นเครื่องบ่งบอกสภาวะความเป็นมนุษย์ 3. ตนเองเป็นที่พึ่งของตน

ตารางที่ 4 (ต่อ)

หัวข้อ	ลักษณะปฏิบัติ
3. ด้านสุนทรียภาพ	1. ดนตรีทำให้จิตใจละเมียดละไม 2. การแสดงออกและความชื่นชนศิลปะเป็นเครื่องบอกระดับจิตใจ 3. ศิลปะและดนตรีนำสันติสุขมาสู่โลก
4. ด้านเศรษฐกิจ	1. ไทยทำไทยใช้ไทยเจริญ 2. นกน้อยทำรังน้อยแต่พอตัว 3. การประหยัดเป็นการสร้างอนาคต
5. ด้านสังคม	1. สังคมจะสงบสุขเมื่อรายได้ของประชาชนทั้งผู้ผลิต ผู้บริโภค และคนกลางไม่แตกต่าง 2. สมาชิกในสังคมได้รับผลประโยชน์จากทรัพยากรชุมชนเท่าเทียมกัน 3. สังคมจะสงบสุขได้เมื่อสมาชิกมีคุณธรรม
6. ด้านศาสนา	1. ศาสนาเป็นเครื่องชำระจิตใจให้สะอาด 2. ศาสนาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก 3. ศาสนาทำคนให้เป็นมนุษย์
7. ด้านการเมือง	1. คนไทยต้องนิยมการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย ที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

หากทุกคนปฏิบัติตามค่านิยมดังกล่าวข้างต้น ความตั้งใจย่อมจะช่วยให้ตนเอง ครอบครัว และสังคมมีค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม

8. ปัญหาสังคม

ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่มนุษย์เป็นผู้สร้าง หรือกำหนดขึ้น แต่ก็มีบางปัญหาซึ่งเกิดขึ้นจากสภาพธรรมชาติ ดังนั้นจึงสามารถแยกที่มาของปัญหาสังคมได้ดังนี้

1) ปัญหาสังคมที่เกิดจากมนุษย์ จากการที่ผู้คนในสังคมนั้นสร้างขึ้น ปัญหาสังคมที่เกิดจากมนุษย์ เช่น ปัญหาโสเภณี ปัญหายาเสพติด ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาความยากจน ปัญหาสงคราม เป็นต้น

2) ปัญหาสังคมมนุษย์ที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ทางสังคม โดยทั่วไปแล้วสภาพธรรมชาติมักจะเป็นสาเหตุทางอ้อม หรือเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคมมากกว่าที่จะเป็นสาเหตุ

โดยตรงของปัญหาสังคม เช่น ความแห้งแล้ง ทำให้เกิดปัญหาความยากจน ปัญหาอพยพ ย้ายถิ่นฐาน ปัญหาทางการเมืองการปกครอง เป็นต้น

3) ปัญหาสังคมที่เกิดจากสภาพธรรมชาติ ปัญหาสังคมบางปัญหามีสาเหตุมาจากทั้งมนุษย์ และธรรมชาติ เช่น ปัญหาน้ำท่วม อาจเกิดจากฝนตกหนัก ประกอบกับมีผู้คนสร้างสิ่งกีดขวางทางระบายน้ำ (สร้างเขื่อนกั้นน้ำ) ทำให้น้ำท่วมบริเวณที่ดินทำมาหากินของผู้คนที่อยู่เหนือเขื่อน

ที่มาของปัญหาสังคม

ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่มนุษย์เป็นผู้สร้าง หรือกำหนดขึ้น แต่ก็มีบางปัญหาซึ่งเกิดขึ้นจากสภาพธรรมชาติ ดังนั้น จึงสามารถแยกที่มาของปัญหาสังคมได้ดังนี้

1) ปัญหาสังคมที่เกิดจากมนุษย์ จากการที่ผู้คนในสังคมนั้นสร้างขึ้น หรือกำหนดขึ้น เนื่องจากความผิดปกติในองค์ประกอบของร่างกาย เช่น โครโมโซมเพศผิดปกติ ต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติ ความคิด ความเชื่อของมนุษย์บางประการที่อาจก่อให้เกิดปัญหาได้ เช่น เชื่อว่าการตายเพื่อพระเจ้าจะได้บุญอย่างยิ่ง ตัวอย่างของปัญหาสังคมที่เกิดจากมนุษย์ เช่น ปัญหาโสเภณี ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาสงคราม เป็นต้น

2) ปัญหาสังคมมนุษย์ที่เกิดจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปแล้วสภาพธรรมชาติมักจะเป็นสาเหตุทางอ้อม หรือเป็นปัจจัยที่จะก่อให้เกิดปัญหาสังคมมากกว่าที่จะเป็นสาเหตุโดยตรงของปัญหาสังคม เช่น ความแห้งแล้ง ทำให้เกิดปัญหาความยากจน ปัญหาอพยพปัญหาทางการเมืองการปกครอง เป็นต้น

3) ปัญหาสังคมที่เกิดจากมนุษย์ และสภาพธรรมชาติ ปัญหาสังคมบางปัญหามีสาเหตุมาจากทั้งมนุษย์ และธรรมชาติ เช่น ปัญหาน้ำท่วม อาจเกิดจากฝนตกหนัก ประกอบกับมีผู้คนสร้างสิ่งกีดขวางทางระบายน้ำ (สร้างเขื่อนกั้นน้ำ) ทำให้น้ำท่วมบริเวณที่ดินทำมาหากินของผู้คนที่อยู่เหนือเขื่อน

ปัญหาสังคม ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง มักจะไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเท่านั้น เช่น ถ้าเราจะวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหายาเสพติด จะพบว่าปัญหานี้อาจเกิดจากขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว และอาจเกิดจากบริเวณที่อยู่อาศัยมีโรงยาฝิ่น เป็นต้น จึงทำให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นมา

9. จิตสาธารณะต่อสังคมและประเทศชาติ

บุคคลผู้มีจิตสาธารณะจะมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1) การมีจิตบริการ หมายถึง การมีความพร้อมและเต็มใจที่จะดำเนินการหรือเป็นธุระให้งานต่างๆ ลุล่วงไปอย่างเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ

2) การมีจิตอาสา หมายถึง การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมที่ได้รับความเดือดร้อนด้อยโอกาสทางสังคม ขาดที่พึ่ง ประสบกับความยากลำบาก ด้วยความห่วงใยและจริงใจ

3) การมีจิตเอื้ออาทร หมายถึง ความเป็นผู้ที่มีน้ำใจแก่ผู้อื่น รู้จักแบ่งปันผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ และทางทรัพย์

4) การมีจิตความรับผิดชอบ หมายถึง การกระทำใดๆ ของตนเองต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบและเกิดความเสียหายต่อส่วนรวม และมีบทบาทช่วยเหลือสังคมในการรักษาประโยชน์ของส่วนรวม เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์สังคม ซึ่งถือว่าเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

แนวทางในการปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีจิตสาธารณะ

การสร้างจิตสาธารณะเป็นความรับผิดชอบในตนเอง แม้ว่าจะได้รับการอบรมสั่งสอนมาก็ตาม หากใจตนเองไม่ยอมรับ จิตสาธารณะก็จะไม่เกิด นอกจากจิตสาธารณะจะขึ้นอยู่กับจิตใจของตนเองแล้ว การสร้างจิตสาธารณะยังมีแนวทางในการปฏิบัติหลายประการ หากปฏิบัติได้จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมซึ่งแนวทางในการปฏิบัติตนเป็นผู้มีจิตสาธารณะ มีดังนี้

1) การมีวินัยในตนเอง การมีวินัยในตนเองหมายถึง การกระทำของบุคคลที่ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนดไว้ ด้วยการตระหนักถึงสิทธิ เสรีภาพ และหน้าที่ของตนเอง รวมถึงมีความรับผิดชอบและมีส่วนร่วมในสังคมด้วย เช่น การตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์สุจริต การไม่ฝ่าฝืนกฎจราจร เป็นต้น

2) การให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เราต้องมีความรับผิดชอบในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมทั้งใกล้และไกลตัว ให้อยู่ในสภาพที่ดีเท่าที่โอกาสจะอำนวยให้ เช่น การรักษาความสะอาด ของชุมชน ถนนหนทาง ตลอดจนภูมิประเทศ ภูมิอากาศให้สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ให้เกิดมลภาวะเป็นพิษ

3) การตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมหากมีปัญหาเกิดขึ้นในสังคม ให้ถือว่าเป็นปัญหาของตนเองที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ต้องช่วยกันแก้ไข เช่น การดำเนินการกับโรงงานที่ปล่อยของเสียลงสู่แม่น้ำโดยไม่มีการสร้างบ่อพักน้ำทิ้งก่อนการทำลายสาธารณสมบัติของส่วนรวม การลักลอบตัดต้นไม้ในที่สาธารณะของชุมชน เป็นต้น

4) การยึดหลักธรรมของศาสนาที่นับถือในการดำเนินชีวิตทุกศาสนาต่างมีหลักธรรมคำสอนที่ช่วยสร้างจิตใจของคนให้กระทำดี ไม่เบียดเบียนกัน มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กัน มีความเมตตาอาทรต่อกันเห็นแก่ผู้อื่นเสมือนเห็นแก่ตนเอง ซึ่งทุกหลักธรรมคำสอนของทุกๆ ศาสนาล้วนแต่มีคุณประโยชน์ต่อผู้กระทำทั้งสิ้น หากเราปฏิบัติด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง นอกจากจะทำให้ตนเองมีความสุขแล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย

สรุปท้ายบท

สังคมที่ประกอบไปด้วยบุคคลที่รู้จัก สถานภาพการหน้าที่ความรับผิดชอบ และวินัยของตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการทำให้สังคมนั้นมีความสงบสุข ด้วยบุคคลสังคม มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัยต่อกัน ส่งผลต่อครอบครัว บุคคลในครอบครัวให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดความเข้มแข็งในตนเอง นำมาซึ่งการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมในสังคม สังคมสามารถสร้างความแข็งแกร่งให้สังคมและประเทศชาติให้มั่นคงด้วยคน เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญยิ่ง

คำถามท้ายบทที่ 3

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักศึกษามีสถานภาพปัจจุบันในครอบครัว และเครือญาติ อย่างไร จงสร้างผังความคิดเชื่อมโยงให้ชัดเจน
2. สถานภาพของนักศึกษา ณ ปัจจุบันในวิทยาลัยเป็นอย่างไร และนักศึกษามีหน้าที่อะไรบ้าง
3. คนในสังคม*ไม่ปฏิบัติตน*ตามสถานภาพและภาระหน้าที่ของตน ด้วยสาเหตุใด
4. หน้าที่ของเยาวชนต้องปฏิบัติต่อประเทศชาติอย่างไรบ้าง
5. นักศึกษาสร้างวินัยในตนเองให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไรบ้าง จงบอกเป็นข้อ ๆ
6. ค่านิยมในสังคมไทยที่ควรยกย่องมีอะไรบ้าง จงอธิบายเป็นข้อ ๆ
7. จงอธิบายสาเหตุของการเกิดปัญหาสังคมจากผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบจากความไร้ระเบียบวินัยและขาดจิตสำนึกของมนุษย์
8. การมีจิตสาธารณะต่อตนเองเป็นผลดีต่อนักศึกษาในการอยู่ในสังคมร่วมกันได้อย่างไร
9. นักศึกษามีส่วนช่วยต่อต้านคอรัปชั่นได้อย่างไรบ้าง

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 4

หัวข้อเรื่อง สังคมและ วัฒนธรรมประเพณี การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม

เนื้อหา

1. สังคม
2. วัฒนธรรมในสังคมไทย
3. วัฒนธรรมการสื่อสารของประเทศเพื่อนบ้านกลุ่มอาเซียน
4. ประเพณี
5. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมในสังคมไทย
6. ความสัมพันธ์ของกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรม
7. วัฒนธรรมท้องถิ่นของชุมชน กรณีศึกษาชุมชนบางขนุน
8. การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม
9. สรุปท้ายบท

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อนักศึกษาได้เรียนบทนี้แล้วนักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายของสังคมไทย และการอยู่ร่วมในสังคมได้
2. อธิบายวัฒนธรรมในสังคมไทยได้
3. อธิบายวัฒนธรรมการสื่อสารของประเทศเพื่อนบ้านกลุ่มอาเซียนได้
4. บอกความหมายความสำคัญของประเพณีได้
5. บอกปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมในสังคมได้
6. บอกความสำคัญของกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมได้
7. อธิบายวัฒนธรรมท้องถิ่นของคนในชุมชนบางขนุนได้
8. อธิบายการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมสิ่งแวดล้อมได้

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. วิธีสอน

1.1 แบบบรรยาย

1.2 แบบอภิปราย

1.3 แบบบทบาทสมมุติ

2. กิจกรรมการสอน

2.1 ผู้สอนใช้โปรแกรมPower Point อธิบายเนื้อหาตามแนวทฤษฎี

2 .2 เมื่อรับฟังบรรยายแล้วผู้สอนฝึกให้นักศึกษาเก็บข้อมูลวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชนและค้นคว้าข้อมูลวัฒนธรรมประเพณีในชุมชน จากการศึกษาข้อมูลบุคคลต้นแบบในชุมชนและสรุปข้อมูลวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมของคนในชุมชนต่างๆ โดยใช้กรณีศึกษาชุมชนบางขนุน ชุมชนบางขุนกอง

2.3 ให้นักศึกษานำข้อมูลจากการสังเกต การศึกษาค้นคว้า มาแสดงความคิดเห็นร่วมกันในรูปแบบอภิปรายกลุ่มตามเงื่อนไขที่กำหนด

2.4 ดำเนินกิจกรรมกลุ่มต่อจากบทเรียนที่แล้ว แบ่งกลุ่มนักศึกษา กลุ่มละ5-7 คนศึกษาข้อมูล วัฒนธรรมประเพณีพื้นฐานในการใช้ภาษาพูดทักทาย การแต่งกาย วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในกลุ่มประเทศอาเซียน

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม รหัสวิชา 001-004 ในบทเรียน สังคมและ วัฒนธรรมประเพณี การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม
2. ตำราพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม
3. ระบบสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต
4. บุคคลต้นแบบในชุมชน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน
2. พิจารณาทักษะความสามารถในการศึกษาข้อมูลของนักศึกษาในรูปแบบการอภิปรายในกิจกรรมกลุ่ม
3. เก็บคะแนนจากการแสดงบทบาทสมมุติและการอภิปรายกลุ่มย่อย
4. เก็บคะแนนจากคำถามท้ายบทเรียน

บทที่ 4

สังคมและ วัฒนธรรมประเพณี การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม

มนุษย์กับสังคมมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ดังที่อริสโตเติล ปรัชญาเมธีชาวกรีกโบราณ ได้กล่าวไว้ว่า "มนุษย์เป็นสัตว์สังคม" (Man is a Social Animal) จะเจริญหรือเสื่อมขึ้นอยู่กับสถาบันทางสังคม เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันทางการศึกษา สถาบันศาสนา และสถาบันการปกครอง สถาบันสังคมเกิดขึ้นจากความจำเป็นของมนุษย์ เพราะธรรมชาติมนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน มนุษย์จึงดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1. สังคม

1.1 ความหมายของสังคม

คำว่า "สังคม" หมายถึง กลุ่มคนที่มาอยู่รวมกันโดยยอมรับแบบแผนและกฎเกณฑ์ของกลุ่มร่วมกันในการดำเนินชีวิต มีองค์ประกอบและหน้าที่หลายประการที่จะทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยการกระทำต่อกัน ภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกันเพื่อจุดมุ่งหมายเดียวกัน(สุพัตรา สุภาพ,2546:25)

คำว่า "สังคมไทย" (Thai Society) เป็นสังคมผสมผสานระหว่างสังคมเกษตรกรรม สังคมศาสนา และวัฒนธรรม โดยยึดมั่นในสถาบันหลัก 3 สถาบัน คือ สถาบันชาติ(NationalI Institution) สถาบันพระพุทธศาสนา (Buddhist Institution) และสถาบันพระมหากษัตริย์(King Institution) โดยสังคมไทยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. สังคมชนบท (Rural Society) หมายถึง สังคมที่ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางเกษตรกรรม เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ และทำการประมง เป็นต้น
2. สังคมเมือง (Urban Society) หมายถึง สังคมที่ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลากหลาย และมีถิ่นฐานอยู่ในเขตเมือง มีลักษณะประชากรที่หนาแน่นมากกว่าสังคมชนบท อาชีพหลักของสังคมเมืองคือการค้าขาย ทำอุตสาหกรรม และรับราชการ เป็นต้น

สังคม คือ กลุ่มคนที่มาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเดียวกัน มีความสัมพันธ์ต่อกัน มีวัฒนธรรมเดียวกันที่มาจากครอบครัว จนถึงประเทศชาติเป็นสำคัญ องค์ประกอบของสังคมประกอบด้วย 1) ประชากร 2) ความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ 3) มีความผูกพันด้วยปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง ได้แก่ เชื้อชาติ ศาสนา ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งตามกลุ่มของสังคมศาสตร์ได้ดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,2539:409)

1) การมีอาณาบริเวณที่แน่นอน หมายถึง เมื่อคนมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม จะต้องมีดินแดนหรืออาณาบริเวณเป็นของตนเอง

2) การอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม หมายถึง ลักษณะการดำรงชีวิตของมนุษย์ในฐานะที่เป็นสัตว์สังคม เพื่อประโยชน์แห่งการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3) การรู้ว่าใครเป็นพวกของตนหรือใครไม่ใช่พวกของตน หมายถึง สมาชิกของสังคมเดียวกัน สามารถที่จะทราบได้ว่าใครเป็นพวกเดียวกับตน และใครไม่ใช่พวกเดียวกับตน

4) การมีความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กัน หมายถึง การที่บุคคลมาอยู่รวมกันจำเป็นต้องมีสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กัน ถ้าบุคคลใดก็ตามแม้จะมีอาณาบริเวณอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม แต่ถ้าไม่มีความสัมพันธ์หรือปฏิสัมพันธ์กันจะเรียกว่าสังคมไม่ได้

5) มีการแบ่งหน้าที่ทำงานอย่างเป็นกิจจะลักษณะ (Division of Labour) หมายถึง มีการจัดสรรภารกิจให้สมาชิกทำตามความรู้ความสามารถและความถนัดอย่างเป็นระบบและเป็นทีม

2. วัฒนธรรมในสังคมไทย

2.1 ความหมายของวัฒนธรรม

คำว่า “วัฒนธรรม” เป็นคำสมาสระหว่างภาษาบาลี กับภาษาสันสกฤต กล่าวคือคำว่า “วัฒน” มาจากคำบาลีว่า “วฑฺฒน” ซึ่งแปลว่า เจริญ งอกงาม (สุพัตรา สุภาพ,2538:10)

ส่วนคำว่า “ธรรม” มาจากภาษาสันสกฤตว่า ธรฺม วัฒนธรรมเขียนตามรูปภาษาบาลีได้ว่า “วฑฺฒนธมฺม” หมายถึง ความดี ถ้าแปลตามรากศัพท์ได้ความหมายว่า สภาพอันเป็นความเจริญงอกงาม หรือลักษณะที่แสดงความเจริญงอกงาม ซึ่งเป็นคำที่ พลตรีพระเจ้าวรวงศ์เธอกรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ได้ทรงบัญญัติขึ้นใช้แทนคำว่า “ Culture” ในภาษาอังกฤ ษ(พัทยา สายหู,2543 :15) วัฒนธรรมจึงหมายถึง ลักษณะที่แสดงความเจริญงอกงามของหมู่คณะที่ประพฤติปฏิบัติสืบทอดกันมาจนเป็นมรดกทางสังคม จากชุมชนรุ่นหนึ่งไปสู่ชุมชนอีกรุ่นหนึ่ง วัฒนธรรมจึงมีลักษณะที่สำคัญคือ

1) วัฒนธรรมเป็นความคิดร่วม (Shared ideas) และเป็นค่านิยมทางสังคม

2) วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์เรียนรู้ (Culture is Learned)

3) วัฒนธรรมมีพื้นฐานมาจากการใช้สัญลักษณ์ (Symbol)

4) วัฒนธรรม คือกระบวนการที่มนุษย์กำหนดนิยามความหมายให้กับชีวิต และสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

5) วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงปรับตัวอยู่ตลอดเวลา

6) วัฒนธรรมทำหน้าที่ควบคุมสังคม

7) วัฒนธรรมทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในสังคม

8) วัฒนธรรมเป็นปัจจัยสร้าง หรือหล่อหลอมบุคลิกภาพทางสังคมให้กับสมาชิก ทำให้สมาชิกในสังคมมีแบบแผนพฤติกรรมเฉพาะของตน

2.2 ที่มาของวัฒนธรรม

เมื่อมนุษย์ได้ตั้งหลักฐานอยู่เป็นหลักแหล่งแล้ว มนุษย์พยายามที่จะเอาชนะธรรมชาติ เพื่อที่จะมีชีวิตอย่างมั่นคงและมีความสุข ตลอดเวลาที่ผ่านมา มนุษย์พยายามที่จะตอบสนองความจำเป็นของตน ดังนี้

1. ความจำเป็นที่จะต้องหาเลี้ยงชีพ หาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย
2. ความจำเป็นที่จะต้องมีระบบการปกครอง
3. ความจำเป็นในการจัดระบบสังคม
4. ความจำเป็นในการแสวงหาความรู้และการศึกษา
5. ความจำเป็นในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก
6. ความจำเป็นที่จะต้องมีศาสนาและความเชื่อ

จึงกล่าวได้ว่า ความอ่อนแอทางจิตใจของมนุษย์ทำให้ศาสนาและความเชื่อเป็นสิ่งที่มนุษย์จะขาดเสียมิได้ มนุษย์ต้องการที่พึ่งหรือเป็นเครื่องยึดเหนี่ย วให้มีความมั่นคงแก่ชีวิตจิตใจของตน เมื่อมนุษย์เห็นความมหัศจรรย์ของธรรมชาติก็พยายามแสวงหาเหตุผลที่ก่อให้เกิดปรากฏการณ์เหล่านั้น เมื่อได้คำตอบตามที่ตนต้องการก็มักจะยึดถือในขั้นต้น กลายเป็นความเชื่อส่วนบุคคล

สังคมมนุษย์สมัยแรก ๆ นับถือภูตผีปีศาจ เคารพบูชาอำนาจหรือสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ภูเขา ดิน น้ำ ลม พระจันทร์ และพระอาทิตย์ เป็นต้น และจะนับถือพระเจ้าหลายองค์ซึ่งคิดว่าสิงสถิต อยู่ในธรรมชาติ ต่อมา มนุษย์มีพัฒนาการมากขึ้นจึงเลิกนับถือพระเจ้าหลายองค์หันมานับถือบูชาสิ่งเดียว หรือพระเจ้าองค์เดียว เช่น พระพุทธศาสนา คริสต์ศาสนา และศาสนาอิสลาม เป็นต้น

2.3 ประเภทของวัฒนธรรม นักสังคมวิทยาแบ่งวัฒนธรรมออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ(สุพัตรา สุภาพ,2546:29)

ประเภทที่ 1 วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกันทางด้านวัตถุ (Material Culture) วัฒนธรรมประเภทนี้เน้นสิ่งที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ สิ่งของ หรือวัตถุที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น สถาปัตยกรรม เครื่องมืออาคาร บ้านเรือน สิ่งก่อสร้าง เป็นต้น

ประเภทที่ 2 วัฒนธรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัตถุ (Non-material Culture) วัฒนธรรมประเภทนี้ไม่เน้นสิ่งที่เป็นรูปธรรม แต่เน้นความเป็นนามธรรม (Abstract) เช่น ภาษาพูด ความคิด ค่านิยม ประเพณี ความเชื่อทางศาสนา ลัทธิการเมือง เป็นต้น

วัฒนธรรม ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขและกาลเวลา เมื่อมีการประดิษฐ์หรือค้นพบสิ่งใหม่ วิธีใหม่ ที่ใช้แก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการของสังคมได้ดีกว่า ย่อมทำให้สมาชิกของสังคมเกิดความนิยม และในที่สุดอาจเลิกใช้วัฒนธรรมเดิม การจะรักษาวัฒนธรรมเดิมไว้ได้จึงต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง หรือ พัฒนาวัฒนธรรมนั้นให้เหมาะสม มีประสิทธิภาพตามยุคสมั ย (เอี่ยม ทองดี,2548:150)

2.4 วัฒนธรรมหลักของสังคมไทย

คำว่า "วัฒนธรรมหลัก" หมายถึง วัฒนธรรมที่เป็นหลักของชาติ หรือประจำชาติ ซึ่งเราต้องรักษา ส่งเสริมให้ดำรงอยู่คู่กับชาติไทย เพื่อให้เป็นจุดศูนย์รวมจิตใจของคนในชาติ และเป็นสัญลักษณ์ของชาติไทย วัฒนธรรมหลักของสังคมพอประมวลได้ ดังนี้

1) พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีวัดเป็นสถานที่อบรมจิตใจ มีพระสงฆ์เป็นผู้สั่งสอนศีลธรรมแก่ประชาชน พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานหรือเป็นบ่อเกิดของวัฒนธรรมไทย ขณะเดียวกันชาวพุทธสามารถอยู่ร่วมกับคนที่นับถือศาสนาอื่นได้อย่างปกติ ไม่มีการกดขี่ข่มเหง หรือทำร้ายผู้นับถือศาสนาอื่น เพราะเราเป็นคนไทยด้วยกัน

2) สถาบันพระมหากษัตริย์ ประเทศไทยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขมาทุกสมัย ทรงเป็นผู้นำในการเสริมสร้างความเจริญรุ่งเรือง เป็นมิ่งขวัญและเป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชนทั่วทั้งประเทศ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะพระองค์ทรงนำหลักทศพิธราชธรรมมาบริหารประเทศชาติ สมดังพระปฐมบรมราโชวาทที่ตรัสว่า "เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม"

3) ภาษาไทย พ่อขุนรามคำแหงมหาราชแห่งราชอาณาจักรสุโขทัย ทรงประดิษฐ์อักษรไทยขึ้นใช้ในปี พ.ศ. 1826 โดยปรับประยุกต์จากอักษรขอมโบราณ ภาษาไทยจึงเป็นสิ่งที่คนไทยภาคภูมิใจที่มีอักษรประจำชาติ และมีภาษาไทยเป็นของตนเอง

4) ประเพณีไทย เป็นเครื่องแสดงวิถีชีวิต และจิตใจของคนไทยทั้งในอดีต และปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องพระพุทธศาสนา และมีคติธรรมแฝงอยู่ด้วย เช่น ประเพณีเกี่ยวกับการเกิด การแต่งงาน ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีลอยกระทง การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ประเพณีการบวช เป็นต้น

5) มารยาทไทย คนไทยมีมารยาทสุภาพเรียบร้อย รู้จักเคารพต่อผู้ที่ควรเคารพ อ่อนน้อมต่อผู้ที่ควรอ่อนน้อม ซึ่งแสดงออกได้หลายวิธี เช่น การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ การกราบบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้ที่ควรเคารพ การเคารพต่อชาติ ศาสนา การแสดงความเคารพต่อพระมหากษัตริย์ และพระบรมวงศานุวงศ์

6) จิตใจโอบอ้อมอารีแบบไทย คนไทยได้รับการอบรมตามหลักพระพุทธศาสนาให้เป็นคนมีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อคนทั่วไป โดยไม่เลือกชาติ ศาสนา คนไทยเป็นผู้ที่มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ เคารพเชื่อฟังบิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นต้น จนได้รับการขนานนามว่า "สยามเมืองยิ้ม" หรือประเทศไทยเป็นประเทศแห่งผ้ากาสาวพัสตร์

7) ศิลปกรรมไทย หมายถึงงานศิลปะต่าง ๆ ที่ช่างศิลป์ไทยสร้างขึ้นเป็นเครื่องแสดงถึงวัฒนธรรมที่สมบูรณ์ เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษสร้างสมไว้ให้ อันเป็นเหมือนกระจกเงาสะท้อนวิวัฒนาการของกลุ่มชนบ้านเมือง ชีวิตความเป็นอยู่ ความเชื่อ ความเจริญในเทคโนโลยี และอื่น ๆ ทั้งยังเป็นเครื่องสร้างความภาคภูมิใจแก่คนไทย เช่น นาฏศิลป์ไทย ดนตรีไทย มวยไทย เป็นต้น

8) สถาปัตยกรรมไทย ได้แก่ ปราสาทราชวัง วัดวาอาราม โบสถ์ วิหาร เจดีย์ ตลอดจนบ้านเรือนที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะบ้านทรงไทยนั้นมีลักษณะสวยงามโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของวัฒนธรรมอันสูงส่งของชาติ

9) วรรณคดีไทย วรรณกรรมเป็นสิ่งแสดงถึงความเจริญทางจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกของคนไทยที่แสดงออกมาเป็นตัวหนังสือ เมื่ออ่านแล้วเกิดความสะเทือนใจ มีความรู้สึกนึกคิดไปในทางที่ดีงาม เพราะงานเขียนเหล่านี้มักแฝงคติเตือนใจไว้ด้วย โดยมากเป็นคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น ไตรภูมิพระร่วง พระมาลัยคำหลวง มหาชาติคำหลวง และสมุทรโฆษคำฉันท์ เป็นต้น

2.5 การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม

วัฒนธรรมปรากฏในสังคมไทยได้ผ่านการผสมผสานหล่อหลอมมาเป็นเวลาหลายพันปีกว่าจะมีรูปแบบดังที่ปรากฏในปัจจุบัน และยังจะต้องเปลี่ยนแปลงต่อไปอีกในอนาคต อย่างไรก็ตามในอดีตกาล ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบของวัฒนธรรมมีหลายประการดังนี้

1) การอพยพย้ายถิ่นฐานกลายเป็นดินแดนที่มีชนพื้นเมืองหลายกลุ่มหลายเผ่าพันธุ์อาศัยมาแต่ดั้งเดิม ซึ่งกลุ่มชนต่างๆ ได้ขยายเผ่าพันธุ์ พัฒนาขึ้นเป็นสังคมที่มีหัวหน้าปกครอง มีเขตแดนเป็นของตนเองจนพัฒนาเป็นแว่นแคว้นที่มีวัฒนธรรมเป็นของตนเอง

2) การอยู่ในเส้นทางเดินเรือระหว่างตะวันตกและตะวันออกมีลักษณะต่างซีกโลกที่เกี่ยวพันกัน พวกพ่อค้าชาวจีน อินเดีย อาหรับ แล่นเรือมาค้าขาย นอกจากนั้นยังมีบรรดาพ่อค้า และนักปราชญ์ นักผจญภัย ตลอดจนกลุ่มผู้ลี้ภัยทางการเมืองเข้ามาตั้งหลักแหล่งในภูมิภาคนี้อีกด้วย

3. วัฒนธรรมการสื่อสารของประเทศเพื่อนบ้านกลุ่มอาเซียน

สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีจุดเริ่มต้นขึ้นเมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2504 โดยประเทศไทย มาเลเซีย และฟิลิปปินส์ ได้ร่วมกันจัดตั้งสมาคมอาสา หรือ Association of South East Asia ขึ้น เพื่อการร่วมมือกันทาง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม แต่ดำเนินการได้เพียง 2 ปี ก็ต้องหยุดชะงักลง เนื่องจากความผกผันทางการเมืองระหว่าง ประเทศอินโดนีเซียและประเทศมาเลเซีย

จนกระทั่งต่อมามีการฟื้นฟูสัมพันธภาพระหว่างประเทศขึ้น จึงได้มีการแสวงหาลู่ทางจัดตั้งองค์การความร่วมมือทางเศรษฐกิจขึ้นในภูมิภาค "สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้" และพันเอก (พิเศษ) ดร. ถนัด คอมันตร์ อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศในสมัยรัฐบาลจอมพลถนอม กิตติขจร โดยมีการลงนาม "ปฏิญญากรุงเทพ" ที่พระราชวังสราญรมย์ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2510 จาก ปฏิญญาอาเซียน ซึ่งลงนามโดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศของประเทศสมาชิกก่อตั้ง 10 ประเทศ ได้แก่ ทุกประที่อยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ยกเว้น ติมอร์-เลสเต้

ความประสงค์ของการจัดตั้งกลุ่มอาเซียนขึ้นมา เกิดจากความต้องการสภาพแวดล้อมภายนอกที่มั่นคง (เพื่อที่ผู้ปกครองของประเทศสมาชิกจะสามารถมุ่งความสนใจไปที่การสร้างประเทศ) ความกลัวต่อการแพร่ขยายของลัทธิคอมมิวนิสต์ ความศรัทธาหรือความเชื่อถือต่อมหาอำนาจภายนอก

เสื่อมถอยลงในช่วงพุทธทศวรรษ 2500 รวมไปถึงความต้องการในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ การจัดตั้งกลุ่มอาเซียนมีวัตถุประสงค์ต่างกับการจัดตั้งสหภาพยุโรป เนื่องจากกลุ่มอาเซียนถูกสร้างขึ้นเพื่อสนับสนุนความเป็นชาตินิยม(กระทรวงต่างประเทศ,)

ข้อมูลพื้นฐานในการติดต่อสื่อสารของประเทศเพื่อนบ้านกลุ่มอาเซียน

1) ประเทศบรูไน ดารุสซาลาม (Brunei Darussalam) เมืองหลวง : บันดาร์เสรีเบกาวัน ภาษา : ภาษามาเลย์ เป็นภาษาราชการ รองลงมาเป็นอังกฤษและจีน

2) ประเทศ กัมพูชา (Cambodia) เมืองหลวง : กรุงพนมเปญ ภาษา : ภาษาเขมร เป็นภาษาราชการ รองลงมาเป็นอังกฤษ, ฝรั่งเศส, เวียดนามและจีน

3) ประเทศ อินโดนีเซีย (Indonesi) เมืองหลวง:จาการ์ตา ภาษา:ภาษาอินโดนีเซีย เป็นภาษาราชการ

4) ประเทศ ลาว (Laos) เมืองหลวง:นครหลวงเวียงจันทร์ ภาษา:ภาษาลาว เป็นภาษาราชการ

5) มาเลเซีย (Malaysia) เมืองหลวง:กรุงกัวลาลัมเปอร์ ภาษา: ภาษามาเลย์ เป็นภาษาราชการ รองลงมาเป็นอังกฤษและจีน

6) พม่า (Myanmar) เมืองหลวง : เนปีดอ (Naypyidaw) ภาษา: ภาษาพม่า เป็นภาษาราชการ

7) ฟิลิปปินส์(Philippines)เมืองหลวง:กรุงมะนิลาภาษา:ภาษาฟิลิปิโนและภาษาอังกฤษ เป็นภาษาราชการ รองลงมาเป็น สเปน จีนฮกเกี้ยน จีนแต้จิ๋ว ฟิลิปปินส์ มีภาษาประจำชาติคือภาษาตากาล็อก

8) สิงคโปร์ (Singapore) เมืองหลวง : สิงคโปร์ ภาษา : ภาษามาเลย์ เป็นภาษาราชการ รองลงมาคือจีนกลาง

9) เวียดนาม (Vietnam) เมืองหลวง : กรุงฮานอย ภาษา : ภาษาเวียดนาม เป็นภาษาราชการ

10) ประเทศไทย (Thailand) เมืองหลวง: กรุงเทพมหานคร ภาษา: ภาษาไทย เป็นภาษาราชการ

4. ประเพณี

4.1 ความหมายความสำคัญและประเภทของประเพณี

“ ประเพณี” หมายถึง ระเบียบแบบแผนในการประพฤติปฏิบัติที่คนส่วนใหญ่เห็นว่าดี เห็นว่าถูกต้องเป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ในสังคม และมีการปฏิบัติสืบต่อ ๆ กันมา เช่น ประเพณีการเกิด การหมั้นหมาย การสมรส การตาย การบวช การขึ้นบ้านใหม่ (ราชบัณฑิตยสถาน,2546 :663) ประเพณีแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) จารีตประเพณี หรือกฎศีลธรรม (Mores) คือสิ่งที่คนในสังคมยึดถือ และปฏิบัติตามซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องของศีลธรรม คุณธรรมที่ดีงาม ผู้ใดฝ่าฝืนไม่กระทำตามจะได้รับการประนามจากสังคม เช่น เมื่อพ่อแม่แก่เฒ่าลง ลูกหลานจะต้องเลี้ยงดู ถ้าลูกคนใดไม่เลี้ยงดูพ่อแม่ สังคมจะถือว่าเป็นลูกอกตัญญู เป็นต้น

2) ขนบประเพณี (Tradition) คือสิ่งที่คนในสังคมประพฤติปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนที่สังคมได้กำหนดไว้ทั้งทางตรง และทางอ้อม

3) ธรรมเนียมประเพณี(Convention) คือสิ่งที่คนในสังคมประพฤติปฏิบัติกันโดยทั่วไปจนเกิดเป็นความเคยชิน แต่ไม่ใช่ภาระหน้าที่ ที่จะต้องปฏิบัติเพราะไม่มีกฎหมายบังคับไว้ ส่วนมากเป็นเรื่องเกี่ยวกับมารยาทโดยทั่วไปเช่น การแต่งกาย การเดิน การนั่ง การรับประทานอาหาร เป็นต้น หากผู้ใดละเลยไม่ปฏิบัติตามประเพณีนี้จะถูกสังคมติเตียนว่า เป็นคนไม่มีมารยาท

4.2 อิทธิพลของวัฒนธรรม และประเพณีที่มีต่อบุคคลและสังคม

จากความหมาย และประเภทของวัฒนธรรม และประเพณี ทำให้ได้ข้อสรุปถึงอิทธิพลของวัฒนธรรม และประเพณีที่มีต่อบุคคลและสังคม ดังนี้

1) วัฒนธรรมและประเพณีเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเจริญของสังคมนั้น ๆ เช่น ประเทศที่มีความเจริญจะมีภาษาประจำชาติของคนทั้งภาษาพูด ภาษาเขียน และภาษาสัญลักษณ์ ภาษามีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม กล่าวคือ ภาษาสามารถใช้เป็นสื่อกลางสำหรับถ่ายทอดสิ่งที่มนุษย์คิดออกมาเป็นคำพูดทำให้คนอื่นเข้าใจ ภาษาจึงเป็นสิ่งที่แสดงถึงความมีวัฒนธรรม

2) วัฒนธรรม และประเพณี มีผลต่อการศึกษาความแตกต่างของสังคม เพราะวัฒนธรรม และประเพณีในแต่ละสังคมมีความแตกต่างกัน เช่น ชาวไทยและชาวตะวันตกมีวิทยาการคนละแบบกัน สนใจศิลปะคนละชนิดกัน รับประทานอาหารต่างชนิดกัน มีวิธีการพักผ่อนต่างกัน การละเล่น การแต่งกาย และการดำเนินชีวิตประจำวันแตกต่างกัน การศึกษาความแตกต่างเหล่านั้นจะช่วยให้บุคคลในสังคมหนึ่งที่มาอยู่อีกสังคมหนึ่งสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสังคมที่ตนต้องมาอาศัยอยู่ได้ถูกต้องเหมาะสมกับสังคมนั้น ๆ

3) วัฒนธรรมและประเพณีมีผลต่อการเลือกอาชีพของคนในสังคม เช่น วัฒนธรรมไทยชอบให้บุตรหลานประกอบอาชีพรับราชการ ส่วนวัฒนธรรมชาวจีน ชอบให้บุตรหลานประกอบอาชีพค้าขาย และทำธุรกิจ เป็นต้น

4) วัฒนธรรม และประเพณีมีผลต่อแบบแผนการดำเนินชีวิต เช่น มีผลต่อแนวความคิด เจตคติ และค่านิยมของคนในสังคม เพราะบุคคลมีแนวโน้มจะปฏิบัติตามวัฒนธรรม และประเพณีของสังคมนั้นเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับ อาทิ การเคารพกฎ กติกา ระเบียบที่สังคมกำหนดขึ้นมาให้ใช้ร่วมกัน หากสมาชิกคนใดไม่ปฏิบัติตามจะรู้สึกเคอะเขิน มีความละอาย ไม่กล้าเข้าสังคม และยังได้รับการตำหนิ จากสมาชิกคนอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมสังคมเดียวกัน แต่ถ้าสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมก็สามารถเข้าสังคมได้อย่างภาคภูมิใจ และยังได้รับการยกย่องจากสมาชิกคนอื่น ๆในสังคมด้วย

สำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีงามเกี่ยวกับวัฒนธรรมด้านกิจกรรมทางสังคม มารยาท และการสมาคมในชีวิตประจำวันจะกล่าวรายละเอียดในบทต่อไป

5. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมในสังคมไทย

การเปลี่ยนแปลง ของวัฒนธรรมในสังคมไทย ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคโนโลยี คือ เครื่องมือช่วยอำนวยความสะดวกให้สมาชิกในสังคมตลอดจนตอบสนองความต้องการของสังคม ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป

2) อุดมการณ์ คือ สิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลในสังคมเกิดความพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสังคมให้บรรลุจุดหมายดั่งอุดมการณ์ที่วางไว้ เช่น อุดมการณ์ประชาธิปไตยมีจุดมุ่งหมายให้ทุกคนรู้จักการปกครองระบบประชาธิปไตย ตลอดจนรู้จักสิทธิหน้าที่ ที่พึงปฏิบัติ เพื่อรักษาการปกครองระบอบประชาธิปไตยให้ยั่งยืนและมั่นคง

3) การแข่งขัน คือ แรงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรม ผลสืบเนื่องจากการแข่งขันทำให้เกิดความขัดแย้ง เช่น ความขัดแย้งในเรื่องราคาสินค้าระหว่างพ่อค้า-แม่ค้ากับประชาชนผู้ซื้อสินค้า ความขัดแย้งกันเรื่องเขตปันดินแดนระหว่างประเทศ เป็นต้น

4) การเมือง การเมืองมีบทบาทสำคัญอย่างมาก เนื่องจากฝ่ายการเมืองมีหน้าที่ในการกำหนดระเบียบแบบแผนตลอดจนกฎหมา ย มาตรการและวิธีการต่าง ๆ ของประเทศชาติทั้งหมด บางมาตรการก็สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างมาก แต่บางครั้งสร้างความวุ่นวาย

5) เศรษฐกิจ เศรษฐกิจมีส่วนช่วยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างมาก เช่น ในสมัยโบราณเราใช้ระบบเศรษฐกิจแบบยังชีพ ผลิตสินค้ามาเพื่อบริโภค ต่อมา เราได้มีการค้าติดต่อกับต่างประเทศ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบเศรษฐกิจแบบยังชีพเป็นแบบเงินตรา จึงต้องเร่งการผลิตเพื่อส่งออก เมื่อเป็นเช่นนี้ประชาชนต้องเปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิตตามไปด้วย

6) ความกดดันทางโครงสร้างภายใน เกิดจากความกดดันต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งเร้าทางสังคมที่มีต่อประชาชนอย่างรุนแรง ทำให้ประชาชนหาทางออกในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

6. ความสัมพันธ์ของกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรม

สังคมและวัฒนธรรมเป็นส่วนสำคัญของความเป็นมนุษย์ เป็นสองสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ และมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง ในขณะเดียวกันวัฒนธรรมก็เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการทางสังคมและจิตใจของมนุษย์ วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ช่วยประสานและผูกมัดไว้ในสังคมเดียวกัน เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้โครงสร้างของสังคมคงอยู่ เพราะเป็นการเสริมสร้างความผูกพันทางจิตใจของคนหลาย ๆ คนเข้าไว้ด้วยกัน กระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมจึงก่อให้เกิด ผลต่อบุคคลในสังคม 2 ประการดังนี้

1) ผลของกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมเชิงบวก

(1) ทำให้มนุษย์ในแต่ละสังคมเกิดการเรียนรู้ ปรับตัวให้อยู่ในสังคมนั้นได้

(2) ทำให้มนุษย์ในสังคมเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนกับมนุษย์ด้วยกันเองในสังคมมาพัฒนาตนเอง

(3) ทำให้มนุษย์ในสังคมเกิดประสบการณ์ในการที่ได้มีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

(4) ทำให้วิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น วัฒนธรรมการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

(5) ทำให้แบบแผนทางวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงในความคิด

2) ผลของกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมเชิงลบ

(1) ทำให้เกิดความไม่เป็นระเบียบของสังคม

(2) ทำให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นได้

(3) ทำให้วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมในสังคมถูกทอดทิ้ง

(4) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมบางอย่างของคนในสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงรูปแบบ และปริมาณการก่ออาชญากรรม การหย่าร้าง การประท้วง พฤติกรรมการบริโภค

7. วัฒนธรรมท้องถิ่นของชุมชน กรณีศึกษาชุมชนบางขนุน

7.1 ความหมายและความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่นและความเป็นมาของชุมชนบางขนุน

คำว่า “ท้องถิ่น” หมายถึง พื้นที่และขอบเขตที่ชุมชน หมู่บ้าน เมือง มีการพบปะสังสรรค์กันทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม จนปรากฏรูปแบบทางวัฒนธรรมที่เหมือนกัน และแตกต่างกันไปจากชุมชน หมู่บ้าน และเมือง ในท้องถิ่นอื่น

เอี่ยม ทองดี (สรณา อนุสรณ์ทรางกูร,2550 :9) ได้ให้ความหมายวัฒนธรรมท้องถิ่นไว้ว่า เป็นสิ่งต่างๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือกระทำขึ้นเพื่อใช้ในวิถีชีวิตหรือการดำรงชีพ ซึ่งประกอบด้วยภูมิปัญญา เงื่อนไข แรงจูงใจ แบบแผน พฤติกรรม องค์กร ประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือร้อยรัดจัดการระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติต่าง ๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของตน ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามกลุ่มเวลา สถานที่

วัฒนธรรมท้องถิ่น จึงหมายรวมถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์สร้างขึ้นซึ่งเป็นวัตถุ เพื่อสนองต่อความต้องการของมนุษย์ และได้เปลี่ยนแปลงปรับปรุงจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่มนุษย์ได้รับการถ่ายทอด สืบต่อกันมาในด้านความเชื่อ ค่านิยมและแบบแผนประเพณี ความรู้สึก ความประพฤติและกิริยาอาการ หรือการกระทำของมนุษย์ จนมีการยอมรับปฏิบัติกันมาเป็นวิธีการ และมีการอบรมถ่ายทอดไปสู่สมาชิกรุ่นต่อมาเพื่อปรับปรุงให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมของมนุษย์

สำราญ จูช่วย(2554 :36) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบางขนุนภายใต้การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบางขนุนภายใต้การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่นและการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่น พบข้อมูลที่น่าศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบางขนุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี กับการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่นดังนี้

ประวัติชุมชนบางขนุนอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ความเป็นมาของตำบลบางขนุน ไม่มีหลักฐานว่ามีประวัติความเป็นมาอย่างไร การสอบถามจากผู้สูงอายุ กำนัน ผู้ใหญ่บ้านในอดีตและปัจจุบันก็เพียงแต่ให้คำตอบว่า ได้ทำมาหากินและอยู่ที่บางขนุนมาแต่ครั้งปู่ย่าตายาย (จารุวรรณ พุ่มสงวน,2554 :สัมภาษณ์) หลักฐานที่พอจะเห็นความเป็นมาของตำบลบางขนุน ได้แก่การศึกษาโบราณวัตถุที่วัดบางขนุนซึ่งกรมศิลปากรได้ตรวจสอบและบันทึกไว้ว่า เป็นสถาปัตยกรรมสมัยอยุธยา มีการบูรณะต่อเติมในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น (ภูมิปัญญาจังหวัดนนทบุรี,2543:24)

การศึกษาจากหลักฐานเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ สามารถศึกษา ค้นคว้าได้แก่ เอกสารลักษณะทางโบราณคดี ประกอบกับคำบอกเล่าต่าง ๆ ดังกล่าว จึงพอสันนิษฐานได้ว่า ตำบลบางขนุนคงเป็นชุมชนที่อยู่อาศัยมาตั้งแต่สมัยอยุธยา และคงมีความ อุดมสมบูรณ์ทางการเกษตร เจริญรุ่งเรืองเป็นที่รู้จักของสาธารณชนทั่วไป ในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ด้วยลักษณะพื้นดินที่อุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติจึงมีผู้คนเข้าไปอยู่อาศัยทำมาหากินทางด้านการเกษตร มีผลผ ลิตก็แลกเปลี่ยนกันและกัน สภาพการดำเนินชีวิตเช่นนี้ทำให้มีการติดต่อกับผู้คนในที่ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก กอรปกับมีความเจริญเข้าถึงในชุมชนโดยรอบในปัจจุบัน ทำให้ชุมชนบางขนุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี มีความเจริญอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2307 สมัยกรุงศรีอยุธยา เมืองนนทบุรีเป็นพื้นที่รองรับการอพยพหนีภัยสงครามของชาวกรุงศรีอยุธยาเมื่อครั้งรบกับพม่า รวมถึงเป็นจุดยุทธภูมิในการสู้รบระหว่างอังกฤษกับพม่า บริเวณค่ายพม่าที่วัดเขมา ทำให้วัดวาอารามต้องถูกทิ้งร้าง ประชาชนอพยพทิ้งบ้านเรือนหนีภัยสงครามข้ามฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาเข้าไปหลบซ่อนอยู่บ้านสวนในชุมชนบางขนุน ชุมชนวัดโบสถ์บน และชุมชนบางม่วงเป็นจำนวนมาก เมื่อสงครามยุติลง บางกลุ่มเดินทางกลับบ้าง บางกลุ่มไม่กลับ อาศัยพื้นที่ทำมาหากินตั้งแต่ชุมชนบางขนุนเรียบริมคลองบางกอกน้อยตอนบนเป็นแนวยาว โดยจับจองพื้นที่ริมคลองเป็นที่ตั้งบ้านเรือน จึงมีการสืบทอดวัฒนธรรมหลากหลายอย่างมาจากชาวกรุงศรีอยุธยา (ชาวเมืองนนทบุรีเรียกกรุงศรีอยุธยาว่าเมืองบน) ที่พบเห็นเป็นศิลปกรรมทางด้านการสร้างวัด เช่น วัดบางขวาง วัดบางขนุน วัดปรางค์หลวง ฯลฯ การเล่นดนตรีไทย การฟ้อนรำ การทำตะลุ่ม ชุมชนบางขนุน เป็นย่านชุมชนที่หนาแน่น มีลักษณะเป็นบ้านสวนมีบ้านเรือนเรียงรายไปตามบริเวณริมฝั่งแม่น้ำอ้อม และคลองสาขาต่าง ๆ ได้แก่ วัดแก้วฟ้า บ้านธาตุ บ้านบางขุนกอง บ้านบางขนุน บ้านบางสีทอง ตามตำนานกล่าวว่าเป็นชุมชนที่ตั้งมาตั้งแต่สมัยพระเจ้าอู่ทอง

7.2 ลักษณะการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบางขนุนภายใต้การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่น

วัฒนธรรมท้องถิ่นด้านวัตถุ

1) การเปลี่ยนแปลงด้านสาธารณูปโภค การคมนาคม ไฟฟ้า และแสงสว่าง

ชุมชนบางขนุนมีความเปลี่ยนแปลงด้านการคมนาคมที่เข้ามาในหมู่บ้านอย่างรวดเร็ว ทั้งการตัดถนนใหม่ จากถนนสายใหญ่ระหว่างจังหวัดใกล้เคียง และทางเข้าหมู่บ้านตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 ซึ่งนับเป็นผลดีจากนโยบายของรัฐบาล ทำให้ชุมชนเจริญขึ้น ไปมาหาสู่กันได้สะดวกมากขึ้น ส่งผลให้ชาวบ้านปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตของตนเองใหม่ ด้วยการหาซื้อรถยนต์ส่วนตัว หรือรถจักรยานยนต์ และเริ่มมีไฟฟ้าเข้ามาในชุมชน ชาวบ้านมีการซื้ออุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกใช้ในครัวเรือน อาชีพใหม่ ๆ เกิดขึ้นในชุมชน เช่น อาชีพซ่อมรถจักรยานยนต์ ขายวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า ธุรกิจโรงงานอุตสาหกรรมขนาดย่อมไหลเข้ามาตั้งประกอบการ ทำให้ชาวบ้านมีรายได้จากการทำงานเป็นลูกจ้างในโรงงานกันมากขึ้น

จะเห็นว่า จากการที่ความเจริญทางด้านคมนาคม ไฟฟ้า แสงสว่างซึ่งจัดเป็นสาธารณูปโภคที่สร้างความเจริญอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน ที่ตามมา ทำให้ลักษณะแนวทางการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน เปลี่ยนไป เริ่มใช้ของฟุ่มเฟือยมากขึ้น มีการแต่งกายเหมือนคนเมือง เนื่องจากการคมนาคมมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนมีการปรับตัวให้ทันสมัยขึ้น ทั้งการบริโภควัตถุนิยม การแต่งกาย การใช้ภาษาพูดที่เลียนแบบ สื่อโฆษณา ละครทีวี คนในชุมชนบางขนุน มีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นผลกระทบมาจากการพัฒนาการทางสังคมที่ผ่านมาทางสื่อวิทยุโทรทัศน์ การคมนาคม หรือที่เรียกว่าวัฒนธรรมท้องถิ่นทางด้านวัตถุที่เปลี่ยนไป

2) การเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี และเครื่องมือเครื่องใช้

ชุมชนบางขนุนมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตแบบดั้งเดิมมาเป็นสมัยใหม่ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่นด้านวัตถุ ด้วยเทคโนโลยีเครื่องมือเครื่องใช้ที่เข้ามาใหม่ ๆ เช่น รถไถนา เครื่องพ่นยาปราบศัตรูพืช ทำให้อาชีพดั้งเดิมทางการเกษตรที่ยึดหลักหมุนเวียนทางธรรมชาติถูกลดบทบาทลง หันมาใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชทางการเกษตรรูปแบบใหม่ การเร่งผลผลิตให้ผลไม้ทางการเกษตรออกดอกออกผลนอกฤดูกาล เพื่อมุ่งรายได้ที่สูงขึ้น ทำให้รสชาติดั้งเดิมของผลไม้ที่มีชื่อเสียงของบางขนุนถูกลดบทบาทความนิยมและเสื่อมความน่าเชื่อถือลง อาชีพดั้งเดิมของคนในชุมชนถูกเปลี่ยนบทบาท ผู้ชำนาญการเรื่องหมอชาวบ้าน ด้านสมุนไพร หมอดู หมอไสยศาสตร์ ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการประกอบอาชีพให้ทันต่อสังคมที่เปลี่ยนไป การทำสมุนไพรด้วยวิธีการต้มที่เรียกว่า “หม้อยา” ต้องปรับกระบวนการทำในรูปแบบแคปซูลเม็ด เครื่องจักรรุ่นใหม่ ๆ ในการเกษตรเช่น เครื่องเรือยนต์ เครื่องพ่นยาศัตรูพืช ถูกนำมาใช้ในการเกษตร การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายที่มีเรือพายขายของในลำคลองของชุมชนถูกเปลี่ยนสภาพเป็นเรือเครื่องยนต์ที่ส่งเสียงดัง ส่งกลิ่นท่อไอเสียน้ำมันจากเครื่องยนต์ทำลายสายน้ำที่เคยใสสะอาดเปลี่ยนสภาพลง และตลิ่งในลำคลองพังทลาย บ้านเรือนริม

คลองทรุดโทรมลง ลูกหลานในชุมชนรุ่นใหม่ซึมซับวัฒนธรรมด้านวัตถุเข้ามาใช้แบบใหม่ ๆ คนรุ่นใหม่ละเลยที่จะสืบทอดอาชีพเกษตรกรดั้งเดิมของบรรพบุรุษ อาชีพการปลูกผลไม้เริ่มให้ผลผลิตน้อยลง รายได้ต่อครอบครัวลดลง ต้องหันไปหาอาชีพอื่นนอกชุมชน และด้วยปุ๋ย ยาฆ่าแมลงสารเคมีต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อน้ำและดินในชุมชนที่เสื่อมสภาพ ไม่สามารถทำการเกษตรที่สร้างชื่อด้านผลไม้ได้ดีเหมือนสมัยก่อน คนรุ่นใหม่จึงเดินทางออกไปทำงานนอกชุมชน รับวัฒนธรรมประเพณีภายนอกเข้ามาเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย และเงียบสงบแบบพึ่งพาตนเองให้เปลี่ยนไป สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติของบางขนุนดั้งเดิมจึงถูกเลือนหายไป

สภาพแวดล้อมในชุมชนบางขนุนเริ่มเสื่อมโทรมและรุนแรงขึ้น เมื่อปี 2554 สภาพน้ำท่วม และลมฟ้าอากาศที่ผิดปกติ สภาพปัญหาเรื่องการเวนคืนที่ดิน ชาวบ้านมีการแบ่งมรดกที่ดินเป็นแปลงเล็กแปลงน้อยให้แก่ลูกหลาน ซึ่งไม่สามารถทำการเกษตรได้ การขายที่ดินจึงมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ระบบของทางราชการที่ก่อสร้างปรับปรุงถนนหนทางอย่างไม่หยุดยั้ง ทำลายพื้นที่การเกษตรของชาวบ้าน การมีที่ดินและบ้านเพื่ออยู่อาศัยทำมาหากินชั่วลูกชั่วหลานมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นการซื้อขายเพื่อเก็งกำไรให้ได้มูลค่าเพิ่ม ผู้คนแปลกหน้าเริ่มไหลเข้ามาอยู่ในชุมชน เกิดภัยสังคมมากขึ้นทุกวัน

ภาพที่ 5 สภาพน้ำท่วมในชุมชนบางขนุน ปี พ.ศ. 2554

จะเห็นว่าการคงอยู่ของวัฒนธรรมท้องถิ่นด้านวัตถุจะมีอยู่ในหมู่ผู้สูงอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป และด้วยความที่บรรพบุรุษในชุมชนอบรมสั่งสอนลูกหลานให้รักท้องถิ่นบ้านเกิดของตน จึงมีลูกหลานบางส่วนเกรงผู้ใหญ่อยู่บ้าง ปัญหาของเด็กวัยรุ่นทะเลาะวิวาทกันเองจึงยังไม่เกิดขึ้นอย่างรุนแรง ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุจะมีความเป็นห่วงเมื่อพวกตนหมดสมัยของกลุ่มผู้สูงอายุลง ความเชื่อและการปฏิบัติที่คล้อยตามวัฒนธรรมดั้งเดิมจะถูกเปลี่ยนเป็นการปฏิบัติตามแบบสังคมเมืองเหมือนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้สูงอายุทุกคนในหมู่บ้านไม่ต้องการให้เกิดความสูญหายไปของวัฒนธรรมดั้งเดิมของตน

ภาพที่ 6 สภาพพื้นที่สวนหลังน้ำลดที่กลุ่มคนดั้งเดิมพยามปลูกทุเรียนที่เคยสร้างชื่อเสียงของบางขนุนขึ้นมาใหม่

3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ

จากการที่ชุมชนบางขนุนมีความเจริญทางด้านสาธารณูปโภค และเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาเกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ รายได้ของคนในชุมชนต่อคนต่อครอบครัว ด้วยอาชีพการเกษตรจากบรรพบุรุษดั้งเดิมถูกเปลี่ยนไป เกิดอาชีพทางการเกษตรด้านอื่น เช่น เพาะชำกล้าไม้ เพาะพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับ จัดตั้งกลุ่มแม่บ้านผลิตสินค้าของดีในชุมชนในรูป (OTOP) เพื่อเพิ่มรายได้ให้สูงขึ้นในครอบครัว จากการเกษตรดั้งเดิม ซึ่งปัจจุบันชาวบ้านในชุมชนบางขนุนมีรายได้หลายทางต่อครอบครัว เช่น รายได้ประจำจากผลผลิตในสวน ซึ่งอาจจะน้อยกว่าอดีตแต่มีรายได้เสริมจากการขายวัตถุดิบจัดทำ (OTOP) ของตำบลเช่น กล้วยเพื่อส่งกลุ่มแม่บ้านในตำบลทำกล้วยอบเนย กล้วยฉาบขึ้นชื่อของตำบลบางขนุน และบางครอบครัวลูกหลานไปประกอบอาชีพตามบริษัทภาคธุรกิจอุตสาหกรรม หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนรอบ ๆ ชุมชน บางครอบครัวก็ออกไปค้าขายนอกชุมชนกันมากขึ้น ทำให้สังคมที่เรียบง่ายเงียบสงบของคนในชุมชนเปลี่ยนไป ครอบครัวที่มีความผูกพันและเครือญาติที่ใกล้ชิดสนิทสนมกันเริ่มห่างเหินความสัมพันธ์ ระบบสังคมสมัยใหม่เข้ามาเกี่ยวพันให้เด็กและเยาชนในแต่ละครอบครัวมีกลุ่มเพื่อนนอกชุมชนมีการเข้าสังคมกับภายนอกมากขึ้น คนในชุมชนที่ถูกสั่งสอนให้ช่วยเหลือกันเริ่มขาดความเสียสละช่วยเหลือกัน ครอบครัวเดี่ยวเริ่มเกิดมากขึ้น เมื่อแต่งงานจะย้ายออกจากบ้านของพ่อแม่มาปลูกหรือซื้อบ้านจัดสรรอยู่ วัฒนธรรมดั้งเดิมที่เคยปฏิบัติในการปลูกบ้านอยู่ในพื้นที่ของพ่อแม่รวมกันเป็นเครือญาติถูกเลือนหายไปจากการปฏิบัติของคนในชุมชน

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่นด้านจิตใจ

เมื่อพิจารณาตามแนวคิดวัฒนธรรมท้องถิ่นด้านจิตใจ พบว่าความเชื่อและประเพณีในพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานทางสังคมที่ทำให้คนในชุมชนบางขนุน ดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข จากความเชื่อดังกล่าว สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความเข้มแข็งในชุมชน และแสดงให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบางขนุนโดยจำแนกออกได้ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อเรื่องศาสนา พบว่า คนในชุมชนบางขนุนมีความศรัทธาในพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด ประเพณีดั้งเดิมถูกสั่งสอนมาถึงลูกหลานยุคปัจจุบัน คือ การสร้างบ้านเรือนต้องหาฤกษ์ยกเสาเอก การทำบุญขึ้นบ้านใหม่จะนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพระพุทธมนต์ในวันพระ วันสำคัญต่าง ๆ คนในชุมชนจะมาทำบุญที่วัด และวัดบางขนุนยังเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชนที่ยังรักษาประเพณีดั้งเดิมในการทำบุญต้องใส่อาหารคาวหวานลงในกระทงใบตองสด ด้วยยึดถือความเป็นชาวสวนดั้งเดิมที่มีสวนกล้วย จึงใช้ใบตองเป็นกระทงใส่อาหารถวายพระ และการทำบุญทุกบ้านจะเตรียมอาหารให้มีปริมาณเป็น 2 เท่า เมื่อใส่บาตรแล้วจะแบ่งปัน แลกเปลี่ยนอาหารระหว่างกัน ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในความเป็นกลุ่มเดียวกัน สะท้อนให้เห็นการสืบทอดวัฒนธรรมท้องถิ่น การอยู่ร่วมกันตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในอดีต ที่มีการนำของสวนไปแลกของซึ่งกันและกัน

ภาพที่ 7 การใช้กระทงใบตองสด เป็นภาชนะใส่อาหารในการทำบุญที่วัดบางขนุน
(ถ่ายเมื่อ 17 พฤษภาคม 2554)

การทำบุญตักบาตรทุกเช้ายังเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบันด้วยการสร้างบ้านเรือนริมน้ำ ทุกเช้าชาวบ้านจะนำอาหารมาใส่บาตรที่ศาลาท่าน้ำหน้าบ้านของตน หรือบริเวณหน้าบ้านริมทางที่พระเดินผ่าน สิ่งเหล่านี้ยังเป็นวิถีชีวิตที่เห็นอยู่จนถึงปัจจุบัน

2) การเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อเรื่องวิญญาณอำนาจเหนือธรรมชาติ

คนในชุมชนบางขนุนมีความเชื่อที่สำคัญคือ นับถือคนดี และให้ความสำคัญต่อบรรพบุรุษ การเคารพเชื่อฟัง พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นความเชื่อในการอบรมสั่งสอนที่สืบทอดกันมาจากอดีต โดยมีแนวคิดพื้นฐานที่ว่า วิญญาณของบรรพบุรุษจะคุ้มครองดูแลลูกหลาน เมื่อบรรพบุรุษถึงแก่กรรมลูกหลานจะบำเพ็ญกุศลตามพิธีทางศาสนา เมื่อเสร็จสิ้นพิธีการจะนำกระดูกของบรรพบุรุษเก็บใส่โกศมาตั้งบูชาที่บ้าน ซึ่งปัจจุบันนี้ยังมีให้เห็นอยู่และจะนำกระดูกของบรรพบุรุษไปทำบุญในเทศกาลเดือน 10 และเทศกาลสงกรานต์ที่เรียกว่าบังสุกุลกระดูกบรรพบุรุษที่วัด เป็นประเพณีปฏิบัติเรื่อยมาซึ่งมีลักษณะความเชื่อของคนในชุมชนสรุปได้ ดังนี้

(1) ความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คนในชุมชนมีความเชื่อในความศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธรูป พระประธานในโบสถ์ การบนบานศาลกล่าวขอให้ประสบผลสำเร็จในพืชผลที่ปลูกยังเป็น

ที่ยึดเหนี่ยวและพบว่า ความเชื่อในเรื่องการทำเกษตรประเด็นที่สำคัญ คือ เมื่อบนบานศาลกล่าวให้พืชผลออกดอกออกผลแล้ว เมื่อถึงเวลาเก็บเกี่ยวผลได้รุ่นแรกของผลไม้นั้น ๆ จะนำไปแก้บนในรูปแบบของสลากภัตร หรือจัดเป็นชลอมสวยงามนำไปถวายพระผู้ใหญ่ในวัดที่ตนนับถือ

(2) ความเชื่อเรื่องผีเรื่องพระภูมิเจ้าที่เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พบว่าคนในชุมชนบางขนุนทุกบ้านจะเชื่อเรื่องผีบ้าน ผีเรือนคุ้มครองคนในบ้านเวลาจะออกนอกบ้าน หรือกลับเข้าบ้านจะไหว้พระภูมิเจ้าที่หรือผีบ้าน ผีเรือน การเซ่นไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยการนำอาหารจัดใส่ถาดเล็ก ๆ ถวายพระภูมิเจ้าที่จะทำให้สบายใจ ประกอบการงานไม่ติดขัด ทำสิ่งใดก็มักจะราบรื่น ซึ่งความเชื่อนี้ยังมีสืบทอดอยู่ในชุมชนบางขนุน

(3) ความเชื่อเรื่องวิญญาณบรรพบุรุษ คนในชุมชนบางขนุนถูกอบรมสั่งสอนให้นับถือบรรพบุรุษ เชื่อถือในวิญญาณบรรพบุรุษจะคุ้มครองลูกหลาน ดังนั้น การกราบไหว้กระดูกของบรรพบุรุษ และการทำบุญกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลเมื่อบรรพบุรุษล่วงลับไปแล้ว ถือเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกบ้านต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

(4) ประเพณีที่สำคัญของคนในชุมชนบางขนุน เป็นการสืบทอดมาไม่เปลี่ยนแปลงของคนในชุมชนบางขนุน คือประเพณีสงกรานต์ ในอดีตคนในตำบลบางขนุนจะหยุดงานการเกษตรและงานอื่น ๆ เป็นเวลา 3 วัน เพื่อไปวัดทำบุญ อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษ โดยมีวัดบางขนุนเป็นศูนย์รวมจิตใจในการประกอบพิธีทางพุทธศาสนา ประเพณีที่เด่นคือ จะมีการสร้างพระประธานหรือสร้างถาวรวัตถุ อื่น ๆ ถวายพระ จะปฏิบัติกันในวันเริ่มต้นของวันสงกรานต์ ส่วนวันที่ 2 จะเป็นการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษ และวันที่ 3 จะมีกิจกรรมสนุกสนานรื่นเริงสรงน้ำพระ และผู้สูงอายุในชุมชน ด้วยเป็นการจัดตามนโยบายของรัฐบาล ทางวัดจึงเปลี่ยนลักษณะพิธีกรรม โดยปรับศาสนา และความเชื่อให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ทั้งพิธีกรรมจับสลากภัตร และผ้าป่าต้นไม้ ถูกลดความสำคัญลงด้วยมีการเปลี่ยนรูปแบบเป็นพิธีกรรมที่หลากหลายมากขึ้นทำให้ความเชื่อลดน้อยลง

ภาพที่ 8 ประเพณีวันสงกรานต์ของคนในชุมชนบางขนุน ข้อมูลองค์การบริหารส่วนตำบลบางขนุน (ถ่ายเมื่อวันที่ 15 เมษายน 2554)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่า การดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบางขนุนภายใต้การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่น มี 3 แบบ คือ แบบดั้งเดิม แบบผสมผสาน และมีวัฒนธรรมท้องถิ่นแบบใหม่ ๆ ทำให้การดำเนินชีวิตของคนในชุมชนแตกต่างกันออกไปในแต่ละรูปแบบตามลักษณะวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ปรากฏซึ่งสรุปได้ดังนี้

1) แบบดั้งเดิม เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่มั่นคงในด้านการรักถิ่นฐาน วัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นกลุ่มบุคคลที่พยายามสืบทอดมรดกวัฒนธรรมอันดีงามของคนในชุมชนให้ยั่งยืน เช่น วัฒนธรรมการแต่งกายที่สอนลูกหลานที่เป็นสตรีนุ่งผ้าถุง เสื้อสุภาพมิดชิดไปทำบุญ บุตรหลานที่เป็นบุรุษให้นุ่งกางเกงขาก๊วย เสื้อป่านผ้าสีขาวไปวัดทำบุญ และรักษาประเพณีการถวายอาหารพระด้วยกระทงใบตองตามประเพณีดั้งเดิมและยังมีเหลือให้เห็นที่เดียวที่วัดบางขนุนที่สืบทอดชาติพันธุ์ดั้งเดิมที่อพยพมาจากกรุงศรีอยุธยา(เสงี่ยม คล้ายยา,2554สัมภาษณ์) ซึ่งเป็นแบบฉบับการทำบุญด้วยกระทงใบตองสดไม่ใช้ภาชนะตามแบบสมัยใหม่ มีความภาคภูมิใจในมรดกทางวัฒนธรรมและพบว่ากลุ่มชนกลุ่มนี้ไม่คล้อยตามการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมรูปแบบใหม่ๆ ได้ง่าย

2) ลักษณะแบบผสมผสาน เป็นผู้ที่มีอายุ 41 ปี – 59 ปี มีลักษณะความเป็นอยู่แบบเก่าและแบบใหม่ผสมผสานกัน โดยเฉพาะวัฒนธรรมทางด้านวัตถุ เช่น อุปกรณ์การทำการเกษตรใช้แบบใหม่ ปุ๋ยวิทยาศาสตร์และสารเคมีต่าง ๆ ให้ความสำคัญกับช่องทางการสื่อสารทั้งอินเทอร์เน็ต ทีวี โทรศัพท์ และมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงกับวัฒนธรรมสมัยใหม่ได้อย่างรวดเร็ว แต่มีความมั่นคงในด้านความเชื่อวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมที่คนกลุ่มนี้มีความยึดมั่นถือมั่นในคำสั่งสอนของบรรพบุรุษ รักในท้องถิ่นผูกพันกับวัด ปฏิบัติพิธีกรรมต่างๆ ตามแนวพุทธศาสนาดั้งเดิมไว้อย่างเต็มใจและเหมาะสม ซึ่งลักษณะกลุ่มชนนี้ เป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อการสร้างแนวความคิดในการดำเนินชีวิตให้รักและหวงแหนวัฒนธรรมดั้งเดิมสู่รุ่นต่อไป

3) ลักษณะแบบใหม่ เป็นผู้ที่มีอายุ 15 ปี – 40 ปี มีการดำเนินชีวิตแบบสังคมเมือง มีการบริโภควัตถุนิยมมากขึ้นทั้งการแต่งกาย การใช้ภาษาพูดเลียนแบบสื่อโฆษณา มีแนวคิดในการประกอบอาชีพอื่นมากกว่าการทำการเกษตรสวนผลไม้ เหมือนบรรพบุรุษ พอใจในอาชีพรับราชการ รับจ้างบริษัทเอกชน ค้าขาย และด้วยสังคมเมืองที่แพร่กระจายเข้ามาในชุมชนอย่างรวดเร็วคนกลุ่มนี้จึงมีแนวคิดในการขยายผืนดินการเกษตรดั้งเดิมของบรรพบุรุษเพื่อสร้างบ้านที่อยู่อาศัยแบบใหม่ และมีความเชื่อเรื่องกฎเกณฑ์ ค่านิยม และบรรทัดฐานทางสังคมของชุมชนลดน้อยลง แต่มีจุดเด่นที่น่ายกย่องและเป็นแบบอย่าง คือคนกลุ่มนี้ยังมีความเกรงกลัวผู้ใหญ่ในชุมชน มีความรัก ความสามัคคีในกลุ่มด้วยกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกันเอง ลักษณะของกลุ่มคนในลักษณะแบบใหม่เป็นกลุ่มที่เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตได้ง่ายที่สุด จึงต้องให้ความสำคัญในการปลูกฝังแนวความคิด วิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตให้รักในวัฒนธรรมท้องถิ่นดั้งเดิมของตนไว้

จากข้อมูลดังกล่าว เป็นตัวอย่างของกลุ่มชนที่มีการดำเนินชีวิตภายใต้การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่นและสังคมปัจจุบันในหลายลักษณะ ซึ่งแต่ละลักษณะจะมีคุณภาพชีวิตและความสุขในชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความภาคภูมิใจ พอใจในการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับความสำคัญของกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลในเชิงบวกที่ทำให้มนุษย์ในสังคมเกิดการเรียนรู้ ปรับตัวอยู่ในสังคมนั้นได้ และเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ที่จำนำความรู้ กับมนุษย์ด้วยกันเองในสังคมมาพัฒนาตนเอง และมีผลต่อกระบวนการทางสังคมวัฒนธรรมเชิงลบในด้านที่ทำให้วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมในสังคมถูกทอดทิ้งไปและมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงจากเดิม

8. การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม

สังคมที่มีคุณภาพและคุณภาพของชีวิตมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก โดยปกติสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติจะมีการปรับตัวให้เกิดความสมดุลอยู่เสมอ และก่อให้เกิดประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ แต่เมื่อสังคมเจริญก้าวหน้าเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความไม่เข้าใจ ความโลภของมนุษย์ทำให้ธรรมชาติเสียความสมดุลไป เช่น ป่าไม้ถูกทำลายหมดไป สภาพอากาศเปลี่ยนไป ส่งผลต่อความเป็นอยู่ของคนในสังคม ความสำคัญของการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมจึงจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล

การพัฒนา **สังคม** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงฐานะทางสังคม จากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่ง ที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้นดีขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น

สังคม หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่รวมกัน มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยยอมรับแบบแผนหรือวิธีการหรือกฎเกณฑ์ของกลุ่มร่วมกันในการดำเนินชีวิตแบบเดียวกันหรือคล้อยตามกัน

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สรรพสิ่งที่ปรากฏขึ้น ล้อมรอบอีกสิ่งหนึ่ง และมีความสัมพันธ์ต่อกัน สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ เช่น ป่าไม้ ภูเขา แผ่นดิน และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นทางสังคม ได้แก่ ภาษา วัฒนธรรม ประเพณี กฎหมาย มารยาท ศิลปะ สถาปัตยกรรม (สนอง ปัจโจปการี,2553:35)

การสร้างวัฒนธรรมรักษาสิ่งแวดล้อมสู่การปฏิบัติของคนในสังคม สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

1) การพัฒนาคุณภาพประชาชน โดยสนับสนุนการศึกษาด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องตามหลักวิชา โดยสามารถทำได้ทุกระดับอายุ ทั้งในระบบโรงเรียนและสถาบันการศึกษาต่างๆ และนอกระบบโรงเรียนผ่านสื่อสารมวลชนต่างๆ เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการอนุรักษ์ เกิดความรักและหวงแหน ส่งผลให้เกิดความร่วมมืออย่างจริงจัง

2) การใช้มาตรการทางสังคมและกฎหมาย การจัดตั้งกลุ่ม ชุมชน ชมรม สมาคม เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ตลอดจนการให้ความร่วมมือทั้งทางด้านพลัง

กาย พลังใจ พลังความคิด ด้วยจิตสำนึกในความมีคุณค่าของสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรที่มีต่อตัวเรา เช่น กลุ่มชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของนักเรียน นักศึกษา ในโรงเรียนและสถาบันการศึกษาต่างๆ มูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทย มูลนิธิสืบนาคะเสถียร มูลนิธิโลกสีเขียว เป็นต้น

3) ส่งเสริมให้ประชาชนในท้องถิ่นได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ ช่วยกันดูแลรักษาให้คงสภาพเดิม ไม่ให้เกิดความเสื่อมโทรม เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตในท้องถิ่นของตน การประสานงานเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และความตระหนักระหว่างหน่วยงานของรัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับประชาชน ให้มีบทบาทหน้าที่ในการปกป้อง คุ้มครอง ฟื้นฟูการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

4) ส่งเสริมการศึกษาวิจัย ค้นหาวิธีการและพัฒนาเทคโนโลยี มาใช้ในการจัดการกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การใช้ความรู้ทางเทคโนโลยีสารสนเทศ มาจัดการวางแผนพัฒนา การพัฒนาอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ให้มีการประหยัดพลังงานมากขึ้น การค้นคว้าวิจัยวิธีการจัดการ การปรับปรุง พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

5) การกำหนดนโยบายและวางแนวทางของรัฐบาล ในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

สรุปท้ายบท

วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้นมาทั้งหมดเพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ รวมทั้งข้อบังคับความประพฤติต่าง ๆ ขนบธรรมเนียม ค่านิยม และความเชื่อที่มีการยอมรับปฏิบัติกันมาเป็นแบบแผนจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ส่วนกระบวนการทางสังคม หมายถึง การกระทำใด ๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นอย่างมีระเบียบขั้นตอนเป็นระบบและมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันต่อเนื่องกัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นตอนสุดท้ายคือความสำเร็จทั้งในทางที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

ในปัจจุบันนี้วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาในสังคมไทยอย่างมาก และคนไทยไม่ค่อยได้พิจารณาเลือกเฉพาะส่วนที่ดี และเป็นประโยชน์มาใช้ในสังคมไทย ทำให้สังคมไทยในปัจจุบันเกิดความสับสนทางด้านค่านิยม และวัฒนธรรมของตนเอง หากสังคมไทยเลือกรับวัฒนธรรมจากภายนอกมาเสริมวัฒนธรรมของตน และมีการปฏิบัติตามพฤติกรรม อุดมคติก็มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม และเมื่อมีการยอมและประพฤติปฏิบัติเป็นการกระทำของมนุษย์ร่วมกันจนเป็นแบบแผนปฏิบัติที่เป็นประเพณี ก็จะเกิดการถ่ายทอดไปสู่สมาชิกรุ่นต่อมาและมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับสังคม เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อมในยุคต่อๆ ไป

คำถามท้ายบทที่ 4

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. สังคมที่มีคุณภาพต้องมีองค์ประกอบใดบ้าง
2. นักศึกษามีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม และสิ่งแวดล้อมด้วยวิธีใด
3. จงอธิบายประเพณีที่นักศึกษาเชื่อถือ และเกิดความศรัทธาในการปฏิบัติตาม และส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตแก่นักศึกษาอย่างไรบ้างจงระบุเป็นข้อ ๆ
4. วัฒนธรรมแสดงออกทางด้านใดบ้างจงอธิบาย
5. จงระบุประเภทของวัฒนธรรมที่ไม่ใช่ด้านวัตถุ มีอะไรบ้าง จงอธิบาย
6. ลักษณะของวัฒนธรรมชาวบ้านเกิดจากสิ่งใดเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด จงอธิบาย
7. วัฒนธรรมหลวงเป็นวัฒนธรรมที่มีลักษณะเด่นอย่างไร จงระบุเป็นข้อ ๆ
8. กระบวนการของสังคม และวัฒนธรรมเชิงบวก ส่งผลดีต่อมนุษย์ในสังคมอย่างไร
9. วัฒนธรรมท้องถิ่นด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและการทำบุญของคนในชุมชนบางขนุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี มีลักษณะเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนบางขนุนมีอะไรบ้าง

บทที่ 5
มารยาททางสังคม

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน มีวัฒนธรรมที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม เช่นเดียวกับสังคมของประเทศต่างๆ การมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างสงบสุขได้ต้องปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนและศีลธรรมอันดีงามของการอยู่ร่วมกันในสังคม มารยาทเป็นระเบียบแบบแผนการประพฤติที่ดีงาม อันแสดงถึงพฤติกรรม ที่แสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติที่งดงาม ทุกคนจึงควรแสดงอิริยาบทที่ถูกต้อง เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ และเวลา ด้วยความ สุภาพเรียบร้อย รวมทั้งการแต่งกาย ให้เหมาะสมตามโอกาสอันควร แม้ในปัจจุบันสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงเพราะได้รับอิทธิพลจากอารยธรรมตะวันตก อย่างมากก็ตาม แต่การเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีไทยให้ดำรงอยู่อย่างยั่งยืนเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องเรียนรู้และรักษาไว้ โดยเฉพาะเยาวชนในวัยศึกษาเล่าเรียน โดยเหตุที่มนุษย์เราไม่สามารถอยู่ลำพังคนเดียวในโลกได้ ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่มากก็น้อย ด้วยเหตุนี้ จึงต้องมีกฎกติกากำหนดแบบแผนในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งทุกชาติทุกประเทศต่างก็มีแบบอย่างทางวัฒนธรรมที่เรียกกันว่า มารยาททางสังคมทั้งสิ้น เพียงแต่รายละเอียดอาจจะแตกต่างกันบ้าง อย่างไรก็ดี ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีปัจจุบัน อาจทำให้คนสมัยนี้หันไปพึ่งพาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นน้อยลง อันเป็นเหตุให้ละเลยหรือเพิกเฉยต่อมารยาทที่พึงมีต่อกันในบทนี้จึงนำเสนอมารยาททางสังคมที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน(สุดา ภิรมย์แก้ว,2554:17) ดังนี้

การแสดงออกของมารยาทตามพื้นฐานวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่ประชาชนชาวไทยได้รับการอบรมสั่งสอน และปฏิบัติสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของชาติหรือเป็นวัฒนธรรมประจำชาติไทยที่ควรอนุรักษ์ให้ยั่งยืนต่อไป

ความหมายของ มารยาทและการสมาคม

มารยาทหรือมรรยาท คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางกิริยาวาจา และความประพฤติที่สังคมยอมรับว่าถูกต้อง ดีงาม มารยาทเป็นหลักของการประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ และขนบธรรมเนียมประเพณีสังคมหรือมวลชน (ฉัทนิช อัศวนนท์,2545:1)

ความหมายของ “การสมาคม”

การสมาคม หรือสมาคม คือ การรวมกลุ่มของคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาร่วมทำกิจกรรมเดียวกัน เช่น การมาเรียน มาประชุม ร่วมเล่นกีฬา ไปท่องเที่ยวกัน หรือเพื่อวัตถุประสงค์เดียวกัน

มารยาทและการสมาคมตามพื้นฐานวัฒนธรรมไทยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ มารยาททางวาจา และมารยาททางกาย

มารยาททางวาจา หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกทางคำพูดที่สุภาพเรียบร้อย ถูกกาลเทศะ มีประโยชน์ต่อผู้พูด คู่สนทนา และบุคคลทั่วไป

มารยาททางกาย หมายถึง กิริยาการแสดงออกที่เหมาะสมกับกาลเทศะ บุคคลและสถานที่

มารยาทและสมาคมที่นักศึกษาควรเรียนรู้เพื่อเสริมบุคลิกภาพตามมาตรฐานการดำรงชีวิตที่ดีมี 10 ประเภท (งามพิศ สัตย์สงวน,2544:125) คือ

มารยาททางสังคมมีดังนี้

1. มารยาทในการแต่งกาย
2. มารยาทในการรับประทานอาหาร
3. มารยาทการใช้รถและเรือประจำทาง
4. มารยาทในการชมและเล่นกีฬา
5. มารยาทการแนะนำให้รู้จักกัน
6. มารยาทในการต้อนรับแขก
7. มารยาทในการฟังและสนทนา
8. มารยาทในการประชุม
9. มารยาทในการเข้าสังคม
10. มารยาทในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

1. มารยาทในการแต่งกาย

มารยาททางสังคมที่นักศึกษาควรรู้และปฏิบัติโดยเฉพาะในเรื่องการแต่งกายซึ่งแสดงถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมอีกทั้งยังแสดงให้เห็นถึงอุปนิสัยใจคอ จิตใจ รสนิยม ตลอดจนการศึกษาและฐานะของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี การแต่งกายจึงเป็นมารยาททางสังคมที่คนส่วนมากยึดถือและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมนั้นๆ สำหรับการแต่งกายที่ถูกต้องมีหลักอยู่ 3 ประการได้แก่

1) ความสะอาด เริ่มต้นจากการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายให้ทั่วทุกส่วนนับตั้งแต่ผม ปาก ฟัน หน้าตา มือ แขน ลำตัว ขา และเท้า เล็บมือ เล็บเท้า เป็นต้น สิ่งที่ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษคือกลิ่นตัว บางคนอาจใช้น้ำหอมฉีดประพรมทั่วร่างกายซึ่งไม่ถูกต้องเพราะเหงื่อที่หมักหมมเก่ากับใหม่จะทำให้เกิดกลิ่นที่ทำให้คนที่สนทนาติดต่อด้วยรังเกียจเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้เครื่องแต่งกายได้แก่ เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า เครื่องประดับ กระเป๋าถือต้องสะอาดหมดจด

2) ความสุภาพเรียบร้อย หมายถึงเครื่องแต่งกายต้องอยู่ในลักษณะสุภาพเรียบร้อยตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เช่น เสื้อผ้าไม่รุ่มร่ามหรือรัดตัวแนบเนื้อ ไม่ใช้สีฉูดฉาดแบบเสื้อนำสมัยล้ำหน้าความนิยมหรือล้าสมัยมากเกินไป เสื้อผ้าสำหรับการใส่ไปทำงาน ต้องเป็นชุดเรียบๆ ซึ่งจะช่วย

เสริมบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเครื่องประดับ กระเป๋าถือต้องสอดรับกับชุดที่สวมใส่ ถุงน่อง รองเท้า ต้องสะอาด

3) ความถูกต้องตามกาลเทศะ คำว่าการแต่งกายให้ถูกกาล คือ การเลือกแต่งกายให้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลา สมัยนิยม วัยของผู้สวมใส่ ลักษณะงาน ส่วนการแต่งกายให้ถูกเทศะ หมายถึงการแต่งกายให้ถูกต้องเหมาะสมกับสถานที่ที่ต้องไปงาน เช่น นักศึกษา การแต่งกายไปเรียนในมหาวิทยาลัย นักศึกษาชายและหญิงต้องแต่งเครื่องแบบของมหาวิทยาลัย ในกรณีการแต่งกายไปทำงาน ควรแต่งกายให้สุภาพ ชายสวมกางเกงสากลสีเข้ม สีเทาเป็นส่วนใหญ่ เสื้อเชิ้ตแขนสั้นหรือแขนยาวมักเป็นสีขาวหรือสีพื้นจางๆ อาจผูกหรือไม่ผูกเนกไทก็ได้ หรืออาจสวมชุดพระราชทานสีต่างๆให้เหมาะกับฐานะ วัยหรืออาชีพของตน นอกจากนี้ชายยังมีชุดทำงานที่เรียกว่าชุด ซาฟารี สำหรับหญิงที่ไปทำงานแต่งกายตามแบบสากลนิยม กล่าวคือ เป็นชุดกระโปรงเสื้อติดกัน เสื้อกระโปรงแยกกัน รูปแบบและรูปทรงเรียบๆ แต่ดูดี สีสันและลวดลายของผ้ามักจะเป็นสีเรียบๆ มองดูสุภาพเรียบร้อย เสริมสร้างบุคลิกให้ดูน่าเชื่อถือ ในกรณีการแต่งกายในงานพิธีการต่างๆ ต้องศึกษารายละเอียดของหมายกำหนดการของงานพิธีการนั้นๆเพื่อจะได้แต่งกายได้ถูกต้องตามลักษณะของงาน ส่วนงานราตรีสโมสร ชายแต่งกายชุดแบล๊คไท ตามหมายกำหนดการ หญิงใช้แต่งสากลนิยม กรณีไปงานพระราชพิธีหรือรัฐพิธีให้แต่งเครื่องแบบเต็มยศหรือครึ่งยศตามหมายกำหนดการนั้ นๆ อย่างไรก็ตามไม่ว่าท่านจะประกอบอาชีพประเภทใด การแต่งกายที่ถูกต้องมีส่วนช่วยเสริมให้บุคลิกภาพของท่านมองดูดีและน่าเชื่อถือเสมอ

2. มารยาทในการรับประทานอาหาร

มารยาทในการรับประทานอาหาร หมายถึง การรับประทานอาหารที่ต้องเกี่ยวข้องกับสังคมนอกบ้าน ถึงแม้การรับประทานอาหารภายในครอบครัวจะมีมารยาทอยู่แล้ว แต่ก็ยังแคบกว่าการปฏิบัติในงานสังคมการรับประทานอาหารที่ต้องเกี่ยวข้องกับสังคม เช่น การเลี้ยงในงานรื่นเริง หรือในงานมงคลของญาติมิตร หรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ แต่มิได้หมายถึงการเลี้ยงที่เป็นพิธีการ

การเลี้ยงอาหารในสังคมอาจใช้การนั่งล้อมโต๊ะ หรือล้อมวงกับพื้นก็ได้ สุดแต่ความสะดวก หรือความสนิทสนมของผู้ไปร่วมงาน การเลี้ยงแบบนี้ไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องการจัดอาหารและเครื่องใช้มากนัก ส่วนมากจะคำนึงความสะดวกหรือความสนิทสนมเป็นสำคัญ การจัดเลี้ยงอาจจัดแบบบุฟเฟต์ กล่าวคือ เป็นการจัดอาหารหรือเครื่องใช้เช่น จาน ช้อน ส้อม ไว้บนโต๊ะให้แขกเป็นผู้ตักอาหารเอง แล้วนำมานั่งรับประทานกับพื้นหรือเก้าอี้ก็ได้ หรืออาจจัดเลี้ยงอาหารจีนโดยให้ร้านจัดอาหาร โดยมีผู้รับประทานเป็นโต๊ะ โต๊ะละ 10 คน ตามที่นิยมกันในสมัยก็ได้ นอกจากนี้ยังมีการเลี้ยงแบบปิกนิก คือ การนัดพบ ณ ที่ใดที่หนึ่งแล้วนำอาหารคนละหนึ่งอย่าง หรือสองอย่าง ไปรับประทานร่วมกัน

การนั่งโต๊ะรับประทานอาหาร เป็นการเลี้ยงอาหารในสังคมที่นิยมกันมาก เราจำเป็นต้องมีมารยาทดังนี้คือ

1) นั่งตัวตรงเสมอ อย่านั่งพิงพนักเก้าอี้ปล่อยอารมณ์ตามสบาย หรือนั่งโยกเก้าอี้ ไม่นั่งเท้าศอกบนโต๊ะอาหาร ไม่เท้าแขนและไม่ควรนั่งก่อนสุภาพสตรี หรือก่อนที่เจ้าภาพจะเชิญให้นั่ง

2) เวลารับประทานอาหารต้องรับประทาน อาหารอย่างระมัดระวังไม่ทำให้เลอะเทอะมูมมาม ควรหุบปากเวลาเคี้ยวอาหารเพื่อระวังมิให้มีเสียงดังหรือพูดคุยขณะมีอาหารเต็มปากและอย่าจิ้มฟันที่โต๊ะอาหารแม้จะมีไม้จิ้มฟันไว้ที่โต๊ะก็ตาม

3) ใช้เครื่องใช้ ในการรับประทานอาหารที่เป็นส่วนของตนเท่านั้น ถ้าเป็นอาหารไทยต้องใช้ช้อนกลางตักอาหารที่เป็นของกลาง

4) ต้องรอให้ผู้อาวุโสกว่านั่งก่อนจึงค่อยนั่ง และผู้มีอาวุโสกว่าเริ่มรับประทานจึงค่อยรับประทานอาหาร

การใช้ผ้าเช็ดมือ

1) เมื่อเข้านั่งโต๊ะอาหารก่อนจะรับประทาน อาหาร ควรหยิบผ้าเช็ดมือปูที่ตัก ก่อนดื่มน้ำควรใช้ผ้าเช็ดมือเช็ดปากก่อนทุกครั้ง เพื่อกันมิให้แก้วเป็นคราบดื่มเสร็จแล้วเช็ดอีกครั้ง

2) วิธีเช็ดปาก เช็ดโดยซับพลิกผ้าเช็ดมือทางด้านใน ซับที่ริมที่ฝีปากไม่ยกขึ้นทั้งผืน เมื่อเช็ดแล้วคราบรอยริมฝีปากจะอยู่ทางด้านในไม่เป็นที่น่ารังเกียจ

3) ไม่ต้องใช้ผ้าเช็ดมือ เช็ดช้อน ส้อม จาน ชาม เมื่อใช้ผ้าเช็ดมือเสร็จแล้วไม่ต้องพับวางไว้บนโต๊ะทางซ้ายมือของตน

4) ระหว่างรับประทานอาหารถ้ามีความจำเป็นต้องลุกไปจากโต๊ะ ควรวางผ้าเช็ดมือไว้ที่เก้าอี้ แล้วกล่าวคำขอโทษเสียก่อนที่จะลุกไป

การใช้ช้อน ส้อม มีด แก้วน้ำ

1) การรับประทานอาหารแบบไทย ถือช้อนด้วยมือขวา และส้อมด้วยมือซ้าย แต่ถ้าเป็นการรับประทานที่ใช้ส้อมอย่างเดียว ต้องถือส้อมด้วยมือขวา

2) การรับประทานอาหารแบบฝรั่งที่ต้องใช้มีดกับส้อม ถือมีดด้วยมือขวา ถือส้อมด้วยมือซ้าย ส่วนขนมปังอยู่ทางซ้าย ควรใช้มือบิให้พอดีคำถือขนมปังด้วยมือซ้าย ทาเนยแล้วจึงนำใส่ปาก

3) หากมี น้ำซุป หรือน้ำแกง จะรับประทานจากข้างช้อนและอย่าให้มีเสียงดัง เวลาตักจะตักจากริมนอกในถ้วยซุปเข้าไปหาด้านใน

4) การใช้มีด ให้ระมัดระวังว่า มีดมีไว้สำหรับตัดอาหารเท่านั้น จะนำไปจิ้มอาหารเข้าปากไม่ได้

5) การหยิบแก้วน้ำหรือแก้วเหล้า ควรหยิบด้วยมือขวา

การดื่มน้ำชาหรือกาแฟ

1) อย่าทิ้งช้อนไว้ในถ้วยชาหรือกาแฟและไม่ควรใช้ช้อนนั้นตักกาแฟหรือชาเข้าปาก

2) ควรดื่มช้า ๆ ระวังไม่ดื่มให้มีเสียง ควรมีการเว้นระยะบ้าง ไม่ควรดื่มรวดเดียวหมด และไม่ดื่มในขณะที่ยังมีอาหารในปาก และไม่ทิ้งรอยลิปสติกไว้ที่ถ้วยกาแฟ

มารยาทและวิธีการรับประทานอาหารแบบตะวันตก มารยาทและการรับประทานอาหารแบบตะวันตก มีหลักปฏิบัติดังนี้

1) จานขนมปัง ซึ่งจะจัดไว้ทางซ้ายมือ แก้วน้ำอยู่ทางด้านขวามือ ไม่ควรหยิบผิดเพราะจะเป็นของผู้อื่น

2) ให้ ถือมีดมือขวาตัดอาหาร และถือส้อมมือซ้ายจิ้มอาหารเข้าปาก ต้องคว่ำส้อม อย่าเอามีดตักอาหารเข้าปากเป็นอันขาด ควรตัดอาหารให้มีขนาดพอดีคำไม่ใหญ่เกินไป

3) เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วควรหยิบผ้าเช็ดมือปูไว้บนตัก ช้อนซุปจะอยู่ด้านขวามือ เวลาตักซุปจะตักออกจากตัว และถ้าร้อนเกินไปก็ไม่ควรเป่าอาหาร (ควรรอดูจังหวะให้ซุปพออุ่นๆ จึงรับประทาน)

4) การนั่งโต๊ะรับประทานอาหาร ควรนั่งหลังตรง ข้อศอกไม่วางบนโต๊ะ ขณะที่รับประทานอาหาร อย่ากางข้อศอก ควรจะแนบกับลำตัว

5) การหยิบเครื่องมือที่ใช้ในการรับประทานอาหาร ควรเริ่มหยิบอุปกรณ์ที่วางเรียงไว้นอกสุดเข้าหาในสุดเรื่อยไปจนหมดรายการอาหาร

6) กรณีที่ทำเครื่องมือ รับประทานอาหาร หล่นจากโต๊ะ ไม่ต้องเก็บ ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของพนักงานบริการและ ในขณะที่นั่งโต๊ะอาหารเมื่อพนักงานนำอาหารมาเสิร์ฟ ควรจะเอียงตัวเล็กน้อย เพื่อพนักงานปฏิบัติหน้าที่ได้สะดวก

7) กรณีที่หยุดเว้นช่วงในขณะรับประทานอาหาร ควรวางมีดและส้อมไว้บนจาน อุปกรณ์เครื่องใช้ที่วางไว้บนโต๊ะอาหารไม่ควรจับเล่น หรือเคลื่อนที่ในระหว่างรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม

8) ในกรณีเครื่องดื่มที่จัดแก้ววางไว้บนโต๊ะ เช่น แก้วไวน์ขาว แก้วไวน์แดง หรือแก้วแชมเปญ เป็นต้น ถ้าหากไม่ต้องการดื่มเครื่องดื่มชนิดใดก็ให้คว่ำแก้วนั้นไว้ ซึ่งพนักงานบริการจะทราบว่าไม่ต้องการเครื่องดื่มชนิดนั้นจะได้ไม่ต้องเสิร์ฟ การจับ แก้วไวน์ แก้วแชมเปญ ควรจับที่ก้านแก้ว

9) จะใช้มือหยิบรับประทานอาหารได้เมื่ออาหารชิ้นเล็กไม่สะดวกที่จะใช้ส้อมจิ้ม เช่น มันกรอบ ขากบ ซี่โครงแกะ เป็นต้น

10) ระหว่างรับประทานอาหารไม่ควรอ่านหนังสือ เว้นแต่จะเป็นเมนูอาหารหรือรายการเครื่องดื่ม และไม่ควรทาลิปสติกบนโต๊ะอาหารหลังจากรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว

11) อย่าเสนออาหารในจานให้ผู้อื่น หรือขออาหารจากจานผู้อื่น

12) การสนทนาในขณะรับประทานอาหาร ควรเป็นเรื่องสนุกสนานไม่ใช่เรื่องเครียด เศร้า หรือสกปรก

13) เมื่อลุกไปเข้าห้องน้ำ ควรวางผ้าเช็ดมือไว้บนเบาะเก้าอี้ หรือพาดไว้บนที่วางแขน ถ้าจะลุกไปจากโต๊ะอาหารเลย ควรวางผ้าเช็ดมือไว้บนโต๊ะด้านซ้ายโดยไม่ต้องพับ

3. มารยาทในการใช้รถและเรือประจำทาง มีหลักปฏิบัติดังนี้

ควรขึ้นหรือลงอย่างมีระเบียบ ไม่ยื้อแย่งกัน ควรให้คนในรถลงเสียก่อนจึงขึ้น หรือให้คนในเรือขึ้นก่อนแล้วจึงลง เมื่อเห็นรถหรือเรือมีคนแน่นควรรอไปคันหรือลำหลัง ควรสละที่นั่งให้แก่เด็ก พระภิกษุ สตรีมีครรภ์ และคนชราและผู้ที่ได้รับการเอื้อเฟื้อ ควรกล่าวคำขอบคุณแก่ผู้ที่เสียสละที่นั่งให้ ไม่ควรนั่งกินที่ของผู้อื่น ไม่ส่งเสียงดัง ไม่สูบบุหรี่ ไม่นำของขบเคี้ยวมารับประทานในรถหรือในเรือประจำทาง ขณะที่รถหรือเรือประจำทางแน่นมาก อาจมีการเบียดเสียดล่วงเกินกันโดยไม่เจตนาบ้างควรให้อภัยต่อกัน

4. มารยาทในการชมและเล่นกีฬา

มารยาทในการชมและเล่นกีฬา มีหลักปฏิบัติดังนี้

สำหรับผู้เล่นกีฬา ควรปฏิบัติด้วยการ แต่งกายให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา ผู้เล่นต้องเคารพกติกา และคำตัดสินของกรรมการอย่างเคร่งครัด เมื่อมีการกระทบกระทั่งเกิดขึ้น ต้องไม่แสดงอารมณ์ หรือโต้แย้งคำตัดสิน เมื่อเล่นผิด หรือเกิดความรุนแรง ควรโค้งศีรษะแสดงอาการขอโทษและควรแสดงน้ำใจนักกีฬาตลอดเวลาที่เล่น

สำหรับผู้ชมกีฬา ควรปฏิบัติ ด้วยการ แต่งกายสุภาพ แสดงความชื่นชมยินดีด้วยการปรบมือแสดงความยินดีกับผู้เล่นทุกฝ่ายขณะเข้าสู่สนาม ไม่ควร ส่งเสียงรบกวนผู้เล่น หรือเย้ยหยันคู่แข่งขัน หรือเจ้าหน้าที่ ผู้ชมควรเชียร์อย่างมีระเบียบ หากมีการตัดสินผิดพลาด ไม่ควรแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม เพราะผู้ตัดสินจะดำเนินการแก้ไขในทางที่เหมาะสม

5. มารยาทในการแนะนำให้รู้จักกัน หลักปฏิบัติในการแนะนำ มีดังนี้

1) แนะนำฝ่ายชายให้รู้จักกับฝ่ายหญิง

2) พาผู้อาวุโสน้อยไปรู้จักผู้อาวุโสมาก

3) พาหญิงโสดไปรู้จักกับหญิงที่แต่งงานแล้ว

4) บางกรณีต้องพาหญิงไปรู้จักกับชาย เพราะ

(1) ชายเป็นพระภิกษุ สามเณร นักบวช

(2) ชายมียศสูงกว่าหญิงมาก

5) ถ้าแนะนำคน คนเดียวให้รู้จักกับอีกหลายคนต้องแนะนำคนที่อยู่ใกล้ก่อนเป็นลำดับไป

6) ต้องแนะนำคนที่มาทีหลังต่อคนที่มาก่อน

7) อย่าแนะนำกันเป็นหมู่คณะ เพราะจะไม่ช่วยให้แขกได้รู้จักกันดี

การแนะนำให้รู้จักกันนั้น เรื่องการเอ่ยชื่อใครก่อนหรือหลังถือว่ามีความสำคัญ ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนี้

(1) ต้องเอ่ยชื่อผู้มีอาวุโสก่อน (ทั้งสองเพศ)

(2) ระหว่างชายหนุ่มและหญิงสาว ให้เอ่ยชื่อหญิงสาวก่อน

(3) ถ้าแนะนำให้รู้จักกันระหว่างเจ้าภาพกับแขกที่ไม่รู้จักเจ้าภาพต้องเอ่ยชื่อเจ้าภาพก่อน

(4) ถ้าพาคนหนึ่งไปหาอีกคนหนึ่ง ต้องกล่าวชื่อคนที่ท่านพาไปนั้นทีหลัง

(5) ถ้าชายกับชาย หรือหญิงกับหญิงที่มีอายุเท่ากัน จะแนะนำชื่อใครก่อนก็ได้

6. มารยาทในการต้อนรับแขก

มารยาทในการต้อนรับแขกมีหลักปฏิบัติดังนี้

1) แสดงความยินดีที่แขกมาเยี่ยมเยียน ผู้เป็นเจ้าของบ้านหรือเจ้าของงานต้อง แต่งกายให้เรียบร้อย และแสดงกิริยายิ้มแย้มแจ่มใส แม้จะมีอารมณ์ไม่ดี ก็ต้องปรับอารมณ์ทันที และทักทายแขกด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนหวาน

2) เชิญแขกนั่งในที่อันควร จัดหาเครื่องดื่มมาให้โดยจัดเป็นแก้ว ไม่ควรส่งให้แขกดื่มทั้งขวด

3) ไม่ควรถามแขกว่ามีธุระอะไร แต่รอให้ฝ่ายแขกเป็นผู้พูดธุระในการมาหา ก่อนและควรทักทายแขกให้ทั่วถึง

4) ไม่ควรดุด่าว่าคนในบ้าน เมื่อถึงเวลาอาหารควรเชิญแขก รับประทานอาหาร ด้วยขณะกำลังสนทนากับแขกไม่ควรมองนาฬิกา หากมีธุระจริง ๆ ควรบอกแขกตรง ๆ และเมื่อแขกลากลับควรเดินไปส่งถึงประตูบ้าน

7. มารยาทในการฟังและสนทนา

มารยาทของการฟังที่ดีมีดังนี้

1) มองหน้าผู้พูดตลอดเวลาอย่าเหม่อมองไปทางอื่น แสดงท่าที ที่สนใจฟัง โดยมีปฏิกิริยาตอบรับการฟัง

2) อย่าหันไปมาอยู่เรื่อย ๆ อย่าเคลื่อนไหวมือไปมา หรือจับทรงผม หรือเสื้อผ้าตลอดเวลา

3) อย่าเปิดหนังสือหรื อแม้แต่ดูรูปภาพขณะมีผู้กำลังพูดด้วย และไม่ควรแสดง สีหน้าไม่พอใจเรื่องที่กำลังฟัง

หลักในการสนทนาที่ดีมีดังนี้

(1) แสดงอาการยิ้มแย้มขณะกำลังสนทนา เปล่งเสียงพูดชัดถ้อยชัดคำ ไม่พูดเร็วหรือช้าเกินไป ไม่พูดพลางหัวเราะพลาง สนทนาเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายสนใจ ไม่ใช่คุยแต่เรื่องของตนเอง

(2) อย่าพูดคนเดียว เปิดโอกาสให้ผู้อื่นพูดบ้าง อย่าพูดโอ้อวด หรือยกตนข่มท่าน ไม่นินทาว่าร้ายคนอื่น

(3) รู้จักชมเชยคนอื่นด้วยใจจริง กล่าวถึงส่วนดีของเขา ไม่กล่าวถึงส่วนไม่ดีของเขาและควรมีอารมณ์ขันในขณะสนทนาบ้าง

8. มารยาทในการประชุม

1) ผู้เข้าประชุมควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

(1) เข้าห้องประชุมให้ตรงเวลา ขณะเข้าร่วมประชุม เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็นควรยกมือ เมื่อประธานอนุญาตจึงควรลุกขึ้นพูด อย่ายืนพูดก่อนประธานอนุญาต หากจำเป็นต้องออกจากห้องประชุมก่อนเวลาเลิก ให้ทำความเคารพประธานก่อนไม่ว่าประธานจะเห็นหรือไม่

(2) แสดง กิริยา ท่าทาง และถ้อยคำ ควรสุภาพนอบน้อมในขณะประชุม และไม่ควรพูดคุยกับผู้นั่งข้างเคียงขณะประชุม ในขณะมีผู้กำลังพูด

9. มารยาทในการเข้าสังคม

1) มารยาทการเดิน

(1) การเดินตามลำพัง ให้เดินด้วยกิริยาสุภาพ หลังตรง ระมัดระวังการก้าวขาให้ช่วงก้าวไม่ยาวหรือสั้นเกินไป แกว่งแขนพองาม การเดินกับผู้ใหญ่ ให้เดินเยื้องไปทางซ้ายข้างหลังผู้ใหญ่ระยะห่าง 1-2 ฟุต การเดินอยู่ในลักษณะสำรวม เมื่อมีการสนทนาให้มือประสานกัน

ภาพที่ 32 การเดินตามหลังผู้ใหญ่
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 11 มกราคม 2554)

ภาพที่ 33 การสนทนากับผู้ใหญ่
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

(2) การเดินเข้าสู่ที่ประชุม ในกรณีเดินเข้าไปนั่งเก้าอี้ ควรเดินอย่างสุภาพเดินก้มตัวเล็กน้อยเมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ถ้าผู้นั่งมีอาวุโสมากให้ค้อมตัวมาก อย่าลากเก้าอี้ หรือโยกเก้าอี้จนเกิดเสียงดัง

ในกรณีเดินเข้าไปนั่งกับพื้น ควรเดินอย่างสุภาพ ก้มตัวโดยระมัดระวังมิให้เสื้อผ้า หรือส่วนใดของร่างกายไปกระทบผู้อื่น ถ้าผ่านในระยะใกล้ให้ใช้การเดินเข่า

2) มารยาทในการแสดงความเคารพ

(1) การกราบ

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ใช้แสดงความเคารพพระภิกษุ พระพุทธรูป หรือพระรัตนตรัยให้กราบ 3 ครั้ง

การกราบบุคคลผู้อาวุโส และบุคคลทั่วไป กราบเพียง 1 ครั้งไม่แบมือ

การกราบพระพุทธรูปและพระภิกษุสงฆ์

การกราบพระพุทธรูปและพระภิกษุสงฆ์ ผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลทั่วไป ให้ใช้วิธีการกราบแบบเบญจางค ประดิษฐ์ เป็นการกราบโดยใช้อวัยวะทั้ง 5 คือ เข่าทั้งสอง ฝ่ามือทั้งสอง และหน้าผาก สัมผัสกับพื้น วิธีกราบมี 3 จังหวะ ดังนี้

จังหวะที่ 1 เรียกว่า อัญชลี ยกมือขึ้นในท่าประนมมือ

จังหวะที่ 2 เรียกว่า วันทนา หรือวันทา ยกมือขึ้นไหว้ตามระดับที่ 1 การไหว้พระ

จังหวะที่ 3 เรียกว่า อภิวาท ทอดมือทั้งสองลงพร้อม ๆ กัน ให้มือและแขนทั้งสอง

การนั่งเตรียมกราบ

ชาย นั่งคุกเข่าปลายเท้าตั้ง นั่งลงบนส้นเท้า มือทั้งสองวางคว่ำเหนือเข่าทั้งสองข้างนั่งชิดกัน (ท่าเทพบุตร)

หญิง นั่งคุกเข่าปลายเท้าราบ นั่งบนส้นเท้า มือทั้งสองวางคว่ำเหนือเข่าทั้งสองข้างนั่งชิดกัน (ท่าเทพธิดา)

ภาพที่ 34 ท่านั่งเตรียมกราบ

ที่มาของภาพ : ศูนย์วัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์

(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

จังหวะที่ 1 “อัญชลี” ยกมือขึ้นในท่าประนมมือ

ภาพที่ 35 การกราบจังหวะที่ 1 “อัญชลี”
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

จังหวะที่ 2 “วันทา” หรือ “วันทนา” ยกมือขึ้นไหว้ตามระดับที่ 1 การไหว้พระ แล้วยกมือขึ้นพร้อมค้อมศีรษะลงให้หัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้แนบส่วนบนของหน้าผาก

ภาพที่ 36 การกราบจังหวะที่ 2 “วันทา”
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

จังหวะที่ 3 “อภิวาท” ทอดมือทั้งสองลงพร้อม ๆ กันให้มือและแขนทั้งสองข้างราบกับพื้น คว่ำมือห่างกันเล็กน้อยพอให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือทั้งสอง

ภาพที่ 37 การกราบจังหวะที่ 3 “อภิวาท”
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

ข้อควรสังเกต ขณะหมอบกราบกับพื้น ชายให้ข้อศอกทั้งสองต่อกับหัวเข่าทั้งสอง ส่วนฝ่ายหญิงให้ข้อศอกทั้งสองคล่อมเข่า เมื่อจะกราบให้ประนมมือก้มศีรษะลงหน้าผากแตะส่วนบนของมือที่ประนม เมื่อกราบแล้วนั่งในท่าหมอบเฝ้าอีกครั้ง แล้วนั่งในท่าพับเพียบตามเดิม

(2) การไหว้

(2.1) การไหว้พระสงฆ์ ปฏิบัติเช่นเดียวกับการไหว้พระรัตนตรัยรวมทั้งปูชนียสถานสำคัญต่างๆ ที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ในกรณีที่ไม่สามารถไหว้แบบเบญจางคประดิษฐ์ได้ ให้ปฏิบัติดังนี้

ชาย ยืนแล้วค้อมตัวลงให้ต่ำพร้อมกับยกมือขึ้นประนมไหว้ (ระดับที่ 1) ระหว่างอกให้ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก ทำเพียงครั้งเดียว แล้วลดมือลงตามเดิม เสร็จพิธีไหว้

หญิง ยืนแล้วย่อเข่าลงให้ต่ำ โดยถอยเท้าข้างหนึ่งข้างใดตามถนัดพร้อมยกมือขึ้นไหว้ (ระดับที่ 1) โดยให้ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก

ในการ ไหว้พระให้ประนมมือแล้วยกขึ้นพร้อมกับค้อมศีรษะลง ให้หัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้แนบส่วนบนของหน้าผาก

ภาพที่ 38 การไหว้พระสงฆ์
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

(2.2) ไหว้บิดา มารดา ครู อาจารย์ ให้ประนมมือแล้วยกขึ้นพร้อมกับค้อมศีรษะลง ให้หัวแม่มือจรดปลายจมูก ปลายนิ้วชี้แนบระหว่างคิ้ว

ภาพที่ 39 การไหว้บิดา มารดา ครู อาจารย์
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

(2.3) ไหว้ผู้เคารพทั่ว ๆ ไป ให้ประนมมือแล้วยกขึ้นพร้อมกับค้อมศีรษะลง ให้หัวแม่มือจรดปลายคาง ปลายนิ้วชี้แนบปลายจมูก

ภาพที่ 40 การไหว้ผู้ที่เคารพโดยทั่วไป
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

(2.4) ไหว้ผู้ที่เสมอกัน จะใช้แสดงความเคารพผู้ที่มีอายุเท่ากัน หรือเพื่อนกันได้ด้วย โดยยืนตรงไหว้ไม่ต้องค้อมศีรษะ

ภาพที่ 41 การไหว้บุคคลเสมอกัน
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

3) การถวายความเคารพพระมหากษัตริย์ และพระบรมราชินี

(1) การถวายคำนับ

ชาย ถ้าอยู่ในเครื่องแบบ ทำความเคารพตามระเบียบของเครื่องแบบยืนตรง มือแนบข้างเท้าแยกพองาม โดยค้อมตัวต่ำพอสมควร

ภาพที่ 42 การถวายคำนับ

ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์

(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

หญิง แสดงความเคารพโดยการถอนสายบัว ซึ่งมี 2 แบบ คือ

- แบบสากลนิยม ยืนตรง หันหน้าไปทางที่ประทับ วาดเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลังเล็กน้อยตามถนัดพร้อมกับย่อตัวลงลำตัวตรง หน้าตรงสายตาทอดลง ปล่อยแขนทั้งสองข้างแล้วยืนตรง

ภาพที่ 43 การถวายความเคารพแบบสากลนิยม

ที่มาของภาพ: ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์

(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

- แบบพระราชนิยม ยืนตรง หันหน้าไปทางที่ประทับ วาดเท้าไปข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลังเล็กน้อยตามถนัดพร้อมกับย่อตัวลง ขณะที่วาดเท้าให้ยกมือทั้งสองข้างขึ้นวางประสานกันบนหน้าขาเหนือเข่า ค้อมตัวเล็กน้อยทอดสายตาลง แล้วยืนขึ้นในลักษณะเดิม

ภาพที่ 44 การถวายความเคารพแบบพระราชนิยม
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

(2) การถวายบังคม

การถวายบังคมเป็นราชประเพณีถวายความเคารพพระมหากษัตริย์ในงานพระราชพิธีสำคัญทั้งชาย และหญิง มือทั้งสองข้างวางคว่ำเหนือเข่าทั้งสองข้าง ชายนั่งแยกเข่าได้เล็กน้อย หญิงนั่งเข่าชิด ถวายบังคมแบ่งเป็น 3 จังหวะดังนี้

จังหวะที่ 1 ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก ปลายนิ้วตั้งขึ้นต่ำกว่าคางเล็กน้อย แขนแนบลำตัวไม่กางศอกพองาม ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก มือทั้งสองไม่แยกจากกัน เงยหน้าขึ้นเล็กน้อย

จังหวะที่ 2 ทอดมือที่ประนมลงพร้อมค้อมตัวเล็กน้อย สายตามองหัวแม่มือแล้ววาดมือพร้อมเอนตัวไปข้างหลัง

จังหวะที่ 3 วาดมือที่ประนมลงพร้อมค้อมตัวลงมาอยู่ในจังหวะที่ 1 ทำสามจังหวะให้ครบ 3 ครั้ง แล้วจึงลดมือลงวางคว่ำเหนือเข่าทั้งสองข้าง การถวายบังคมนี้จะใช้กรณีที่ชายกับหญิงไปถวายบังคมร่วมกัน ถ้าเป็นหญิงหรือกลุ่มหญิงล้วนให้ใช้วิธีหมอบกราบ

3) การเข้าพบผู้ใหญ่

(1) การเข้าพบผู้ใหญ่ขณะที่กำลังยืนให้เดินอย่างสุภาพเข้าไปใกล้พอควร (ไหว้ระดับที่ 2) และยืนสำรวมเมื่อมีการเจรจาประสานมือ

ภาพที่ 45 การนั่งรอสนทนากับผู้ใหญ่ (นั่งเก้าอี้)
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

(2) การเข้าพบผู้ใหญ่ขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้ ให้เดินอย่างสุภาพ เมื่อใกล้ผู้ใหญ่แล้วจึงไหว้ (ไหว้ระดับที่ 2) และนั่งเก้าอี้แบบนั่งต่อหน้าผู้ใหญ่

ภาพที่ 46 การนั่งสนทนากับผู้ใหญ่ (นั่งเก้าอี้)
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

ภาพที่ 47 การรอพบผู้ใหญ่ (นั่งกับพื้น)
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

ภาพที่ 48 การนั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ (นั่งกับพื้น)
ที่มาของภาพ : ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

(3) การเข้าพบผู้ใหญ่ที่นั่งอยู่กับพื้น ให้เดินอย่างสุภาพเข้าไปในระยะพอควร แล้วเดินเข่าไม่แกว่งแขน นั่งพับเพียบเก็บเท้า ถ้าเป็นผู้อาวุโสน้อยใช้ไหว้แล้วนั่งแบบนั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ ถ้าเป็นผู้อาวุโสมากใช้กราบแล้วนั่งลงศอกหรือหมอบ

4) การส่งและรับของจากผู้ใหญ่

การส่งและรับของจากผู้ใหญ่มีวิธีปฏิบัติดังนี้

(1) เมื่อผู้ส่งนั่งเก้าอี้ ผู้รับเดินเข้าไปใกล้ ย่อตัวและลงเข่าข้างหนึ่งส่งของให้แล้วไหว้ เมื่อผู้ส่งยืน ให้เดินเข้าไประยะใกล้พอควร ย่อตัวลงส่งของให้แล้วไหว้

(2) เมื่อผู้ส่งของ และผู้รับของนั่งเก้าอี้ด้วยกัน ส่งของให้อย่างสุภาพ อย่าส่งของข้ามผู้อื่น

(3) เมื่อผู้รับนั่งกับพื้น ให้เดินเข้าไปในระยะพอสมควร แล้วนั่งพับเพียบ เก็บปลายเท้า หรือเดินเข้าไปใกล้พอควร แล้วเดินเข่าไปนั่งส่งของให้ ไหว้หรือวางของลงไหว้ก่อนจึงส่งของให้แล้วไหว้อีกครั้งหนึ่ง ถ้าผู้รับเป็นผู้อาวุโสมาก เมื่อผู้ส่งเข้าไปใกล้แล้วควรนั่งวางของทางขวามือเหนือเข่าเล็กน้อยแล้วกราบผู้ใหญ่ 1 ครั้ง ส่งของให้ผู้ใหญ่ ถ้าผู้ใหญ่สนทนาด้วย ก็ให้นั่งลักษณะสำรวม เมื่อจะลากลับกราบอีก 1 ครั้ง ถอยโดยวิธีเดินเข่าห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ลุกขึ้นยืนหันกลับ

(4) การรับของจากผู้ใหญ่ มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับการส่งของให้ผู้ใหญ่ แต่จะต้องทำความเคารพก่อนรับของทุกครั้ง การแสดงความเคารพนั้นจะใช้ไหว้หรือกราบแล้วแต่อาวุโสของผู้ให้ และสถานที่นั้น ๆ ดังตัวอย่างการรับของจากผู้ใหญ่

5) การเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท

(1) เฝ้าฯ เมื่อเสด็จพระราชดำเนิน เมื่อเสด็จพระราชดำเนินผ่านจะเป็นโดยประทับยานพาหนะ หรือเสด็จพระราชดำเนินก็ตาม จะต้องถวายความเคารพ การถวายความเคารพจะกระทำ

โดยวิธีใดสุดแต่ผู้เฝ้าฯ เฝ้าโดยการนั่งหรือยืน สถานที่เป็นที่ที่จัดไว้ หรือเป็นถนน ผู้เฝ้าฯ เลือกถวายความเคารพตามความเหมาะสม ดังนี้

(1.1) เสด็จพระราชดำเนินโดยลาดพระบาท ประเพณีไทยนิยมการนั่งเฝ้าฯ แต่จะยืน เฝ้าฯ ก็ได้ แต่ต้องห่างจากลาดพระบาทพอสมควร ถ้ายืนเฝ้าฯ เมื่อเสด็จพระราชดำเนินผ่านให้ถวายความเคารพตามเพศ ถ้านั่งเฝ้าฯ ให้ผู้เฝ้าฯ หมอบกราบแล้วหมอบอยู่จนเสด็จผ่านไปแล้วจึงลุกขึ้นนั่ง หรือจะเพียงแต่กราบเมื่อเสด็จผ่านเท่านั้นก็ได้

(1. 2) เสด็จพระราชดำเนินโดยรถยนต์ ให้ยืนตรงถอนสายบัวถวายคำนับ วันทยาหัตถ์ กราบหรือไหว้ ตามความเหมาะสมของสถานที่และการแต่งกาย

(2) เฝ้าฯ ในงานที่นั่งเก้าอี้หรือยืนเฝ้าฯ เมื่อเสด็จพระราชดำเนินมาถึง ผู้เฝ้าฯ ลุกขึ้นยืนหันไปทางพระองค์ (ชาย) ถวายคำนับ (หญิง) ถอนสายบัว

(3) ถ้าเป็นงานเฝ้าฯ ในพิธีการ ผู้เฝ้าฯ ต้องถวายความเคารพก่อนที่พระองค์จะประทับพระราชอาสน์ เมื่อพระองค์ท่านประทับพระราชอาสน์แล้ว ให้ถวายความเคารพอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงนั่งในงานเฝ้าฯ เมื่อจะลุกไปจากที่หรือนั่งลงจะต้องถวายความเคารพทุกครั้ง

ภาพที่ 49 การนั่งรอเฝ้ารับเสด็จพระราชดำเนินผ่าน
ที่มาของภาพ: ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมวิทยาลัยราชพฤกษ์
(ถ่ายเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2554)

(4) เข้าเฝ้าฯ เพื่อรับพระราชทานของ (ถ้าเป็นของเล็ก รับด้วยมือขวา ถ้าเป็นของใหญ่รับด้วยมือทั้งสองข้าง โดยยกมือขึ้นเกือบจะพร้อมกับมือที่เอางาน) ซึ่งมีหลักปฏิบัติดังนี้

(4.1) ถวายคำนับตามเพศ

(4. 2) เดินเข้าไปใกล้พอสมควร

(4. 3) ย่อเข่าซ้าย ตั้งเข่าขวา หรือก้าวเท้าขวาไป 1 ก้าว

(4. 4) เอางาน

(4. 5) รับพระราชทานของ

(4. 6) ลุกขึ้นถอยหลังหนึ่งก้าว แล้วถวายคำนับตามเพศ

(4. 7) เดินถอยหลังประมาณ 3 ก้าว แล้วถวายคำนับตามเพศ

(4. 8) เดินตามปกติ

การ "เอางาน" เป็นการกระทำที่แสดงการถวายความเคารพ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมราชินีนาถ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- ยกมือขวาขึ้นไปข้างหน้าให้เฉียงจากตัวประมาณ 45 องศา
- นิ้วมือชิด กระดกปลายมือขึ้น แล้วกลับที่เดิมเร็ว ๆ 1 ครั้ง
- หลังจากลดปลายมือลงที่เดิมแล้วจึงแบมือรับพระราชทานของ

(5) เข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าถวายของ มีหลักปฏิบัติดังนี้

(5. 1) ของที่จะทูลเกล้าฯ ถวายจะต้องวางบนพาน

(5. 2) ถวายความเคารพตามเพศ

(5. 3) เดินเข้าไปใกล้พอสมควร

(5. 4) ย่อเข้าซ้าย ตั้งเข่าขวา

(5. 5) ทูลเกล้าฯ ถวายโดยยกพานที่คอพานด้วยมือทั้งสองข้าง และน้อมตัวเล็กน้อย

(5. 6) ลุกขึ้นถอยหลังครึ่งก้าว แล้วถวายความเคารพ

(5. 7) เดินถอยหลังประมาณ 3 ก้าว แล้วถวายความเคารพ

(5. 8) เดินตามปกติ

10. มารยาทในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

สังคมได้มีการกำหนดรูปแบบแผนในการดำเนินชีวิตของกลุ่มสังคม ในการอยู่ร่วมกัน นอกจากจะต้องเข้าใจในสถานภาพบทบาทหน้าที่ของตนแล้ว มนุษย์ต้องเข้าใจวัฒนธรรมประเพณีอันเป็นแบบแผนของสังคมนั้นด้วย เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ส่วนรวมและสังคม (สุพัตรา สุภาพ,2540:35)

ความหมายของ "กิจกรรมทางสังคม"

กิจกรรมทางสังคม หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่จัดให้มีขึ้นโดยมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณี และศาสนาที่ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติสืบทอดกันมาช้านาน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเจริญงอกงาม การมีระเบียบวินัย ความสามัคคี และการมีศีลธรรมอันดีงามของประชาชนในประเทศ

กิจกรรมทางสังคมโดยทั่ว ๆ ไปแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1) กิจกรรมที่เกี่ยวกับพิธีกรรมทางศาสนา

(1) การถวายของแด่พระภิกษุสงฆ์

การถวายของแด่พระภิกษุสงฆ์ หมายถึง การประเคนของโดยส่งให้ตามวิธีการทางพระวินัย ถ้าเป็นของพอยกได้ใช้สองมือยกแล้ว ประเคนในระยะหัตถบาส (ระยะห่างประมาณ 1 ฟุต) ถ้าเป็นของใหญ่เกินกว่าที่จะยกได้ เช่น รถ เรือ ก็ไม่ต้องยก เพียงกล่าวคำถวาย หรือถวายเอกสารประกอบสิ่งของนั้นก็พอแล้ว

ภาพที่ 50 การถวายของแด่พระภิกษุสงฆ์

ที่มาของภาพ http://www.culture.go.th.knowledge/stotuaction/action.html.

(สืบค้นวันที่ 22 มกราคม 2554)

วิธีถวายของแด่พระภิกษุสงฆ์ ชายและหญิงปฏิบัติดังนี้

(1. 1) ถ้าพระสงฆ์นั่งกับพื้นให้ถือของเดินเข่าเข้าไปในระยะหัตถบาส แล้วยกของขึ้นประเคน ชายจะประเคนของแด่พระสงฆ์ในลักษณะมือต่อมือได้เลย ส่วนหญิงจะต้องวางบนผ้าที่พระสงฆ์ทอดมาเรียกว่า ผ้ากราบ จะให้ไหว้หรือกราบแล้วแต่กาลเทศะ ถอยออกโดยวิธีเดินเข่าเมื่อห่างพอประมาณค่อย ๆ ลุกขึ้นหันตัวกลับ

(1. 2) ในกรณีพระสงฆ์นั่งบนเก้าอี้ หรือาสนสงฆ์ ไม่ต้องเดินเข่า แต่เข้าไปให้ได้ระยะ หัตถบาส และประเคนตามวิธีดังกล่าวข้างต้น ถ้ามีของหลายอย่างควรประเคนทีละอย่าง แต่ถ้ามีถาด หรือภาชนะใส่ไว้แล้วก็ประเคนทั้งถาดหรือภาชนะได้

(2) การรับของจากพระภิกษุสงฆ์ การรับของจากพระภิกษุสงฆ์ ชายและหญิงปฏิบัติดังนี้

(2. 1) ก่อนรับของให้เข้าไปใกล้ในระยะพอสมควร แล้วแสดงความเคารพจะกราบหรือไหว้ตามความเหมาะสม

(2. 2) ในกรณีเป็นของเบา ชายยื่นมือขวารับของถ้าเป็นของหนักยื่นมือทั้งสองรับแล้วถอยกลับ ส่วนหญิงพระจะวางของไว้ตรงหน้า ของเบาให้เอื้อมมือขวาไปหยิบด้วยอาการนอบน้อมสำรวม ของหนักให้ยื่นมือทั้งสองข้างรับแล้วถอยกลับ

ภาพที่ 51 การรับของจากพระภิกษุสงฆ์

ที่มาของภาพ ที่มาของภาพ http://www.culture.go.th.knowledge/stotuaction/action.html.

(สืบค้นวันที่ 22 มกราคม 2554)

(3) การถวายสังฆทาน

สังฆทาน คือ ทานที่ถวายแด่พระภิกษุสงฆ์โดยมิได้เจาะจงว่าจะถวายพระรูป ใดรูปหนึ่งโดยเฉพาะ ถือกันว่าสังฆทานเป็นทานที่ให้อานิสงส์มาก มีวิธีปฏิบัติดังนี้ (กรมการศาสนา, 2550:15)

(3.1) ไปนิมนต์กับเจ้าอาวาส หรือพระภิกษุผู้มีหน้าที่นิมนต์พระในวัดขอให้นิมนต์พระสงฆ์เพื่อไปรับสังฆทานตามจำนวนที่ต้องการ โดยระบุวัน เวลา สถานที่ให้แน่นอน หรือจะนิมนต์พระสงฆ์ขณะออกบิณฑบาตก็ได้

(3.2) เมื่อพระมาถึงพร้อมแล้ว จุดธูปเทียนบูชาพระพุทธรูปกราบพระพุทธรูปเสร็จแล้วหันหน้าไปทางพระสงฆ์กราบ 3 ครั้ง (กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์) แล้วอาราธนาศีล และรับศีล

คำว่า “อาราธนา” แปลว่า ยินดี เป็นคำที่ใช้ติดต่อเกี่ยวข้องกับพระสงฆ์ หมายความว่า ขอร้องให้ท่านกรุณาทำอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น อาราธนาไปสวดมนต์ อาราธนาศีล เท่ากับขอร้องให้ท่าน ให้ศีล

คำว่า อาราธนาศีล 5 มีดังนี้ (กรมการศาสนา, 2550:1)

เริ่มด้วยบทนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธะสะ (นะโม 3 จบ)(ข้าพเจ้าขอนอบน้อมนมัสการสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ พระองค์นั้น 3 ครั้ง)

คำอาราธนาศีล 5 หรือ คำขอศีล 5

มะยังภันเต วิสุงวิสุง รักขะนะธายะ ติสะระเน นะสะหะ ปัญจะ ศีลานิยาจามะ

(ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 5 พร้อมกับสรณะ 3)

ทุติยัมปิ มะยังภันเตวิสุงวิสุง รักขะนะธายะ ติสะระเน นะสะหะ ปัญจสีลานิยาจามะ

(ท่านผู้เจริญ แม้นในวาระที่ 2 ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 5 พร้อมกับสรณะ 3)

ตะติยัมปิ มะยังภันเตวิสุงวิสุง รักขะนะธายะ ติสะระเน นะสะหะ ปัญจสีลานิยาจามะ

(ท่านผู้เจริญ แม้นในวาระที่ 3 ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 5 พร้อมกับสรณะ 3)

(3.3) รับศีลแล้วกราบ 3 ครั้งให้นำเครื่องที่จะถวายสังฆทานนั้นวางเรียงไว้ตรงหน้าพระสงฆ์ นั่งยกมือประนม (ไหว้ระดับที่ 1) กล่าวนำถวาย ดังนี้

"ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอภิกษุสงฆ์จงรับ ภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ"

(3. 4) เมื่อกล่าวคำถวายจบ พระจะรับว่า "สาธุ" ขึ้นพร้อมกันแล้วจึงประเคนของ ประเคนเสร็จแล้ว พระจะอนุโมทนาด้วยบท ยถา และสัพพี พอท่านเริ่มว่า ยถา... ผู้ถวายเริ่มกรวดน้ำ พระว่าสัพพี... ให้รินน้ำให้หมด แล้วนั่งประนมมือรับพรไปจนจบ แล้วกราบ 3 ครั้ง เป็นอันเสร็จพิธีถวายสังฆทาน

(4) การถวายผ้าอาบน้ำฝน

ผ้าอาบน้ำฝน คือ ผ้าอาบน้ำที่ถวายพระในเทศกาลก่อนเข้าพรรษา ผ้าอาบน้ำฝนเทียบได้กับผ้าขาวม้าของฆราวาส พระพุทธเจ้าประทานอนุญาตพิเศษให้พระสงฆ์รับผ้าอาบน้ำฝนได้เฉพาะในฤดูฝน โดยให้ถวายตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 7 ถึงวันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 หรือวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 8 ซึ่งเป็นระยะเวลาก่อนเข้าพรรษา 1 เดือน

พิธีถวายผ้าอาบน้ำฝน ปฏิบัติดังนี้

(4. 1) ผู้ถวายนำผ้าอาบน้ำฝน และของบริวาร เช่น ธูปเทียน สบู่ ร่ม ยาสีฟัน ฯลฯ นำมารวมไว้ที่ประชุมสงฆ์ ซึ่งจะเป็นในอุโบสถ หรือศาลาการเปรียญก็ได้

(4. 2) เมื่อพระสงฆ์ลงประชุมเรียบร้อยแล้ว ผู้เป็นหัวหน้าจะกล่าวนำตั้งนโม 3 จบ แล้วกล่าวคำถวาย ดังนี้

อิมานิ มยํ ภนฺเต วสฺสิกสาฏกานิ, โอโฌชยาม, สาธุโน ภนฺเต สงฺโต, อิมานิ, วสฺสิกสาฏิกานิ, ปฏิคคณฺหาตุ, อมฺหากํ, ทีฆรตฺธํ หิตาย สุขาย

คำแปล ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายผ้าอาบน้ำฝนเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้าอาบน้ำฝนเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ

(5) การตักบาตร

การตักบาตร คือ การนำข้าว และกับข้าวใส่ลงในบาตรของภิกษุสามเณร จะตักเป็นประจำวันทุกวัน หรือเฉพาะวันพระ หรือวันใดวันหนึ่งแล้วแต่กำลังทรัพย์ และกำลังศรัทธา การตักบาตรมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(5. 1) ถอดรองเท้าก่อนตักบาตร ยกเว้นอยู่ในเครื่องแบบ หรือแต่งกายในชุดสากล

(5. 2) ก่อนตักบาตรนิยมตั้งจิตอธิษฐาน โดยถือขันข้าวด้วยมือทั้งสอง นั่งแบบกระหย่ง ยกขันข้าวเสมอหน้าผากพร้อมกับกล่าวคำอธิษฐานว่า "ทานที่ข้าพเจ้าให้ดีแล้ว ขอจงเป็นเครื่องนำมาซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวกิเลสเทอญ"

(5. 3) เมื่ออธิษฐานแล้ว ลุกขึ้นยืนตักข้าวใส่บาตรอย่างระมัดระวังโดยไม่ให้ข้าวหก หยิบของอื่น ๆ เช่น กับข้าว ขนม วางลงในบาตรพระทีละชิ้น ถ้าต้องการจะถวายดอกไม้ธูปเทียนชายให้ส่งถวายกับมือพระ หญิงรอให้พระปิดฝาบาตรก่อนแล้วจึงวางดอกไม้ธูปเทียนไว้บนฝาบาตร

(5. 4) พนมมือไหว้พระภิกษุหลังจากตักบาตรเรียบร้อยแล้ว และกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษหรือผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว

วิธีกรวดน้ำ

ให้ใช้น้ำสะอาด ใส่ภาชนะไว้พอสมควร มือขวาจับภาชนะน้ำ มือซ้ายประคองรินน้ำไม่ให้ขาดสาย แล้วว่าบทกรวดน้ำในใจว่า "อิทํ เม ญาติ นํ โหตุ สุขิตาโหนฺตุ ญาตโย" แปลว่า ขอบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลาย จงเป็นสุข ๆ เถิด แล้วประนมมือรับพรจากพระ ส่วนน้ำที่กรวดเสร็จแล้วให้นำไปเทลงดิน หรือไปรดโคนต้นไม้ใหญ่นอกบ้าน ห้ามเทลงกระโถน เพราะน้ำที่กรวดเป็นสักขีพยานในการทำบุญ ถือว่าเป็นของสูง

2) กิจกรรมที่เกี่ยวกับพิธีการทางสังคม

กิจกรรมสำคัญที่จัดเป็นพิธีการทางสังคม ได้แก่

(1) ประเพณีการบวช

คำว่า "บวช" หมายถึงการเว้นชั่วคือ เว้นจากสิ่งไม่ดีไม่งามทั้งหมด การบวชมี 2 อย่าง บวชเณร และบวชพระ

การบวชเณร ผู้บวชต้องมีอายุอย่างน้อย 7 ปี มีพระภิกษุรูปหนึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ การบวชไม่จำเป็นต้องมีพระอันดับ และไม่จำกัดสถานที่บวช

การบวชพระ ผู้บวชต้องมีอายุ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ไม่เป็นโรค 5 โรค คือ โรคเรื้อน ฝีกลาก วัณโรค และลมบ้าหมู คนที่ไม่สมควรจะได้บวชลักษณะอื่น ๆ อีกคือ คนเคยต้องปาราชิก กะเทย คนฆ่าบิดามารดา คนพิการ เป็นใบ้ หูหนวก ตาบอด ฯลฯ

การบวชตามประเพณีไทย ถือว่าเป็นงานมงคล ผู้ที่ได้รับเชิญไปร่วมงานบวช ถือว่าเป็นการไปร่วมทำบุญกุศล จึงควรปฏิบัติดังนี้

(1. 1) แต่งกายให้เหมาะสม สุภาพ เรียบร้อย

(1. 2) ไปถึงงานก่อนเวลา หรือตรงเวลา

(1. 3) เมื่อไปถึงงานควรไปพบและทำความเคารพเจ้าภาพ

(1. 4) ร่วมทำบุญกับเจ้าภาพตามอัตภาพของตน

(1. 5) นั่งในที่เหมาะสม ไม่ควรพูดคุยเสียงดัง

(1. 6) ไม่ดื่มสุราหรือของมึนเมา

(1. 7) สำหรับเจ้าภาพ ควรต้อนรับแขกด้วยอาการยิ้มแย้มแจ่มใส

(1. 8) เมื่อกลับ ควรลาเจ้าภาพก่อน

(2) ประเพณีการแต่งงาน

ตามประเพณีอันดีงามของไทยการแต่งงานจะเกิดขึ้นเมื่อบ่าวสาวได้ตกลงยินยอมว่าจะอยู่กินร่วมกันฉันสามีภรรยา ยอมปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมประเพณี และกฎหมายที่ใช้บังคับอยู่ในสังคมนั้น จากผลทางกฎหมายจะทำให้ทั้งคู่เกิดสิทธิ และหน้าที่ ที่จะต้องปฏิบัติและรับผิดชอบร่วมกัน จะอยู่ครองรักกันร่วมทุกข์ร่วมสุขในบทบาทที่ถูกต้องตามประเพณีนิยม และตามบทบัญญัติกฎหมาย

เมื่อกำหนดวันที่จะจัดพิธีการแต่งงานเรียบร้อยแล้ว คู่บ่าวสาวควรไปแจกบัตรเชิญด้วยตนเอง เพื่อเป็นการให้เกียรติ และความเคารพต่อแขกรับเชิญ ในการเชิญแขกผู้ใหญ่ควรมีพานสำหรับวางบัตรเชิญ และควรไปเชิญด้วยตนเอง การจ่าหน้าซองบัตรเชิญ ควรเขียนด้วยลายมือบรรจง ระบุชื่อนามสกุลให้ถูกต้อง สำหรับผู้ได้รับเชิญแล้ว ควรไปร่วมงานเพื่อเป็นเกียรติแก่เจ้าภาพ และควรปฏิบัติตนดังนี้

(2. 1) ควรแต่งกายให้สุภาพตามสากลนิยม และเหมาะสมกับลักษณะของงาน ถ้าในบัตรเชิญกำหนดการแต่งกายก็แต่งกายตามที่กำหนด ถ้าไม่มีการกำหนดก็ควรพิจารณาแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย ไปถึงงานให้ตรงเวลา หรือก่อนเวลาเล็กน้อยที่กำหนดในบัตรเชิญ เมื่อไปถึงงานควรหาโอกาสไปพบ และทำความเคารพเจ้าภาพก่อนแล้วจึงไปร่วมสนทนากับผู้อื่น ควรนั่งในที่เหมาะสม ไม่นั่งข้างหน้าผู้ใหญ่

(2.2) เมื่อเดินเข้าห้องพิธี ผ่านโต๊ะหมู่บูชา ให้ยกมือไหว้พระก่อน การหลั่งน้ำพระพุทธมนต์แก่คู่บ่าวสาว ต้องให้ผู้อาวุโสเข้าไปก่อน และกล่าวให้ศีลให้พร ขณะหลั่งน้ำพระพุทธมนต์ คู่บ่าวสาวรับพรด้วยการกระดกมือที่ประนม พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย เมื่อรับน้ำพระพุทธมนต์แล้ว

(2.3) ช่วยทำบุญแก่เจ้าภาพตามอัตภาพของตน

(2.4) การรับประทานอาหาร ปฏิบัติตามมารยาทในการรับประทานอาหารแต่ละแบบ เช่น เลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟต์ แบบค็อกเทล แบบโต๊ะจีน และ ไม่พูดคุยส่งเสียงดัง หรือสูบบุหรี่ขณะที่ผู้ใหญ่ขึ้นไปกล่าวอวยพร

(2.5) ควรหยิบของชำร่วยเพียงชิ้นเดียว เมื่อกลับควรกล่าวลาเจ้าภาพก่อน

(3) ประเพณีการทำบุญเลี้ยงพระ

การทำบุญเลี้ยงพระ แบ่งเป็น 2 ประเภท คื อ การทำบุญงานมงคล และการทำบุญงานอวมงคล

(3. 1) การทำบุญงานมงคล ได้แก่ การทำบุญเลี้ยงพระเพื่อความสุขความเจริญในโอกาสต่าง ๆ เช่น ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญงานแต่งงาน ทำบุญงานวัดเกิด เป็นต้น

(3. 2) การทำบุญงานอวมงคล ได้แก่ การทำบุญในโอกาสที่มีเหตุไม่ดีไม่เป็นมงคล เช่น การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ตาย เป็นต้น

การทำบุญงานมงคล มีระเบียบพิธี ดังนี้

- อาราธนาพระสงฆ์มาเจริญพระพุทธมนต์ เตรียมที่ตั้งพระพุทธรูปพร้อมทั้งเครื่องบูชา โดยตั้งพระพุทธรูปไปทางทิศตะวันออกหรือทิศเหนือ อ ตกแต่งสถานที่ให้เหมาะสมกับลักษณะของงาน วงด้ายสายสิญจน์ จัดอาสนะ (ที่สำหรับพระนั่ง) ให้จัดตามจำนวนพระสงฆ์ที่นิมนต์มา ตั้งภาชนะสำหรับทำน้ำมนต์ ต้อนรับพร จุดธูปเทียนที่โต๊ะหมู่บูชา อาราธนาศีลและรับศีล จุดเทียนน้ำมนต์ (นิยมใช้เทียนสีขาว)

- ประเคนภัตตาหาร ถวายภัตตาหารบูชาพระพุทธรูป ถวายไทยธรรมแด่พระภิกษุสงฆ์ กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล ประพรมน้ำพุทธมนต์ ส่งพระภิกษุสงฆ์

การทำบุญงานอวมงคล มีระเบียบพิธี ดังนี้

- พิธีงานศ พ เป็นพิธีงานเรียงลำดับ ได้แก่ การอาบน้ำศพ งานเผาศพ งานฝังศพ และงานลอยอังคาร การเคารพศพ เช่น การวางดอกไม้หน้าศพ จุดธูปเทียน

- การทำบุญ 7 วัน 50 วัน หรือ 100 วัน เป็นการทำบุญเฉพาะของเจ้าภาพ ซึ่งเจ้าภาพจะเชิญแขกหรือไม่เชิญก็ได้ ถ้าจะจัดการฝังศพวันใด ณ ที่ใด เจ้าภาพจะออกบัตรเชิญไปยังแขกต่าง ๆ และเจ้าภาพจะจัดการรับแขก ณ ที่นั้น ถ้าเป็นการเผาศพ เจ้าภาพจะออกบัตรเชิญโดยการกำหนดวัน เวลา และสถานที่เผาศพ โดยเจ้าภาพจัดการรับแขก ณ ที่นั่น การเผาศพ งานเก็บอัฐิ และงานฉลองอัฐิ ตลอดจนงานลอยอังคารเป็นงานเฉพาะของเจ้าภาพ

(4) ประเพณีงานศพ

งานศพเป็นงานเศร้าโศก ผู้ที่ไปงานศพไม่ว่าจะเป็นการรดน้ำศพ สวดศพ เผาศพ ทำบุญครบรอบ 7 วัน 50 วัน หรือ 100 วัน พึงปฏิบัติดังนี้

การแต่งกาย ถ้าเป็นงานศพที่ระบุการแต่งกายก็แต่งกายตามที่ระบุไว้ในบัตรเชิญ และถ้าเป็นงานศพที่ไม่ระบุการแต่งกายให้แต่งชุดไว้ทุกข์แบบเรียบร้อยสุภาพ

การรดน้ำศพ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

ก. เมื่อไปถึงงานต้องเข้าไปแสดงความเสียใจกับเจ้าภาพก่อน

ข. ในพิธีรดน้ำศพ ควรกราบพระพุทธรูปในห้องพิธีก่อนจึงเข้าไปรดน้ำศพโดยเรียงตามลำดับอาวุโส

ค. ก่อนรดน้ำศพต้องคารวะศพก่อน ในกรณีศพเป็นพระภิกษุควรกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง แล้วรดน้ำหอม หรือน้ำอบโดยเทลงบนฝ่ามือ เสร็จแล้วให้กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์อีก 3 ครั้ง ถ้าศพบุคคลธรรมดาให้คารวะโดยโค้งคำนับ หรือนั่งคุกเข่าน้อมตัวยกมือไหว้ แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานที่ ที่จัด และเมื่อรดน้ำเสร็จแล้วคารวะอีกหนึ่งครั้ง

การสวดศพ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

ก. เมื่อไปถึงงาน แสดงความเคารพเจ้าภาพ และควรนำพวงหรีด หรือพวงมาลัยดอกไม้สดไปมอบให้เจ้าภาพเพื่อวางหน้าศพ ซึ่งเป็นเครื่องหมายที่แสดงความเสียใจร่วมกับเจ้าภาพ

ข. ควรกราบพระพุทธรูปก่อนแล้วจึงไปเคารพศพโดยใช้ธูป 1 ดอก ถ้าเป็นศพพระใช้กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ศพผู้อาวุโสใช้กราบ 1 ครั้งแบบตั้งมือ (ไม่แบมือ) ศพเด็กใช้นั่งพับเพียบในลักษณะสำรวมมือประสาน ควรสำรวมกิริยา มารยาทในขณะพระสวด ไม่เศร้าโศกมากเกินไป หรือแสดงกิริยารื่นเริงพูดคุยเสียงดัง หรือสูบบุหรี่รบกวนคนข้างเคียง

ค. นกรณีที่แขกเป็นเจ้าภาพสวดศพจะต้องเป็นผู้จุดธูปเทียนบูชาพระ และเป็นผู้ถวายเครื่องปัจจัยไทยทานด้วยตนเอง

ง. ก่อนกลับ ควรกล่าวลาเจ้าภาพก่อน

การเผาศพ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

ก. ผู้ที่ได้รับเชิญเป็นประธานในพิธีต้องไปถึงก่อนเวลา เมื่อเข้าไปในบริเวณเมรุ ซึ่งมีศพตั้งอยู่ ชายควรคำนับ หญิงควรน้อมตัวไหว้แล้วจึงเข้าไปนั่งในที่ ที่เจ้าภาพจัดไว้ให้ในท่าสงบ เมื่อประธานในพิธีจุดไฟประชุมเพลิงทุกคนลุกขึ้นอย่างสงบเพื่อแสดงความเคารพเมื่อประธานลงจากเมรุจึงทยอยกันขึ้นไปเผา โดยเรียงลำดับอาวุโส

ข. นำดอกไม้จันทน์ไปวางไว้บนเชิงตะกอนเพื่อเป็นการขอขมาศพก่อนและหลังวางดอกไม้จันทน์ให้ทำความเคารพศพแล้วจึงลงจากเมรุ

ค. ก่อนกลับควรลาเจ้าภาพ

(5) ประเพณีการทอดกฐินและทอดผ้าป่า

คำว่า “กฐิน” เป็นภาษาบาลี แปลว่า ไม้สะดึง ในสมัยก่อนการตัดเย็บไตรจีวรเป็นเรื่องใหญ่เนื่องจากไม่มีเครื่องทุ่นแรง เช่น จักรเย็บผ้า และไม่มีร้านขายผ้าสำเร็จรูป การทำจีวรสบง หรือสังฆาฏิแต่ละผืนต้องอาศัยพระสงฆ์หลาย ๆ รูป ช่วยกันทำโดยขึงผ้ากับไม้สะดึงให้ตึงก่อนแล้วจึงตัดเย็บ ดังนั้นผ้ากฐินก็คือผ้าที่สำเร็จขึ้นได้เพราะอาศัยไม้สะดึง และถึงแม้ในปัจจุบันการทำไตรจีวรจะไม่ต้องอาศัยไม้สะดึงแล้วก็ตาม แต่ชื่อของผ้าชนิดนี้ก็ยังคงเรียกว่า ผ้ากฐิน อยู่อย่างเดิม

คำว่า “ทอดกฐิน” หมายถึง การนำผ้ากฐินไปวางไว้ต่อหน้าพระสงฆ์อย่างน้อย 5 รูป โดยมิได้ตั้งใจ จะถวาย ให้แก่พระ รูปใดรูปหนึ่ง สุดแท้แต่พระสงฆ์ท่านจะมอบหมายกันเอง (กรมการศาสนา,2550:25)

ประเพณีการทอดกฐิน มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

(5. 1) กำหนดระยะเวลาทอดกฐิน เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 จะทอดก่อน หรือหลังจากนี้ไม่ได้ ส่วนจะเป็นวัดใดในช่วงระยะเวลาดังกล่าว ขึ้นอยู่กับความสะดวกของเจ้าภาพ และทางวัด

(5. 2) วัดหนึ่งๆ จะรับการทอดกฐินได้เพียงครั้งเดียวต่อปีเท่านั้น

(5. 3) วัดที่จะรับกฐิน จะต้องมีพระภิกษุสงฆ์อยู่จำพรรษาในวัดนั้นตลอด 3 เดือน โดยไม่ขาดพรรษา และผ้ากฐินจะถวายแก่พระสงฆ์ที่จำวัดอยู่ตลอดพรรษาเท่านั้น

(5. 4) ผู้เป็นเจ้าภาพทอดกฐินจะเป็นบรรพชิต หรือฆราวาสเพศใดๆ ก็ได้ ถ้าเป็นบรรพชิต ต้องเป็นบรรพชิตต่างวัดกัน

(5.5) เครื่องกฐินประกอบด้วย ผ้ากฐิน เครื่องบริวารกฐิน เช่น ภาชนะสำหรับเก็บน้ำ โต๊ะ ตู้ จาน ชาม ช้อน เครื่องกำเนิดไฟฟ้า ยาประจำบ้าน ฯลฯ

(5. 6) การถวายกฐิน นิยมนำผ้ากฐินและบริวารไปจัดเตรียมไว้ที่อุโบสถ หรือศาลาการเปรียญซึ่งใช้เป็นสถานที่ประกอบพิธี เมื่อพระสงฆ์นั่งเรียบร้อยแล้ว เจ้าภาพจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วกลับมานั่งยังที่จัดไว้ จากนั้นพิธีกรกล่าวคำอาราธนา และร่วมกันรับศีล

(5. 7) เจ้าภาพถวายผ้ากฐิน โดยยกผ้าไตรวางบนแขนทั้ง 2 นั่งคุกเข่าประนมมือหันไปทางพระพุทธรูป กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยตั้งนะโม 3 จบ จากนั้นหันหน้ามาทางพระสงฆ์กล่าวคำถวายผ้ากฐิน แล้วนำไตรกฐินประเคนให้แก่พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งหรือจะวางไว้ตรงหน้าท่านเฉย ๆ ก็ได้ ต่อจากนั้นผู้มาร่วมพิธีช่วยกันถวายเครื่องบริวารแด่พระภิกษุสงฆ์ทุกรูป พระสงฆ์จะสวดอนุโมทนา

(5. 8) เจ้าภาพ และผู้ร่วมงานกรวดน้ำอุทิศผลบุญแก่สรรพสัตว์ร่วมโลก เป็นอันเสร็จพิธี

(6) การทอดผ้าป่า

ผ้าป่าหมายถึง ผ้าไม่มีเจ้าของ วางทิ้งอยู่ตามป่า ป่าช้า หรือพาดอยู่ตามกิ่งไม้ ประเพณีทอดผ้าป่ามีมาแต่ครั้งพุทธกาลมีหลักการปฏิบัติดังนี้

(6. 1) การทอดผ้าป่าไม่จำกัดเวลา ทอดได้ตลอดปี และจะทอดกี่ครั้งก็ได้ แต่ต้องมีผ้าบังสุกุลอย่างน้อย 1 ผืน

(6. 2) เครื่องบริขารอื่น ๆ ที่จะนำมาทอดจะต้องไม่ขัดกับพระธรรมวินัย เช่น การทอดผ้าป่าหนังสือ

(6. 3) การทอดผ้าป่าเป็นสังฆทานไม่เจาะจงว่าจะเป็นภิกษุสงฆ์รูปใดจะเป็นผู้รับ

(6. 4) การทอดผ้าป่าจะทำเป็นส่วนตัวหรือรวมกันหลายคนเป็นผ้าป่าสามัคคีก็ได้ โดยร่วมกันตัดกิ่งไม้ นำไปปักที่ศาลาการเปรียญ หรือกุฏิ แล้ววางผ้าบังสุกุลตลอดจนเครื่องบริวารอื่น ๆ วางไว้บนกิ่งไม้

(6. 5) การทำพิธีทอดผ้าป่า จะทำบนศาลาการเปรียญ หรือกุฏิ โดยเจ้าภาพจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วกล่าวคำถวายผ้าป่าเมื่อกล่าวคำถวายผ้าป่าแล้วเป็นอันเสร็จพิธีเจ้าภาพเดินทางกลับได้

(7) ประเพณีการรดน้ำผู้ใหญ่

ประเพณีรดน้ำผู้ใหญ่เป็นประเพณีที่ดีงามและเก่าแก่ของคนไทย นิยมทำกันในวันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ วันครบรอบวันเกิด 60 ปี 72 ปี 84 ปี การรดน้ำเป็นการแสดงความเคารพเทิดทูนให้ความสำคัญแก่ผู้อาวุโส (งามพิศ สัตย์สงวน,2544:25)

การปฏิบัติตนในการไปรดน้ำผู้ใหญ่ มีดังนี้

(7. 1) ผู้รดน้ำมีอาวุโสน้อยกว่าผู้รับน้ำ

(7. 2) แต่งกายสุภาพเรียบร้อย เพื่อแสดงความเคารพผู้ใหญ่

(7. 3) ควรนำน้ำอบไทยไปรดน้ำ และอาจมีของขวัญวางบนพานเพื่อมอบแด่ผู้ใหญ่ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้านุ่ง ฯลฯ

(7. 4) ถ้าผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้ ผู้รดน้ำควรคุกเข่า และทำความเคารพผู้ใหญ่ด้วยการไหว้ 1 ครั้งก่อนนำน้ำอบจากพานมารดบนมือผู้ใหญ่แล้วน้อมรับคำอวยพร

(7. 5) ขณะรับพรจากผู้ใหญ่ควรประนมมือ เสร็จจากการรับพรจึงไหว้อีก 1 ครั้ง แล้วจึงยื่นของขวัญให้ผู้ใหญ่รับไป และไหว้อีก 1 ครั้ง ก่อนลากลับ

(7. 6) ถ้าผู้ใหญ่นั่งกับพื้น ผู้รดน้ำควรนั่งพับเพียบใช้วิธีหมอบกราบ 1 ครั้งแบบตั้งมือ

(8) งานเลี้ยงสังสรรค์

งานเลี้ยงสังสรรค์เป็นงานที่จัดขึ้นในโอกาสต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานวันเกิด งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หลังจากเสร็จพิธีจะมีการรับประทานอาหารร่วมกัน ซึ่งจะมีการเลี้ยงอาหารกันหลายรูปแบบมีทั้งการเลี้ยงอาหารแบบไทย การเลี้ยงอาหารแบบจีน และการเลี้ยงอาหารแบบตะวันตก เพื่อการวางตนได้เหมาะสม ควรศึกษาทำความเข้าใจงานเลี้ยงลักษณะต่างๆ ดังนี้ (งานพิศ สัตย์สงวน,2538:35)

การเลี้ยงอาหารแบบไทย การเลี้ยงอาหารแบบไทยอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

ก. การนั่งกับพื้น และจัดสำรับเป็นรายบุคคล

การเลี้ยงแบบนี้นับว่าสิ้นเปลืองมาก เพราะอาหารสำรับหนึ่ง ๆ ต้องมีอาหารคาว หวานหลายอย่าง อย่างละ 1 ที่ หรืออาจแยกเป็นสำรับคาว 1 สำรับ อาหารหวาน 1 สำรับ อาหารที่จัดลงสำรับต้องตักให้พอดี ถ้าตักน้อยไปจะไม่น่าดู การเลี้ยงอาหารในลักษณะนี้นิยมจัดในงานเลี้ยงพระตามต่างจังหวัด และในพระราชฐาน

ข. การนั่งกับพื้นรวมกันเป็นวง

การเลี้ยงแบบนี้เป็นที่นิยมของประชาชนมาก เพราะไม่ต้องลำบากในการหาโต๊ะ เก้าอี้ เพียงแต่ถูพื้นให้สะอาดหรือปูเสื่อก็พอ แต่ไม่ควรจัดให้วงกว้างจนเกินไปเพราะจะตักอาหาร

ไม่ถึง ในชาม อาหารควรมีช้อนกลางเพื่อใช้ตักอาหาร และแต่ละคนจะมีจานเฉพาะตัว 1 จาน อาหารที่จัดในวงหนึ่ง ๆ มักจะมีอย่างละ 1 ที่ เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหารคาวแล้วให้ยกอาหารที่เหลือออกไป แล้วนำอาหารหวานมาตั้งแทน

ค. การเลี้ยงอาหารแบบนั่งโต๊ะ

งานเลี้ยงอาหารแบบนี้นิยมจัดกันในหมู่คนจีนแต่คนไทยจำนวนมากก็รับเอาวัฒนธรรมแบบนี้มาใช้จัดงานในโอกาสต่าง ๆ เช่น การจัดงานแต่งงาน การพบปะสังสรรค์ งานคล้ายวันเกิด เป็นต้น หลักในการปฏิบัติสำหรับการเลี้ยงอาหารแบบจีน มีดังนี้

- จัดให้นั่งโต๊ะกลมเป็นโต๊ะๆ ประมาณ 6-10 คน อาหารที่เสิร์ฟจะเสิร์ฟเป็นจานๆ อาหารชนิดแรกทีละอย่าง อย่างละ 1 ที่เท่านั้น ซึ่งทุกคนต้องรับประทาน ถ้าเสิร์ฟอาหารจานต่อไปคนเสิร์ฟจะถอนอาหารจานเดิมทันที เป็นอย่างนี้จนจบรายการอาหารประมาณ 8-10 อย่าง
- ขณะรับประทานอาหารจะใช้ตะเกียบในการหยิบอาหารแทนช้อน และใช้ช้อนในถ้วยใบเล็กตักน้ำแกง ดังนั้นบนโต๊ะจะมีถ้วยใบเล็ก ช้อน และตะเกียบประจำแต่ละที่นั่ง
- หลังจากใช้ตะเกียบหยิบอาหาร ให้วางตะเกียบพาดไว้กับปากชามส่วนตัว

การเลี้ยงอาหารแบบตะวันตก ปัจจุบันประชาชนชาวไทยมีการติดต่อคบหาสมาคมกับชาวต่างประเทศ โดยเฉพาะชาวตะวันตกจำนวนมาก เช่น มีการติดต่อในด้านธุรกิจอุตสาหกรรม เกษตรกรรม การไปฝึกอบรม การไปดูงานในต่างประเทศ โครงการแลกเปลี่ยนเยาวชนนานาชาติ เป็นต้น เพื่อการวางตนได้อย่างเหมาะสม จึงควรทำความเข้าใจ และรู้จักงานเลี้ยงอาหารแบบตะวันตกในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

ก. การเลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟต์ (Buffet)

การเลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟต์เป็นการเลี้ยงที่นิยมกันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีแขกตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป เพราะเป็นการเลี้ยงที่สะดวกสบายสำหรับผู้เชิญ และผู้รับเชิญ มีหลักการปฏิบัติดังนี้

- จัดอาหารคาวหวานไว้บนโต๊ะ วางช้อน ส้อม จานไว้หัวโต๊ะ เมื่อจะตักอาหารจะต้องหยิบจานก่อน และเดินตักอาหารที่ต้องการไปเรื่อยๆ เป็นแถวต่อกันไปแล้วนำอาหารที่ตักไปนั่งรับประทานยังโต๊ะที่จัดไว้ให้นั่ง
- ตักอาหารแต่พอรับประทาน ถ้ายังไม่อิ่มก็ไปตักอีกได้ จะตักกี่ครั้งก็ไม่ถือเป็นการผิดมารยาทแต่อย่างใด และต้องเข้าแถวตามลำดับก่อนหลังไม่เบียดเสียดหรือแย่งกันตักอาหาร
- ไม่ต้องหยิบจานให้ผู้อื่น งานเลี้ยงแบบนี้ทุกคนต้องช่วยตัวเองอยู่แล้ว
- เมื่อรับประทานเสร็จแล้ว และเสร็จสิ้นพิธีในงานต้องหาทางขอบคุณเจ้าภาพก่อนกลับ

ข. การเลี้ยงอาหารแบบค็อกเทล (Cocktail)

การเลี้ยงอาหารแบบค็อกเทลนิยมจัดเลี้ยงเกี่ยวกับการต้อนรับชาวต่างประเทศที่แวะมาเยี่ยมเยียน หรือเลี้ยงเนื่องในวันสำคัญ ๆ วันมงคลสมรส งานพบปะสังสรรค์ เป็นต้น มีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

- กำหนดเวลาเลี้ยงอาหารตั้งแต่เวลา 18.00 น. ถึงเวลา 21.00 น. อาหารที่จัดเลี้ยงเป็นอาหารเบา ๆ ทั้งคาว และหวาน ซึ่งเน้นไปทางอาหารประเภทเครื่องดื่ม เช่น เหล้า เบียร์ น้ำอัดลม และกับแกล้ม (ออเดิร์ฟ) เท่านั้น ภาชนะที่ใช้น้อยมาก ไม่ต้องมีช้อน ส้อม หรือมีดแต่อย่างใด เพราะอาหารคาวและหวานจะจัดไว้เป็นโต๊ะ อาหารจัดเป็นคำ ๆ มีไม้เสียบไว้สะดวกแก่การรับประทานมาก
- แขกที่มาร่วมงานไม่มีการนั่งโต๊ะเหมือนงานเลี้ยงอื่น ๆ ต้องใช้วิธีเดินไปเดินมาพร้อมกับรับประทานอาหารไปด้วยเพื่อพูดคุยกันตามอัธยาศัย การเสิร์ฟเครื่องดื่มจะมีผู้ถือมาเสิร์ฟโดยมีเครื่องดื่มหลายชนิดอยู่ในถาดให้เลือกหยิบตามใจชอบ
- เมื่อได้รับเครื่องดื่ม และจิบเครื่องดื่มแล้วจะเดินไปหยิบอาหารว่างที่จัดไว้บนโต๊ะตรงกลางห้อง อาหาร จะมีไม้เสียบเป็นคำ ๆ เพื่อสะดวกแก่การรับประทาน เมื่อรับประทานเสร็จอย่าทิ้งไม้ลงบนพื้นเป็นอันขาด การหยิบออเดิร์ฟรับประทานครั้งละ 1 ไม้เท่านั้น และควรเดินไปเรื่อยๆ วนรอบโต๊ะจนพอใจ

สรุปท้ายบท

มารยาทไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติประการหนึ่งที่ชาวไทยทั้งหลายควรจะสืบทอดมรดกนี้ไว้ เพื่อแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของชาติ และยังเป็นเสน่ห์อย่างยิ่งแก่ผู้ปฏิบัติเอง จึงถือเป็นเรื่องที่นักศึกษาที่กำลังอยู่ในวัยที่เตรียมตัวสู่สังคมการทำงาน ควรทำความเข้าใจ ศึกษาเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติเพื่อมีกริยา มารยาทที่งดงาม เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในองค์กร หน่วยงาน ดังนั้น การทำความเข้าใจและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้คนไทยอยู่ในสังคมร่วมกันภายใต้กฎเกณฑ์ทางสังคมที่สะท้อนในรูปแบบจารีตประเพณีที่สวยงาม ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีเอกลักษณ์ของความเป็นชาติไทยด้วย

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงอธิบายความหมายของคำต่อไปนี้
   1.1 กิจกรรมทางสังคม
   1.2 มารยาท
   1.3 การสมาคม
2. จงระบุวิธีปฏิบัติตนตามกิจกรรมทางสังคมต่อไปนี้
   2.1 การไหว้พระสงฆ์
   2.2 การถวายของแด่พระภิกษุสงฆ์
3. จงอธิบายหลักปฏิบัติ ตนในการรับประทานอาหารแบบนั่งโต๊ะ
4. จงอธิบายมารยาทในการแนะนำบุคคลให้รู้จักกัน
5. จงบอกมารยาทในการชมกีฬา
6. จงบอกมารยาทในการดื่มน้ำชากาแฟ
7. การไหว้เป็นการแสดงความเคารพและเป็นวัฒนธรรมอันดีงาม การไหว้บิดา มารดา มีอะไรบ้าง และไหว้อย่างไรจงอธิบาย
8. ความรู้เรื่องมารยาทและการสมาคมมีประโยชน์และพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษาด้านใดบ้าง จงอธิบาย

บทที่ 6
การทำงานเป็นทีมที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การ ทำงานในองค์กร หรือหน่วยงานให้มีประสิทธิภาพ สิ่งที่ผู้บริหารทุกหน่วยงานต้องให้ความสำคัญ คือ การทำงานร่วมกันของบุคลากรในองค์กร ที่ต้องทำงานร่วมกันในลักษณะทีมงาน มนุษย์ในสังคมไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เพราะธรรมชาติของมนุษย์จะมีความสามารถแตกต่างกัน การทำงานร่วมกันที่เรียกว่า “ทีมงาน” จึงมีความสำคัญ ทีมที่ดีจะสร้างประสิทธิภาพในการทำงานทำให้องค์กรพัฒนาก้าวไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้

1. ความหมายของทีม

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์(2549:2) ทีม (Team) ความหมายโดยทั่วไปคือ บุคคลที่ทำงานร่วมกัน มีการประสานงานระดมความคิดแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ด้วยการรวมตัวกันพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อให้งานสำเร็จ ทีมงาน หมายถึง กลุ่มจำนวนมากมีทักษะที่เสริมกัน มาทำงานร่วมกันโดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีเป้าหมายของผลงานและความรับผิดชอบ

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (25 49:2) ให้ความหมายว่า ทีม หมายถึง บุคลที่ทำงานร่วมกันโดยเป็น ที่รวมของบุคคลหลายฝ่าย หลายหน้าที่ซึ่งจำเป็นจะต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจกัน (Collaboration) ทำงานให้ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สุรีพร พึ่งพุทธคุณ (2550:60) นิยามความหมายทีมคือ กลุ่มบุคคลที่ประสานกันในกลุ่มทำงานร่วมกัน รวมตัวกัน ต้องพึ่งพาอาศัยกันใกล้ชิดสนิทสนม ผูกพันกัน มีความพยายามในการทำงานให้สำเร็จร่วมกัน

จากคำจำกัดความข้างต้น สรุปได้ว่า ทีม คือ การรวมตัวกันของกลุ่มบุคคลที่มีเป้าหมายร่วมกันในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ด้วยความผูกพันที่ลึกซึ้งจากการร่วมคิดปฏิบัติด้วยความเต็มใจเพื่อความสำเร็จลุล่วงของงาน

2. ความสำคัญของการทำงานเป็นทีม

ความสำคัญของการรวมตัวเพื่อทำงานเป็นทีมด้วยกันนั้น เป็นเพราะความเชื่อที่ว่า มนุษย์แต่ละคนมีความรู้ ความสามารถแตกต่างกัน อีกทั้งความรู้ ความสามารถและศักยภาพในตัวบุคคลมีขอบเขตที่จำกัด จึงต้องมีการรวมกันเพื่อนำจุดดี จุดเด่น ความรู้ และความสามารถที่แตกต่างกันในส่วนที่ดีที่สุดของแต่ละคนมารวมกันทำงานให้บรรลุเป้าหมายของทีม ซึ่งมีความสำคัญดังนี้

1) เพื่อร่วมกันแก้ปัญหา

2) เพื่อผลประโยชน์ทั้งส่วนบุคคล และส่วนรวม

3) เพื่อตอบสนองความต้องการทางจิตใจ คือ

(1) ความต้องการใฝ่สัมพันธ์

(2) ความต้องการความปลอดภัย

(3) ความต้องการยกย่องนับถือ

(4) ความต้องการพัฒนาตนเอง

4) การจัดระบบในการทำงาน ได้แก่ การจัดทำสิ่งต่อไปนี้

(1) กำหนดวัตถุประสงค์ และวางเป้าหมาย

(2) กำหนดหลักเกณฑ์ หรือข้อตกลงในการทำงาน

(3) เตรียมทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง

5) ขั้นตอนการทำงานอย่างเป็นระบบ มีระเบียบ ได้แก่การปฏิบัติดังนี้

(1) ทำความเข้าใจกับจุดมุ่งหมาย กระบวนการ หรือปัญหาร่วมกัน

(2) รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์งาน

(3) อธิบาย และแสวงหาวิธีการจัดการ หรือแก้ไข

(4) ตัดสินใจร่วมกันในการเลือกวิธีการที่ดีที่สุด

(5) วางแผน และกำหนดบทบาทหน้าที่ผู้รับผิดชอบ

(6) กำหนดวิธีการติดตาม และประเมินผลทุกระยะ

ขั้นตอนการทำงานเป็นทีมสามารถสรุปเป็นแผนผังได้ดังนี้

ภาพที่ 52 ขั้นตอนการทำงานเป็นทีม (ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ, 2551:28)

การประเมินผล ปรับปรุง และพัฒนา เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นผลการดำเนินงานเพื่อปรับปรุงเมื่อพบข้อบกพร่อง และพัฒนาเพิ่มประสิทธิภาพให้มากขึ้น

2.1 การทำงานเป็นทีมช่วยทำให้เกิดพลังกลุ่ม

สมาชิกในทีมต้องมีการประสาน และรวม พลังร่วมกัน โดยนำความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญของทุกคนในทีมออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติงาน หรือการตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของทีม ซึ่งจะก่อให้เกิดพลังของทีมที่เหนือกว่าผลงาน หรือความรู้ของบุคคลแต่ละคนที่เรียกว่าเกิด Assembly Effect Bonuses ทำให้การทำกิจกรรมของทีมประสบความสำเร็จ และช่วยพัฒนาความรู้ สมรรถภาพของทีมให้เกิดขึ้น(วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์,2549:14)

การรวมพลังกลุ่ม มีผลงานมากกว่างานส่วนบุคคลแต่ละคนรวมกัน เนื่องจากการผสมผสานความรู้ เพื่อทำงานร่วมกันที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการคัดสรรประสบการณ์ และความรู้ของแต่ละคน ด้วยเหตุนี้เอง พลังของกลุ่มที่เกิดขึ้นจึงเป็นปรากฏการณ์ที่คัดสรรแล้ว จึงมีคุณค่ามากกว่าการนำประสบการณ์ของแต่ละคนมารวมกัน แต่ไม่ได้มีการผสมผสานประสบการณ์ร่วมกันทำงาน

อาจกล่าวได้ว่า พลังงานจากการประสานพลังของสมาชิกของกลุ่มทั้งหมดจะมีมากกว่าการนำความรู้ ความสามารถที่แต่ละคนมีมารวมกัน

ตัวอย่าง ผลของการเรียนรู้และทำงานเป็นทีมที่มักพบได้เสมอ คือ การแข่งขันกีฬา ซึ่งจะพบว่านอกจากความสามารถส่วนบุคคล อันได้แก่ ทักษะ และเทคนิคของผู้ร่วมทีมแต่ละคนแล้ว หากทีมสามารถเล่น “เข้าขา” กันได้ดี จะทำให้การแข่งขันครั้งนั้นได้ผลดีเยี่ยม สิ่งนี้เป็นผลมาจากการเรียนรู้ร่วมกันของทีมทั้งทีม

เมื่อใดก็ตามที่ผลรวมที่ได้รับจากสมาชิกทุกคนในทีมมีมากกว่าผลรวมที่เกิดจากผู้เล่นกีฬา หรือผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน เราจะเรียกว่า ได้เกิดพลังของกลุ่ม (Synergy) ขึ้น ในทีมที่มีการเรียนรู้ร่วมกัน สมาชิกแต่ละคนไม่จำเป็นต้องสละประโยชน์ หรือเป้าหมายส่วนตัว หรือไม่ต้องอุทิศกำลังเพื่อวิสัยทัศน์ของทีม เพราะการมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน (Shared Vision) นั้น สมาชิกทุกคนไม่จำเป็นต้องเห็นพ้องตกลงตามกันหมด แต่สิ่งที่สำคัญ คือ สมาชิกทุกคนต้องเปิดเผยความคิดเห็นของตนเอง และใช้ความคิดเห็นที่แตกต่างกันนั้นมาช่วยสร้างความเข้าใจ และเพิ่มสมรรถนะในการทำงาน

การทำงานเป็นทีม เป็นการประสานความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกที่มารวมตัวกันในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ตรงตามวัตถุประสงค์ หรือตรงตามความต้องการของกลุ่มนั่นเอง โดยการร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ มีความสามัคคีกัน และต้องมีการบริหารจัดการในการทำงานเป็นทีมให้ดี และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ทีมสามารถทำงานออกมาได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ ทีมสามารถร่วมกันทำงานให้บรรลุผลของงานที่ทำร่วมกันตามจุดมุ่งหมาย

2.2 องค์ประกอบที่สำคัญของการทำงานเป็นทีม

องค์ประกอบที่สำคัญของการเป็นทีมมี 4 ด้านได้แก่ ผู้นำ(Leader) จะต้องมีคุณลักษณะที่ดี(Good Leader) และมีความเป็นผู้นำ (Leadership) คือ ฉลาด มีลักษณะเป็นผู้ใหญ่ มีเหตุผล มีแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเข้ากับสมาชิกหรือเพื่อนร่วมงานได้ดี มีความเป็นกันเอง มีน้ำใจ มีความเสียสละ และยึดหลักของมนุษยสัมพันธ์ สมาชิก(Member) ควรมีคุณลักษณะมีความ

เต็มใจในการทำงาน มีทักษะในการทำงาน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี งาน (Task) ทีมงานจะต้องจัดสรรงานได้ลงตัว คือ กำหนดเป้าหมายของงานให้ชัดเจน กำหนดวัน เวลาการปฏิบัติงานหรือกำหนดงานแล้วเสร็จ วันเวลาได้แน่นอน ระบบ(System) ผู้นำจะต้องจัดระบบงานให้ดี คือ กำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของงานให้ชัดเจน แบ่งงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบ จัดระบบบริหารงานแบบจัดการคุณภาพรวม จัดให้มีการประชุมตามวัน เวบา มีระบบการประเมินที่ดี นอกจากนี้แล้วผู้ร่วมทีมที่ดีต้องมีองค์ประกอบในการทำงานร่วมกันคือ(ประดินันท์ อุปรมัย,2551:8)

1) มีเป้าหมายร่วมกัน

สมาชิกทุกคนในทีมจะต้องมีเป้าหมาย กล่าวคือ มีการรับรู้ ทราบถึง แนวความคิดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ คือ การมุ่งให้ทุกคนในทีมช่วยกัน ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจกันดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตรงตามเป้าหมาย

2) การยอมรับนับถือกัน

การรวมกลุ่มกันทำงานเป็นทีมภายใต้ความเชื่อที่ว่าทุกคนในทีมมีความรู้ความสามารถแตกต่างกัน และหวังว่าหากได้มีการนำความแตกต่างของทุกคนในทีมมาใช้น่าจะทำให้งานของทีม หรืองานกลุ่มนั้นมีคุณภาพดี คือ เป็นงานที่สามารถดึงเอาศักยภาพ หรือความสามารถของทุกๆ คนที่มีอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่องานส่วนรวม โดยมีการยอมรับดังนี้

(1) คนแต่ละคนมีความรู้ความสามารถไม่เหมือนกัน

(2) ยอมรับในความแตกต่างของมนุษย์ ได้แก่ ความแตกต่างทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความเข้าใจ

(3) ยอมรับในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ที่ต้องการเอาใจใส่

3) ความร่วมมือพร้อมใจในการทำงาน

ทุกคนในทีมล้วนมีความสำคัญเท่าเทียมกันหมด งานกลุ่มของเรามิอาจทำสำเร็จได้เพียงลำพังแค่ความสามารถของคน คนเดียวเท่านั้น หากต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจของสมาชิกทุก ๆ คนในการระดมความคิด ช่วยกันแสดงความคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์ในการวางแนวทางการทำงานร่วมกัน

4) แบ่งงานกันทำตามความรู้ความสามารถ

การแบ่งงานกันทำ งานถือเป็นหัวใจสำคัญของการทำงานเป็นทีม ฉะนั้นการแบ่งงานกันทำควรยึดหลักการแบ่งตามความรู้ ความสามารถ และความพึงพอใจ การมอบหมายงานจึงขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถที่บุคคลนั้น ๆ มีอยู่ในตัว ผู้นำทีมควรเป็นผู้รู้จักคุ้นเคยกับสมาชิก เพื่อจะได้รู้ว่าใครเป็นอย่างไร ใครชอบงานแบบไหน ใครถนัดทำงานประเภทใด เพื่อที่ได้มอบหมายงานและหน้าที่ความรับผิดชอบได้ตรงตามความรู้ความสามารถของบุคคลผู้นั้น

5) ความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบถือเป็นหัวใจสำคัญอีกประการหนึ่งของการทำงานร่วมกัน เพราะความรับผิดชอบของแต่ละคน หมายถึงความสำเร็จของทีม สมาชิกในทีมจะต้องรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อกลุ่มสมาชิกโดยรวม และยังต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

6) ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความผูกพันต่อกัน

ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกในทีมมีความผูกพันกัน เข้าใจกัน เรียนรู้ความแตกต่างกันและกัน จะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

2.3 ลักษณะทีมที่ดี

คนทุกคนล้วนมีความสำคัญ งานของทีมก็เช่นกัน ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจของสมาชิกทุกๆ คน ระดมความคิด ช่วยกันแสดงความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์และบรรลุวัตถุประสงค์ ต้องมีทีมงานที่แข็งแกร่ง หรือลักษณะทีมที่ดี จึงมีนักวิชาการให้ความสำคัญของลักษณะทีมที่ดี ดังนี้

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์(2549 :31) ให้ความสำคัญของทีมงานที่ดีต้องมีลักษณะดังนี้

1) มีเป้าหมายที่ทุกคนรู้และเข้าใจ ในเป้าหมายของทีมรวมทั้งจะต้องทุ่มเทความพยายามให้บรรลุผลสำเร็จ เป้าหมายนับเป็นเรื่องสำคัญ แม้กระทั่งสำหรับคนที่ทำงานตามลำพังก็ตาม ยิ่งเมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นแล้ว เป้าหมายยิ่งเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะจะทำให้พัฒนาการของทีมดี "มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน"

2) การแสดงออก สมาชิกในทีมงานแต่ละคนมีสิทธิ์จะแสดงออกได้อย่างเสรี อีกทั้งแต่ละคนมีสิทธิที่จะได้รับฟังและตบสนองอย่างเข้าใจกัน รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การทำเช่นนี้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง

3) ความคิดเห็นที่สอดคล้อง มีประสิทธิภาพ ต้องหาแนวทางทำให้สมาชิกในทีมงานมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันเป็นเอกฉันท์ รวมทั้งต้องทดสอบทีมงาน พยายามลงมติให้ได้ข้อสรุปที่ดีที่สุดสำหรับการปฏิบัติงาน โดยไม่สร้างความกดดันให้สมาชิก

4) ความไว้วางใจ สมาชิกในทีมจะต้องไว้วางใจซึ่งกันและกัน สามารถเล่าเรื่องต่างๆ ได้อย่างสบายใจ เพื่อให้เพื่อร่วมทีมได้ทราบรายละเอียดที่ไม่ควรเปิดเผย ให้คนนอกทีมได้รับฟัง และแต่ละคนยังมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

อุทัย บุญประเสริฐ (2539 :15) ได้อธิบายถึงพลังและความสามารถของทีมที่ดีต้องมีองค์ประกอบในการบริหารจัดการทีมดังนี้

1) ควรกำหนดขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยการแบ่งงานกันทำตามความรู้ความสามารถที่แต่ละบุคคลมีความถนัด มีความเชี่ยวชาญตามความพึงพอใจในการทำงานเป็นกลุ่ม หรือเป็นทีมนั้นจำเป็นต้องกำหนดหน้าที่รับผิดชอบ และเป็นที่ยอมรับกันในทุกองค์กรว่าการทำงานจะมีประสิทธิภาพสูงที่สุด หากสมาชิกของกลุ่มมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็น การแก้ปัญหาและอุปสรรคร่วมกัน

2) จำนวนสมาชิกในทีมต้องมีจำนวนพอเหมาะ ไม่ควรมีมากจนเกินไป เนื่องจากขนาดของกลุ่มที่ใหญ่มากขึ้นเท่าใด ความผูกพันภายในกลุ่มจะยิ่งลดน้อยลงมาเท่านั้น โดยทั่วไปทีมงานจะมีสมาชิก 3-7 คน มีการแลกเปลี่ยนความรู้ทักษะประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้อย่างทั่วถึง การทำงานเป็นทีมอาจแบ่งขนาดของกลุ่มที่ทำงานได้ดังนี้คือ กลุ่มขนาดเล็กมีสมาชิกประมาณ 1-5 คน กลุ่มขนาดกลางมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และกลุ่มขนาดใหญ่มีสมาชิกประมาณ 11-15 คน

3) มีการกำหนดระยะเวลา (Time and Deadlines) มีการศึกษาวิจัยจนได้ข้อสรุปว่าพฤติกรรมในการทำงานของบุคคลจะขยันขันแข็งทำงานอย่างเต็มที่ ขึ้นอยู่กับการกำหนดระยะเวลาขีดเส้นตายให้งานสำเร็จ ดังนั้นในการทำงานร่วมกัน ควรมีการกำหนดขอบเขต หรือระยะเวลาให้แน่ชัดเพื่อเป็นกรอบหรือแนวทางในการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4) ความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการเรียนรู้เป็นทีมและผลงานของทีม กล่าวคือ สามารถจัดการแก้ปัญหาในทีมได้ดี การเรียนรู้ในทีมและผลของทีมจะประสบความสำเร็จสูงเช่นเดียวกัน

5) การเรียนรู้เป็นทีม จะช่วยสนับสนุนให้เกิดความสัมพันธ์ส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น (Interpersonal Understanding) และช่วยส่งเสริมให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหา (Proactively in Problem Solving) ด้วยเหตุนี้สมาชิกในทีมจึงจำเป็นต้องมีการเปิดใจเรียนรู้ที่จะเข้าใจเพื่อนในฐานะสมาชิกของกลุ่มที่เป็นส่วนหนึ่งของทีม โดยสร้างความคุ้นเคยให้มีความใกล้ชิดสนิทสนมต่อกัน เพื่อจะได้เกิดความรัก ความผูกพัน มีความรู้สึกเข้าใจเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน อันจะนำไปสู่ความสามัคคีร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน

จะเห็นว่า การทำงานเป็นทีมมีความสำคัญในทุกองค์กร การทำงานเป็นทีมเป็รสิ่งจำเป็นสำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธผลของการบริหารงาน การทำงานเป็นทีมมีบทบาทที่นำไปสู่ความสำเร็จของงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือของกลุ่มสมาชิกเป็นอย่างดี เพื่อสนองความสำเร็จได้อย่างแท้จริง

3. การพัฒนาตนเองในการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี

เมื่อรวมกลุ่มกันทำงานแล้ว จะต้องมีการเลือกสมาชิกในทีมเพื่อทำหน้าที่บทบาทของตนเอง โดยจะต้องมีการเลือกหัวหน้ากลุ่ม หรือรองหัวหน้ากลุ่ม มีเลขากลุ่ม ที่เหลือคือสมาชิกกลุ่ม คำว่า “ผู้นำ” (Leadership) คือ บุคคลที่ทำให้องค์กรประสบความก้าวหน้า และบรรลุความสำเร็จโดยเป็นผู้ที่มีบทบาท แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เป็นผู้ใต้บังคับบัญชา นอกจากนี้ยังมีคำที่ใกล้เคียงกัน คือ คำว่า “ความเป็นผู้นำ” หมายถึง ความสามารถที่จูงใจให้บุคคลอื่นปฏิบัติตามให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

3.1 การพัฒนาตนเองในการเป็นผู้นำที่ดี

1) ความหมายของผู้นำ

มีผู้ให้ความหมายของผู้นำดังต่อไปนี้

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2549 :106) ผู้นำ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า " Leader" คือบุคคลที่ได้รับตำแหน่งเป็นหัวหน้าของกลุ่มหรือสำนักงาน

กิติ ตยัคคานนท์ (2546:215) ผู้นำ คือ ผู้ที่มีศิลปะที่สามารถมีอิทธิพลเหนือคนอื่นและแนะนำบุคคลเหล่านั้น โดยได้รับความไว้วางใจ และเชื่อใจอย่างเต็มที่พร้อมทั้งให้ความเคารพนับถือ ให้ความร่วมมือ และมีความมั่นใจในตัวผู้นำอย่างจริงจัง

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (25 49:110) ได้อธิบายความหมายของคำว่า "ผู้นำ" ไว้ดังนี้

ผู้นำ คือ บุคคลที่ได้รับการแต่งตั้ง หรือได้รับการยกย่องขึ้นเป็นหัวหน้า และเป็นผู้ตัดสินใจ เนื่องจากเป็นผู้มีความสามารถในการปกครองบังคับบัญชา และจะพาผู้ใต้บังคับบัญชาหรือหมู่ชนไปในทางดี หรือทางชั่วได้

ผู้นำ คือ ผู้ที่มีความรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง อันเป็นที่ต้องการในการดำเนินงานของกลุ่ม และสามารถใช้ความรู้นั้นช่วยให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ได้ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

ผู้นำทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการสร้างอิทธิพลต่อผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา เพื่อก่อให้เกิดความหมายในการดำเนินงานให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ โดยอาศัยคน หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ดังนั้นผู้นำจะต้องเป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีความสำคัญ 2 อย่างคือ 1 งาน (Task) 2 ความสัมพันธ์ กับบุคคล (Relationship)

ดังนั้น ผู้นำ หมายถึง บุคคลที่มีความรู้ความสามารถ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ และเป็นผู้ที่สามารถนำทีมหรือกลุ่มไปสู่จุดหมายขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยความไว้วางใจ เชื่อถือจากผู้ใต้บังคับบัญชาและบุคคลรอบข้าง

2) คุณลักษณะของความเป็นผู้นำ (ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ,2551:101)

โดยการนำคำว่า "Leadership" มาอธิบาย ดังนี้

L = Love - ผู้นำต้องมีความรักบุคคลอื่น ความรักจะช่วยให้ผู้นำมีความกล้า และพร้อมที่จะเสี่ยงในการตัดสินใจทำเพื่อผู้อื่นได้ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

E = Education, Experience - ผู้นำต้องเป็นผู้มีการศึกษา และมีประสบการณ์เพียงพอแก่การเป็นผู้นำ ยิ่งศึกษามากเท่าไรยิ่งแก้ไขสถานการณ์ได้มาก

A = Authority - ผู้รู้จักใช้อำนาจ

D = Decisiveness - ผู้นำต้องกล้าที่จะตัดสินใจ หรือกล้าที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

E = Education - ผู้นำคือ ผู้ที่มีความรู้ ได้รับการศึกษาอบรม

R = Responsibility - ผู้นำต้องมีความรับผิดชอบทั้งต่อภารกิจที่ต้องทำให้เสร็จ และต่อผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา

S = Sincerity Sacrifice - ผู้นำต้องรู้จักเสียสละเพื่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ และเต็มใจ

H = Honesty Harmonize - ผู้นำต้องซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ และต่อผู้อื่น ตลอดจนสามารถสร้างความสามัคคีกลมเกลียว และประสานงานจนเกิดความเป็นปึกแผ่นทั้งด้านการงาน และด้านบุคคล

I = Intellectual Capacity - ผู้นำต้องเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดรอบคอบ มีปฏิภาณไหวพริบ และมองการณ์ไกล

P = Personality - ผู้นำคือผู้ที่สามารถทำให้คนอื่นเชื่อถือและไว้วางใจได้

3.2 ประเภทของผู้นำ(Types of Leaders)

บุคคลจำเป็นต้องเข้าใจบทบาทหน้าที่ของการเป็นผู้นำ และคุณสมบัติของผู้นำเพื่อศึกษาวิเคราะห์ถึงความแตกต่างของผู้นำในหลายๆ ประการ ทั้งในด้านการกำหนดทิศทางและการเข้าร่วมของพนักงานเพื่อการสร้างความสัมพันธ์อันดี การศึกษาบทบาทและประเภทของผู้นำจึงมีความจำเป็นเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในภารกิจและวิสัยทัศน์ของกลุ่ม จึงแบ่งประเภทของผู้นำตามที่มีผู้ให้ทัศนะในการแบ่งประเภทของผู้นำไว้ดังนี้

ก. แบ่งตามลักษณะการปฏิบัติงาน

อุทัย บุญประเสริฐ (2539:12) แบ่งประเภทผู้นำจากลักษณะ และวิธีปฏิบัติงานเป็น 3 ประเภท คือ

(1) ผู้นำตามกฎหมาย (Legal Leader) หมายถึง ผู้นำ หรือหัวหน้าที่เป็นไปตามกฎหมาย หรือตามระเบียบข้อบังคับขององค์กร โดยกฎหมายจะกำหนดคุณสมบัติของแต่ละตำแหน่ง เช่น นายกรัฐมนตรี รัฐมนตรี ปลัดกระทรวง อธิบดี หัวหน้ากอง หัวหน้าแผนก ผู้จัดการ เป็นต้น

(2) ผู้นำที่มีลักษณะเฉพาะบุคคล (Charistic Leader) เป็นผู้นำที่มีคุณสมบัติพิเศษมีบุคลิกลักษณะ หรือความสามารถพิเศษเฉพาะตัว เช่นนักกีฬาที่ได้รับการยกย่องให้เป็นหัวหน้าทีม หรือผู้นำในการเรียกร้องต่อสู้ เช่น ฮิตเลอร์ ฯลฯ เป็นต้น

(3) ผู้นำในลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Leader) ผู้นำที่อยู่ในตำแหน่งอันควรยกย่อง และเป็นสัญลักษณ์ของคนทั้งหลายตามธรรมเนียมประเพณี หรือศูนย์รวมจิตใจของประชาชน เช่น พระมหากษัตริย์ สุลต่าน เป็นต้น

ข. แบ่งตามลักษณะของผู้นำ

Keith Davis (อ้างถึงในวราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ 2549:16) แบ่งตามลักษณะของผู้นำ 3 ประเภท คือ

(1) ผู้นำแบบเผด็จการ (Autocratic Leader) เป็นผู้นำแบบเผด็จการ หรืออัตตาธิปไตย โดยยึดถือตัวเองเป็นสำคัญ ทุกสิ่งทุกอย่างจะมาจากตัวเองไม่ว่าจะเป็นการตัดสินการแก้ปัญหาและการวินิจฉัยสั่งงาน

(2) ผู้นำแบบเสรี (Laissez – faire Leader) ผู้นำแบบไม่ใช้อำนาจบังคับบัญชา คอยแต่ลงนามให้เรื่องผ่านไป ไม่มีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน ไม่คำนึงถึงหลักการ และเหตุผล หรือกฎระเบียบขององค์กร

(3) ผู้นำแบบประชาธิปไตย (Democratic Leader) เป็นแบบรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เปิดโอกาสให้ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาแสดงความคิดเห็น ยึดถือความคิดของกลุ่ม สามารถแสดงความคิดสร้างสรรค์ทำให้เกิดการเปลี่ยนความคิดเห็น มีลักษณะการทำงานเป็นทีม จึงทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายของหน่วยงาน

ค. แบ่งตามลักษณะของพฤติกรรม

John C. Flanagan (อ้างถึงใน วิภาพร มาพบสุข ,2550:277) ศึกษาพฤติกรรมของผู้นำแล้วแบ่งตามลักษณะของพฤติกรรมได้ 3 ประเภท คือ

(1) ผู้นำที่มุ่งแต่งานเป็นสำคัญ (Single Leadership Pattern) ประสิทธิภาพของการบังคับบัญชาอยู่ที่งาน การวางแผน และการวินิจฉัยสั่งงาน รวมทั้งการแบ่งงานไปปฏิบัติโดยวิธีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ เพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมาย ผู้นำแบบนี้มีลักษณะคล้ายเผด็จการ

(2) ผู้นำที่ตระหนักถึงผลงาน และความพอใจของทุกฝ่าย (Leadership Sharting Leader) โดยคิดว่าประสิทธิภาพของงานจะเกิดได้ ต้องอาศัยความพึงพอใจของแต่ละคน (Individual Satisfaction) โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผน (Planning) แม้กระทั่งการวินิจฉัยสั่งงานร่วมกันรับผิดชอบในผลสำเร็จ ผู้นำแบบนี้มีลักษณะเป็นประชาธิปไตย

(3) ผู้นำที่เน้นการให้คุณให้โทษ (Leadership reinfacement Pattern) ผู้นำประเภทนี้เน้นประสิทธิภาพการทำงานสูง ประสิทธิภาพของงานจะเกิดขึ้น โดยได้ค่าตอบแทนสินจ้างรางวัลการให้ 2 ขั้น สิ่งล่อใจเป็นตัวกระตุ้นให้การทำงานมีประสิทธิภาพสูง ถ้าไม่ทำก็จะได้ผลร้าย เป็นต้น

4) หน้าที่ของผู้นำ มีดังนี้

(1) สร้างความสัมพันธ์พื้นฐาน ความสัมพันธ์ที่ดีจะนำไปสู่การร่วมมือในกลุ่ม และมีให้คำแนะนำงาน การรับรู้ทักษะต่างๆ ในการทำงาน

(2) พัฒนาคน และเสริมสร้างบุคลากรให้มีความรู้ และสนใจในงาน

(3) วางแผนการติดต่อสื่อสารทั้งภายใน และภายนอกองค์กร

(4) ส่งเสริม หรือกระตุ้นให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนเทคโนโลยีใหม่ๆ จูงใจให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งระหว่างบุคคล

ดังนั้น ผู้นำจึงมีความสำคัญ ดังนี้

(1) ผู้นำมีอิทธิพลต่อการพัฒนา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงกลุ่ม ซึ่งอาจจะทำให้เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น หรือเสื่อมลง และมีผลต่อ การสร้างความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก เจตคติ และค่านิยมของกลุ่ม

(2) ผู้นำมีอิทธิพลต่อการสร้างเสริม หรือบั่นทอนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่ม หากนำกลุ่มได้ดี ก็อาจส่งผลให้กลุ่มเหนียวแน่น

(3) ผู้นำมีอิทธิพลต่อการนำพาการปฏิบัติงานของกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่ม และเป้าหมายส่วนบุคคลช่วยให้สำเร็จไปด้วยกัน และยัง มีอิทธิพลต่อการบูรณาการ หรือการผสมผสานเป้าหมายของกลุ่ม และเป้าหมายส่วนบุคคล ช่วยให้สำเร็จไปด้วยกัน

(4) ผู้นำมีอิทธิพลต่อการเพิ่ม หรือลดขวัญกำลังใจของผู้ตามได้

(5) ผู้นำมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากรในองค์กร หรือหน่วยงาน ช่วยให้ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี และมี ผู้นำมีบทบาทสำคัญต่อนโยบาย ต่อการตัดสินใจต่อการแก้ปัญหาต่าง ๆ

กล่าวได้ว่า ลักษณะของหัวหน้า หรือผู้นำทีมที่ดี ต้องเป็นที่ยอมรับนับถือของสมาชิกในทีมด้วยความจริงใจ เปิดเผย ซื่อสัตย์ เป็นกันเอง มีความสามารถและประสบการณ์สูง สามารถนำการประชุมได้ ไม่ผูกขาดการเป็นหัวหน้า หรือผู้นำ และ พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ทีมเสมอ มีความสามารถบริหารจัดการกับความขัดแย้งได้เป็นอย่างดี

3.3 การพัฒนาตนเองเป็นผู้ตามที่ดี

ความสำคัญของการพัฒนาทีมคือ การทำให้บุคคลที่ทำงานร่วมกันในรูปแบบต่างๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ ซึ่งจะขาดไม่ได้ คือ สมาชิกทีม Kelly (วิภาพร มาพบสุข,2550:178) ได้แบ่งลักษณะผู้ตามออกเป็น 5 ประเภทคือ

1) ผู้ตามแบบซ่อนความคิด ผู้ตามประเภทนี้มีลักษณะยอมตามแม้ไม่เห็นด้วย มีความคิดช่างวิเคราะห์แต่ไม่ค้าน ไม่นำ เข้าทำนอง “คมในฝัก” แต่ไม่นำความคมมาใช้ประโยชน์

2) ผู้ตามแบบทำตาม ผู้ตามประเภทนี้จะเข้าลักษณะแบบ “แกะ” คือเดินตามต้อยๆ ดังคำพังเพยว่า “ชี้นกเป็นนก ชี้ไม้เป็นไม้”

3) ผู้ตามแบบคล้อยตาม ผู้ตามประเภทนี้จะสนับสนุนผู้นำแม้จะมีความคิดไม่ตรงกับผู้นำ แต่ก็ไม่แสดงออก พวกนี้จะแสดงออกคล้ายแกะ แต่มีชีวิตชีวามากกว่า คือเอาใจใส่สนับสนุนแสดงความคิดเห็นด้วย เข้าทำนองที่ว่า “นายว่าขี้ข้าพลอย”

4) ผู้ตามแบบเอาตัวรอด ผู้ตามประเภทนี้จะปรับตัวเก่งมาก เข้าทำนองที่ว่า "ปลอดภัยไว้ก่อนพ่อสอนไว้" "รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง"

5) ผู้ตามแบบมีประสิทธิภาพ ผู้ตามประเภทนี้จะมีความคิดเป็นของตนเอง เป็นคนช่างวิเคราะห์ กล้าแสดงออก มักรับบทบาทเป็นนักเริ่มต้น นักเสี่ยง นักแก้ปัญหา มักเป็นที่ยอมรับของผู้นำ และเพื่อนร่วมงาน

ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ(2551 :108) กล่าวถึงผู้ตาม ต้องมีศิลปในการเป็นผู้ตาม เพราะ ผู้ตามคือบุคคลที่เป็นสมาชิกของกลุ่มหรือทีม มีหน้าที่ปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำร้องขอของผู้นำในกลุ่มหรือทีมนั้นๆ จึงต้องมีศิลปของการเป็นผู้ตามที่มีคุณภาพตามหลักสำคัญดังนี้

1) มีความรับผิดชอบ โดยทำงานให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้นำไว้วางใจ ไม่ต้องคอยเร่งรัด หรือควบคุมตลอดเวลาและมีเวลาในการวางแผนงานด้านอื่นๆได้

2) มีความสามารถในการรับรู้ สามารถสื่อสารข้อมูล รับรู้ข่าวสารทั้งต่อผู้นำและเพื่อนร่วมงาน มีความเชี่ยวชาญทางเทคโนโลยีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน รับรู้ถึงธรรมชาติ ความสามารถและศักยภาพต่างๆ ของเพื่อนร่วมงานตลอดจนภูมิหลังเกี่ยวกับการทำงาน เพื่อสามารถปรับตัวในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม

3) มีความสามรถในการสื่อสารกับบุคคลต่างๆ นับแต่ผู้นำขององค์กร เพื่อนร่วมงาน และบุคคลทั่วไป ที่มาติดต่อกับหน่วยงานหรือองค์กรเพื่อความสัมพันธ์อันดี เกิดความเข้าใจ มีความสามัคคีในกลุ่ม

ผู้ตามมีความสำคัญต่อองค์กรและหน่วยงานเพราะผู้ตามคือผู้ปฏิบัติงานตามคำสั่งให้สำเร็จลุล่วง ดังนั้นความรับผิดชอบในหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมายจึงเป็นเรื่องสำคัญ และผู้ตามต้องยอมรับ ให้เกียรติ ให้ความเคารพยำเกรงต่อผู้นำ มีการประพฤติปฏิบัติต่อผู้นำและเพื่อนร่วมงานด้วยความเหมาะสมทั้งในด้านส่วนตัวและหน้าที่การงาน

3.4 พัฒนาตนเองเป็นสมาชิกทีมที่ดี

การทำงานเป็นทีมที่ดี สมาชิกทุกคนต้องมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความสามัคคี และมีเป้าหมายในความสำเร็จของงานในทีมร่วมกัน สมาชิกทุกคนรู้ถึงจุดเด่น จุดด้อยของเพื่อนร่วมทีม ให้การรับรู้ยอมรับ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน บุคคลผู้ร่วมทีมจึงต้องรับรู้หน้าที่ของตนในขณะอยู่ในทีม และพัฒนาตนเองให้เป็นสมาชิกของทีมที่ดีดังนี้

หน้าที่ของสมาชิกทีมที่ดี กล่าวคือ รู้เป้าหมายของการทำงาน มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี มีทักษะการติดต่อสื่อสาร รู้จักฟัง รู้จักพูด และสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม มีการยอมรับ นับถือ เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งเป็นผู้เสียสละ อดทน สามัคคี มีวินัยในตนเอง

หน้าที่ของเลขานุการที่ดี กล่าวคือ สามารถจับประเด็นการพูดปรึกษาหารือของกลุ่มได้ดี สามารถสรุปผลการประชุม และทำรายงานให้สมาชิกทราบได้ มีความรู้ และประสบการณ์ในการเสนอรายงานอย่างมีแบบแผน

การทำงานเป็นทีม เป็นการปรับประสานสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกที่มารวมตัวกันในการทำกิจกรรมในบางครั้งสมาชิกอาจมีความแตกต่างในมุมมองความคิดเห็นที่ไม่เหมือนในกลุ่มใหญ่ เราเรียกความคิดของสมา ชิกคนกลุ่มน้อย กลุ่มนี้อาจก่อกวนการทำงานเป็นทีม ในลักษณะไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน หรือทำงานในลักษณะไม่เต็มใจ ไม่ตั้งใจ มีการออมแรง กินแรงเพื่อนๆ คนอื่น เราเรียกคนในลักษณะนี้ไม่ทุ่มเทให้แก่ทีมอย่างเต็มที่ (Social Loafing) หรือเรียกพวกฉกฉวยเอาแต่ผลประโยชน์ โดยไม่ต้องลงแรง หรือร่วมมือในการทำงานเป็นพวกแอบแฝง หรือ อาจเรียกว่าพวกกาฝาก (Free rider) กล่าวคือ คนพวกนี้มักจะทำงานน้อยลงกว่าเมื่อตนเองต้องทำงานเพียงลำพัง ซึ่งส่งผลเสียต่อกลุ่มเป็นพวกกินแรงเพื่อน

จะเห็นได้ว่า การทำงานเป็นทีม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำเนินกิจกรรมภายในองค์กร องค์กรทุกองค์กรต้องประกอบด้วยหน่วยงานเล็ก ๆ มีสมาชิกทำงานกันเป็นทีม จึงจะเกิดประสิทธิภาพสู่การบริหารงานในระดับใหญ่ขององค์กร ฉะนั้นตัวบุคคลแต่ละคนจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาในทุกด้าน ที่จะทำให้องค์กรก้าวไปสู่สัมฤทธิผล หรือเป้าหมายในการดำเนินงานที่ตั้งไว้

4. หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในทีม

มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การติดต่อเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลเพื่อให้เกิดความรักใคร่ชอบพอ ความร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมาย จึงอาจกล่าวได้ว่ามนุษยสัมพันธ์มีลักษณะเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่เป็นศาสตร์เพราะมีเนื้อหาที่จะต้องศึกษามีหลักการและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องมากมาย และที่เป็นศิลป์เพราะต้องนำความรู้นั้น ๆ มาปรับใช้อย่างมีศิลปะ มิใช่นำมาใช้ง่ายๆ ตรงๆ เสมอไป แต่จะต้องบูรณาการผสมผสานให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา ตลอดจนสถานการณ์เป็นที่พอใจแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง หลักของจิตวิทยามนุษยสัมพันธ์เริ่มที่ชีวิตในวัยเด็ก โดยบุคคลในครอบครัวจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี เด็กจะเลียนแบบ และเมื่อโตขึ้นก็จะมีผลต่อพฤติกรรม และบุคลิกภาพเพราะได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ

4.1 ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์

จะเห็นได้ว่ามนุษยสัมพันธ์นั้น เป็นเรื่องของการช่วยเหลือผูกมิตร หยิบยื่นไมตรีกับผู้อื่นทำให้เกิดความรู้สึกพอใจ เกิดความรู้สึกนึกรักใคร่ มีพฤติกรรมการกระทำที่ดีต่อกัน มนุษยสัมพันธ์จึงมีความสำคัญมากต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์ ซึ่งความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ที่มีรายละเอียดดังนี้

1) มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต มนุษยสัมพันธ์ช่วยให้การติดต่อของมนุษย์เป็นไปในลักษณะที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความพอใจ รักใคร่ ศรัทธา สามัคคี และนำไปสู่ความช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน ร่วมมือร่วมใจในการทำงานร่วมกันเป็นอย่างดี

2) คุณภาพชีวิตทั้งระดับบุคคล และระดับสังคม บุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะทำสิ่งใดมักจะประสบความสำเร็จได้ตามที่ต้องการ ส่งผลให้ชีวิตมีความสุขทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ความสุขของสังคมจะเกิดขึ้นได้ส่วนหนึ่ง มาจากการที่บุคคลในสังคมต่างมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยการร่วมมือกันช่วยเหลือกัน มีความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตากรุณา รู้จักช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน พูดดีทำดีต่อกัน

3) มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญต่อการบริหารงาน การบริหารงานจะประสบผลสำเร็จได้ย่อมต้องอาศัยหลักมนุษยสัมพันธ์ซึ่งจะส่งผลให้หน่วยงานเจริญก้าวหน้า

4) มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญต่อการสร้างมิตร และการครองใจคน หลักสำคัญประการหนึ่งในการสร้างมิตร และการครองใจคนคือ การมีมนุษยสัมพันธ์ต่อกันได้แก่ การมีน้ำใจต่อกัน มีความซื่อสัตย์ รู้จักควบคุมอารมณ์ เจรจาไพเราะ รู้จักยกย่องชมเชย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือกัน และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันได้ หากปฏิบัติเช่นนี้ได้ย่อมจะสร้างมิตร และครองใจคนได้

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามพื้นฐานวัฒนธรรมไทย

1) รู้จักหน้าที่ มีความรับผิดชอบ มีความกล้าหาญที่จะรับผิดไม่ปัดความผิดให้ผู้อื่น

2) เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น เป็นการสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้น โดยคิดถึงประโยชน์ส่วนรวมก่อนประโยชน์ส่วนตัว และรักษาผลประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม โดยเฉพาะส่วนรวมในสาธารณสมบัติ

3) พัฒนาปรับปรุงคุณภาพของตนให้มีคุณค่าในสังคม โดยปรับปรุงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ตลอดจนความสามารถในทุก ๆ ด้าน

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีหลัก หรือเทคนิคในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ทำได้ง่าย และทุกคนสามารถปฏิบัติได้ในเวลาอันรวดเร็วอีก 5 ขั้นตอน คือ

(1) ยิ้มแย้ม (เราจงยิ้มแย้มอยู่เสมอ)

(2) แจ่มใส (จงมีอารมณ์ที่แจ่มใสอยู่เป็นนิตย์)

(3) ตั้งใจสนทนา (แสดงความสนใจในการสนทนากับผู้อื่น)

(4) เจรจาไพเราะ (จงเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะเสนาะโสต)

(5) สงเคราะห์เกื้อกูล (จงให้การสงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลที่เกี่ยวข้อง)

4.2 ปัจจัยที่ควรพิจารณาในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในทีม

1) เข้าใจตนเอง พยายามมองตนเองด้วยความยุติธรรม ว่าตนเองเป็นใคร มีสิทธิหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง หาจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง โดยพยายามพัฒนาจุดเด่นของตนเอง หรือนำมาใช้ให้เป็นความสามารถพิเศษของเรา และพยายามแก้ไขปรับปรุงจุดด้อยให้ได้

2) เข้าใจผู้อื่น โดยนำความรู้ในเรื่องของนิสัยสามัญมนุษย์มาเป็นแนวทางในการศึกษาผู้อื่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ยอมรับความเป็นเขา และพยายามปรับตัวให้เข้ากันให้ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา

3) เข้าใจสังคม ศึกษาความเป็นไปของสังคมรอบตัวว่าเป็นอย่างไร แล้วพยายามปฏิบัติตามที่สังคมนั้น ๆ ต้องการ ซึ่งในแต่ละสังคมอาจแตกต่างกันไปตามวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี

4) เข้าใจลักษณะโครงสร้างของหมู่คณะ ศึกษาลักษณะการปฏิบัติงานของหมู่คณะตลอดจนความเป็นไป เพื่อที่เราจะได้ปรับตัวให้คล้อยตามได้โดยความเต็มใจ เป็นการสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ

5) เข้าใจหลักการ และวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ศึกษาวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดี และเห็นคุณค่าของการสร้างมิตร สร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นมากกว่าความพอใจของตนเพียงฝ่ายเดียว โดยต้องรู้จักเลือกวิธีการที่เหมาะสมทั้งตัวบุคคล และสถานการณ์แวดล้อม

4.3 วิธีสร้างมนุษยสัมพันธ์

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน หมายถึง การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับคนที่เราต้องอยู่ร่วมกันนาน ๆ ใกล้ชิดสนิทสนมกันเช่น อยู่หอพักเดียวกัน อยู่บ้านใกล้กัน อยู่ที่ทำงานเดียวกัน เรียนที่เดียวกัน จึงสรุปวิธีการดังนี้

1) สร้างความเป็นกันเอง ถ้าหากเราเป็นกันเองกับบุคคลอื่น เขาก็จะมีความรู้สึกเป็นกันเองด้วย และจะอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันด้วยความสบายใจ เพราะเขาจะมีทัศนคติที่ดีต่อเรา และมีความมั่นใจที่จะพูดคุย ขอร้อง หรือขอความช่วยเหลือจากเรา

2) พูดจาด้วยความสุภาพอ่อนโยน การพูดจาสุภาพอ่อนโยนจะทำให้ผู้อื่นสบายใจ ควรใช้คำขอร้อง ขอบคุณ ขอโทษ ให้เป็นอุปนิสัยหลักในการเจรจาสื่อสารจะทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีตามมาได้

3) แสดงความร่าเริง แจ่มใส มีชีวิตชีวา การที่เราแสดงความร่าเริงแจ่มใส ทำให้คนที่อยู่ใกล้ หรือคนที่พบเห็นเกิดความสบายใจ โดยแสดงกริยาดังนี้

(1) ยิ้มเมื่อพบปะกับผู้อื่น หรือหัวเราะเมื่อมีเรื่องแปลก ๆ ขำขัน

(2) ร้องเพลงหรือฮัมเพลงเบา ๆ ขณะทำงาน

(3) มีอารมณ์ขัน มองเรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็ก บางครั้งก็เล่าเรื่องขำขันให้เพื่อนฟัง

(4) พร้อมที่จะยิ้มรับปัญหา ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นในแง่ลบ และไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น

4) ไม่เอาเปรียบผู้ที่อยู่ด้วยกันจนเกินไป การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน รู้จักรับและให้ ในอัตราส่วนที่ใกล้เคียงกัน เช่นเมื่อได้รับของฝากจากผู้อื่น เราก็ต้อง

ยื่นไมตรีตอบด้วยการแบ่งปันกัน หรือร่วมกันจ่ายในการใช้ของหรือรับประทานอาหารร่วมกัน จะทำให้ทุกคน สบายใจ

5) แสดงน้ำใจด้วยการให้ความช่วยเหลือกันโดยไม่ต้องขอร้อง

6) ดูแลเอาใจใส่ยามเพื่อนเจ็บไข้ได้ป่วย

7) เป็นที่ปรับทุกข์ของเพื่อนได้ คือจะต้องเป็นที่ไว้วางใจ เก็บความลับแสดงความเห็นใจ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม หรือเยาะเย้ยความผิดพลาดของเพื่อน

8) เมื่อทำผิดต้องยอมรับผิด และพร้อมที่จะแก้ไข

9) มีความอดทนต่อความบกพร่องของเพื่อนบางอย่างเช่น เพื่อนเจ้าอารมณ์ ขี้บ่น เพื่อนเฉยชา ต้องคิดถึงส่วนดีส่วนเสียของทุกคน

10) แสดงความจริงใจต่อกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เมื่อมีเรื่องเดือดร้อน หรือเป็นเรื่องส่วนตัวก็ต้องเปิดเผย และไว้วางใจที่จะเล่าให้ฟัง

4.4 ปัจจัยที่กำหนดความชอบพอกันของมนุษย์ในสังคม

องค์ประกอบที่ช่วยให้มนุษย์มีความชอบพอกันเป็นการส่วนตัวนั้น แต่ละบุคคลจะมีความพอใจ มีความชอบใจในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปมีองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุน ช่วยส่งเสริมให้คนมีความรักใคร่ชอบพอต่อกัน ดังนี้

1) ความงาม ผู้ที่หน้าตาดี มีความสวย หล่อ หรือน่ารัก มักเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลทั่วไป แม้จะมีคำกล่าวแต่โบราณมากมายที่ให้ความสำคัญของความสวยงามน้อยกว่าความดี หรือคุณสมบัติอื่น ๆ ของบุคคลก็ตาม แต่คนที่เกิดมารูปร่างหน้าตาดี สวย หล่อ น่ารัก ก็มักจะเป็นที่รัก ที่ชอบพอเป็นที่น่าเอ็นดูต้องตาต้องใจแก่ผู้พบเห็น หากว่าถ้ารูปร่างหน้าตาสวย หล่อดี แต่มีนิสัยไม่น่ารัก ความสวยงาม ความหล่อนั้นอาจหมดคุณค่าไปได้ในทันที

2) ความเก่ง คนทั่วไปมักชื่นชอบนิยมคนเก่ง หรือคนที่มีความสามารถไม่ว่าจะเป็นเรียนเก่ง ทำงานเก่ง หรือมีความเก่ง และความสามารถเฉพาะตัวด้านใดด้านหนึ่ง ย่อมจะได้รับการชื่นชมและยอมรับจากผู้อื่น

3) ความดี เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก เพราะความดีนั้น เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจทำให้คนชื่นชอบ นิยมในตัวเรา ความดีที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดี เช่น การมีมธุรสวาจา คือ การใช้คำพูดที่อ่อนหวาน ไพเราะ และสุภาพ จะทำให้คนเกิดความรู้สึกชอบประทับใจ พึงพอใจเมื่อสนทนาด้วย สามารถผูกใจผู้อื่นได้ ความเอื้อเฟื้อเป็นสิ่งที่สามารถมัดใจ หรือครองใจคนได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการแสดงออกซึ่งความเป็นผู้มีน้ำใจ และมีมิตรไมตรีต่อผู้อื่น การทำตนเป็นประโยชน์ ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น มีความเสียสละ อดทน รู้จักข่มใจตนเอง

4) ความคล้ายคลึงกัน คนโดยทั่วไปมักจะชอบพอกับคนที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ คล้ายๆ กัน ดังคำกล่าวที่มักได้ยินอยู่เสมอว่า “ถูกคอกัน” และ “ทัศนคติตรงกัน” เพราะมีความรู้สึกเป็นพรรคพวกกัน มีบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวข้องกัน

5) ความตรงกันข้าม จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีลักษณะตรงกันข้ามบางประการจะมีความชอบพอกัน เช่น คนช่างพูดกับคนเงียบขรึม คนเจ้ากี้เจ้าการกับคนเฉื่อยเฉย คนเรียบร้อย กับคนไม่เรียบร้อยฯลฯ มักชอบพอกันดี อาจเป็นเพราะอีกฝ่ายหนึ่งมาช่วยเติมเต็มในสิ่งที่หลาย ๆ สิ่งที่อีกฝ่ายไม่มี

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่าการที่มนุษย์มีความแตกต่างกันแต่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน จึงต้องปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ชอบพอของบุคคลในสังคม เพื่อให้เกิดการยอมรับและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. จริยธรรมในการทำงาน

ในการประกอบกิจการงานใดก็ตาม เราทุกคนไม่ควรจะคิดมุ่งหวังแต่ประโยชน์ของตนเองฝ่ายเดียว ควรมีคุณธรรม จริยธรรมเป็นแนวทางในการทำงาน เพื่อประโยชน์สุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการทำงาน โดยทั่วไปแล้ว บุคคลที่เกี่ยวข้องในการทำงานทุกหน่วยงานส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้รับบริการ ดังนั้น การทำงานร่วมกับบุคคลดังกล่าวนั้น สมควรอย่างยิ่งที่ควรจะปฏิบัติงานตามหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง มีความซื่อสัตย์ สุจริต ซื่อตรง มีคุณธรรม จริยธรรมในการทำงาน

5.1 ความหมายของจริยธรรม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546 (ราชบัณฑิตยสถาน,2546:452) ได้บัญญัติความหมายของศัพท์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมไว้ดังนี้

"จริย" หมายถึง ความประพฤติ หรือกิริยาที่ควรประพฤติ

"ธรรม" หมายถึง คุณความดี คำสั่งสอนในศาสนา หลักประพฤติปฏิบัติในศาสนา ความยุติธรรม ความถูกต้อง

"จริยธรรม" หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม กฎศีลธรรม

"คุณธรรม" หมายถึง สภาพคุณงามความดี

"ศีลธรรม" หมายถึง ความประพฤติที่ดีที่ชอบ ธรรมในระดับศีล ศีลและธรรม

จริยธรรม หมายถึง ข้อที่ควรประพฤติปฏิบัติ เป็นหลักธรรมทางใจที่ควบคุมพฤติกรรม ความประพฤติที่ดีที่ชอบที่ถูกที่ควร เป็นเรื่องของความรู้สึกในการพัฒนาตนเองที่มุ่งหมายให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ดำรงชีวิตอยู่อย่างบริบูรณ์เปี่ยมไปด้วยความดี ทั้งกาย วาจา และใจ

จริยธรรม จึงเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความประพฤติ การกระทำ และความคิดที่ถูกต้องดีงาม รวมถึงการทำหน้าที่ของตนให้ครบถ้วนสมบูรณ์ เว้นในสิ่งที่ควรละเว้นมีการดำรงชีวิตอย่างฉลาดด้วยสติ และปัญญา รู้เหตุ รู้ผล รู้กาลเทศะ กระทำทุกอย่างด้วยความรอบคอบ เสียสละอุทิศตน มุ่งมั่น และ บากบั่น

สุรพล ไกรสราวุฒิ(2551 :2) ให้ความหมายของคำว่า "จริยธรรม" คือสภาพความประพฤติ หรือพฤติกรรมการแสดงออกที่พึงประสงค์ นอกจากนี้ศาสตราจารย์ระวี ภาวิไล ยังให้ความสัมพันธ์ของคุณธรรม จริยธรรม มีความเกี่ยวข้องกันตามนัยของความหมายดังนี้

ก. คุณธรรม เป็นหลักประกันความสุข ความเจริญ ความมั่นคงของชีวิตและสังคมที่แท้จริงและยั่งยืน และเป็นรากฐานของจริยธรรมที่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมา

ข. หากมีแต่คุณธรรม คุณค่าและคุณประโยชน์จะเกิดขึ้นเฉพาะแก่ตนเองหรือเกิดขึ้นในวงแคบ

ค. จริยธรรมที่ไม่มีคุณธรรมเป็นรากฐาน ย่อมเป็นจริยธรรมที่มีลักษณะจอมปลอมหรือหลอกลวง ไม่สามารถวางใจได้สนิทและไม่ยั่งยืน

จริยธรรมและคุณธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่มนุษย์ทุกคนจะเป็นคนที่สมบูรณ์ได้ต้องมีจริยธรรมและคุณธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิตแห่งตน และการที่มนุษย์ทุกคนเมื่อสำเร็จการศึกษาถึงวัยอันควรในการประกอบอาชีพได้นั้น พื้นฐานทางด้านจิตใจ ความประพฤติที่พร้อมด้วยจริยธรรมและคุณธรรมในตัวตนที่ถูกขัดเกลาและส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา คือเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ดังนั้นก่อนที่นักศึกษาจะก้าวเข้าสู่การประกอบอาชีพ จึงควรทำความเข้าใจกับหลักแนวคิดการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (ตามหลักพุทธธรรม) ดังนี้

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่จำเป็นต้องฝึกฝน (สุรพล ไกรสราวุฒิ,2551 :3) ดังนี้

มีนักปราชญ์และท่านผู้รู้บางท่าน ชี้แนะว่า คำกล่าวที่ได้ยินกันโดยทั่วไปที่ว่า "มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ" ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า พอได้ถือกำเนิดขึ้นมาเป็นมนุษย์เท่านั้น ก็จัดว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ เลิศ หรือวิเศษแล้วโดยทันที เป็นคำกล่าวที่ยังไม่ถูกต้องเสียทีเดียว และยังอาจทำให้มองข้ามหรือละเลยอะไรบางสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นยิ่งได้

ในหลักพุทธศาสนา มีพุทธภาษิตบทหนึ่งว่า **"ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺโสสิ"** แปลว่า **"ในหมู่มนุษย์ คนประเสริฐ คือคนที่ฝึกแล้ว"** ซึ่งให้ความหมายที่รัดกุมยิ่งขึ้นว่า มนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกฝน และเพราะการฝึกฝนนี้เอง จึงทำให้มนุษย์กลายเป็นผู้ประเสริฐ เลิศ หรือวิเศษ ไม่ใช่เพียงเพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์เท่านั้น

มนุษย์เมื่อเปรียบเทียบกับสัตว์อื่นๆ ในแง่ที่หากปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติแล้วไม่สามารถสู้สัตว์อื่นๆ ได้เลย สัตว์อื่นๆ นั้น ส่วนใหญ่เมื่อเกิดมาก็สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทันที เดินได้ รู้จักหากิน รู้จักหลบหลีกหนีภัยและศัตรู และยังมีความสามารถที่ติดมาอย่างที่เรียกว่าสันชาตญาณโดยไม่ต้องมีใครสอน ชนิดที่เหนือกว่าความสามารถของมนุษย์ในหลายๆ อย่าง

แต่ในธรรมชาติมนุษย์มีศักยภาพที่เฉพาะและโดดเด่นมากอันหนึ่งที่ไม่มีในสัตว์อื่น หรือมีก็น้อยมาก คือ **"ความสามารถในการฝึกฝน"** ซึ่งเป็นศักยภาพที่พิเศษและสำคัญมาก

ในสัตว์อื่นๆ เนื่องจากไม่มีศักยภาพอันนี้ จึงทำให้มีความสามารถจำกัดเพียงเท่าที่ธรรมชาติหรือสัญชาตญาณให้มา ไม่สามารถฝึกฝนให้มีความสามารถพิเศษหรือแปลกออกไปได้มากนัก

มนุษย์ในแง่ของสัญชาตญาณ อาจจะสู้สัตว์อื่นไม่ได้ก็จริง แต่ก็ได้เปรียบในแง่ที่มี "ความสามารถในการฝึกฝน " ได้มากและอย่างไม่มีขีดจำกัด และด้วยศักยภาพนี้เองที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาความสามารถไปไดไกลกว่าสัตว์อื่นอย่างประมาณมิได้ ในทางตรงข้ามหากมนุษย์ไม่ได้รับการฝึกฝน มนุษย์ก็อาจจะกลายเป็นสิ่งมีชีวิตที่แย่ที่สุด อ่อนแอที่สุด และมีปัญหามากที่สุด

ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตที่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน และด้วยการฝึกฝนนี้เองจึงสามารถพัฒนามนุษย์ให้ประเสริฐ เลิศ หรือวิเศษได้

5.2 ความสำคัญของจริยธรรมกับการทำงาน

หากบุคคลมีเพียงความรู้ แต่ไม่มีคุณธรรม จริยธรรมเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว จิตใจ ในการดำเนินการต่างๆ ก็อาจสร้างปัญหาให้กับผู้อื่นได้ เพราะจะนำความเก่ง ความเป็นคนมีความรู้ไปใช้ในทางที่ผิดธรรมนองครองธรรม เบียดเบียนผู้อื่น เอารัดเอาเปรียบคนที่ด้อยโอกาสกว่า ดังนั้น เรื่องของคุณธรรม จริยธรรม จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน ทุกหมู่เหล่า และทุกอาชีพ ควรจะยึดถือไว้ปฏิบัติตนในการทำงานทั้งหลาย เพื่อสังคมของเราจึงจะอยู่รอดสงบสุขได้ ดังคำกล่าวที่ว่า...

ถึงสูงศักดิ์ อัครฐาน สักปานใด
ถึงวิไล เลิศฟ้า สง่าศรี
ถึงฉลาด กาจกล้า ปัญญาดี
ถ้าไม่มี คุณธรรม ก็ต่ำคน

พลอากาศตรี หม่อมหลวง สุปรีชา กมลาศน์
(อ้างถึงในวราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2549:51)

จริยธรรมจึงเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญ ความเสื่อมของสังคม เพราะหัวใจของการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ การพัฒนาที่เหนือกว่าความเจริญทางวัตถุ มุ่งพัฒนายกระดับจิตใจเพื่อสร้างรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ในปัจจุบันจะพบได้ว่าผู้คนเริ่มมีความเสื่อมถอยทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมเป็นอย่างมาก กล่าวคือ เกือบทุกวัน ทุกเวลา ทุกนาที ชีวิตเต็มไปด้วยการแก่งแย่งแข่งขัน ชิงดี ชิงเด่น ก่อให้เกิดเป็นภาวะตึงเครียดเป็นความกดดัน ทำให้คนเรามีแนวโน้มที่จะเห็นแก่ตัวมาก คิดแต่ผลประโยชน์ส่วนตน

คนที่คิดถึงแต่ตนเอง ย่อมคิดถึงคนอื่นน้อยลงด้วย เพราะมัวแต่ครุ่นคิดถึงแต่เรื่องราวของตนเองที่มุ่งเน้นความสำคัญโดยเฉพาะคือ ผลประโยชน์สูงสุดที่ตนเองพึงจะได้มา กล่าวคือ ต้องการได้มา

ด้วยการแลกเปลี่ยน หรือ ยินยอมเสียทรัพย์ เสียทรัพยากรในการลงทุนให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ แต่ต้องการคืนกลับให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เรียกว่**"จ่ายให้น้อย แต่รับให้มากที่สุด"**

จึงขอยกตัวอย่าง ทัศนะของนักวิชาการที่ให้ข้อคิดในการทำงานไว้ดังนี้

จริยธรรมในการทำงาน (ศิริพงษ์ มะโนรส, 2554:2)

"การทำงานเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตของมนุษย์ ตามธรรมชาติ การมีงานก็หมายถึงการมีเงินและตามมาด้วยเกียรติยศ มีความภูมิใจ ยิ่งถ้างานนั้นเป็นงานที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น เช่น นักดับเพลิง ตำรวจ ทหาร เป็นต้น เป็นงานที่ได้ทั้ง เงิน และ ความรู้สึกอิ่มใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น แต่ถ้างานนั้นเป็นงานที่ทุจริต ยักยอก ฉ้อโกง ปล้นฆ่า งานนั้นก็จะนำมาซึ่งความหายนะ ติดคุกติดตะราง หรืออาจจะต้องเสียชีวิตให้กับงานที่ทุจริตนั้น

ขึ้นชื่อว่า"งาน"ต้องมีความยากลำบากมีความเหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่ายในตัวของมันเอง ด้วยเพราะฉะนั้นคนทำงานจึงต้องมีใจทุ่มเทให้กับงาน ทำด้วยความตั้งใจ ทำงานของตัวเองให้ดีสุดความสามารถ บางครั้งปริมาณงานอาจมีมากน้อยไม่เท่ากัน ก็ต้องแบ่งเวลาให้ดี เพื่อให้งานออกมาดี เพราะถ้าทำงานแบบขอไปที ทำไม่เต็มที่ ก็เหมือนกับทุบหม้อข้าวตัวเอง การทำงานจึงต้องอาศัยหลักจริยธรรมในการควบคุม อบรมสั่งสอนใจ ว่าค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน ผลงานออกมาดี ถึงไม่มีคำชม แต่ผลงานที่มันก็มีคุณค่าในตัวของมันเอง คนที่ได้เห็นผลงานก็รู้ได้ว่า ผลงานที่ดีเป็นอย่างไร นอกจากผลงานแล้ว การประพฤติตนก็สำคัญ การมีสัมมาคารวะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่อิจฉาริษยากัน ไม่กลั่นแกล้งกัน จะทำให้มีบรรยากาศที่ดีในการทำงาน กลมเกลียวสามัคคีกันในหมู่คณะ ซึ่งต้องใช้ความอดกลั้นในการแสดงอารมณ์กับเพื่อนฝูง จะโกรธ จะโมโห ก็ต้องกักเก็บไว้ เพราะการระเบิดอารมณ์โกรธเพียงครั้งเดียว นำมาซึ่งผลเสียมากมาย ดังคำกล่าวที่ว่า" ก่อนที่เปล่งวาจาใดออกไป ผู้พูดเป็นเจ้านาย คำพูด แต่เมื่อใดก็ตามที่คำพูดได้หลุดออกจากปากของผู้พูดแล้ว คำพูดจะเป็นเจ้านายของผู้พูด"

การตรงต่อเวลาก็สำคัญ การตรงต่อเวลาแสดงให้เห็นถึง การให้เกียรติกับงาน ว่างานที่เราทำนั้นมีค่ามีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นงานเล็กงานใหญ่ เงินน้อยเงินมาก ก็ควรเข้าทำงานให้ตรงเวลา เป็นการฝึกลักษณะนิสัยเริ่มต้นที่ดีในการทำงาน"

จะเห็นได้ว่า การจะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องใช้ความอดทน ความตั้งใจ การข่มใจไม่ให้ประพฤติในสิ่งที่ผิด ซึ่งการมีจริยธรรมในการทำงาน จะทำผู้ปฏิบัติงาน ทำงานแบบมีหลักการ มีอุดมการณ์ มีความภูมิใจในการทำงาน ภูมิใจกับผลงานที่ออกมา ได้ทำงานให้กับหน่วยงานอย่างพอเหมาะพอควร เพราะว่า ผลงานและการกระทำเป็นเหมือนกระจกสะท้อนตัวบุคคล การตั้งใจทำงาน ทุ่มเทให้กับงาน ความดีที่ปรากฏก็ไม่ได้สูญหายไปไหนเลย มันก็จะกลับเข้ามาสู่ตัวบุคคลนั้น

5 .3 คุณธรรมสี่ประการเพื่อการทำงานที่ดี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้พระราชทานพระราชดำรัสเกี่ยวกับคุณธรรม 4 ประการแก่ข้าราชการ และประชาชนในคราวสมโภชน์กรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี และในวโรกาสฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2549 ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการทำงานได้เป็นอย่างดี(สนอง ปัจโจปการี,2553472) ดังนี้

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชในคราวสมโภชน์กรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี

คุณธรรมประการแรก คือ การรักษาความสัจจะ ความจริงใจต่อตัวเอง รู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมืองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

คุณธรรมประการที่สอง คือ การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจจะความดีนั้น

คุณธรรมประการที่สาม คือ การอดทน อดกลั้น และอดออม ไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริตไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด

คุณธรรมประการที่สี่ คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เนื่องในวโรกาสฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี

คุณธรรมสี่ประการที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติหน้าที่การงานตามความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลในทุกสาขาอาชีพได้เป็นอย่างดี ดังนี้

... *คุณธรรมเป็นที่ตั้งของความรัก ความสามัคคี ที่ทำให้คนไทยเราสามารถร่วมมือร่วมใจกันรักษา และพัฒนาชาติบ้านเมืองให้เจริญรุ่งเรืองสืบต่อกันมาได้ตลอดรอดฝั่งคุณธรรมสี่ประการดังนี้*

ประการแรก คือ การที่ทุกคน คิด พูด ทำ ด้วยความเมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน

ประการที่สอง คือ การที่แต่ละคนต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประสานงาน ประสานประโยชน์กัน ให้งานที่ทำสำเร็จผลทั้งแก่ตน แก่ผู้อื่น และแก่ประเทศชาติ

ประการที่สาม คือ การที่ทุกคนประพฤติ ปฏิบัติตนอยู่ในความสุจริต ในกฎกติกา และในระเบียบแบบแผนโดยเท่าเทียมเสมอกัน

ประการที่สี่ คือ การที่ต่างคนต่างพยายามทำความคิด ความเห็นของตนให้ถูกต้องเที่ยงตรง และมั่นคงอยู่ในเหตุในผล

คุณธรรม 4 ประการนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการทำงานได้ อันจะช่วยให้เราทุกคนมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองให้มั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน และการดำเนินชีวิต

ให้เจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน โดยเป้าหมายของชีวิตนั้น คนจะต้องรู้จักบังคับควบคุมตนเอง ไม่ยอมตามใจกิเลส ไม่ยอมตามใจความอยาก ไม่ยอมแสวงหาความสุขสำราญ แต่ต้องตั้งใจทำงานให้มากที่สุด ด้วยความขยันหมั่นเพียร ประหยัดอดออม มีความซื่อสัตย์สุจริต และผลที่ได้จากการทำงานนั้นจะต้องสะสมเก็บออมมาใช้เป็นทุนในการสร้างสม โภคทรัพย์ต่อไป และน้อมนำพระราชดำรัสขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นแนวคิดในการปฏิบัติตน เพื่อเดินสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จแห่งตน

5.4 คุณลักษณะจริยธรรมในสังคมไทย

ในสังคมไทยยอมรับกันว่า คุณลักษณะดังต่อไปนี้เป็นจริยธรรมที่ดีงาม ที่เราทุกคนควรนำไปเป็นแนวทางในการทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความมีเหตุผล ความกตัญญูกตเวที การรักษาระเบียบวินัย การเสียสละ ความสามัคคี ความประหยัด ความยุติธรรม ความอุตสาหะ ความเมตตากรุณา

ทิพาวดี เมฆสรรค์ (2543:4) ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับจริยธรรมในการทำงานหลักง่าย ๆ เพียง 3 ข้อเท่านั้น ดังนี้

ภาพที่ 53 ความสัมพันธ์ของคำว่า “ซื่อสัตย์ มีวินัย ใส่ใจสิ่งแวดล้อม”

ความสัมพันธ์ของคำว่า ซื่อสัตย์ มีวินัย ใส่ใจสิ่งแวดล้อม อธิบายไว้ดังนี้

1) ซื่อสัตย์... ซื่อสัตย์งานที่ทำ / หน่วยงาน / เพื่อนร่วมงาน / ลูกค้า / ผู้ร่วมทุน / พนักงาน

2) มีวินัย... มีการฝึกอบรมเพื่อควบคุมตนเอง ความประพฤติ หรือความเป็นระเบียบ และประสิทธิภาพเป็นผู้ที่มีแบบแผนความประพฤติที่ดีงาม เป็นผู้มีสติในการทำงาน มุ่งมั่นในการกระทำแต่สิ่งดีงาม

3) ใส่ใจสิ่งแวดล้อม... คำนึงถึงผลกระทบต่อกลุ่มคนที่เกี่ยวข้อง และไม่ก่อความเดือดร้อนต่อสังคมโดยรวม

การมีความรู้เพียงอย่างเดียวยังไม่พอ หากแต่ควรจะมีคุณธรรมคอยกำกับมิให้เรา ทั้งหลายนำความรู้ที่มีไปก่อความยุ่งยาก สร้างปัญหา และก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคมโดยรวม เราจึงควรมีความรู้คู่คุณธรรม และขอฝากข้อคิดด้วยบทประพันธ์ของท่านศาสตราจารย์กิติคุณ อำไพสุจริตกุล (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2549:173) ที่กล่าวไว้ว่า

"เมื่อความรู้ ยอดเยี่ยม สูงเทียมเมฆ
แต่คุณธรรม ต่ำเฉก ยอดหญ้านั่น
อาจเสกสร้าง มิจฉา สารพัน
ด้วยจิตอัน ไร้อาย ในโลกา
แม้คุณธรรม สูงเยี่ยม ถึงเทียมเมฆ
แต่ความรู้ ต่ำเฉก เช่นยอดหญ้า
ย่อมเป็นเหยื่อ ทรชน จนอุรา
ด้วยปัญญา อ่อนด้อย น่าน้อยใจ
หากความรู้ สูงล้ำ คุณธรรมเลิศ
แสนประเสริฐ กอปรกิจ วินิจฉัย
จะพัฒนา ประชาราษฎร์ ทั้งชาติไทย
ต้องฝึกให้ ความรู้ คู่คุณธรรม"

ในการทำงานในทุกอาชีพ เราทุกคนควรมีหลักคุณธรรม จริยธรรมประจำตน เพื่อเป็นหลัก ใช้เป็นแนวในการทำงานให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม ไม่ทุจริต มีความซื่อสัตย์ในการทำงาน มุ่งทำงานให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งการที่จะประสบความสำเร็จดังกล่าวได้นั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายด้าน บางคนกล่าวว่า ต้องเป็นทั้งเก่ง และเฮง ไม่ว่าจะเป็นอะไร จะทำแบบไหนก็ตาม เราควรที่จะมีคุณธรรม มีความโปร่งใส ตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า **เป็นคนดี คนเก่ง** กล่าวคือ ควรจะต้องมีความรอบรู้ ควบคู่คุณธรรม ยึดถือ จริยธรรมทางธุรกิจ กล่าวคือ ไม่คิดคดโกง หลอกลวงผู้หนึ่งผู้ใด มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีจิตสำนึกต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม ชาติบ้านเมืองสังคมจึงจะสงบสุขได้ตลอดไป

6. จรรยาบรรณวิชาชีพ

6.1 ความหมายจรรยาบรรณ

กระทรวงศึกษาธิการ(2523 :61-70) ได้อธิบายถึงคำว่า"จรรยาบรรณ" ไว้ดังนี้

จรรยาบรรณ เป็นคำสมาส มาจากคำว่า จรรยา กับ บรรณ
จรรยา หมายถึง ความประพฤติ หรือกิริยาความประพฤติ
บรรณ หมายถึง หนังสือ

ดังนั้น จรรยาบรรณ หมายถึง หนังสือที่แสดงความประพฤติ หรือกิริยาความประพฤติ

สุรพล ไกรสราวุฒิ (2551 :2) ให้ความหมายจรรยาบรรณ คือ ประมวลความประพฤติ หรือพฤติกรรมการแสดงออกที่พึงประสงค์ ซึ่งอาจจะเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรหรือไม่ก็ได้ และเน้นไปในเรื่องของการประกอบอาชีพ การงาน หรือเป็นเรื่องเฉพาะในแต่ละวิชาชีพ ที่จะกำหนดขึ้นให้รู้ว่า อะไรที่ทำได้ อะไรที่ควรทำ อะไรที่ไม่ควรทำ เพื่อให้การประกอบวิชาชีพเป็นไปด้วยดี มีศักดิ์ศรี เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือ

จรรยาบรรณวิชาชีพ หมายถึง ประมวลความประพฤติที่ผู้ประกอบวิชาชีพแต่ละแขนงกำหนดเพื่อรักษา และส่งเสริมเกียรติคุณชื่อเสียง และฐานะของสมาชิก และวงวิชาชีพนั้น ซึ่งเขียนเป็นลายลักษณ์หรือไม่ก็ได้ บางทีเรียกกันสั้น ๆ ว่าจรรยาบรรณบ้าง จรรยาบรรณในการประกอบอาชีพบ้าง หรือจรรยาบรรณวิชาชีพบ้าง ซึ่งใช้สำหรับควบคุมความประพฤติ และเป็นแนวปฏิบัติสำหรับบุคคลในวิชาชีพหนึ่ง ๆ โดยเฉพาะเท่านั้น

6.2 หลักของจรรยาบรรณวิชาชีพ

ศิริพงษ์ มะโนรส (2554:3) ให้ความหมายของ จรรยาบรรณวิชาชีพ หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริต มีความซื่อสัตย์ต่ออาชีพ โดยยึดหลักคุณธรรมและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่ดูถูกอาชีพตน หลักของจรรยาบรรณวิชาชีพจึงประกอบไปด้วย

1) ความรักความศรัทธาในอาชีพ

2) ความซื่อสัตย์สุจริต

3) การให้ความเคารพต่อกฎระเบียบข้อบังคับหรือ จรรยาบรรณวิชาชีพ

4) ยกย่องให้เกียรติผู้ร่วมวิชาชีพ

5) การรวมกลุ่มเพื่อสร้างความมั่นคงในวิชาชีพ

จรรยาบรรณวิชาชีพมีลักษณะสำคัญดังนี้

1) จรรยาบรรณวิชาชีพเกิดจากความสมัครใจของผู้ที่อยู่ในวิชาชีพเดียวกันร่วมกันสร้างจรรยาบรรณสำหรับวิชาชีพของตนขึ้นมาควบคุมกันเอง ซึ่งมิใช่ข้อบังคับของกฎหมาย แต่เป็นจริยธรรมที่ผู้ประกอบอาชีพนั้น ๆ ควรปฏิบัติ

2) จรรยาบรรณวิชาชีพเป็นสิ่งที่ผู้ประกอบการควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดด้วยจิตใจที่เปี่ยมด้วยอุดมคติ แม้จะไม่ใช่กฎหมายก็ตาม แต่ผู้ประกอบการควรตระหนัก และปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางที่จะอำนวยประโยชน์สุขแก่คนในสังคม

ความสำคัญของจรรยาบรรณวิชาชีพ

ผู้ที่ประกอบอาชีพต่าง ๆ จำเป็นต้องปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพนั้น ๆ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าจรรยาบรรณวิชาชีพมีความสำคัญ ดังนี้

(1) จรรยาบรรณวิชาชีพช่วยควบคุมมาตรฐาน รับประกันคุณภาพ และปริมาณที่ ถูกต้องในการประกอบอาชีพในการผลิต และการค้า

(2) จรรยาบรรณวิชาชีพช่วยควบคุมจริยธรรมของผู้ประกอบอาชีพ ผู้ผลิต และผู้ค้า เช่น ให้มีความซื่อสัตย์สุจริต ยุติธรรมเป็นต้น

(3) จรรยาบรรณวิชาชีพช่วยส่งเสริมมาตรฐาน คุณภาพ และปริมาณที่ดีมีคุณค่า และเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จัก เป็นที่นิยมเชื่อถือ

(4) จรรยาบรรณวิชาชีพช่วยส่งเสริมจริยธรรมของผู้ประกอบอาชีพ และผู้ผลิต เช่น ให้มีเมตตากรุณา ปรองดอง เห็นอกเห็นใจ สามัคคีเป็นต้น

(5) จรรยาบรรณวิชาชีพช่วยลดปัญหาอาชญากรรมในองค์กรหน่วยงาน และลดปัญหาการคดโกงฉ้อฉล เอารัดเอาเปรียบ ลดการปลอมปนเห็นแก่ตัว และเห็นแก่ได้ ตลอดจนความมักได้มักง่าย ความใจแคบไม่ยอมเสียสละ เป็นต้น

(6) จรรยาบรรณวิชาชีพช่วยเน้นให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้นในภาพพจน์ที่ดีของผู้มีจริยธรรม เช่น ในการเสียสละในการเห็นประโยชน์ของส่วนรวมมาก ยิ่งกว่าประโยชน์ของส่วนตัวในการรับผิดชอบในหน้าที่การงาน และอาชีพอย่างแท้จริง

(7) จรรยาบรรณวิชาชีพช่วยทำหน้าที่พิทักษ์ตามกฎหมาย สำหรับผู้ประกอบอาชีพให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

6.3 ตัวอย่างจรรยาบรรณในวิชาชีพ

6.3.1 จรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา

คุรุสภาได้วางระเบียบว่าด้วยจรรยามารยาทและวินัยตามระเบียบประเพณีของครู พ.ศ. 2548 (มาตรฐานและจรรยาบรรณวิชาชีพครู พ.ศ. 2548 9) เพื่อ ให้ครูยึดถือปฏิบัติดังนี้

"วิชาชีพ" หมายความว่า วิชาชีพทางการศึกษาที่ทำหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอนและส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ รวมทั้งการรับผิดชอบการบริหารสถานศึกษาในสถานศึกษาปฐมวัยขั้นพื้นฐาน และอุดมศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญา ทั้งของรัฐและเอกชน และการบริหารการศึกษานอกสถานศึกษาในระดับเขตพื้นที่การศึกษาตลอดจนการสนับสนุนการศึกษา ให้บริการหรือปฏิบัติงานเกี่ยวเนื่องกับกระบวนการเรียน การสอน การนิเทศและการบริหารการศึกษา ในหน่วยงานการศึกษาต่างๆ

"ครู" หมายความว่า บุคคลซึ่งประกอบวิชาชีพหลักทางด้านการเรียนการสอนและการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีการต่างๆ ในสถานศึกษาปฐมวัยขั้นพื้นฐาน และอุดมศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญา ทั้งของรัฐและเอกชน

ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาต้องประพฤติตนตาม จรรยาบรรณวิชาชีพและแบบแผนพฤติกรรมตามจรรยาบรรณวิชาชีพซึ่งปรากฏในมาตรา 50 แห่งพระราชบัญญัติสภาครู และบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2546 และข้อบังคับของคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ และ จรรยาบรรณวิชาชีพ พ.ศ. 2548 มีทั้งหมด 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1) จรรยาบรรณต่อตนเอง ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาต้องมีวินัยในตนเอง ด้านวิชาชีพ บุคลิกภาพ และวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยากร เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ

2) จรรยาบรรณต่อ วิชาชีพ ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาต้องรักศรัทธา ซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบต่อวิชาชีพ และเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรวิชาชีพ

3) จรรยาบรรณต่อผู้รับบริการ ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาต้องมีจรรยาบรรณด้านนี้ 5 ข้อ คือ

(1) ต้องรักเมตตา เอาใจใส่ ช่วยเหลือส่งเสริมให้กำลังใจแก่ศิษย์ และผู้รับบริการ ตามบทบาทหน้าที่โดยเสมอหน้า

(2) ต้องส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ทักษะ และนิสัยที่ถูกต้องดีงามแก่ศิษย์ และผู้รับบริการตามบทบาทหน้าที่อย่างเต็มความสามารถด้วยความบริสุทธิ์ใจ

(3) ต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งกาย วาจา และจิตใจ

(4) ต้องไม่กระทำตนเป็นปฏิปักษ์ต่อความเจริญทางกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม ของศิษย์ และผู้รับบริการ

(5) ต้องให้บริการด้วยความจริงใจและเสมอภาค โดยไม่เรียกหรือยอมรับผลประโยชน์ จากการใช้ตำแหน่งหน้าที่โดยมิชอบ

4) จรรยาบรรณต่อผู้ร่วมประกอบวิชาชีพ ผู้ร่วมประกอบวิชาชีพทางการศึกษาพึงช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างสร้างสรรค์ โดยยึดมั่นในระบบคุณธรรม สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

5) จรรยาบรรณต่อสังคม ผู้ประกอบอาชีพทางการศึกษา พึงประพฤติปฏิบัติตนเป็นผู้นำในการอนุรักษ์ และพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญา สิ่งแวดล้อม รักษาผลประโยชน์ของส่วนรวม และยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

6.3.2 จรรยาบรรณของผู้ประกอบธุรกิจ

ในภาวะสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูงมาก จึง ทำให้นักธุรกิจต่างคิดกลยุทธ์การตลาดหลากหลายเพื่อต่อสู้กับคู่แข่งเพื่อให้ธุรกิจของตนอยู่รอด ในบางครั้งไม่ได้คำนึงถึงจรรยาบรรณของผู้ประกอบธุรกิจ ผู้ประกอบธุรกิจหรือนักธุรกิจมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาระบบเศรษฐกิจของประเทศชาติ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ทำให้เกิดกิจกรรมร่วมกันของคนในสังคม โดยมีนักธุรกิจเป็นกลไกในการเชื่อมโยง ดังนั้น ผู้ประกอบธุรกิจจึงต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติดีและศรัทธาในวิชาชีพของตน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนร่วมอาชีพ อันส่งผลให้เกิดการยอมรับจากคนทั่วไปในสังคม และสามารถทำให้ธุรกิจดำรงอยู่ได้และเจริญก้าวหน้ามากขึ้น ซึ่งจรรยาบรรณของ

ธุรกิจคือ หลักเกณฑ์ให้ผู้ประกอบธุรกิจยึดเป็นแนวทางการประพฤติในการดำเนินอาชีพ โดยกำหนดตามบทบาทหลักดังนี้(ปิยะนารถ สิงห์ชู,2554:2-5).*การจัดการนวัตกรรมเพื่อการพัฒนา.* (Online) วันที่สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2554.จาก http://www.itd.co.th./index.php/th.

1) จรรยาบรรณของผู้ประกอบธุรกิจต่อลูกค้า

ลูกค้า (Customer) คือ กลุ่มบุคคลผู้ซื้อสินค้าหรือบริการทำให้ธุรกิจมีรายได้มีกำไร สามารถดำรงธุรกิจเจริญก้าวหน้า จึงควรมีจรรยาบรรณ ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ทำไว้ด้วยความซื่อสัตย์ธุรกิจต่อลูกค้าดังนี้

(1) กำหนดราคาสินค้าบริการด้วยความยุติธรรมเหมาะสมกับคุณภาพและปริมาณ

(2) มีความเสมอภาคเท่าเทียมกันในการเอาใจใส่ลูกค้าทุกคน เปิดโอกาสให้ลูกค้าทุกคนซื้อสินค้าและบริการในทุกสภาวะเศรษฐกิจ

(3) ไม่สร้างเงื่อนไขให้ลูกค้ากระทำตาม บีบบังคับควบคุมการตัดสินใจของลูกค้า

(4) ไม่กระทำการใด ๆ เพื่อทำให้สินค้ามีราคาสูงขึ้นโดยไม่มีเหตุผล

(5) ปฏิบัติต่อลูกค้าด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดี

2) จรรยาบรรณของผู้ประกอบธุรกิจต่อผลิตภัณฑ์

ผลิตภัณฑ์ (Product) คือ สิ่งที่เสนอขายเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคซึ่งผู้ประกอบธุรกิจต้องมีการควบคุมการผลิตให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ดีมีคุณภาพตรงตามความต้องการของผู้บริโภค ดังนั้น ผู้ประกอบธุรกิจควรมีจรรยาบรรณต่อผลิตภัณฑ์ดังนี้

(1) ผลิตภัณฑ์และบริการที่มีคุณภาพ สามารถใช้งานได้เหมาะสม มีความสวยงาม มีราคาคุ้มค่า สามารถตอบสนองความต้องการและเป็นที่พึงพอใจแก่ผู้บริโภค

(2) ผลิตสินค้าและบริการได้มาตรฐานอุตสาหกรรม โดยมีการรับรองกรรมวิธีการผลิตตามระบบที่แสดงถึงความปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เช่น มาตรฐานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มาตรฐานของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) และมาตรฐานระบบคุณภาพ(ISO)เป็นต้น

(3) พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการผลิตผลิตภัณฑ์ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

(4) ผลิตสินค้าที่มีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค โดยระบุวันผลิตและวันหมดอายุที่ตั้งผลิตภัณฑ์ไว้อย่างชัดเจน

(5) เปิดเผยความเสี่ยงทุกประเภทที่เกี่ยวข้องหรือเนื่องจากตังผลิตภัณฑ์ เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง มีข้อความระบุว่า "ห้ามดื่มเกินวันละ 2 ขวด จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ" ยาฆ่าแมลงมีข้อความระบุว่า "ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก" หรือนมข้นหวาน ระบุข้อความว่า "ห้ามใช้เลี้ยงทารก" เป็นต้น

(6) เปิดเผยถึงส่วนผสมของผลิตภัณฑ์

(7) ไม่ตั้งชื่อและออกแบบผลิตภัณฑ์รวมทั้งบรรจุภัณฑ์เลียนแบบผู้อื่น

(8) ผลิตภัณฑ์ด้านอุตสาหกรรมต้องมีการควบคุมคุณภาพทั้งระบบครบวงจร

3) จรรยาบรรณของผู้ประกอบธุรกิจต่อคู่แข่งขัน

คู่แข่งขัน (Competitor) คือ ผู้ที่ประกอบธุรกิจประเภทเดียวกับซึ่งต้องมีการแข่งขันกัน บางครั้งต้องมีการพึ่งพาอาศัยกัน การแข่งขันต้องเป็นไปอย่างถูกต้อง จึงควรมีจรรยาบรรณต่อคู่แข่งขันดังนี้

(1) ไม่กลั่นแกล้งหรือให้ร้ายทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม หรือทำการข่มขู่และกีดกันทางการค้า

(2) การให้ความร่วมมือในการแข่งขันเพื่อสร้างภาวะตลาดที่ดี เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า การร่วมมือในการป้องกันรักษาสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

(3) ไม่ล่วงละเมิดสิทธิตามกฎหมายของคู่แข่งขัน เช่น ละเมิดลิขสิทธิ์ สิทธิบัตร เป็นต้น

(4) ไม่จารกรรมความลับทางธุรกิจของคู่แข่งขัน

4) จรรยาบรรณของผู้ประกอบธุรกิจต่อหน่วยราชการ หน่วยราชการ เป็นสถาบันหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการประกอบธุรกิจ ผู้ประกอบธุรกิจต้องมีการติดต่อกับหน่วยงานอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้การประกอบธุรกิจยังอยู่ในการควบคุมดูแลของหน่วยราชการอีกด้วย ดังนั้นผู้ประกอบธุรกิจจึงควรมีจรรยาบรรณต่อส่วนราชการดังนี้

(1) ปฏิบัติตามข้อบังคับของกฎหมายในการประกอบธุรกิจด้วยความซื่อสัตย์ เช่น จัดทำบัญชีและเสียภาษีถูกต้องสามารถตรวจสอบได้ และไม่เปิดโอกาสให้ข้าราชการประพฤติมิชอบในธุรกิจของตน

(2) ไม่ให้สินบนเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินธุรกิจ

(3) ไม่ให้ความร่วมมือสนับสนุนข้าราชการในการกระทำที่ส่อทางทุจริต

(4) ไม่ให้ของขวัญหรือของกำนัลแก่ข้าราชการเพื่อประโยชน์ของธุรกิจ

(5) ทำธุรกิจกับส่วนราชการด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เป็นธรรม มีความเป็นมิตรไมตรี

(6) ให้ความร่วมมือกับส่วนราชการในการทำหน้าที่พลเมืองที่ดี โดยการสละกำลังกาย กำลังทรัพย์ตามความเหมาะสม สนับสนุนด้านต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่สังคมและชุมชน

(7) มีทัศนคติที่ดีและเชื่อมั่นต่อส่วนราชการ ให้ความร่วมมือกับส่วนราชการ

5) จรรยาบรรณของผู้ประกอบธุรกิจต่อพนักงาน

พนักงาน (Employer) คือ บุคลากร ซึ่งเป็นปัจจัยในการประกอบธุรกิจที่สำคัญ ถ้าไม่มีพนักงานทำหน้าที่ต่าง ๆ ในองค์กร ย่อมทำให้ไม่เกิดกิจกรรมทางธุรกิจ ผู้ประกอบธุรกิจจึงควรมีจรรยาบรรณดังนี้

(1)ให้ค่าจ้างและผลตอบแทนอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาจากความรู้ ความสามารถ และลักษณะของงาน

(2) ให้สวัสดิการที่ดี ทำให้พนักงานมีสวัสดิภาพในการดำรงชีวิต

(3) สนับสนุนพนักงานมีการพัฒนาตนเองเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถโดยการฝึกอบรมสัมมนา รวมทั้งสนับสนุนด้านการศึกษา เช่น ให้ทุนการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น เป็นต้น

(4)ให้ความยุติธรรมเท่าเทียมกัน ทั้งด้านการปกครองและผลตอบแทน

(5) เคารพสิทธิส่วนบุคคลและความสามารถของพนักงาน โดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของพนักงานโดยไม่ได้รับอนุญาต

(6) ศึกษาทำความเข้าใจพนักงานด้านอุปนิสัย ความถนัด ความสามารถ เพื่อจัดหน้าที่ของพนักงานให้เหมาะสมกับงานที่ทำ

(7) ให้ความเชื่อถือไว้วางใจด้วยการมอบหมายงานที่มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น รวมทั้งให้การยอมรับในผลงาน และส่งเสริมสถานภาพในการทำงานให้สูงขึ้น

(8) ให้คำแนะนำปรึกษาด้วยความเต็มใจทั้งเรื่องงานเรื่องส่วนตัวตามความเหมาะสม

(9) ส่งเสริมสนับสนุน ให้พนักงานประพฤติตนเป็นพลเมือง ที่ดีต่อสังคมประเทศชาติ

6) จรรยาบรรณของผู้ประกอบธุรกิจต่อสังคม

สังคม (Society) คือ การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มของบุคคล มีหน้าที่ในสังคมแตกต่างกัน มีการแบ่งงานกันทำ มีสิทธิและเสรีภาพในฐานะการเป็นพลเมืองเท่าเทียมกันตามกฎหมาย ผู้ประกอบธุรกิจก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จึงต้องมีส่วนร่วมช่วยพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้ามีความสงบสุข มีส่วนรับผิดชอบกับสภาพแวดล้อมและกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม ดังนั้นผู้ประกอบธุรกิจจึงควรมีจรรยาบรรณต่อสังคมดังนี้

(1) ไม่ประกอบธุรกิจที่ทำให้สังคมเสื่อมทั้งด้านจิตใจและด้านศีลธรรม เช่น การเปิดบ่อนการพนัน ทำธุรกิจที่สนับสนุนให้เกิดการทำผิดกฎหมายเช่น รับซื้อของโจร เป็นต้น

(2) ไม่ทำธุรกิจที่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น ค้าไม้เถื่อน การรุกล้ำที่สาธารณะ การปล่อยน้ำเสียลงแม่น้ำลำคลอง เป็นต้น

(3) มีการป้องกันไม่ให้ธุรกิจเป็นต้นเหตุให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมทั้งด้านเสียง สีและกลิ่น เช่นมีการจัดทำบ่อบำบัดน้ำเสีย การเก็บรักษาและทำลายวัตถุมีพิษต่างๆ ด้านความปลอดภัย และการรักษาความปลอดภัยด้านอื่น ๆ เป็นต้น

(4) ให้ความเคารพในสิทธิทางปัญญาของบุคคลอื่นหรือธุรกิจอื่น ด้วยการไม่ลอกเลียนแบบโดยไม่ได้รับอนุญาต

(5) ให้ความร่วมมือกับทุกฝ่ายในชุมชนเพื่อสร้างสรรค์สังคมโดยการสละเวลา กำลังกาย กำลังทรัพย์เพื่อความน่าอยู่ของสังคม เช่น ร่วมจัดทำศาลาพักผู้โดยสาร ร่วมปลูกต้นไม้ในสวนสาธารณะ ฯลฯ

(6) สร้างงานแก่คนในสังคม ให้มีรายได้ ทำให้มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ดีขึ้น

7) จรรยาบรรณของพนักงานต่อผู้ประกอบธุรกิจ

พนักงานต้องมีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพต่อผู้ประกอบธุรกิจเช่นเดียวกัน ถ้าทั้ง 2 ฝ่ายต่างปฏิบัติต่อกันด้วยการมีจรรยาบรรณย่อมทำให้การทำงานประสบผลสำเร็จและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ ดังนั้น พนักงานจึงควรมีจรรยาบรรณต่อผู้ประกอบธุรกิจดังนี้

(1) มีความซื่อสัตย์สุจริตมีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียรและมีวินัย

(2) มีความรับผิดชอบและรักษาทรัพย์สินของกิจการ ด้วยการใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดูแลรักษาไม่ให้สูญหายและไม่นำไปใช้ประโยชน์ส่วนตัว

(3) ประพฤติและปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ไม่ปฏิบัติตนให้มีผลกระทบต่อนายจ้าง

(4) ไม่ประพฤติและปฏิบัติสิ่งที่ขัดต่อผลประโยชน์ของนายจ้าง ด้วยการกระทำตนเป็นคู่แข่งขันในเชิงธุรกิจการรับผลประโยชน์และเกี่ยวข้องทางการเงินกับคู่แข่งขันของนายจ้าง ซึ่งมีผลทำให้เกิดความได้เปรียบและเสียเปรียบในเชิงธุรกิจกับคู่แข่งขัน

(5) ไม่ทำงานให้บุคคลอื่น ต้องมีความจงรักภักดีเต็มใจทำงานให้นายจ้างอย่างเต็มความสามารถ ยกเว้นได้รับการอนุญาตจากนายจ้างก่อนซึ่งต้องไม่เป็นอุปสรรคต่องานประจำ

จรรยาบรรณในแต่ละอาชีพ จึงมีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพในแต่ละอาชีพ ทุกคนมีเป้าประสงค์ในการประกอบอาชีพตามที่ตนรัก มีความถนัดในแต่ละทักษะ เป็นความสุข ความพอใจที่ได้ทำงานตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ และการที่แต่ละอาชีพให้ความสำคัญ จรรยาบรรณวิชาชีพย่อมทำให้กลไกทางสังคมสามารถขับเคลื่อนได้ไปในทิศทางที่ทุกองค์กรมุ่งหวังไว้

7. การประยุกต์คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพให้เข้ากับการทำงาน

7.1 การประยุกต์คุณธรรมให้เข้ากับการทำงาน

คุณธรรมที่สำคัญ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานให้ได้ผล ได้แก่ คุณธรรมดังกล่าวแล้ว ซึ่งสรุปสาระของคุณธรรมได้ดังในตารางต่อไปนี้ (มานพ นพสุข,2550:305)

ตารางที่ 4 การประยุกต์คุณธรรมให้เข้ากับการทำงาน(มานพ นพสุข,2550:306)

ชื่อคุณธรรม	คำอธิบายหลักในการทำงาน
1. อิทธิบาท 4 ได้แก่ - ฉันทะ - วิริยะ - จิตตะ - วิมังสา	1. ความพอใจ หรือความชอบที่จะทำงานนั้น 2. มีความขยันหมั่นเพียรที่จะทำงานนั้น 3. ความเอาใจใส่ต่องานนั้นว่าสำเร็จไปแล้วมากน้อยเพียงใด 4. ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ตรวจตราดูว่าการทำงานมีข้อบกพร่องหรือไม่ เพื่อแก้ไขปรับปรุงงานต่อไป
2. จักร 4 ได้แก่ - อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม - คบคนดี - ตั้งตนไว้ชอบ - มีความดีเป็นทุน	5. ทำงานในสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่เป็นแหล่งอบายมุข 6. คบคนที่มีความประพฤติดีทั้งกาย วาจา ใจ 7. มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักมรรคมีองค์ 8 8. การสะสมคุณความดีให้พอกพูนจะทำให้เป็นที่เคารพของผู้อื่นซึ่งจะมีผลต่อการประกอบอาชีพ
3. พละ 4 ได้แก่ - ปัญญาพละ - วิริยพละ - อนวัชชพละ - สังคหพละ	9. ใช้ปัญญาพิจารณาเป้าหมาย และวิธีการทำงาน 10. ความขยันหมั่นเพียรจะช่วยทำให้การงานเกิดผลสำเร็จ 11. การทำงานที่ไม่มีโทษ มีแต่ประโยชน์ 12. การทำงานต้องรู้จักให้เสียสละ ใช้คำพูดที่ไพเราะประพฤติดี
4. การทำงานไม่มีโทษ มีแต่ประโยชน์เกื้อกูล ได้แก่ - การประกอบอาชีพ - การทำงานส่วนตัว - การทำงานเพื่อสังคม	13. ทำงานสุจริต ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ผิดกฎหมาย 14. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การฟังธรรม 15. การรู้จักทำประโยชน์เพื่อสังคม เช่น การช่วยงานสาธารกุศลต่าง ๆ

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นถึงความเชื่อมโยงของคุณธรรมที่ยึดเหนี่ยว ให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามคุณธรรมหรือธรรมะที่ควรปฏิบัติตามธรรมคำสั่งสอนของพุทธศาสนาเป็นที่ตั้ง เพื่อให้เกิดสติ และมีกรอบในการปฏิบัติตนให้เป็นที่พึงประสงค์ขององค์กรและสังคมในหน่วยงาน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขต่อบุคคลผู้ปฏิบัติ

7.2 การประยุกต์จริยธรรมให้เข้ากับการทำงาน

จริยธรรมในการทำงาน หมายถึง การปฏิบัติ หรือมีพฤติกรรมในการทำงานที่ดีงามตามหลักคุณธรรม การประยุกต์จริยธรรมและคุณธรรม ให้เข้ากับการทำงาน (วิภาพร มาพบสุข,2550 :179) จึงมีหลักปฏิบัติดังนี้

(1) ฝึกคิดชอบ ทำชอบ และแก้ปัญหาในการทำงานด้วยการใช้ปัญญา

(2) ใช้ความรู้ความสามารถของตนเองให้เต็มที่ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

(3) ฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถ และความชำนาญในการประกอบการงาน

(4) ฝึกฝนความเข้มแข็ง อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และปัญหาทั้งปวง

(5) ขวนขวายประกอบอาชีพสุจริตโดยไม่เลือกงาน

(6) ศึกษาหาความรู้อยู่เป็นเนืองนิตย์

(7) รับผิดชอบต่อตนเอง ต่อส่วนรวม ต่อหน้าที่ และการกระทำของตน

(8) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ฝึกนั่งสมาธิ ปลูกต้นไม้

(9) ปฏิบัติงานให้สำเร็จเรียบร้อยไม่ทำงานคั่งค้าง

(10) มีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ได้ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

7.3 การประยุกต์จรรยาบรรณวิชาชีพให้เข้ากับการทำงาน

การประยุกต์จรรยาบรรณให้เข้ากับการทำงานมีหลักปฏิบัติดังนี้

(1) รู้จักสิทธิ หน้าที่ของตนเอง และผู้อื่นเป็นอย่างดี

(2) รับผิดชอบ ปฏิบัติตามระเบียบวินัย และกฎหมาย

(3) ฝึกการควบคุมจิตใจตนเองให้เป็นคนมีเมตตากรุณา

(4) ฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าประโยชน์ส่วนตัว

(5) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความซื่อสัตย์สุจริต และรักความยุติธรรม

(6) มีความละอาย และเกรงกลัวต่อการกระทำความชั่ว

(7) เชื่อกฎแห่งกรรม เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

(8) รักษาเกียรติของตนเอง ไม่ทำลายความภาคภูมิใจในตนเอง

(9) ปฏิบัติหน้าที่เป็นพลเมืองที่ดี ประกอบอาชีพโดยสุจริต

(10) มีความอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยให้กิเลสความละโมบเข้ามาครอบงำจิตใจ

ทั้งคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณในวิชาชีพ เป็นหลักการที่ใช้ปฏิบัติ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข นับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อทุกคน ทุกวิชาชีพ ทุกหน่วยงาน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทั้งตนเอง สังคม ประเทศชาติที่ยั่งยืนต่อไป

สรุปท้ายบท

จากความสำคัญของการทำงานเป็นทีม และมนุษยสัมพันธ์ที่จะช่วยให้มนุษย์ประสบความสุข ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม หรืออาจกล่าวได้ว่ามนุษย์ในสังคมต้องทำงานร่วมกัน สัมพันธ์ติดต่อกันภายในกลุ่ม หรือทีมที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกัน และกันในการดำรงชีวิตในครอบครัว และสถานประกอบการ และสังคมประเทศชาติ อันนำมาซึ่งความสามัคคี ปฏิบัติตามความถูกต้องของสังคม จะทำให้ประเทศชาติพัฒนาไปได้อย่างมั่นคง และเมื่อทุกคนในสังคมมีหน้าที่พึงประกอบอาชีพโดยสุจริตแล้ว สิ่งที่ขาดไม่ได้ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมให้เป็นที่ยอมรับชื่นชม ศรัทธาของบุคคลในสังคมหรือคนรอบข้าง คือการปฏิบัติตนที่ดีภายใต้กรอบปฏิบัติของการมีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ ในแต่ละอาชีพ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลที่ต้องอยู่ในสังคมต่อไป

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. บทบาทหน้าที่ของทีมมีอะไรบ้าง จงอธิบาย
2. ทีมมีความสำคัญต่อการทำกิจกรรมของนักศึกษาอย่างไรบ้าง จงระบุเป็นข้อ ๆ
3. ทีมมีความสำคัญต่อองค์กรอย่างไร จงอธิบาย
4. ทีมที่มีประสิทธิภาพก่อให้เกิดผลสำเร็จของงานได้ดี มีองค์ประกอบที่สำคัญอะไรบ้าง จงอธิบาย
5. ผู้นำที่ดีมีลักษณะอย่างไร จงอธิบาย
6. ผู้ตามที่ดีมีลักษณะอย่างไร จงอธิบาย
7. การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต้องใช้หลักการใดบ้าง
8. จงอธิบายวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน มีอะไรบ้าง จงอธิบายเป็นข้อ ๆ
9. ให้นักศึกษาระบุจรรยาบรรณในวิชาชีพของอาชีพใดอาชีพหนึ่งที่นักศึกษาคาดหวังว่าจะประกอบอาชีพนั้นเมื่อสำเร็จการศึกษา
10. นักศึกษาจะมีส่วนร่วมเข้าไปทำงานร่วมกับชุมชนด้วยวิธีใดบ้าง
11. คำว่า “การมีส่วนร่วม” นักศึกษาเข้าใจว่าอย่างไร จงยกตัวอย่างการเข้าไปมีส่วนร่วมกับชุมชนที่เห็นได้ชัด

บทที่ 7
เทคนิคการครองใจคน

การที่เรามุ่งหวังจะครองใจหรือสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นให้สัมฤทธิ์ผลนั้น จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเพราะพฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์ที่แสดงออกมานั้น เป็นปัจจัยพื้นฐานในการครองใจคน ด้วยมนุษย์ทุกคนมีความข้องเกี่ยวกัน และต่างมุ่งประโยชน์จากกันและกัน โดยเฉพาะการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การยอมรับนับถือให้เกียรติกัน และการได้ประโยชน์ในแง่บุคคล เช่น ความสำเร็จในอาชีพ ซึ่งต้องอาศัยความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การครองใจคน คือการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพื่อให้เกิดประโยชน์จากการได้รับความร่วมมือ อันเป็นแรงสนับสนุนผลักดันให้มนุษย์เกิดความสำเร็จได้ ดังนั้นวิธีที่จะประสบความสำเร็จในทุกด้านได้ ต้องให้ความสำคัญกับการศึกษาถึงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์ หลักและวิธีการครองใจคน เพื่อให้เกิดการยอมรับความศรัทธา เลื่อมใสเกิดความเชื่อมั่นแก่บุคคลต่างๆที่ สัมพันธ์ด้วย นำไปสู่ความร่วมมือที่ดีต่อไป จึงควรทำความเข้าใจในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการครองใจคนดังในหัวข้อต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของมนุษย์

มนุษย์ เกิดมาอยู่บนโลกนี้ เพื่อดูแลรักษา และพัฒนาสังคม และมนุษยชาติให้ดำรงคงอยู่ตามวิถีทาง และลักษณะแห่งธรรมชาติของมนุษย์ต้องมีการต่อสู้แย่งชิงอำนาจ เพื่อแสวงหาในสิ่งที่ตนต้องการ และพยายามทุกวิถีทางเพื่อพัฒนาตนเองให้เจริญขึ้น และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข มนุษย์ไม่ชอบอยู่โดดเดี่ยวเดียวดาย จำเป็นต้องมีเพื่อน และมีการเข้าสังคม พบปะพูดคุย เจรจา สนทนา ปรึกษาหารือ นัดหมาย ติดต่องาน และทำสัญญา เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวจะใช้การติดต่อสื่อความหมายเพื่อให้เกิดการรับรู้ ความรู้สึก อารมณ์ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ค่านิยม เจตคติ และความสนใจของแต่ละฝ่าย อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันได้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จและความสงบสุขตามนัยความหมายของมนุษยสัมพันธ์

มนุษยสัมพันธ์ให้ความสำคัญที่คน และจิตใจ “จิต” หรือ “ใจ” (Mind) ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของจิตปรารถนาหรือความต้องการของมนุษย์ ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูงสุด การสร้างมิตรที่ดีต้องทำความเข้าใจกับนิสัยสามัญของมนุษย์ และบุคลิกภาพของมนุษย์ โดยมีนักพฤติกรรมศาสตร์ได้ศึกษา ความแตกต่างของ มนุษย์ว่า มนุษย์มีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์,2549:100) คือ

1) ร่างกาย = รายละเอียดของรูปร่าง และทางด้านอารมณ์ จิตใจ ความรู้สึก
2) สังคม = การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
3) สติปัญญา = ความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ

สาเหตุที่ทำให้คนเราต่างกัน

1) พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม (Heredity and Environment) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สิ่งแวดล้อม ได้แก่ สภาพสังคม การอบรมเลี้ยงดู การศึกษา การประกอบอาชีพ

2) ลำดับการเกิด (Birth Order) ลูกคนโต คนกลาง และคนสุดท้อง จะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่น ลูกคนโต มักจะมีอุปนิสัยที่ค่อนข้างมีความรับผิดชอบสูง เพราะได้รับการอบรมสั่งสอนให้ช่วยเหลืองานในบ้าน หรือดูแลน้อง ๆ ในด้านสุขภาพจิตก็ดี เนื่องจากเป็นลูกคนแรกพ่อแม่ และญาติ ๆ ต่างก็ให้ความรักความอบอุ่น ขณะที่ลูกคนเล็กมักจะมีอุปนิสัยที่ค่อนข้างเอาแต่ใจตนเอง เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่ และตามใจจากพ่อแม่ และพี่ เพราะความเป็นน้องเล็กจนเกิดความเคยชิน ส่วนลูกคนกลางก็มักจะถูกมองข้ามไป อาจทำให้เป็นคนมีปมด้อย หรือชอบเรียกร้องความสนใจด้วยวิธีต่างๆ

3) รูปร่างลักษณะบุคลิก (Body type and Personality) ได้แก่ คุณลักษณะต่างๆ ที่รวมกันในตัวคนทำให้มีความแตกต่างกัน เช่น คนสูง ผอม จะเป็นคนละเอียดรอบคอบ คนอ้วนจะเป็นคนใจดีอารมณ์ดี ไม่ละเอียดรอบคอบ และคนที่ร่างกายบึกบึน มีกล้ามเนื้อขึ้นจะเป็นคนก้าวร้าว รุนแรง ชอบถกเถียง

จำนง อดิวัฒนสิทธิ์ (2532 :15-17) กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ แตกต่างจากสัตว์โลกอื่น ๆ สามารถเรียนรู้ได้เอง มีศักยภาพสูง มีสติปัญญา สามารถสร้างสรรค์วัฒนธรรมให้เจริญงอกงามตามหลักของพุทธศาสนาได้ ซึ่งแจงรายละเอียดเป็นลำดับขั้นทางจิตของมนุษย์โดยใช้ลำดับขั้นของจิตในแต่ละบุคคล เป็น 5 ระดับดังนี้

1) มนุสสติรัจฉา คือผู้ที่มีร่างกายเป็นมนุษย์แต่มีจิตใจเหมือนสัตว์เดรัจฉาน มีแต่กิเลสตัณหาไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ชีวิตหาแก่นสารใดไม่ได้ มนุษย์ประเภทนี้หากมีในสังคมใดสังคมนั้นจะมีแต่ความวุ่นวายเดือดร้อนหาความสุขสงบร่มเย็นไม่ได้

2) มนุสสเปโต คือผู้ที่มีร่างกายเป็นมนุษย์แต่มีจิตใจดั่งเปรต คือ เป็นผู้ที่มีแต่ความหิวกระหายอยู่ด้วยแต่ความโลภ ความอยากอย่างไม่มีที่สุด ไม่รู้จักความพอดี พอควร ซึ่งพุทธศาสนาได้เปรียบผู้ที่มีลักษณะดังนี้ เช่น เปรตที่หิวกระหาย คอยขอส่วนบุญอยู่ตลอดไป

3) มนุสสมนุสโส คือผู้ที่มีร่างกายเป็นมนุษย์ มีภาวะทางจิตใจเป็นมนุษย์ คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจสูงมีคุณธรรม ในการปฏิบัติต่อตนเอง และผู้อื่นดำรงตนเองอยู่ในศีลธรรม เคารพกฎเกณฑ์ระเบียบจารีตประเพณีของสังคมเป็นอย่างดี มนุษย์ประเภทนี้หากสังคมใดมีมากสังคมนั้นก็จะมีความสงบเจริญก้าวหน้า ไม่มีความขัดแย้งวุ่นวายสับสนในสังคมนั้น

4) มนุสเทโว คือผู้ที่มีร่างกายเป็นมนุษย์ มีภาวะจิตใจสูงดังเช่นเทวดา โดยมีจิตใจสูงเหนือมนุษย์ทั้งหลายโดยทั่วไปมีความละอายเกรงกลัวต่อบาป ไม่สร้างความเดือดร้อนให้สังคม และผู้อื่นในทางกลับกันมักจะเป็นผู้ที่ทำประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น และสังคมอยู่เสมอ มนุษย์แบบนี้ก็จะเป็นผู้ที่ช่วยให้สังคมมีความสุขสงบ และมีความก้าวหน้าพัฒนาไปในทางที่ดี

5) มนุสสอริโย คือผู้ที่เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสะอาด สว่างและสงบ มีจิตใจสูง ละแล้วซึ่งกิเลสทั้งปวง ดับความอยากและตัณหาได้สนิท สามารถดำรงตนอยู่เหนือกรรมทั้งหลาย และเหนือมนุษย์ทั้งหลาย บรรลุแล้วซึ่งความสงบเย็น ดังที่พุทธศาสนา เรียกว่า "นิพพาน"

นอกจากนี้นักพฤติกรรมมนุษย์ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ,2543 :23) ได้ทำการศึกษาระบุว่า แม้มนุษย์จะมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ประการ แต่ก็มีสิ่งที่มนุษย์มีความเหมือนกันอยู่สิ่งนั้นเรียกว่า นิสัยสามัญของมนุษย์ คือ

- มนุษย์ทุกคนไม่ชอบให้ใครตำหนิ
- มนุษย์ทุกคนอยากมีชื่อเด่น มีคุณค่าในสายตาของสังคม
- มนุษย์ทุกคนจะทำอะไรก็ต่อเมื่อมีความต้องการสิ่งนั้น
- มนุษย์ทุกคนสนใจตนเองมากกว่าที่จะสนใจผู้อื่น
- ชอบคนหน้าตายิ้มแย้มมากกว่าคนหน้าตาบึ้งตึง
- มนุษย์ทุกคนอยากให้คนอื่นเห็นด้วยกับความคิดของตน
- มนุษย์ทุกคนอยากให้คนอื่นสนใจในชื่อของตนเอง
- มนุษย์ทุกคนอยากให้คนอื่นฟังเมื่อตนพูด
- มนุษย์ทุกคนไม่ชอบให้ใครโต้เถียง
- มนุษย์ทุกคนต้องการความเป็นกันเอง

2. ความหมายและความสำคัญของเทคนิคการครองใจคน

การครองใจคนหรือการทำให้คนรักนั้นเป็นศิลปะพิเศษอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่เหมาะแก่คนที่หวังความเจริญก้าวหน้าและหวังที่จะมีชีวิตอยู่เป็นปกติในสังคม คนที่ครองใจคนอื่นได้ย่อมได้รับการยอมรับและช่วยเหลือสนับสนุนจากคนที่เราครองใจได้เป็นอันดี

สุรีพร พึ่งพุทธคุณ (2550 :154) ให้ความหมายของคำว่า เทคนิค หมายถึง วิธีที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งนำมาใช้สำหรับปฏิบัติการเพื่อสร้างมิตรและประยุกต์เทคนิคมาใช้ในการ สร้างมิตร เพื่อให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การครองใจคนเป็นวิธีการที่บุคคลแสดงความสามารถเพื่อให้เกิดความรักใคร่ชอบพอ ความร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมาย โดยใช้ศิลปะหรือศาสตร์ในความรู้ความสามารถของตนมาบูรณาการผสมผสานให้เหมาะสมกับบุคคล เวลาและสถานการณ์ให้เป็นที่พอใจแก่ผู้เกี่ยวข้อง

ดังนั้นเทคนิคครองใจคนจึง หมายถึง การปฏิบัติตนให้เป็นที่ชื่นชอบรักใคร่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย

3. เทคนิควิธีการสร้างมิตรและครองใจคน

มิตร หมายถึง ผู้คนที่บุคคลคบหาสมาคม สนทนาปราศรัยด้วย มีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อผลประโยชน์อย่างเดียวกัน คือ ได้รับความสุข ความสมหวัง ความรัก ความสงบสุข ตลอดจนมีความพอใจร่วมกัน (ทรงสิริ วิชิรานนท์และคณะ,2551:144)

สำหรับมิตรนั้นมีหลายประเภททั้งที่ควรคบหา และไม่ควรคบหาสามารถแบ่งออกให้เห็นอย่างชัดเจน คือ

3.1 มิตรที่ควรคบ หรือมิตรแท้ ได้แก่

1) มิตรมีอุปการะ คอยคุ้มครองป้องกันเพื่อนของตน ทั้งเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้ และเพื่อนก็พึ่งได้

- ป้องกันเพื่อนผู้ประมาท
- ป้องกันทรัพย์สมบัติของเพื่อนผู้ประมาท
- เมื่อมีภัยเป็นที่พึ่งพำนักได้
- เมื่อมีธุระ ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก แม้แต่ชีวิตเรายังสละได้

2) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ เพื่อนสนิทเหมือนญาติ ไว้วางใจกัน คอยช่วยเหลือเกื้อกูล

- บอกความลับแก่เพื่อน ต่างฝ่ายต่างเผยความลับของตนแก่เพื่อน ถ้าความลับนั้นมีจุดอ่อนหรือปมด้อยก็ช่วยกันแก้ไข และ เป็นการให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- ปิดความลับของเพื่อน ไม่ให้ผู้อื่นรู้
- ไม่ละทิ้งยามวิบัติ เมื่อเวลาที่เพื่อนตกทุกข์ได้ยากก็คอยช่วยเหลือไม่ละทิ้ง
- แม้ชีวิตก็อาจสละแทนได้

3) มิตรแนะนำประโยชน์ เพื่อนที่คอยแนะนำแต่ในทางที่ดี มีลักษณะเหมือนครู

- ห้ามไม่ให้ทำชั่ว
- แนะนำให้ทำแต่ความดี
- ให้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยทำ
- บอกไปสู่อนาคตอันสดใส ด้วยการแสวงหาความรู้หรือปัญญา

4) มิตรมีความรักใคร่ ได้แก่ เพื่อนประเภทสหาย มีลักษณะสำคัญ คือ

- ทุกข์ ทุกข์ ด้วย หรือ ไม่ยินดีด้วยความเสื่อมของเพื่อน
- สุข สุข ด้วย หรือ ยินดีด้วยความเจริญของเพื่อน
- โต้เถียงผู้ที่ติเตียนเพื่อน หมายถึง เมื่อเห็นคนอื่นติเตียนเพื่อนของเรา ไม่ว่าต่อหน้าและลับหลัง ก็ช่วยพูดจาชี้แจงให้เข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อนไม่ให้เพื่อนเสียหาย

3.2 มิตรที่ไม่ควรคบ หรือมิตรเทียม

1) คนปอกลอก คนประเภทนี้ไม่ใช่มิตรแต่แสดงตัวว่าเป็นมิตร ซึ่งหวังผลประโยชน์จากคนที่คบด้วย

- คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
- เป็นคนเสียให้น้อย แต่คิดเอาให้ได้มาก
- มีภัยเห็นแก่ตัวไม่ยอมช่วยเหลือใคร แต่เมื่อตนประสบปัญญาแล้วจึงมาแกล้งแสดงตัวเป็นมิตร
- เป็นคนคบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ของตัว

2) คนดีแต่พูด พูดในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

- เก็บของล่วงแล้วมาปราศรัย(พูด) คือ พวกที่คอยเรียกร้องความสนใจ ส่วนใหญ่แล้วจะเอาเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตมาพูด
- อ้างเอาของที่ยังไม่มีมาปราศรัย คือ พวกที่ชอบพูดในเรื่องของอนาคต พูดในทำนองการพยากรณ์ ทำตัวเป็นผู้รอบรู้
- สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่หาประโยชน์มิได้ คือ ถ้าช่วยเหลือคนที่คบกันอยู่ก็จะช่วยเหลือแบบเล่น ให้สิ่งที่ไม่มีประโยชน์
- ออกปากพึ่งมิได้ เมื่อเพื่อนต้องการพึ่งเพราะมีความเดือดร้อนบางอย่าง ก็บ่ายเบี่ยงแบ่งรับแบ่งสู้

3) คนหัวประจบ เป็นคนที่คอยตามใจเพื่อน ให้เพื่อนเป็นผู้นำส่วนตนนั้นทำตัวเป็นผู้ตาม เพราะหวังผลประโยชน์ไม่ว่าสิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง

- จะทำชั่วก็เออออ
- จะทำดีก็เออออ
- ต่อหน้าว่าสรรเสริญ
- ลับหลังนินทาเพื่อน

4) คนชักชวนในทางฉิบหาย คบเพื่อนเพื่ออาศัยเพื่อนเป็นเครื่องมือหาความสนุกเพลิดเพลิน

- ชักชวนให้ดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
- ชักชวนเที่ยวกลางคืน
- ชักชวนให้มัวเมาในการเล่น
- ชักชวนเล่นการพนัน

จะเห็นว่าในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องมีเพื่อนหรือมิตรเกี่ยวข้องด้วย เหตุนี้การเลือกคบเพื่อนจึงต้องวิเคราะห์ถึงชีวิตในวันข้างหน้าว่าจะพบกับความสุขความเจริญมาสู่ชีวิต หรือพบกับความเสื่อมของชีวิตขึ้นอยู่กับมนุษย์แต่ละคนจะเลือก เนื่องจากเวลาของคนเรามี 24 ชั่วโมง ในแต่ละวันจึงจำเป็นต้องบริหารเวลาให้ดี เลือกใช้เวลากับเพื่อนที่ดีไม่ควรเสียเวลากับเพื่อนเทียม ซึ่งมีแต่จะนำความเสื่อมมาสู่ตัวเรา

3.3 วิธีการผูกมิตรเพื่อการครองใจคน

1) ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองในทุก ๆ ด้านให้เป็นผู้ที่น่าเคารพ น่าศรัทธา และน่าคบค้าสมาคม มีท่าทางสง่าผ่าเผย

2) มีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่นเสมอ มองคนในแง่ดี ฝึกการมองในส่วนที่ดีของผู้อื่นบ้าง อย่ามองแต่ความบกพร่องของผู้อื่น เพราะจะทำให้เกิดความขัดแย้งตามมา

3) หมั่นพิจารณาในตัวเราเองว่ามีเพื่อน ๆ และคนรอบข้างยอมรับเรามากน้อยเพียงใด แล้วรีบแก้ไขในส่วนที่บกพร่องพร้อมกับพัฒนาส่วนที่ดีให้ดียิ่งขึ้น

4) รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะโดยธรรมชาติคนมีความคล้ายคลึงกันในทุกๆ ด้าน เราจึงต้องตระหนักเสมอว่าสิ่งใดที่เราชอบ คนอื่นเขาก็ชอบ หรือสิ่งใดที่เราไม่ชอบคนอื่นเขาก็ไม่ชอบเหมือนกัน เป็นการป้องกันมิให้เกิดความบาดหมางกัน

5) รู้จักการมองโลกในแง่ดี มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่มีความรู้มีความคิดที่ดีมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถให้คำปรึกษาที่ดีแก่ผู้อื่น อันจะนำมาซึ่งความเป็นมิตรกับทุกคนทุกชนชั้น

6) ไม่สร้างความขัดแย้งกับผู้อื่นผู้ใด พยายามทำตนเป็นคนมีเหตุผล รู้จักกาลละเทศะเมื่อพบว่าจะมีเหตุการณ์อันจะก่อให้เกิดความขัดแย้งให้หยุดพฤติกรรมนั้น ๆ เสียก่อน ด้วยวิธีการที่เหมาะสม

7) ควรกล่าวคำที่แสดงความเป็นคนที่มีความรับผิดชอบให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

- กล่าวคำ **ยินดีด้วย** กับผู้ที่ได้รับสิ่งดีในชีวิตเป็นการแสดงมุทิตาจิตกับผู้อื่น
- กล่าวคำ **ขอโทษ** เมื่อกระทำผิดต่อผู้อื่น เป็นการแสดงมารยาทที่ดี และช่วยลดความขัดแย้ง
- กล่าวคำ **ไม่เป็นไร** เมื่อมีผู้ที่กล่าวคำขอโทษอันเป็นการแสดงการให้อภัย
- กล่าวคำ **ฉันผิดเอง** เมื่อเรากระทำสิ่งที่ผิดพลาดในการปฏิบัติหน้าที่ หรือสิ่งอันทำให้เกิดความเสียหายไม่ว่าจะโดยส่วนตัว หรือส่วนรวมก็ตาม เป็นการแสดงความรับผิดชอบ

8) พูดคุยในสิ่งที่ดีงาม กล่าวสรรเสริญ ชมเชยซึ่งกันและกัน ไม่พูดขัดคอผู้อื่น แม้เมื่อเกิดความเข้าใจผิด ควรหาโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจด้วยวิธีละมุนละม่อม

การที่เราจะครองใจคนได้ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนิสัยสามัญของมนุษย์ทั้งความเหมือน และความแตกต่างกัน เมื่อเรามีความเข้าใจในจุดนี้แล้ว เราก็จะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมออกไป นอกจากเข้าใจนิสัยสามัญของมนุษย์แล้ว การสร้างมนุษยสัมพันธ์ก็เป็นสิ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน เพราะการที่บุคคลต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันถ้ามีความเข้าใจกัน พร้อมที่จะให้ความสนิทสนมเป็นมิตรต่อกัน จะเป็นการสร้างให้สังคมเกิดความเจริญรุ่งเรืองประเทศชาติก็จะเจริญรุ่งเรืองไปด้วย

3.4 ประโยชน์ของการผูกมิตรและครองใจคน

การผูกมิตรและสามารถครองใจคนได้ ย่อมให้ประโยชน์สำหรับบุคคล และสังคมเป็นอย่างมาก เพราะการที่บุคคลในสังคมมีความสามัคคีปรองดองเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เป็นเครื่องหมายบอกว่าสังคมนั้นย่อมมีความสงบสุข สำหรับประโยชน์ที่ได้รับสามารถสรุปได้ดังนี้

1) เป็นที่ชื่นชอบยินดีของ ผู้อื่นเพราะสามารถเข้ากับคนอื่นได้ดีอยู่ที่ไหนก็มีแต่คนชื่นชอบ

2) ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เพราะการที่เราเป็นที่ชื่นชอบของคนในหน่วยงาน หรือผู้ที่เราไปติดต่อด้วย ก็จะมีผลทำให้การขอความช่วยเหลือ หรือความร่วมมือจากเขาได้ง่าย แม้มีอุปสรรคก็สามารถแก้ไขได้สำเร็จ งานก็จะบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) มีความสุข ความสมหวัง ประสบความสำเร็จในชีวิต

4. หลักการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

4.1 ความหมายของการสื่อสาร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2546 (ราชบัณฑิตยสถาน,2546 :195) ให้คำจำกัดความของคำว่า “การสื่อสาร” ว่า วิชาการนำถ้อยคำ ข้อความหรือหนังสือ เป็นต้น จากบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรืออีกสถานที่หนึ่ง

โอภส์ แก้วจำปา (2547 :1) กล่าวว่า “การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์เชื่อมโยงความนึกคิดและความรู้สึกให้ถึงกัน เพื่อให้เกิดการตอบสนองในเชิงพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน”

วิรัช สงวนวงศ์วาน (2547 :115) ให้ความหมายว่า “การสื่อสารคือการถ่ายโอน(Transfer and understanding of meaning) ดังนั้น การติดต่อสื่อสารจะประสบความสำเร็จก็ต่อเมื่อสามารถส่งผลต่อความหมายและผู้รับเกิดความเข้าใจถูกต้อง การสื่อสารอาจมีลักษณะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลและเป็นเครือข่ายองค์กรหรือที่เรียนกันโดยทั่วไปว่าการติดต่อสื่อสารขององค์กร”

ธิติภพ ชยธวัช (2548 :130) กล่าวว่า “การสื่อสารเป็นการส่งมอบสารสนเทศและส่งมีความหายต่างๆ จากฝ่ายหนึ่งไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง โดยการใช้สัญลักษณ์ที่เป็นที่ยอมรับกัน หรือเป็นการแลกเปลี่ยนสารสนเทศและการส่งมอบสิ่งที่มีความสำคัญต่างๆ”

วันชัย มีชาติ (2548 :138 อ้างอิงมาจาก Judith R.Gordon and associates.1990:139) สรุปว่า “การสื่อสารเป็นกระบวนการติดต่อส่งผ่านข้อมูล ความคิด ความเข้าใจ หรือความรู้สึกระหว่างบุคคล ซึ่งองค์ประกอบ 4 ประการ คือ ผู้ส่งสาร สาร สื่อ และผู้รับสาร”

นงคราญ ดงเย็นและคณะ(2533) การสื่อสารองค์กร. (Online) วันที่สืบค้น 12 มีนาคม 2554 จาก http//www.comschool.

Site40.net/net/s8html ให้ความหมายของการสื่อสารในองค์กร หมายถึง กระบวนการในการแลกเปลี่ยนข่าวสารของหน่วยงานกับบุคลากรทุกระดับภายในองค์กร ซึ่งมีความสัมพันธ์กันภายใต้สภาพแวดล้อมบรรยากาศขององค์กรและสังคม ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์

จากความหมายของการสื่อสารที่กล่าวมา อาจสรุปได้ว่า การสื่อสาร(Communication) หมายถึง “กระบวนการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร และเรื่องราวต่างๆ จากผู้ส่งสารไปสู่ผู้รับสารโดยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ในสภาพแวดล้อมหนึ่งๆ จนเกิดการเรียนรู้ความหมายในสิ่งที่ถ่ายทอดร่วมกันและตอบสนองต่อกันได้ตรงตามเจตนาของทั้งสองฝ่าย ซึ่งอาจจะมีลักษณะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลและการสื่อสารขององค์กร”

การสื่อสาร คือ การส่งข่าวสารข้อมูลแนวความคิด ตลอดจนทัศนคติจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่ง การสื่อสารเป็นกระบวนการทางสังคมที่มนุษย์ใช้ในการติดต่อกันจะโดยการพูด การเขียนและสัญลักษณ์ต่าง ๆ ซึ่งถือได้ว่ามีความสำคัญต่อการสร้าง หรือตัดความสัมพันธ์ตลอดจนการบริหารงานเป็นอย่างยิ่ง

การสื่อสารเป็นกระบวนการซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 6 ขั้นตอน ที่ทำให้การสื่อสารสมบูรณ์ดังแผนภาพ

ภาพที่ 54 แผนภาพแสดงกระบวนการสื่อสาร (ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ, 2551:139)

จากแผนภาพสามารถอธิบายเป็น 6 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นรวบรวมความคิด (Ideation) เป็นระยะที่ผู้ส่งข่าวสารจะต้องมีแนวความคิดเท็จจริงความหมายหรือการกระทบบางอย่างที่เป็นเนื้อหาของการสื่อสาร และเป็นพื้นฐานของข่าวสาร ขั้นตอนนี้เป็นระยะที่สำคัญที่สุด เพราะขั้นอื่น ๆ จะไม่มีความหมายเลย ถ้าผู้ส่งปราศจากข่าวสารที่จะส่งออกไปรวมทั้งเป้าหมายที่ผู้ส่งมีไว้ในใจแล้วว่าส่งอะไร ส่งอย่างไรเป้าหมายต้องชัดเจน เพื่อให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ

2) ขั้นเตรียมรหัส (Encoding) หรือ การเข้ารหัสผู้ส่งข่าวสารจะประมวลเนื้อหาสาระของข่าวสาร และแสดงออกในรูปของการพูด การเขียน รูปภาพ จำนวนเลข กิริยา หรือพฤติกรรมอื่นๆ อันจะมีผลให้การสื่อสารสะดวกรวดเร็วมีประสิทธิภาพขึ้น

3) ระยะส่งผ่านข่าวสาร (Transmission) ขั้นนี้เป็นการส่งเข้ารหัสแล้วโดยผ่านสื่อ หรือช่องทางเดินของข่าวสารซึ่งเลือกใช้ เช่น โดยการพูด ขั้นนี้จะเป็นการกล่าวถ้อยคำออกมาเป็นต้น ข่าวสารบางอย่างอาจส่งโดยใช้สื่อหลายอย่างก็ได้ ยิ่งถ้าเป็นข่าวสารที่สลับซับซ้อนก็ใช้วิธีบอกด้วยปาก แล้วยังใช้วิธีเขียนเพื่อให้แน่นอน

4) ระยะการรับข่าวสาร (Receiving) เป็นระยะที่ผู้รับข่าวสารได้รับข่าวสารแล้ว สิ่งสำคัญในขั้นนี้ คือ การเกิดความสนใจของผู้รับนั้น ๆ ข่าวสารที่ส่งผ่านกันจะด้อยคุณค่าถ้าผู้รับไม่ได้สนใจหรือพยายามทำความเข้าใจ

5) ขั้นแปลความ (Decoding) ในระยะนี้ผู้รับข่าวสารจะทำการเปลี่ยนสัญลักษณ์ที่ได้รับนั้นมาตีความหมายหรือ “ถอดรหัส” เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมีการวิเคราะห์ความหมายนั้น ๆ ในการทำความเข้าใจ และแปลความหมายนั้นเป็นกระบวนการที่ยุ่งยาก ความเข้าใจเป็นกุญแจที่สำคัญในการแปลข่าวสารเพราะความหมายมิได้อยู่ในข่าวสาร แต่อยู่ในจิตใจของผู้รับ ผู้ส่งต้องการให้ผู้รับข่าวสารอย่างหนึ่ง แต่ผู้รับอาจรับไม่ตรงกับที่ผู้ส่งต้องการก็ได้

6) การตอบสนอง เมื่อผู้รับได้แปลข่าวสารแล้ว ก็จะมีพฤติกรรมตอบสนองข่าวสารที่สื่อออกมาโดยการแสดงออก (Action) เป็นการกระทำที่มีรูปแบบต่าง ๆ เช่น อาจมีการซักถามโต้ตอบจดจำข่าวสารนั้นไว้เพื่อใช้อ้างอิง ลงมือปฏิบัติตามคำสั่ง หรือแสดงความไม่เห็นด้วย ซึ่งการไม่เห็นด้วยนี้อาจเกิดขึ้นได้ แม้ว่าผู้รับจะมีความเข้าใจในข่าวสารนั้น ๆ

การสื่อสารเป็นเครื่องมือที่สำคัญ เพราะทำให้เกิดการเข้าใจและสามารถถ่ายโยงข้อมูลต่อไประหว่างผู้ส่งกับผู้รับได้เกิดความเข้าใจและปฏิบัติต่อกันได้ตรงจุดมุ่งหมายของการสื่อสาร

4.2 ประโยชน์ของการติดต่อสื่อสาร

การติดต่อสื่อสารที่ดี ช่วยก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งส่วนงานและส่วนตน คือ

1) ช่วยให้เกิดการประสานงานที่ดี เพราะการสื่อสารมีหลายระดับ และหลายรูปแบบ ถ้าเลือกรูปแบบที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดความสะดวกในการทำงาน และมีความเข้าใจตรงกัน ทำให้การประสานงานดียิ่งขึ้น

2) ช่วยให้เกิดความเข้าใจในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน เกิดความสามัคคี

3) ช่วยให้การปฏิบัติงานบรรลุวัตถุประสงค์

4) ช่วยให้เกิดโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีความรู้เพิ่มเติม มีความทันสมัยและทันต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของโลก

4.3 ประเภทของการติดต่อสื่อสาร

การแบ่งประเภทของการติดต่อสื่อสาร สามารถจำแนกได้หลายแนวทาง (ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ,2550:120) ดังนี้

1) การแบ่งประเภทของการติดต่อสื่อสารโดยอาศัยการส่งข้อมูลกลับ แบ่งการติดต่อสื่อสารออกได้ 2 ประเภท คือ

(1) การติดต่อสื่อสารแบบทางเดียว การติดต่อชนิดนี้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ส่งข่าวสารทำการส่งข่าวไปยังผู้รับข่าวสารจะไม่มีการป้อนผลกลับมาให้ทราบ เมื่อใดที่ไม่มีการส่งข้อมูลย้อนกลับมา เราก็เรียกการติดต่อสื่อสารชนิดนี้ได้ว่า เป็นการติดต่อสื่อสารแบบทางเดียว

(2) การติดต่อสื่อสารแบบสองทาง การติดต่อสื่อสารชนิดนี้จะมีการป้อนผลกลับ (Feed back) ทันที จากผู้รับข่าวสารไปยังผู้ส่งข่าวสาร การส่งผลกลับเกิดขึ้นได้หลายแบบ เช่น ทางวาจา ข้อเขียน อากัปกิริยา ภาพ ตัวเลข ฯลฯ และเนื่องจากการป้อนผลกลับจะเกิดทันที กระบวนการนี้จึงเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ลักษณะของการติดต่อสื่อสารประเภทนี้ช่วยให้ความเข้าใจระหว่างผู้บริหารกับผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดการสื่อสารเป็นไปอย่างมีระบบ

2) ประเภทของการติดต่อสื่อสาร ตามระดับของการบังคับบัญชา เป็นลักษณะของการติดต่อสื่อสารแบบเป็นทางการ เพราะการติดต่อสื่อสารแบบไม่เป็นทางการย่อมไม่มีรูปแบบที่แน่นอน (ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ,2551:142) อาจแบ่งออกได้ ดังนี้

(1) การติดต่อสื่อสารจากผู้บังคับบัญชามายังผู้ใต้บังคับบัญชา (Downward Communication) เป็นรูปแบบที่เห็นได้ชัดและใช้อยู่ทั่วไป ข่าวสารหรือข้อมูลในแต่ละบริษัท รู้จักกันโดยทั่วไป คือ วารสารของบริษัท การประชุมใหญ่ จดหมายเวียน คู่มือการทำงาน นโยบายของบริษัท บันทึก เอกสาร คำสั่งรายงานประจำปี วิธีการติดต่ออาจเป็นได้ทั้งที่เป็นวาจา และเป็นลายลักษณ์อักษร หรืออาจจะรวมถึงการใช้เครื่องมือทางเทคนิค เช่น โทรทัศน์วงจรปิด วิทยุติดต่อภายใน โทรศัพท์ ฯลฯ

(2) การติดต่อสื่อสารจากผู้อยู่ใต้บังคับบัญชามายังผู้บังคับบัญชา หรือระดับสูง (Upward Communication) การติดต่อสื่อสารในลักษณะนี้มีความสำคัญอยู่ 2 ประการ

- เป็นการส่งข้อมูลกลับจากผู้ใต้บังคับบัญชา เมื่อผู้บังคับบัญชาทำการติดต่อสื่อสารมาถึงพนักงาน จะทำให้ผู้บริหารทราบผลของการติดต่อของตน ทำการวิเคราะห์ และหาทางแก้ไข การติดต่อสื่อสารของตนกับพนักงานในหน่วยงาน การส่งข้อมูลกลับในกรณีนี้จะทำให้ทราบว่าพนักงานได้รับข่าวสาร และเข้าใจข่าวสารได้ถูกต้อง หรือไม่เพียงใด

- ถ้าหากไม่มีกลไกในการติดต่อสื่อสารที่ผู้ใต้บังคับบัญชาจะสามารถถามคำถามแสดงความไม่พอใจ ร้องทุกข์ หรืออกความเห็นเกี่ยวกับนโยบาย และการดำเนินงานของบริษัทแล้ว ผู้บริหารย่อมไม่สามารถทราบถึงปัญหาสำคัญต่าง ๆ ในหน่วยงานที่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อทิ้งไว้ย่อมจะลุกลามเป็นเรื่องใหญ่โตถึงขนาดเกิดการขัดแย้งอย่างเปิดเผยในการทำงานของพนักงาน หรือเกิดความแตกร้าวขึ้นในการทำงาน วิธีการรับฟังคำร้องทุกข์ของพนักงานอาจทำได้ ดังนี้

(1) รับฟังด้วยความเห็นใจ ให้โอกาสผู้ร้องทุกข์ได้ร้องทุกข์จนเป็นที่พอใจ

(2) รับฟังเรื่องราวจากทุก ๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

(3) พยายามให้ผู้ร้องทุกข์เขียนเรื่องราวเสนอขึ้นมา การเขียนจะทำให้ความรู้สึกรุนแรงของพนักงานลดลงได้บ้าง เพราะต้องเรียบเรียงคำพูดในการเขียน

(4) อย่าปล่อยเรื่องราวร้องทุกข์เอาไว้ ต้องตัดสินเรื่องราว และพยายามให้บรรดาพนักงานเห็นชอบด้วยกับการตัดสิน

(5) ขอร้องให้พนักงานทำตามคำตัดสินของท่าน และติดตามดูว่าเขาได้ทำตามที่สัญญาไว้หรือไม่

3) การติดต่อสื่อสารในระดับเดียวกัน (Horizontal Communication) โดยทั่วไปแล้วในแผนภูมิขององค์กรมักแสดงแต่การติดต่อสื่อสารแบบในแนวดิ่ง คือ จากผู้บังคับบัญชาไปยังผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้อยู่ใต้บังคับบัญชามายังผู้บังคับบัญชา แต่ความจริงแล้วการติดต่อสื่อสารในธุรกิจและอุตสาหกรรมยังสามารถเกิดแก่พนักงานระดับเดียวกัน ด้วยการติดต่อสื่อสารในระดับเดียวกันจะเกิดขึ้นในเวลาที่ต้องการความร่วมมือกันหรือการประสานงานกันระหว่างหน่วยงานหลาย ๆ หน่วยงาน

การสื่อสารเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามปกติ วิสัยของมนุษย์ที่ต้องมีความเกี่ยวข้องไปถึงบุคคลอื่นตลอดจนสังคมที่แต่ละคนเกี่ยวข้องอยู่ไม่ว่าจะทำสิ่งใดต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือช่วยให้บรรลุจุดประสงค์นั้น โดยเฉพาะการสื่อสารที่สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันที่เกิดจากตัวบุคคลผู้ส่งสารและผู้รับสารมีมนุษย์สัมพันธ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกของความเป็นมิตรจะทำให้การสื่อสารเกิดผลสำเร็จแก่บุคคลทุกฝ่าย

มนุษยสัมพันธ์กับการสื่อสารในองค์กรที่มีประสิทธิภาพ

ระวีวรรณ ประกอบผล(2540 :134-140) ได้กล่าวว่า การสื่อสารให้เกิดความรวดเร็วและเที่ยงตรง ในยุคปัจจุบันในบริษัทหรือองค์กรต่าง กำลังพัฒนาเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร มีความก้าวหน้ารวดเร็วทันสมัย ทั้งนี้ก็เพื่อให้สิ่งนี้มาช่วยพัฒนางานหากระบบการสื่อสารในองค์กรมีประสิทธิภาพยังช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดในหมู่คณะพนักงานและผู้บริหารด้วย ดังนั้น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถสรุปได้ ดังนี้

1) รู้กระบวนการและขั้นตอนการสื่อสาร บุคคลในสถานที่ประกอบการต้องรู้กระบวนการและขั้นตอนเพื่อการสื่อสาร ดังนี้

- ความตั้งใจที่จะสื่อสาร
- มีความเข้าใจในสาระการสื่อสาร
- มีการยอมรับในข่าวสาร

2) ใช้สื่อและภาษาธรรมดา

3) ต้องพยายามเข้าใจธรรมชาติของผู้ส่งและผู้รับการสื่อสาร

4) ต้องพยายามเข้าใจกิริยาท่าทาง

5) การพัฒนาประสิทธิภาพการฟังที่ดี

6) สื่อและเครื่องมือในการสื่อสารต้องดีและเอื้ออำนวย

7) ควรมีการวางแผนและเตรียมตัวที่ดี

การสื่อสาร เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ และเกิดผลสำเร็จต่อตนเองและหน่วยงาน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการสื่อสารที่เข้าใจง่าย และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในระหว่างการสื่อสาร

5. ความหมายและความสำคัญของการสร้างแรงจูงใจในการทำงาน

ในความเป็นจริงการจูงใจเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้สำหรับการทำงาน ถ้ามีแรงจูงใจที่มีประสิทธิภาพแล้ว กระบวนการทำงานแม้มีอุปสรรคใด ๆ ก็สามารถผ่านพ้นไปได้ แต่ทั้งนี้จะต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไข และนโยบายขององค์กร

5.1 ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) เป็นคำมาจากภาษาลาตินว่า Movere ซึ่งมีความหมายว่า การเคลื่อนไหว (to move) ซึ่งเป็นเรื่องของสภาวะที่เป็นพลัง สิ่งกระตุ้น หรือสิ่งนำให้เกิดพฤติกรรม หรือการกระทำตามที่ต้องการ(อ้างถึงในทรงสิริ วิชิรานนท์ ละคณะ,2555:148)

เดล เอส.บีช (Dale S. Beach อ้างถึงในทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ ,2551:418) ให้คำนิยามว่า การจูงใจ หมายถึง ความเต็มใจที่จะให้พลังเพื่อประสบความสำเร็จในเป้าหมาย และเป็นสิ่งยั่วยุให้คนไปถึงซึ่งวัตถุประสงค์ที่มีสัญญาเกี่ยวกับรางวัลที่จะได้รับ

กิลฟอร์ด และเกรย์ (John S. Guilford และ David E. Gray อ้างถึงใน มานพ พบสุข, 2550:213) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจโดยแยกออกเป็นประเด็น ดังนี้

1) ด้านสรีรวิทยา ได้แก่ อารมณ์ แรงผลักดัน แรงขับ จิตสำนึก และความต้องการ

2) ด้านจิตใจ ได้แก่ แรงกระตุ้น ความปรารถนา ความรู้สึก แรงบังคับ ความพยายามที่จะค้นให้พบ

3) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความมุ่งหมาย ผลประโยชน์ ความตั้งใจ ทัศนคติ เป้าหมาย คุณค่า

จากความหมายของแรงจูงใจข้างต้น พอสรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการในสิ่งที่อยู่ ณ จุดหมายตามเหตุผลนั้น ๆ

5.2 องค์ประกอบของแรงจูงใจ

การที่จะเกิดการจูงใจได้จะต้องประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 4 ประการ ซึ่งจะต้องมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ดังนี้

1) ขั้นความต้องการ (needs stage) ความต้องการเป็นสภาวะขาดสมดุลที่เกิดได้เมื่อบุคคลขาดสิ่งที่จะทำให้ส่วนต่างๆ ภายในร่างกายทำหน้าที่ไปตามปกติ สิ่งที่อาจจะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อ

การดำเนินชีวิตจึงทำให้เกิดแรงขับและเกิดแรงกระตุ้น เช่น ความหิว เมื่อบุคคลหิวบุคคลก็ต้องพยายามหาอาหาร คนที่ลดน้ำหนักโดยการใช้ยาลดความอ้วน ยาจะไปกดประสาทไม่ให้หิวแต่พอหลังจากไม่ใช้ยาลดน้ำหนัก จะเห็นว่าคนที่ลดน้ำหนักโดยใช้ยาจะกินอาหารชดเชยมากขึ้นและอาจจะกลับมาอ้วนใหม่อีก หรือเด็กเล็กที่ไม่กินนมตอนป่วย แต่พอให้ป่วยเด็กจะเริ่มกินนมมากขึ้นเพื่อชดเชยตอนที่ป่วย ความกระหายก็เป็นความต้องการอีกอย่างที่เมื่อเกิดแล้วบุคคลต้องหาวิธีการเพื่อให้หายกระหาย ความต้องการทางเพศและความต้องการการพักผ่อนก็จัดเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และไม่มีใครในโลกนี้ที่พยายามฝืนเพื่อไม่ให้ตนเองหลับ มนุษย์ทุกคนต้องการการพักผ่อนด้วยกันทั้งสิ้น

2) ขั้นแรงขับ (drive stage) หรือภาวะที่บุคคลถูกกระตุ้นให้เกิดแรงขับ เมื่อบุคคลเกิดแรงขับแล้วบุคคลจะนิ่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้บุคคลอาจจะ รู้สึกไม่มีความสุข กระวนกระวายใจ ดังนั้นบุคคลจะคิดค้นหาวิธีการที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าได้รับการตอบสนองจากความหิว ความกระหาย ความต้องการทั้งปวงที่เกิดขึ้นเพื่อผลักดันให้ไปสู่จุดหมายปลายทาง ตามที่บุคคลต้องการ เช่น เมื่อเราวิ่งเหนื่อยๆ อากาศก็ร้อนจัด ทำให้เราเหนื่อยและคอแห้งอยากกินน้ำ สิ่งที่เราต้องการบำบัดความกระหายในช่วงเวลานั้นคือน้ำ บุคคลจะพยายามทุกวิธีทางที่จะหาน้ำมาดื่ม

3) ขั้นพฤติกรรม (behavior stage) เป็นขั้นที่เกิดแรงขับอย่างมากที่ทำให้บุคคลเดินไปหาน้ำดื่ม โดยการเดินเข้าไปในร้านสะดวกซื้อแล้วเปิดขวดดื่มแล้วจึงเดินมาจ่ายสตางค์ หรือถ้าทนต่อความกระหายน้ำได้ก็รีบเดินอย่างรวดเร็วไปจ่ายสตางค์แล้วยกน้ำดื่มรวดเดียวหมดขวด
ชื่นใจ ความกระหายก็บรรเทาลง

4) ขั้นลดแรงขับ(drive reduction stage) เป็นขั้นสุดท้ายที่อินทรีย์ได้รับการตอบสนอง คือ เมื่อหิวน้ำ ได้ดื่มน้ำเป็นขั้นที่บุคคลเกิดความพึงพอใจ ความต้องการต่างๆก็จะลดลง ดังแสดงในตัวอย่างเช่น เวลาที่เราเริ่มมีความรัก ความรักเป็นความรู้สึกเสน่หาต่อบุคคลที่เราพึงพอใจและเมื่อร่างกายเราถึงพร้อมด้วยวัย ด้วยฐานะ ความรู้สึกๆดีๆ ที่มีให้กับคนอื่นเกิดขึ้น แต่ด้วยความไม่กล้าความไม่แน่ใจว่าสาวเจ้าจะรักเราหรือไม่ แต่ตัวเรานะรักเขาเข้าเต็มหัวใจ เมื่อเกิดความรักความต้องการความปรารถนาก็เกิด บุคคลจะพยายามหาทางที่จะไปสู่เป้าหมายโดยการตัดสินบอกรักสาวที่หมายปอง เช่นอาจตามรับตามส่ง ซื้อของขวัญ พาไปเที่ยว แสดงบุคลิกที่ดี ให้สาวเจ้าเห็น ภาพที่ดี เรียกว่าขั้นพฤติกรรม ถ้าสาวเจ้าอิดเอื้อนมากยิ่งจะทำให้หนุ่มนั้นถวิลหาแลมีความต้องการเอาชนะใจสาวเจ้าให้มากขึ้น ขั้นพฤติกรรมก็จะต้องเข้มข้นขึ้น เช่น พยายามสอบให้ได้งานดีๆพยายามสร้างตนสร้างฐานะ เพื่อไปสู่เป้าหมายคือให้สาวเจ้าเห็นใจก็ว่าได้ “ไม่เห็นหน้าเจ้าก็ให้เห็นหลังคาก็จะยังดี” แต่เมื่อไรที่ได้รับการตอบสนองจากสาวเจ้าแล้วที่จะมาเฝ้าทุกวันนั้นอย่าหมาย ความต้องการความปรารถนานั้นก็จะลดลง คงเหลือแต่ความรู้สึกดีๆ ในหัวใจที่ยังผูกพันและความรับผิดชอบที่ทำให้อยู่ใช้ชีวิตคู่แบบไม่เสื่อมคลาย เพราะมีสิ่งดีๆ และความรู้สึกที่ดีๆ ให้แก่กัน ความรักก็จะประคองไป

ยาวนาน แต่ถ้าความรักที่เกิดขึ้นได้มาง่ายๆ ก็จะไปง่ายๆ เช่นกัน หนุ่มสาวควรใช้ธรรมชาติเรื่องไว้พิจารณา

5.3 ประเภทของแรงจูงใจ

สามารถแยกประเภทของแรงจูงใจได้ 2 ประเภท (ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ, 2551:148) คือ

1) แรงจูงใจขั้นต้น หรือแรงจูงใจปฐมภูมิ (Primary motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางด้านร่างกาย และเกิดขึ้นโดยไม่ต้องเรียนรู้ เป็นแรงจูงใจที่เกิดกับมนุษย์ทุกคนเหมือนกัน เป็นแรงจูงใจที่มีบทบาทในการผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่จะทำให้ร่างกายมีสภาวะสมดุล แรงขับประเภทนี้ ได้แก่ การนอนหลับ การหลีกหนีความเจ็บปวด ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2) แรงจูงใจขั้นที่สอง หรือแรงจูงใจทุติยภูมิ (Secondary motive) หรือเรียกว่าแรงจูงใจทางสังคมก็ได้ เพราะเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้พฤติกรรมของคนในสังคมนั่นเอง อาจแยกเป็น 5 ลักษณะ คือ อำนาจ ความสำเร็จ การมีส่วนร่วม ความมั่นคง และสถานภาพ

- อำนาจ (Power) คือ ความมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การที่อยู่ในตำแหน่งที่ควบคุมคนอื่นได้
- ความสำเร็จ (Achievement) คือ การทำให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานให้ดีกว่าเดิม หรือการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนยุ่งยากได้
- การมีส่วนร่วม (Affiliation) การร่วมทำงานกับบุคคลอื่นได้ดี การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การได้รับการยอมรับจากกลุ่มและเป็นที่รักของคนอื่น
- ความมั่นคง (Security) ได้แก่ การมีการงานที่มั่นคง และมีสวัสดิการที่ดี
- สถานภาพ (Status) ได้แก่ การได้ทำงานในตำแหน่งสูง ๆ การเป็นคนมีเกียรติของสังคม หรือการมีวัตถุนิยมตามที่สังคมยอมรับ เช่น มีรถราคาแพง เสื้อผ้ามียี่ห้อ

ผลตอบแทนจากแรงจูงใจ คนเราจะไม่ทำงานหากไม่ได้รับผลตอบแทน โดยจะทำงานน้อยหากผลตอบแทนจากการทำงานต่ำ และคนจะทุ่มเทให้กับงานหากค่าตอบแทนดี ค่าตอบแทนจากการทำงานเป็นสิ่งที่แสดงว่า ผลจากการทำงานเป็นสิ่งที่มีคุณค่า แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) ผลตอบแทนภายนอก หรือรางวัลตอบแทนภายนอก (Extrinsic reward) เป็นผลจากค่าตอบแทนที่ได้จากคนอื่น ๆ ได้แก่ เงินเดือน การเลื่อนขั้น การได้รับรางวัล การได้รับคำชมเชย ใบประกาศเกียรติคุณ เป็นต้น

2) ผลตอบแทนภายใน หรือรางวัลตอบแทนภายใน (Intrinsic reward) เป็นผลตอบแทนที่เกิดจากการกระทำของตนเอง ได้แก่ ตัวเองมีความรู้มากขึ้น มีความสามารถมากขึ้น ตัวเองก็จะรู้สึกภาคภูมิใจกับการทำงาน หรือทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม ผู้บริหารพยายามที่จะให้โอกาสผู้ปฏิบัติงานเสริมพลังตัวเอง ด้วยการจูงใจจากภายใน เพราะรู้ดีถึงคุณค่าของรางวัลตอบแทนภายใน

รางวัลตอบแทนทั้งภายนอก และภายใน หากใช้อย่างเหมาะสมสามารถช่วยให้ผู้บริหารประสบความสำเร็จในการทำงานได้โดยอาศัยการจูงใจ เป้าหมายการทำงานที่ดีจะต้องดำเนินไปสู่จุดที่สอดคล้องกันระหว่างผลการปฏิบัติงาน รางวัลตอบแทน และความต้องการของผู้ปฏิบัติงาน

5.4 ความสำคัญของแรงจูงใจ

การจูงใจนี้เป็นปัจจัยอันสำคัญในการบริหารงานขององค์กร เพราะการจูงใจจะช่วยบำบัดความต้องการ ความจำเป็น และความเดือนร้อนของงานในการปฏิบัติงานได้ รวมถึงทำให้งานลุล่วงจนประสบความสำเร็จ ฉะนั้น ผู้เป็นนักบริหาร หรือหัวหน้างานควรเข้าใจถึงความสำคัญของแรงจูงใจ ความสำคัญของการจูงใจมีดังนี้

1) เสริมสร้างให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติงานของบุคคลในองค์กร และเกิดพลังร่วมในการปฏิบัติงาน

2) ส่งเสริมให้มีความสามัคคีในหมู่คณะผู้ปฏิบัติงาน

3) ช่วยให้เกิดความจงรักภักดีต่อองค์กร และผู้บังคับบัญชา

4) ช่วยให้การควบคุมการปฏิบัติงานในองค์กรเป็นไปอย่างมีระเบียบ มีวินัย และก่อให้เกิดศีลธรรมอันดีงาม

5) ช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกในองค์กรเกิดความคิดที่จะสร้างสรรค์ให้องค์การมีความเจริญก้าวหน้า

6) ทำให้มีความเชื่อมั่นในองค์กรที่ตนปฏิบัติงานอยู่ และมีความสุขกายสุขใจในการปฏิบัติงาน จึงทำให้ผลงานออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปท้ายบท

การครองใจคนหรือการทำให้คนรักนั้นเป็นศิลปะอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะการติดต่อสื่อสารระหว่างกันที่จะได้รับสัมพันธภาพที่ดีตามมา ซึ่งตามธรรมชาติของมนุษย์มักจะพอใจกับการปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มีอัธยาศัยไมตรีด้วย ดังนั้นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจึงเป็นบันไดอีกขั้นหนึ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมิตรที่ดีจะช่วยสนับสนุนผลักดันให้ก้าวเดินไปสู่จุดหมายได้ง่ายและเร็วขึ้น เพราะตามความเป็นอยู่ของมนุษย์แล้ว มนุษย์ไม่อาจทำงานคนเดียวได้ จำเป็นต้องอาศัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้แรงจูงใจยังเป็นการกระตุ้นให้มนุษย์มีพฤติกรรมในการแสดงออกหรือปฏิบัติงานได้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. สิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติเหมือนกันหมดในการอยู่ในสังคม และต้องได้รับจากสังคมด้านใดบ้าง
2. การมีมิตรเป็นสิ่งที่สำคัญของมนุษย์มรการอยู่ร่วมกัน ให้นักศึกษาอธิบายเทคนิคการสร้างมิตรมาพอเข้าใจ
3. จงระบุประเภทมิตรที่ควรคบหามาให้เข้าใจ
4. จงระบุกระบวนการสื่อสารตามหลักการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
5. จงระบุวิธีผูกมิตรจูงใจคนมาเป็นข้อ ๆ
6. เทคนิคการครองใจคนต้องมีองค์ประกอบใดบ้าง จงระบุเป็นข้อๆ
7. แรงจูงใจ หมายถึงอะไร จงอธิบาย
8. ให้นักศึกษาทำแบบประเมินบุคลิกภาพของนักศึกษา เพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะของตนเอง
9. เมื่อมีผู้ทำให้เราโกรธ หรือไม่ทำตามความต้องการของเรา เราจะมีวิธีขจัดความโกรธและความไม่พอใจออกจากตัวเองได้อย่างไร

แบบประเมินบุคลิกภาพ ให้นักศึกษาวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับใด

โดยให้(เพื่อนสนิท 1 คน)เป็นผู้ประเมิน

ชื่อ ..... **สกุล** .....

รหัสนักศึกษา ..... **สาขาวิชา** .....

ข้อ	คุณลักษณะของตนเอง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีสติปัญญาดี					
2	เป็นคนพูดจาไพเราะสุภาพ					
3	มีกริยาท่าทางเหมาะสม					
4	รูปร่างหน้าตาสวย หล่อ					
5	มีบุคลิกแสดงความคิดเป็นเหตุเป็นผล					
6	มีความรู้รอบตัว					
7	มีความสามารถในการยอมรับตนเองตามสภาพจริง					
8	เป็นคนมีน้ำใจ					
9	เป็นคนมีความอดทน					
10	มีความเชื่อมั่นในตนเอง					
11	รู้จักควบคุมอารมณ์					
12	ให้เกียรติผู้อื่น					
13	ชอบช่วยเหลือผู้อื่น					
14	เป็นคนเห็นอกเห็นใจผู้อื่น					
15	เป็นตัวของตัวเอง					
16	อยากรู้อยากเห็นทุกเรื่อง					
17	เครียดง่าย					
18	หวั่นไหวกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ					
19	ชอบเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม					
20	ถือเอาความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่					

หมายเหตุ : ระดับคะแนน 20-25 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

ระดับคะแนน 15-19 อยู่ในเกณฑ์มาก

ระดับคะแนน 10-14 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ระดับคะแนน 5-9 อยู่ในเกณฑ์น้อย

ระดับคะแนน 1-4 อยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง

บทที่ 8
กลยุทธ์การ สร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง

"ผู้ที่จะสร้างความสำเร็จในการงานและมีชีวิตที่แน่นอนนั้น ควรมีคุณสมบัติประกอบพร้อมกันอย่างน้อย 5 ประการคือ ประการแรก ควรจะต้องมีความสุจริต ความมีใจจริง มีความอุตสาหะอดทน และความเสียสละเมตตาเป็นพื้นฐานของจิตใจ ประการที่สอง ควรจะต้องมีวิชาการความรู้ที่ถูกต้อง แม่นยำ ชำนาญ พร้อมทั้งมีฝีมือหรือความสามารถในเชิงปฏิบัติ เป็นเครื่องมือสำหรับประกอบการ ประการที่สาม ควรจะต้องมีสติ ความยั้งคิด และวิจารณญาณอันถี่ถ้วนรอบคอบ เป็นเครื่องควบคุมกำกับให้ดำเนินไปได้โดยถูกต้องเที่ยงตรงตามทิศทาง ประการที่สี่จะต้องมีความรอบรู้มีความสามารถประสานงานประสานประโยชน์กับผู้อื่นอย่างกว้างขวาง เป็นเครื่องส่งเสริมให้ทำงานได้คล่องตัวและก้าวหน้า และประการที่ห้าซึ่งสำคัญที่สุดจะต้องมีความฉลาดรู้ในเหตุในผลในความผิดถูกชั่วดี ในความพอเหมาะพอสม ซึ่งเป็นเครื่องตัดสินและสั่งการปฏิบัติงานทั้งมวลให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ"

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาแก่บัณฑิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันที่ 6 กรกฎาคม 2531 (อ้างถึงในพรชัย มงคลวนิช และคณะ,2550:23)

ขออัญเชิญพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานแนวทางการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติงาน ให้สามารถสร้างความสำเร็จได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อนำมาเป็นข้อคิดในการปฏิบัติตน เพราะความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้นั้น ก็อยู่ที่ตัวบุคคลผู้นั้นที่จะเลือกแนวทางให้แก่ตนด้วยวิธีใด อาจกล่าวได้ว่าหากผู้ใดสามารถปฏิบัติได้แล้วย่อมนำมาซึ่งความสุขในการทำงานและการดำเนินชีวิต

1. เทคนิคการสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง

การสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง ถ้ายึดถือตามหลักการบริหารโดยทั่วไปแล้วก็หมายถึงการทำให้งานต่างๆ ที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ให้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยทั่วไปเป้าหมายของคนเรานั้นมักจะตั้งเป้าหมายความสำเร็จ ให้แก่จนเอง (เสฐียรพงษ์ วรรณปก ,2546:64-65) จึงควรทำความเข้าใจและศึกษาเรื่องต่อไปนี้

1) ความสำเร็จในเรื่องส่วนตัว ซึ่งได้แก่ความสำเร็จในด้านการศึกษาในด้าน ความต้องการของมนุษย์ได้รับตอบสนองความต้องการทั้ง 5 ขั้นของ Maslow

2) ความสำเร็จในด้านหน้าที่การงาน ซึ่งได้แก่การประสบความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้บังคับบัญชา

3) ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ซึ่งได้แก่การมีคู่ครองที่ดีมีบุตรที่ดีและมีสภาพครอบครัวที่ดีพร้อม

การที่เราจะมีความสำเร็จตามเป้าหมายทั้ง 3 ประการที่ตั้งไว้ ก็ต้องใช้หลักการบริหารเข้ามาประยุกต์ใช้ ซึ่งได้แก่กระบวนการบริหารทั้ง 5 ประการตามที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ การวางแผน การจัดองค์การ การจัดคนเข้าทำงาน การสั่งการและการประสานงานและการควบคุม (เสฐียรพงษ์ วรรณปก,2533:64-65) ซึ่งจะได้กล่าวขยายความ ได้ดังนี้

1) การวางแผน ทุกคนต้องมีการวางแผนตั้งแต่เริ่มต้น นั่นคือ การวางแผนในด้านการศึกษาว่าจะศึกษาทางด้านใดโดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน สภาพแวดล้อมภายนอกหมายความว่า หลังจากที่เราสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานรองรับมากน้อยแค่ไหน สถานศึกษาที่เราจะเข้าศึกษาต่อมีที่ไหนบ้าง การเดินทางสะดวกมากน้อยแค่ไหน ส่วนสภาพแวดล้อมภายใน หมายถึง ความสามารถของตัวเราเองว่ามีความสามารถที่จะเรียนสำเร็จหรือไม่ ทุนที่จะใช้ในการศึกษามีพอที่จะเรียนต่อได้สำเร็จหรือไม่ หรือความถนัดของตัวเราเองนั้นชอบทางสายที่เราจะศึกษาหรือไม่ซึ่งเป็นการวางแผนระยะยาว ส่วนการวางแผนระยะสั้นนั้นหลังจากที่เราได้เข้าศึกษาตามที่เราวางแผนไว้แล้ว เราจะวางแผนการเรียนแต่ละปีเป็นอย่างไร วางแผนการเรียนแต่ละวัน

อย่างไรในด้านของการวางแผนทางด้านการงาน โดยเราควรจะวางแผนก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาว่าเราจะทำงานในหน่วยงานแบบใด ทำงานในหน่วยงานรัฐบาล รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานของเอกชน ในหน่วยงานของเอกชนก็ควรจะวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะทำงานในธุรกิจประเภทใด ธุรกิจ อุตสาหกรรม พาณิชย์กรรม หรือสถาบันการเงิน เพื่อจะได้เตรียมตัวได้ถูกต้องตามความต้องการของหน่วยงาน ในด้านของการวางแผนทางด้านครอบครัว ควรจะวางแผนในด้านการมีครอบครัวเมื่อใด วางแผนการจัดซื้อทรัพย์สิน ตลอดจนการวางแผนการใช้จ่ายเงิน เช่น จะแบ่งรายได้ออกเป็นกี่ส่วนเพื่อเก็บสะสม ใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็น และใช้จ่ายในส่วนเพื่อความเพลิดเพลินพักผ่อนหย่อนใจ ความสะดวกสบาย จะเห็นได้ว่าในชีวิตของคนเราถ้าเราสามารถวางแผนชีวิตได้ดีเราก็จะประสบความสำเร็จทั้งด้านส่วนตัว หน้าที่การงาน ตลอดจนครอบครัวในที่สุด

2) ด้านการจัดองค์การ ความจริงชีวิตของคนเราก็เหมือนองค์การธุรกิจ เนื่องด้วยเราเองมีงานที่จะต้องทำหลายด้านเช่นกัน เช่น งานเกี่ยวกับการศึกษา งานเกี่ยวกับการช่วยเหลือทางบ้าน หรืองานอดิเรก เราก็ควรจะต้องจัดการแบ่งงานต่าง ๆ และแบ่งเวลาให้ตามความสำคัญของงาน เช่น จะหาเวลาช่วงใดสำหรับการศึกษา ให้เวลาช่วงใดแค่ไหนสำหรับช่วยเหลืองานทางบ้าน และให้เวลาช่วงใดแค่ไหนสำหรับงานอดิเรก ซึ่งก็เท่าว่าเราจัดการแบ่งเวลาให้สำหรับการทำงานแต่ละอย่างไว้อย่างมีแผน และเมื่อเราได้ทำงานแล้วการจัดการเกี่ยวกับการทำงานในหน้าที่และงานส่วนตัวก็ถือว่าเป็นการจัดการเรื่องของเรา เรามักจะได้ยินผู้ที่ทำงานบางคนบ่นเป็นประจำว่า ไม่มีเวลา มีงานที่จะต้องทำเยอะ บางคนต้องนำงานที่ทำงานมาทำที่บ้าน นั่นเป็นเพราะว่า ไม่สามารถจัดการเกี่ยวกับ

การแบ่งเวลาและแยกแยะงานได้ถูกทำให้มีปัญหาทั้งทางบ้านและที่ทำงาน ตัวอย่างอีกตัวอย่างหนึ่งที่จะเห็นได้ชัดเจนในการจัดองค์การในครอบครัวเราเอง ในกรณีที่เราเป็นหัวหน้าครอบครัวและมีสมาชิกหลายคน ถ้าเรารู้จักแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้แต่ละคนทำ ตามหลักการจัดองค์การแล้วก็จะทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่เป็นภาระของคนใดคนหนึ่งหรืองานไปหนักอยู่ที่คนใดคนหนึ่ง เรามักจะพบเห็นกันบ่อยว่า บางบ้านแม่บ้านทำงานหนักตัวเป็นเกลียว ในขณะที่สมาชิกบางคนไม่ต้องทำอะไรเลย นั่นเป็นเพราะว่าหัวหน้าครอบครัวไม่รู้จักมอบหมายงานให้ทำนั่นเอง ในขณะที่บางบ้านหัวหน้าครอบครัวแบ่งภาระหน้าที่ให้แต่ละคนทำ ซึ่งแต่ละคนมีความรับผิดชอบไปคนละอย่างงานก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

3) การจัดคนเข้าทำงาน ตามหลักที่เราได้ศึกษามาแล้วว่า การจัดคนเข้าทำงานนั้นยึดหลัก “Put the right man on the right job” ในชีวิตครอบครัวของเรา เราก็สามารถจัดสมาชิกในครอบครัวให้เหมาะสมกับงานได้เช่นกัน เช่น หัวหน้าครอบครัว มอบหมายหน้าที่ในการรดน้ำต้นไม้ให้กับลูกชาย มอบหมายหน้าที่ในการล้างจานให้กับลูกสาว และหน้าที่ในการทำกับข้าวให้กับแม่บ้าน และหัวหน้าครอบครัวมีหน้าที่หารายได้ ซึ่งในการจัดสมาชิกในครอบครัวให้รับผิดชอบทำงานหน้าที่ต่าง ๆ ก็เท่ากับการจัดบุคคลเข้าทำงาน ตามหลักของการจัดการเช่นกัน

4) การสั่งการและการประสานงาน มนุษย์ทุกคนจะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ จะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ฉะนั้นความจำเป็นในการเป็นผู้นำการสื่อสารจึงจำเป็นต้องมี แม้ว่าไม่ได้เป็นองค์การธุรกิจหรือหน่วยงานรัฐบาลก็ตาม เช่นตัวเราเมื่อเป็นผู้นำของครอบครัว ต้องมีความรับผิดชอบ ก็จะต้องเป็นผู้สั่งการและประสานงาน การสั่งการและการประสานงานที่ดี ก็จะต้องมีความเป็นผู้นำ และมีทักษะในการสื่อสารที่ดี เพราะถ้าเราเป็นหัวหน้าครอบครัวแต่ขาดความเป็นผู้นำที่ดี ก็ไม่สามารถจะสั่งใครให้ทำอะไรได้ หรือถ้าไม่มีทักษะในการสื่อสารการสั่งการและการประสานงานก็จะไม่ประสบความสำเร็จเช่นกัน

5) การควบคุม องค์การธุรกิจจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายจะต้องมีการควบคุม ในชีวิตคนเราก็เช่นกัน ถ้าขาดการควบคุม ก็เปรียบเสมือนเรือที่ไม่มีหางเสือ การควบคุมนี้ยังรวมถึงการควบคุมตนเองให้ดำเนินชีวิตตามแผนที่เราวางไว้ตอนแรก โดยเปรียบเทียบระหว่างแผนการที่วางไว้กับผลที่สามารถทำได้ นอกจากนี้การควบคุมยังหมายถึงการควบคุมทางด้านใช้เงิน การใช้เวลา ของตนเองว่าเป็นไปตามที่เราวางแผนไว้หรือไม่

จะเห็นได้ว่า การสร้างความสำเร็จให้ตนเอง ตามที่กล่าวมา ถ้าเราสามารถทำได้ถึงแม้ว่าจะไม่ทุก กระบวนการ แต่ถ้าเรารู้จักประยุกต์ กลยุทธ์ดังกล่าวมา ใช้ก็จะสามารถทำให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จ และมีความสุขในชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และชีวิตครอบครัวตลอดไป

2. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2550 :120) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับ การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นว่าจะเกิดบรรลุผลได้ ต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคล ในการยอมรับและส่งเสริมซึ่งกันและกัน และนอกจากนี้ ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อันได้แก่ การเปิดเผยตนเอง การไว้วางใจซึ่งกันและกัน และการสื่อสารความเข้าใจ

คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship or Rapport) ความสัมพันธ์ระหว่าง คน 2 คน จะเป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติของบุคคลที่สำคัญบางประการ ได้แก่

1) การยอมรับและให้เกียรติ หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพ ในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตร และความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น

2) การเข้าใจสาระและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกัน และเข้าใจใน ความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเรา เป็นตัวเขา ซึ่งในสัมพันธภาพที่ขาดความเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพนั้นไม่สามารถดำเนินไป ถึงขั้นที่ลึกซึ้งได้

3) การจริงใจ หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง

คุณลักษณะของบุคคล 3 ประการนี้ จะส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้มากน้อยเพียงใดนั้น ไม่ใช่เพียงแต่มีคุณลักษณะเช่นนี้อยู่ภายในเท่านั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ความสามารถในการสื่อหรือแสดงออกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ด้วย ซึ่งความสามารถในการแสดงออก หรือการสื่อสารให้ผู้อื่นทราบถึงคุณลักษณะสำคัญเหล่านี้ เรียกว่า ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

การสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยเฉพาะการมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ มนุษย์แต่ละคนถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ให้มีความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และค่านิยมที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเชื่อม ความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คน จึงต้องอาศัยความเข้าใจถึงปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพที่มีระหว่างกัน เพื่อบุคคลทั้งสองฝ่าย จะได้ประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

คุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลบุคคลเรียนรู้จักตนเองได้จากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จากสัมพันธภาพนี้ บุคคลจะได้รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งเรียนรู้ความเป็นจริงของโลก โดยสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปโดยไม่บิดเบือน มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง ดังนั้นสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของ

ตนเอง การมีความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิต และการมีพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การติดยาเสพติด เป็นต้น

3. การบริหารเวลา

การบริหารเวลาเป็นเทคนิคและวิธีการที่ได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญมากขึ้นในภาวะที่สังคมเจริญก้าวหน้าทางวัตถุตลอดจนถึงจุดสูงสุด มีการแข่งขันกันในทางเศรษฐกิจอย่างสูง ทำให้การดำเนินชีวิตปัจจุบันต้องเร่งรีบ ทำให้ผู้คนมีเวลาปฏิบัติภารกิจอย่างจำกัด เวลาจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต (สมคิด บางโม,2551:342)

มีคำกล่าวว่าเวลาคือชีวิต เปรียบเสมือนสายน้ำที่ไม่ไหลย้อนกลับ มีแต่จะผ่านเลยไปทุกวันๆ การปล่อยให้เวลาผ่านไป โดยไม่ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็เหมือนกับการปล่อยให้มีชีวิตสูญเปล่าและไร้คุณค่า เวลาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับทุกคน

ชีวิตคนเรานั้นสั้นยาวแตกต่างกันไป ไม่มีใครกำหนด หลายคนต้องเสียใจกับการที่ใช้เวลาที่ผ่านมาอย่างไร้ค่า เสียดายว่าเวลาที่ผ่านมาน่าจะทำอะไรได้มากกว่านี้ อยากจะหมุนเวลากลับไปอีกครั้งแล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่ แต่นั่นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

ณ วันนี้ เราจึงควรคิดว่า จะใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างไร จะดำเนินชีวิตในวันนี้ และแต่ละวันอย่างไร ในการชดเชยเวลาที่สูญเสียไปแล้ว เพื่อจะได้ไม่ต้องพบกับความเสียใจกับการใช้ชีวิตอย่างสูญเปล่าเหมือนเช่นที่ผ่านมา

เวลาเป็นสิ่งมีค่าควรใช้ให้เป็นเวลาเหมือนกระแสน้ำไม่เคยคอยใคร เวลาผ่านมาแล้วผ่านเลยไป ไม่มีใครหยุดยั้งไว้ได้ เวลาที่เสียไปแล้วเอากลับคืนมาอีกไม่ได้ เวลาก็เหมือนกับเงิน อาจใช้จ่ายไปอย่างเสียหายไร้ค่า หรือนำไปเป็นทุนสร้างเนื้อสร้างตัว ทุกคนมีเวลาเท่ากันในแต่ละวัน ต่างกันที่ว่าใครใช้อย่างไร ดังนั้น การบริหารเวลา จึงหมายถึงกระบวนการที่ทำงานโดยใช้เวลาน้อยที่สุด แต่ให้ได้ผลมากที่สุด

เวลา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับทุกคน เพราะเวลาเปรียบเสมือนสายน้ำที่ไม่ไหลย้อนกลับ มีแต่จะผ่านเลยไปทุก ๆ วัน การปล่อยเวลาผ่านไป โดยไม่ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็เหมือนกับการปล่อยให้มีชีวิตอย่างสูญเปล่า และไร้คุณค่าคนเราไม่มีใครกำหนดเวลาได้ หลายคนต้องเสียใจกับการที่ใช้เวลาผ่านมาอย่างไร้ค่า เราจึงควรคิด บริหารการ ใช้เวลา เพื่อจะได้ ใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าที่สุดไม่

3.1 สาเหตุที่ทำให้คนเสียเวลา

หากทุกคนลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามลำดับความสำคัญที่กำหนดไว้ย่อมจะบรรลุเป้าหมายของชีวิตกันทุกคน แต่ปัญหาคือ มักทำอย่างที่ตั้งใจไว้ไม่ได้ ด้วยอุปสรรคต่างๆ จึงทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ด้วยสาเหตุต่างๆ ดังนี้

การเสียเวลา (Wasting time) หมายถึง การกระทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สำคัญ ในเมื่อมีสิ่งอื่นที่สำคัญมากกว่า ในชีวิตประจำวันของคนเรามักใช้เวลาไม่ค่อยคุ้มค่า การพิจารณาความสำคัญของงานนั้นดูได้จากเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของงาน (สมคิด บางโม,2551:343)

การที่บุคคลไม่สามารถบริหารเวลา หรือควบคุมตนเองในการใช้เวลาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จัดว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีวินัยในตนเอง อันมีสาเหตุดังนี้

1) มีนิสัยการใช้เวลาไม่เหมาะสม รวมทั้งการใช้เวลาทำงานที่ไม่สำคัญแทนที่จะใช้เวลากับงานเร่งด่วนและจำเป็น

2) เน้นในรายละเอียดปลีกย่อยมากเกินไป แทนที่จะดูผลของงานในภาพรวม

3) การไม่รู้จักปฏิเสธ เกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธทำให้เสียเวลาทำบางสิ่งบางอย่างโดยไม่จำเป็น

4) เกิดจากการชอบผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่ตรงต่อเวลา

5) การพยายามทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันทำให้เกิดผลของงานที่ไม่สำเร็จสักอย่างเดียว

6) ขาดการมีวินัยในตัวเองในเรื่องการควบคุมเวลา

7) ขาดการวางแผนในการใช้เวลา

8) ปล่อยงานที่ตนไม่ชอบค้างอยู่

9) ไม่มีการกำหนดเส้นตายให้กับตนเอง

10) วิตกกังวลขาดความเชื่อมั่น

3.2 เทคนิคการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ

ลองสำรวจพฤติกรรมของตนเองและใช้เทคนิคการบริหารเวลาที่จะกล่าวต่อไปนี้ แล้วจะพบว่าเวลาที่สูญเปล่าไปกับสิ่งไม่มีค่าหรือไร้สาระจะกลับคืนมาได้ และอาจส่งผลให้การดำเนินชีวิตของตนเองมีคุณภาพสูงขึ้น โดยสามารถปฏิบัติดังนี้

1) จัดลำดับความสำคัญของงานในการทำงานใด ๆ ก็ตาม ควรคำนึงถึงความสำคัญและความเร่งด่วนของงาน

2) การวางแผนการใช้เวลา การบริหารเวลาให้ได้ผลจะต้องเริ่มต้นด้วยการวางแผนการใช้เวลาก่อนเสมอ การวางแผน หมายถึง การตัดสินใจในปัจจุบัน ในเรื่องที่เกี่ยวกับอนาคต การวางแผนการใช้เวลา และสิ่งใดควรต้องทำไว้ล่วงหน้า โดยมีหลักการดังนี้

(1) ต้องทำอย่างจริงจัง และจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

(2) ต้องมีการกำหนดเป้าหมาย หรือจุดประสงค์ที่ต้องการอย่างชัดเจน

(3) มีการกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะต้องทำโดยแยกแยะความสำคัญก่อนหลังให้ได้

(4) ต้องเขียนออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร มิใช่เพียงแต่คิดอยู่ในสมองแล้วเลือนหายไปในที่สุด

(5) ต้องวางแผนการใช้เวลาอย่างเป็นระบบ และการปฏิบัติตามแผนอย่างจริงจัง

4. การสร้างความสุขในการทำงาน

ชุดา จิตพิทักษ์ (2542 :15) เชื่อว่าเมื่อคนทุกคนก้าวเข้าสู่ช่วงวัยของการทำงานแล้ว แต่ละคนย่อมมีความต้องการและความคาดหวังให้งานของตนประสบผลสำเร็จ โดยจะมีแนวทางและวิธีการในการสร้างความสำเร็จในหน้าที่การงานที่แตกต่างกันไป บางคนชอบเอาใจและหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อสร้างความพึงพอใจจากหัวหน้างาน เพราะคิดว่าหัวหน้างานสามารถสนับสนุนความสำเร็จที่เกิดขึ้นให้กับตนเองได้ แต่บางคนประสบความสำเร็จได้จากการสนับสนุนของทีมงานโดยพยายามทำทุกวิถีทางให้สมาชิกในทีมรักใคร่ เพื่อว่าจะได้สนับสนุนให้ตนเองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานตามที่มุ่งหวังไว้สำหรับบางคนเชื่อไสยศาสตร์ อาศัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย และก็ยังมีอีกหลายต่อหลายคนที่มีความต้องการและความมุ่งหวังที่จะให้หน้าที่การงานของตนประสบความสำเร็จด้วยความสามารถและฝีมือของตัวเอง จะเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจที่สุดในชีวิต ดังนั้นในส่วนนี้จึงขอนำเสนอเทคนิคและวิธีการเพื่อการสร้างความสำเร็จในการทำงานตามหลักของ "D-E-V-E-L-O-P " ดังนี้

D	Development	ไม่หยุดยั้งการพัฒนา
E	Endurance	มุ่งเน้นความอดทน
V	Versatile	หลากหลายความสามารถ
E	Energetic	กระตือรือร้นอยู่เสมอ
L	Love	รักงานที่ทำ
O	Organizing	จัดการเป็นเลิศ
P	Positive Thinking	คิดแต่ทางบวก

Development : ไม่หยุดยั้งการพัฒนา ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้จะต้องเป็นคนที่มีหัวใจของการพัฒนาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุคลิกลักษณะ พฤติกรรม หรือแม้แต่วิธีการทำงาน โดยต้องเป็นผู้ที่มีการสำรวจและประเมินความสามารถของตนเองอยู่ตลอดเวลา คอยตรวจสอบว่าเรามีจุดแข็งและจุดบกพร่องในด้านใดบ้างและพยายามที่จะหาทางพัฒนาจุดแข็งและปรับปรุงจุดบกพร่องของตนให้ดีขึ้น เช่น ถ้าไม่เก่งภาษาอังกฤษ ซึ่งจำเป็นต้องนำมาใช้ในการทำงานก็ควรขวนขวายหาโอกาสที่จะเรียนเพิ่มเติม นอกจากนี้ยังต้องเป็นคนที่ไม่ยึดติดกับวิธีการหรือ

ขั้นตอนการทำงานแบบเดิม ๆ โดยควรจะหาเทคนิคและแนวทางใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาการทำงานของตนเองให้ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นอยู่เสมอ

Endurance : มุ่งเน้นความอดทน ความอดทนเป็นพลังของความสำเร็จ อดทนต่อคำพูด อดทนต่อพฤติกรรมการดูหมิ่นหรือสบประมาท อดทนต่อความเครียดในการทำงาน คนบางคนลาออกจากที่ทำงานเพราะเจอหัวหน้างานพูดจารุนแรง หรือเพียงแค่ถูกต่อว่าต่อหน้าที่ประชุมเท่านั้น การลาออกจากงานบ่อย ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะเวลาไปสมัครงานที่ ใด เขาอาจจะมองว่าเป็นคนไม่มีความอดทนเลยก็เป็นได้ (เสียประวัติการทำงาน) หากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือไม่ปรารถนา ขอเพียงแต่ให้คุณมีความอดทนและอดกลั้นเข้าไว้ แล้วจะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้สำเร็จ

Versatile : หลากหลายความสามารถ หลาย ๆ องค์กรย่อมต้องการคนที่มีความรู้ และความสามารถให้เข้ามาพัฒนาและปรับปรุงองค์กรให้ดีขึ้น ขอให้ลองคิดดูว่าถ้าเป็นเจ้าของบริษัท เราต้องการ ได้คนที่สามารถทำงานได้หลาย ๆ อย่าง หรือทำได้เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอนคงต้องการได้คนที่มีความสามารถทำงานได้หลากหลาย ไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงงานที่ได้รับมอบหมายพิเศษ ซึ่งบางคนที่หลีกเลี่ยงงาน กลัวว่าจะต้องทำงานมากกว่าคนอื่น ไม่อยากให้ใครเอาเปรียบ ไม่เคยอาสาที่จะทำงานนอกเหนือจากงานที่รับผิดชอบ แน่นอนว่าคนกลุ่มนี้ไม่มีทางที่จะได้รับความก้าวหน้าและความสำเร็จในชีวิตการทำงานได้เลย ดีไม่ดีกลุ่มคนเหล่านี้อาจจะเป็นกลุ่มคนแรกที่ถูกพิจารณาให้ออกจากงานก่อนก็เป็นได้ (หากองค์กรต้องเผชิญกับสภาวะการเงินที่ถดถอย)

Energetic : กระตือรือร้นอยู่เสมอ ความสำเร็จต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้ถ้ามีความกระตือรือร้น และมีความตื่นตัวที่จะแสวงความรู้ใหม่ ๆ การรับฟังข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคให้ประสบผลสำเร็จ ส่วนใหญ่คนที่มีความกระตือรือร้นจะเป็นคนที่ชอบลองผิดลองถูก มาทำงานก่อนเวลาเสมอเพื่อหาโอกาสค้นคว้าข้อมูลและหาความรู้เพิ่มเติม พยายามที่จะให้งานเสร็จก่อนหรือตรงตามเวลาที่กำหนด ซึ่งแตกต่างจากคนที่ขาดความกระตือรือร้น โดยส่วนใหญ่จะเป็นคนที่ไม่อยากให้วันทำงานมาถึง รอคอยเวลาเลิกงานหรือเสร็จสิ้นสัปดาห์การทำงาน ทำงานเฉื่อย ไม่สนใจรับฟังข้อมูลข่าวสารใด ๆ เลย ขอเพียงให้งานของตนเองเสร็จเท่านั้นเพื่อที่จะได้กลับบ้านหรือไปที่ไหน ๆ ตามที่ใจปรารถนา ซึ่งทำนายได้เลยว่า บุคคลเหล่านั้นไม่มีทางหรือมีโอกาสน้อยมากในการได้รับความสำเร็จและความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

Love : รักงานที่ทำ ขอให้ตระหนักไว้เสมอว่า "คนเราไม่สามารถเลือกเกิดได้ แต่เราสามารถเลือกที่จะรักงานที่ทำอยู่ได้" พบว่าในยุคสมัยนี้การเลือกงานที่รักมีโอกาสเกิดขึ้นน้อยกว่าการที่จะเลือกรักงานที่ทำ ดังนั้น "หากไม่สามารถเลือกงานที่รักได้ คุณก็ควรเลือกที่จะรักงานที่คุณทำ " เพราะความรู้สึกนี้เองจะส่งผลให้คุณมีความสุขกับงาน ขอให้ลองถามตัวเองว่ารักงานที่ทำอยู่หรือไม่ แล้วตนเอง มีพฤติกรรมอย่างไร หากมีความรู้สึกว่าไม่รักงานที่ทำอยู่เลย และผลงานที่เกิดขึ้นเป็น

อย่างไรบ้าง บางคนเบื่อหน่ายกับชีวิต ทำงานแบบเช้าชามเย็นชาม ไม่มีเป้าหมายในการทำงาน ซึ่งย่อมแน่นอนว่าคุณคงไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานของคุณเลย พื้นฐานของความสำเร็จอยู่ที่ความรักในสิ่งนั้น เมื่อมีความรัก จะมีความสุขกับงานที่ทำ ซึ่งจะทำให้พยายามหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อเพิ่มมูลค่าของงานที่ทำอยู่ตลอดเวลา และนั่นจะส่งผลให้รู้จักวางแผนชีวิตและเป้าหมายความสำเร็จในการทำงาน

Organizing : จัดการเป็นเลิศ การจัดการงานที่ดี จะทำให้รู้ว่าควรจะทำอะไรก่อนและหลังบ้าง สามารถจัดสรรเวลาและทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้เกิดประสิทธิภาพได้อย่างเต็มที่ การจัดการจะเป็นสิ่งผลักดันให้ต้องวางแผนและเป้าหมายการทำงานอยู่เสมอ ทั้งนี้เคยสำรวจตัวเองบ้างหรือไม่ว่า มีความสับสนและไม่สามารถทำงานได้เสร็จตามแผนงานที่กำหนดไว้ บ้างหรือไม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองจะเป็นเครื่องบ่งบอกว่าคุณขาดประสิทธิภาพในการจัดการงาน ไม่สามารถบริหารทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีให้เกิดประสิทธิผลได้

Positive Thinking : คิดแต่ทางบวก ความคิดทางบวกจะเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้มองโลกในแง่ดี มีกำลังใจและพลังที่จะทำงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายให้ประสบผลสำเร็จ คนที่มีความคิดทางบวกจะเป็นคนที่สนุกและมีความสุขกับงานที่ทำ แสวงหาโอกาสที่จะช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นอยู่เสมอ สำหรับผู้ที่มีความคิดในด้านลบอยู่ตลอดเวลา จะเป็นผู้ที่หมกมุ่นอยู่แต่กับปัญหาชอบโทษตัวเองและคนรอบข้างอยู่เสมอ ขาดความคิดที่จะพัฒนาตนเองและงานที่ทำ ในที่สุดผลงานที่ได้รับย่อมขาดประสิทธิภาพ

ดังนั้นหากต้องการที่จะเป็นผู้หนึ่งที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน คุณควรประยุกต์ใช้หลักของการ "D-E-V-E-L-O-P" (ไม่หยุดยั้งการพัฒนา มุ่งเน้นความอดทน หลากหลายความสามารถ กระตือรือร้นอยู่เสมอ รักงานที่ทำ จัดการเป็นเลิศ คิดแต่ทางบวก) กล่าวโดยรวมก็คือพัฒนาตนเองอยู่เสมอทั้งในด้านความคิด ความรู้ จิตใจ และการกระทำ และจะส่งผลให้มีความก้าวหน้าและประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างที่ตั้งใจ และมุ่งหวังไว้

วิธี การลดความเครียดในการทำงาน

แนวโน้มของการทำงานของในภาครัฐและภาคเอกชนของทุกหน่วยงานย่อมเกิดภาวะที่พบกับมรสุมที่เป็นปัจจัยภายนอกมากระทบ เช่น การประสบปัญหาภาวะน้ำมันแพง ปัญหาของภัยธรรมชาติ และปัจจัยทางด้านการเมืองที่ผลกระทบต่อประชาชนคนไทยซึ่งส่งผลให้มากระทบถึงการเมืองภายในบริษัทด้วยเช่นกัน ผลกระทบดังกล่าวย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดในการทำงานได้เช่นกันปัจจัยที่พุ่งเป้ามาที่ผู้บริหารเป็นอันดับแรกว่า จะนำพาองค์การให้มีความอยู่รอดอย่างไรจากปัญหาสภาวะน้ำมันแพง คำตอบคงไม่พ้น 2 วิธี คือ การเพิ่มยอดขายให้มากขึ้น กับการลดค่าใช้จ่ายต่างๆลงเพื่อให้องค์การมีความอยู่รอดได้

ผู้บริหารก็ได้วางกลยุทธ์เพื่อให้องค์การผ่านพ้นกับวิกฤติที่เกิดขึ้นโดยการใช้เครื่องมือที่เป็นที่ยอมรับของการบริหารจัดการเข้ามาใช้เช่น BSC Competency TQM และCRM ซึ่งเครื่องมือ

ดังกล่าวข้างต้นย่อมมีวิธีการระบบและตัวชี้วัดที่แตกต่างกันออกไป จากที่พนักงานเคยอยู่กันแบบสุขสบาย โดยไม่ต้องมีใครมาคอยกำกับดูแลตรวจสอบข้อมูลเป็นประจำทุกเดือน ทุกไตรมาส เมื่อผู้บริหารได้นำเครื่องมือต่างๆมาใช้ แต่ไม่ได้ศึกษาความพร้อมของคนไทยที่เคยสุขสบายมาก่อนว่า จะยอมรับเครื่องมือนั้นได้หรือไม่ จึงทำให้เครื่องมือดังกล่าวมาใช้ในเมืองไทยไม่ค่อยประสบความสำเร็จเท่าไรนัก มักจะถูกต่อต้านจากพนักงานหรือไม่ก็ทำให้พนักงานที่เป็นคนเก่ง(Talent) ขององค์การออกจากบริษัท เพราะว่าระบบที่นำมาใช้ไม่มีความยุติธรรมพอ มีแต่เอื้ออำนวยให้กับพวกพ้องซึ่งเป็นคนหมู่มากในองค์การ เป็นผู้กุมอำนาจเชิงบริหารเสียเอง ค่านิยมที่ดีๆเริ่มเปลี่ยนไป คนที่ทำงานหนักมักไม่ได้ถูกเหลียวแลจากผู้บริหาร เพราะว่าผู้บริหารที่ถูกแต่งตั้งมาจากคนที่ไม่ได้ทำงานอย่างแท้จริง มองระบบไม่ออก ถ้าคนไหนทำงานเกินหน้าเกิน ก็จะถูกเพ่งเล็งจากผู้บริหารที่มีคนใกล้ชิดคอยให้ข้อมูลที่ผิดๆอยู่ตลอดเวลา ถ้าผู้บริหารที่ฟังความข้างเดียว หรือฟังจากบุคคลเหล่านี้ทุกวัน ก็อาจจะมีสิทธิเอนเอียงมายังผู้ที่ให้ข้อมูล ซึ่งจะทำให้ตัดสินใจในการบริหารคนที่ผิดพลาดได้เช่นกัน การนำเครื่องมือที่ดีๆ มาใช้ในช่วงแรก เมื่อระบบยังไม่เข้าที่และยังไม่ลงตัว ไม่สามารถให้โทษแก่ผู้กระทำความผิดได้ การบริหารคนควรจะเน้นให้รักษาคนดีเอาไว้ก่อน เพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังให้กับพนักงานที่ทำดีเอาไว้ในองค์การ จะเห็นได้ว่าที่กล่าวมาทั้งหมด เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อพนักงาน ถ้าจะนับรวมถึงปัจจัยภายในเข้ามาอีก ซึ่งจะทำให้เกิดแรงกดดันในการทำงานเพิ่มมากขึ้นเป็นทวีคูณ ในวิธีการแก้ไขในเบื้องต้น เราคงไปแก้ที่ปัจจัยทั้งสองปัจจัยไม่ได้ ต้องใช้ระยะเวลาในการดำเนินการแก้ไขสิ่งที่ทำได้ในทันที ไม่ต้องใช้พละกำลัง เวลา และอุปกรณ์เลย ก็คือการแก้ไขปรับปรุงที่ตัวเราเองก่อน โดยสามารถปฏิบัติตนเองให้พ้นจากความเครียดดังนี้

1) การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี การทำงานย่อมมีปัญหาเป็นธรรมดาอย่าแก้ปัญหาโดยการใช้อารมณ์จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรเริ่มต้นแก้ปัญหาที่สาเหตุ เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เพราะเมื่อแก้ปัญหาได้ก็จะสบายใจหายเครียด

2) การบริหารเวลาอย่างเหมาะสม จะช่วยให้การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีเวลาเหลือสำหรับการพักผ่อนและครอบครัว ทำให้เครียดน้อยลง ควรทบทวนดูว่าใช้เวลาแต่ละวันไปกับเรื่องใดบ้าง เพื่อการจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม ทั้งการทำงานสังสรรค์ครอบครัวและการพักผ่อน ลองสังเกตเพื่อนร่วมงานที่บริหารเวลาได้ดี และลองทำตามดูอาจช่วยในการบริหารเวลาของตนเองได้

3) การปรับเปลี่ยนความคิดส่วนหนึ่งมาจากความคิดของเรา ถ้าเรารู้จักปรับเปลี่ยนความคิดในแง่มุมใหม่ จะช่วยให้เครียดน้อยลง ถ้ารู้สึกตัวเองคิดมากหาทางออกไม่ได้ ควรหยุดคิดสักพักคิด ให้ยืดหยุ่นมากขึ้นกว่าเดิม คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างที่คนอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง

4) การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานแล้ว ควรได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพื่อผ่อนคลายจิตใจทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างมีประสิทธิภาพกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจมีอยู่มากมาย ควรเลือกตรงข้ามกับงานประจำ เช่น งานประจำนั่งโต๊ะทั้งวัน ยามว่างควรทำกิจกรรมกลางแจ้ง เคลื่อนไหวร่างกาย หรืองานประจำเป็นผู้ให้บริการ ยามว่างควรให้ผู้อื่นบริการเราบ้าง

5) การรู้จักยืนยันสิทธิของตน ความเครียดอาจเกิดจากการยอมอ่อนข้อเกรงใจผู้อื่นมากเกินไป รู้จักยืนยันสิทธิของตนเองบ้าง จะทำให้เป็นตัวของตัวเอง และเป็นเกรงใจต่อผู้อื่น สิทธิที่ควรรักษาคือสิทธิที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผล สิทธิที่จะทำงานด่วนของตนให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะไต่ถามเพราะความไม่เข้าใจ สิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

6) การสร้างเข้มแข็งทางจิตใจ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้เอาชนะความเครียดได้ การสร้างเข้มแข็งทางจิตใจโดยสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง พัฒนาปรับปรุงตัวเองเข้าใจชีวิต ว่าไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ยึดติดกับอดีตหรือกังวลกับอนาคตมากเกินไป อย่าลืมสร้างความอบอุ่นในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นกำลังใจที่สำคัญในการต่อสู้กับอุปสรรค

7) การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การที่ผู้ร่วมงานมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันร่วมมือกันในการทำงาน จะทำให้เกิดความอบอุ่น มีกำลังใจ และสนุกสนานกับงานมากกว่าการทำงานโดยลำพัง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน สามารถทำได้โดยเอาใจเขามาใส่ใจเราอยู่เสมอ

8) การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การเก็บอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้ และการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความเครียด ควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหาภายหลัง เมื่ออารมณ์ดีควรแสดงออกด้วยการยิ้ม พูดเล่น ฮัมเพลงเพื่อให้คนใกล้ชิดรู้สึกดีด้วย หากอารมณ์ไม่ดีให้หลบจากสถานการณ์และหายใจลึกๆ ไตร่ตรองผลที่จะตามมา จะทำให้มีสติเครียดน้อยลง

9) การออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเครียดจากการทำงาน การออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออก จะช่วยคลายเครียดได้ หลังเลิกงานหรือในวันหยุด ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อน จะรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินยิ่งขึ้น การช่วยกันทำงานบ้านในวันหยุด ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดี และช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว

10) การพูดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สวัสดี ขอโทษ ขอบคุณ เป็นประโยคที่ควรพูดติดปาก แสดงถึงการมีมรรยาทและเป็นเสน่ห์แก่ผู้พูด หมั่นพูดชมเชย ไต่ถามทุกข์สุขให้กำลังใจประสานความเข้าใจ เพื่อลดความขัดแย้งในการทำงาน จะช่วยตัดปัญหาลดความเครียด

5. การดำเนินชีวิตให้เป็นสุข

ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นการมองชีวิต มองตัวเอง และมองผู้อื่น ดังนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับคนทุกชั้นไม่ว่า ผู้ดี มั่งมี หรือยากจน คนที่มีความสุข คือคนที่มีความสมหวังเป็นคนที่สามารถประกอบกิจการงานประสบความสำเร็จตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและ

มีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิตทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ผู้ที่ต้องการมีความสุขในชีวิตของตนจึงควรปฏิบัติดังนี้

1) พยายามรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ มนุษย์ทุกคนจะมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คนที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีจิตใจร่าเริง สนุกสนาน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่แข็งแรง ย่อมเจ็บป่วยเสมอ ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิด รำคาญใจ ดังนั้นเราจึงควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ มีการพักผ่อนเพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ

2) รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ควรสำรวจตัวเองว่า เป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แค่ไหน มีความสนใจและต้องการสิ่งใด มีอะไรเป็นข้อดีและข้อเสีย พยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่องและส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มาก

3) ต้องกล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลใจต่างๆ เราควรตั้งความหวังไว้เสมอ แม้เวลาที่ตกต่ำก็อย่าทอดอาลัย จงคิดหวังเสมอว่าเราจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งเราอาจจะดีขึ้นได้ เมื่อรู้สึกกลัวอะไรต้องพยายามค้นหาความจริงว่าสิ่งนั้นคืออะไร อย่าปล่อยจิตใจให้หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล

4) ไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ตึงเครียด เป็นผู้มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ การมีอารมณ์ขันช่วยให้มีอารมณ์ผ่อนคลาย ควรหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือไม่สบายใจ โดยหาทางออกในสิ่งที่สังคมยอมรับและเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา

5) ยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง การรู้จักตนเอง และเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง จะช่วยให้เรายอมรับข้อบกพร่อง หรือความผิดพลาดของตนเอง และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นได้

6) ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่ การรู้จักพอใจในงานหรือสิ่งที่ตนทำอยู่จะทำให้บุคคลนั้นเกิดอารมณ์สนุก ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ชีวิตน่าสนใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ มีความต้องการพอเหมาะพอควรและมีความยืดหยุ่นได้มีเหตุผล รู้จักความพอดีเกี่ยวกับความต้องการความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ควรมีความคิดใฝ่ฝันที่ใกล้เคียงกับความสามารถและความเป็นจริง จะช่วยให้เราวางแผนต่างๆ ไว้เป็นระยะๆ เพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

7) การยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะการเปรียบเทียบจะทำให้เราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่า ทำไมเราจึงไม่โชคดีอย่างคนอื่น แต่เราอาจไม่ทราบว่าคนอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน

8) การยึดคติว่า จะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ การทำสิ่งใดให้ใครโดยหวังผลตอบแทน ย่อมจะทำให้ผิดหวังได้มากเพราะมัวแต่กังวลอยู่ว่าเราจะได้รับอะไรเป็นการตอบแทนหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เมื่อไม่ได้รับตามที่ตนคาดหวังก็จะผิดหวังทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าตนไม่ได้รับความอยุติธรรมอยู่เสมอ

9) จงตระหนักว่าเวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพลาดหวังหรือผิดหวัง จงอดทนและมีความหวังต่อไป ไม่ควรใช้วิธีถอยหนีหรือหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการทำลายตัวเอง ต้องนึกไว้เสมอว่า ถ้าเราปล่อยให้เวลาผ่านไปนานเท่าไหร่ก็ตามความเจ็บปวดต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดน้อยลงและหายไปในที่สุด

ความสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์อยู่ที่ตัวเราเป็นอันดับแรก สุขภาพและความพร้อมจากตัวเองเท่านั้นที่จะเป็นเกราะป้องกันให้ตัวเราก้าวเดินไปอย่างมั่นใจ และเกิดความสำเร็จในเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้

6. การสมัครงาน

6.1 การเตรียมความพร้อมในการสมัครงาน

การสมัครงานเหมือนกับการไปเสนอขายสินค้าซึ่งจำเป็นจะต้องเตรียมตัวให้ดี และการเตรียมตัวก่อนสมัครงานเป็นสิ่งจำเป็น จะต้องเริ่มตั้งแต่ก่อนจบการศึกษา ซึ่งในแต่ละปี แต่ละสถาบันจะมีผู้จบการศึกษาทั่วประเทศ รวมกันแล้วประมาณแสน ๆ คน และรวมกับผู้ที่ตกค้างจากปีก่อนๆ ที่ยังไม่ได้งานทำมีอีก จำนวนมาก และความเชื่อที่ว่าเรียนเก่งหรือเรียนดีแล้วจะหางานง่ายนั้นอาจจะไม่เป็นจริงเสมอไป ซึ่งในยุคปัจจุบันการรับคนเข้าทำงานในทุกวันนี้จะพิจารณา สิ่งอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น บุคลิกภาพ ความคล่องตัว ความอดทน ความเป็นคนมีปฏิภาณไหวพริบ เป็นต้น การเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในการหางานทำหรือสมัครงาน จึงเป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีและควรทำ เข้าทำนองที่ว่า "ฟอร์มดี มีชัยไปกว่าครึ่ง" ซึ่งการไปหางานหรือการไปสมัครงานเปรียบเสมือนกับคุณเป็นเซลล์แมน หรือเซลล์วูแมน ที่จำเป็นจะต้องเตรียมความพร้อมในการสมัครงาน โดยจำเป็นจะต้องมีเทคนิค วิธีการต่างๆ ที่ทำให้ผู้ซื้อ สินค้า (นายจ้าง) พร้อมที่อยากจะได้สินค้า (ตัวคุณ) เอาไว้ ถ้าคุณทำได้ โอกาสที่คุณจะประสบความสำเร็จในการหางานทำมีมาก ดังนั้นถ้าท่านเป็นผู้หนึ่งที่ไม่ต้องการตกอยู่ในสถานการณ์ว่า "ตกงาน" ก่อนหางานทำ ควรเตรียมความพร้อมดังนี้

1) ค้นพบตัวเองให้ชัดเจน ทำไมจึงต้องมีการรู้จักตนเอง ก็เพราะการหางานคือการ "ขาย" ตนเองชนิดหนึ่ง เป็นการเสนอขายความรู้ ความสามารถของตัวเราเองให้แก่บริษัท หรือองค์กรใด องค์กรหนึ่งนั่นเอง ใครขายเก่งหรือมีศิลป ะในการขาย สามารถทำให้ผู้ซื้อเกิดความรู้สึกอยากได้ "สินค้า" ชนิดนี้ก็จะได้งานไปทำ แต่การที่จะขายของอะไรได้นั้นเราจำเป็นจะต้องรู้คุณภาพสินค้าเสียก่อน (รู้จักตัวเราเอง) เราจึงจะขายให้ใครเขาได้ ถ้าเราไม่รู้แม้กระทั่งสินค้านั้นมี คุณภาพอย่างไร มีจุดเด่นอะไร อยู่ตรงไหน ใช้แล้วได้ประโยชน์อะไร ใครเขาจะมาซื้อ (นายจ้าง) ดังนั้น การสมัครงาน

ก็เช่นกัน ถ้าคุณไม่รู้แม้กระทั่งว่าในตัว เรามีจุดเด่น ความรู้ ความสามารถ ฯลฯ หรือพูดง่าย ๆ ว่าเก่งทางด้านไหน และจะไปโน้มน้าว ให้คนอื่นเขามาชื่นชม และต้องการได้อย่างไร

ขั้นตอนตอนแห่งค้นพบตัวเอง

(1) การค้นหาทักษะ (Skills) เป็นความสามารถที่ต้องมีและเป็นรากฐานในการทำงานทุกชนิด ไม่มีงานชนิดไหนที่ไม่ต้องใช้ทักษะ (สุรีพร พึ่งพุทธคุณ,2550 :154) โดยทักษะจะแบ่งได้เป็น 3 แบบ คือ

ก. ทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ เช่น ทักษะในการขับรถ พูดภาษาต่างประเทศ

ข . ทักษะที่ติดตัวที่ติดตัวเรามาและสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ เช่น การวาดรูป ร้องเพลง

ค . ทักษะที่ได้จากสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นบ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน เช่น ทักษะการเข้ากลุ่มเพื่อน ทักษะการเป็นผู้นำซึ่งในงานแต่ละชนิดเมื่อจำแนกหน้าที่ของงานออกแล้วจะต้องประกอบด้วย กิจกรรมหลายอย่าง ซึ่งแต่ละกิจกรรมก็จะประกอบไปด้วยทักษะมากมาย เช่น อาชีพครูมีกิจกรรมทางด้านการสอน การบริหาร ค้นคว้า ทักษะมีทั้งการพูด การออกคำสั่ง การฟัง การแสดงออกและการเขียน เป็นต้น

(2) การสำรวจจุดเด่นของตนเอง จุดเด่นของบุคคลมีผลต่อการหางานมากพอๆ กับทักษะ จุดเด่นนี้เป็นลักษณะทางบุคลิกภาพที่ทุกคนมี งานทุกชนิดต้องการคนที่มีบุคลิกบางอย่างที่เด่นเป็นเฉพาะ เช่น งานประชาสัมพันธ์ ควรมีบุคลิกภาพที่เข้ากับคนง่าย รู้จักจัดการเกี่ยวกับคน หรือพนักงานบัญชี ก็ควรมีบุคลิกภาพที่ละเอียดรอบคอบ เป็นต้น

(3) สำรวจความสัมฤทธิ์ผลทั่วไป ความสัมฤทธิ์ผลนี้คือ เป็นความรู้สึกประทับใจความสำเร็จไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม โดยให้นึกถึงสิ่งที่ทำแล้วสำเร็จ และประทับใจเหล่านั้นมาสัก 4-5 เรื่อง และเหตุการณ์เหล่านั้นเป็นผลสัมฤทธิ์ของ เรา และนำมาเขียนเป็นผลสรุปนี้เก็บไว้เป็นข้อมูลไว้เป็นองค์ประกอบในการสมัครงาน

(4) สำรวจความชอบและไม่ชอบ เป็นขั้นตอนของการลองกลับไปคิดทบทวนใหม่อีกครั้งถึงประสบการณ์สมัยอยู่โรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย หรือช่วงชีวิตที่ผ่านมามีอะไรที่เกิดขึ้นในช่วงเหล่านั้นที่ชอบและไม่ชอบใจบ้างไหม เช่น เราอาจจะจำครูที่ ตำหนิอย่างขาดเหตุผล คุณแม่ที่เคร่งครัดและเจ้าระเบียบ เพื่อนที่เจ้าอารมณ์ ขอให้จำบุคลิกลักษณะของบุคคลที่ เราไม่ชอบนี้ไว้ด้วยจะได้รู้ว่าบุคคลประเภทใดที่อยู่ด้วยแล้วไม่มีความสุข

(5) สำรวจขีดจำกัด คนเราทุกคนไม่มีความสมบูรณ์ดีพร้อมไปเสียทุกอย่างทุกคนต้องมีข้อบกพร่อง ซึ่งมันอาจเป็นจุดอ่อนที่ยังแฝงอยู่ในบุคลิกภาพในปัจจุบัน จุดอ่อนที่จะเป็นสิ่งขัดขวางทำให้ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร โดยจะต้องพยายามทำความรู้จักกับทุก ด้านของบุคลิกตนเองอย่างแท้จริง และนำมาเป็นจุดแก้ไข ปรับปรุง หรือเป็นข้อควรระวัง เพื่อจะไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จได้ เช่น เราอาจเป็นคนที่มีความคิดอ่านที่ดีสมัยอยู่โรงเรียนมัธยม แต่ มักไม่กล้าแสดง

ตัวหรือแสดงความคิดเห็นให้ปรากฏ ทำให้คนอื่นรับหน้าที่แทนไป แสดงว่ามีจุดอ่อน คือ ขาดความกล้า หรือไม่มีลักษณะเป็นผู้นำ ก็นำ จุดอ่อนข้อนี้ไปปรับปรุงและพัฒนา หรือถ้าไม่ สามารถทำได้ จะเป็นผู้นำก็ต้องหางานในตำแหน่งที่ไม่ต้องแสดงความเป็นผู้นำดังกล่าว

(6) สำรวจค่านิยม ค่านิยม คือสิ่งที่เรายึดถือว่า ดี งาม สมควรปฏิบัติ เช่น ค่านิยมเรื่องความซื่อสัตย์ ความมั่นคง ความปลอดภัย ความเสียสละ ซึ่งถ้าคิดแต่เพียงว่าขอให้ได้งาน โดยไม่ตระหนักถึงค่านิยมของตัวเองและธรรมชาติของงาน การทำงานนั้นก็จะไม่ได้รับความสุขกับการทำงาน และทำให้ต้องเข้าๆ ออกๆ หางาน ใหม่อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การรู้จักค่านิยมของตัวเองจึงเป็นหัวใจสำคัญอีกด้านหนึ่งในการทำงานเพื่อความสุขของชีวิต

(7) สำรวจความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น การทำงานทุกชนิดต้องสัมพันธ์กับคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละตำแหน่งงาน ดังนั้น สิ่งที่คุณต้องเข้าใจคือ เราต้องอยู่กับคนไปตลอดชีวิต การเข้าใจความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการอยู่ร่วมกันในสังคม และทำงานด้วยกันในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

(8) สำรวจสิ่งแวดล้อมในการทำงาน สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่นี้ก็คือ สถานที่ตั้งของหน่วยงาน เช่น ใกล้ -ไกล การคมนาคม ต่างจังหวัด หรือกรุงเทพฯ สภาพมลภาวะต่างๆ ลักษณะงาน ซึ่งจะต้องมีความยืดหยุ่นพอที่จะปรับความต้องการให้เข้ากับสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ตามสมควร

(9) ความต้องการเกี่ยวกับเงินเดือน ไม่ว่าผู้สมัครงานจะมีประสบการณ์หรือไม่มีประสบการณ์ก็ตาม การเรียกร้องเงินเดือนเท่าใดนั้น ควรจะต้องไปทำการค้นคว้าว่าโดยทั่วๆ ไปบุคคลที่จบการศึกษา ในระดับเดียวกันหรือผู้ที่ทางบริษัทรับเข้ามาในตำแหน่งที่คล้ายกั นได้รับเงินเดือนประมาณเท่าใด ซึ่งส่วนใหญ่ ถ้าเป็นงานราชการเงินเดือนจะต้องเป็นไปตามวุฒิที่ทางการกำหนด ไม่มีการต่อรอง แต่ถ้าเป็นบริษัทเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจอาจมีอัตราการจ่ายเงินที่ต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับขนาด ความมั่นคงของบริษัท และระบบการบริหารของบริษัท

2) การติดตามข่าวสาร

สิ่งที่คนหางานจะต้องตระหนักก่อนสิ่งอื่นใดก็คือ จะต้องมีความกระตือรือร้นขวนขวายหาข่าวสารด้วยความสนใจอย่างจริงจัง เพราะช่วงเวลาของการโฆษณารับสมัครงานของแต่ละองค์กรล้วนมีระยะเวลาจำกัด บางองค์กรก็จะระบุวันหมดเขตรับสมัครเอาไว้ ทำให้เมื่อวันเวลาผ่านไปโอกาสในการสมัครงานแล้ว ได้รับการคัดเลือกไปสัมภาษณ์ย่อมน้อยลงด้วย เนื่องจากในแต่ละปีมีบัณฑิตจบใหม่จากสถานศึกษาที่ผลิตออกมาอย่าง ต่อเนื่อง ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องขวนขวายที่จะหาข้อมูลข่าวสารการรับสมัครงานให้มากที่สุด

เมื่อได้ข่าวสารการรับสมัครงานและคุณสมบัติครบถ้วนที่จะสมัครได้ รวมทั้ง รู้สึกพอใจที่จะทำงานในตำแหน่งนั้น ๆ ก็ควรจะสมัครให้เร็วที่สุด เท่าที่จะทำได้ไม่มีเหตุผลอะไรที่ต้องรอทั้ง ๆ ที่มีความพร้อมในเรื่องเอกสารหลักฐานต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการสมัครงานตามที่ระบุไว้ ตรงกันข้ามกลับเป็นผลดีเสียอีก เพราะองค์กรที่รับสมัครงานจะเห็นความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น และ

ความต้องการทำงานอย่างชัดเจน ส่งผลให้ผู้รับสมัครพึงพอใจ ที่ให้ความสนใจกับองค์กรนั้นมากกว่าผู้สมัครรายอื่น ๆ ที่รอจนเกือบหมดเขตรับสมัครแล้วจึงค่อยไปสมัคร นอกจากนั้น การส่งใบสมัครไปตั้งแต่เนิ่น ๆ ทำให้มีข้อได้เปรียบกว่าคนอื่นในกรณีที่ส่งใบสมัครไปทางไปรษณีย์แล้วเกิดความล่าช้าก็อาจเป็นไปได้ว่า ใบสมัครงานหรือจดหมายสมัครงานของไปถึงที่หมายภายหลังหมดเขตรับสมัครงาน โอกาสที่จะได้งานก็จะลดลงตามไปด้วย

คนเราถ้าทำงาน ในสำนักงาน เราจะต้องใช้เวลาทำงานอยู่ใน สำนักงาน ถึงวันละ 7 - 8 ชั่วโมง เพราะฉะนั้นก็ควรจะสมัครงานด้วยจดหมายสมัครงานหรือกรอกแบบฟอร์มการสมัครงานและส่งใบสมัครงานให้ได้อย่างน้อยชั่วโมงละ 1 หน่วยงาน หรือวันละ 7 - 8 หน่วยงานในตำแหน่งงานที่มีคุณสมบัติครบถ้วน และมั่นใจว่าพอใจจะทำงานในตำแหน่งนั้นๆ ถ้าได้รับการคัดเลือก

ถ้าทำแบบนี้ได้ โอกาสที่จะได้งานย่อมมีสูงกว่าคนที่สมัครงานนาน ๆ ครั้งหนึ่ง แล้วก็คอยอยู่เฉยๆ จนกว่าจะรู้ว่าไม่มีหวังเสียแล้ว จึงค่อยลุกขึ้น แสวงหาข่าวสารรับสมัครงาน แล้วก็เริ่มหาหลักฐานใหม่ ส่งใบสมัครหรือจดหมายสมัครงานไปอีกครั้งแล้วก็รอคอยการเรียกไปสัมภาษณ์ เราจะต้องไม่ลืมว่า คู่แข่งมี จำนวนมากขึ้นทุกวัน และ ต้องไม่ลืม ว่าคู่แข่งขันจำนวนมาก มีคุณสมบัติทุกอย่างเหมือนที่เราตามเอกสารหลักฐานด้วยกันทั้งนั้น

ดังนั้นในระหว่างที่กำลังหางานทำ จึงควรมีเอกสารที่ใช้สำหรับการสมัครงานไว้ให้พร้อมและทำสำเนาเอาไว้หลาย ๆ ชุด จะได้ไม่ต้องเสียเวลาหาหลักฐาน ถ้าขยันแสวงหาแหล่งรับสมัครงานได้มากกว่าคนอื่น ๆ เช่น ออกสมัครงานให้ได้วันละ 4-5แห่งเท่านั้น โอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการหางานก็มีมากยิ่งขึ้น

3) มองหาแหล่งงาน

โดยทั่ว ๆ ไป หนทางที่จะเริ่มมองหาแหล่งงานได้นั้นมีหลายวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในจุดที่สื่อมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรงนี้ไม่ใช่เรื่องยาก ที่จะหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับองค์กร ที่เปิดรับสมัครงาน ซึ่งคุณอาจจะเลือกดูได้จากแหล่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ

(1) สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อสิ่งพิมพ์ทั้งรายวันและรายสัปดาห์ เป็นสื่อที่คนต้องการหางานทำมักจะมองหาเป็นอันดับแรกโดยสื่อดังกล่าวอาจจะมาในรูปของนิตยสาร รายสัปดาห์ที่ลงข่าวสารเกี่ยวกับการรับสมัครงานโดยเฉพาะ เช่น นิตยสารงานวันนี้ Smart Job หางานหาง่าย หรือมาในรูปของหนังสือพิมพ์ที่ลงโฆษณารับสมัครงานโดยเฉพาะ เช่น หนังสือพิมพ์แหล่งงาน งานทั่วไทย นอกจากนี้ยังมีในรูปแบบของ Section Classified ที่แทรกอยู่ในหนังสือพิมพ์รายวัน เช่น โลกวันนี้ The Nation Bangkok Post เป็นต้น โดยสื่อเหล่านี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับการ เปิดรับสมัครงานใหม่ๆ อยู่เสมอ ซึ่งนอกจากโฆษณา รับสมัครงานแล้ว ยังมีบทความต่างๆที่ให้ความรู้เกี่ยวข้องกับการสมัครงานที่น่าสนใจอีกด้วย

(2) สื่ออินเทอร์เน็ต ในโลกยุคปัจจุบัน สื่ออินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากในการหางาน โดยผู้สมัครงานสามารถเข้าไปค้นหาตำแหน่งงานที่ต้องการได้ จากเว็บไซต์หางานต่าง ๆ ที่มีอยู่จำนวนมากมาย นอกจากจะได้ปริมาณตำแหน่งงานที่มากแล้ว เว็บไซต์เหล่านี้ยังให้ประโยชน์ในเรื่องอื่น ๆ อีกเช่น มีบทความเกี่ยวกับเทคนิคการสมัครงาน มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเขียนใบสมัคร และ Resume แถมยังส่งใบสมัครและ Resume ไปให้กับองค์กรทางอีเมล์ได้ทันทีอีกด้วย นับว่าเป็นวิธีการที่สะดวกและได้ผลดีไม่แพ้วิธีการอื่นเลยแต่ก็มีข้อเสียอยู่บ้างว่าในประเทศไทยนั้นช่องทางของ สื่อทางอินเทอร์เน็ตยังไม่ใช่สื่อหลักที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย การสมัครงานทางเว็บไซต์นั้นจึงมีข้อจำกัดที่ว่าข้อมูลของคุณอาจไปไม่ถึงผู้รับสมัคร เพราะว่าบางบริษัทแม้ว่าจะลงรับสมัครทางอินเทอร์เน็ต แต่อาจจะไม่ได้นำข้อมูลของผู้ที่สมัครงานทางอินเ ทอร์เน็ตมาพิจารณา หรือบางครั้งก็มีความผิดพลาดทางเทคนิค ทำให้ใบสมัครไม่สามารถส่งไปถึงผู้รับปลายทางได้ แต่อย่างไรก็ดีสื่ออินเทอร์เน็ตก็ถือเป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์อย่างมากในยุคปัจจุบัน

4) ติดต่อผ่านทางสำนักงานจัดหางาน ซึ่งมีวิธีการสมัครงานทั้ง 2 แบบ คือ

- แบบตั้งรับอยู่ที่สำนักงาน โดยมีตำแหน่งงานว่างไว้ให้ดู หรือลงทะเบียนไว้พร้อมทั้งมี นายจ้างมาขอคัดรายชื่อ และเรียกตัวสัมภาษณ์ในภายหลัง

- แบบเชิงรุกนอกสถานที่ โดยมีการจัด "วันนัดพบแรงงาน" ซึ่งข้อดีของการจัดวันนัดพบแรงงานคือ สามารถยื่นใบสมัครกับนายจ้างได้โดยตรง และมีการสัมภาษณ์พูดคุย ศึกษาบุคลิกภาพและความสามารถ ทำให้สามารถแสดงคุณสมบัติได้เต็มที่ ทำให้มีโอกาสได้งานที่เร็วกว่าวิธีอื่นๆซึ่งสามารถใช้บริการของกรมการจัดหางานได้ทั่วประเทศ โดยในกรุงเทพฯ มีที่ส่วนกลาง E-Job Center และ 10 เขตพื้นที่บริการ ส่วนต่างจังหวัดติดต่อได้ที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดทั่วประเทศ

(1) หน่วยจัดหางานของมหาวิทยาลัย แทบทุกมหาวิทยาลัย จะมีหน่วยงานจัดหางานที่สังกัดอยู่ในกองกิจการนิสิต นักศึกษา ซึ่งหน่วยงานที่ตั้งขึ้นเพื่อเป็นตัวกลางหาแหล่งงานให้นิสิตนักศึกษาทั้งในระหว่างฤดูร้อน และเมื่อสำเร็จการศึกษา

(2) สำนักงาน ก.พ.สำหรับงานทางด้านเป็นข้าราชการ

(3) ถามจากญาติมิตร ต้องประกาศให้พี่น้อง ญาติมิตร เพื่อนฝูงทุกคนรู้ให้ทั่วไปว่า "คุณกำลังต้องการงาน" และถ้าเขารู้ว่าที่ไหนกำลังเปิดรับสมัคร เขาก็จะได้แจ้งให้ทราบโดยด่วน

(4) WALK IN คือ การเข้าไปสมัครงานในองค์การที่สนใจโดยตรง โดยไม่สนใจว่าองค์กรนั้นจะเปิดรับพนักงานหรือไม่ วิธีการนี้อาจเป็นทางเลือก ที่ใช้ได้ในบางโอกาส ในกรณีที่มีความต้องการทำงานในองค์กรนั้นจริง ๆเพราะว่าองค์กรนั้นมีชื่อเสียง มีความมั่นคง สวัสดิการดี หรือเป็นคนที่มีโอกาสเลือกงานได้มากกว่าคนอื่น เพราะไม่เดือดร้อนเรื่องเงิน แต่ก็มีข้อเสียที่ว่าใบสมัครอาจจะไม่ได้รับการพิจารณา ถ้าองค์กรนั้นๆ มีนโยบายที่จะไม่รับคนในตำแหน่งที่สมัครเป็นเวลานาน แต่ก็มีข้อดีคือ ถ้าได้รับคัดเลือกให้มาสอบข้อเขียนและสัมภาษณ์งาน แล้วผ่านการพิจารณา ก็จะได้ทำงานใน

ตำแหน่งและองค์กรที่ต้องการจริง ๆ แต่การWALK IN นี้ในความเป็นจริงอาจเป็นทางเลือกที่ไม่ประสบผลสำเร็จมากนัก

ดังนั้น ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมในการหางานอย่างมีประสิทธิภาพสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์เกี่ยวกับตนเอง

1.1 ย้อนไปดูทักษะตัวเราเองและเรื่องอื่น ๆ ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น และนำมาดูว่าคุณสมบัติต่างๆ นั้น สามารถใช้ได้มากในงานชนิดใดบ้าง

1.2 เมื่อเลือกอาชีพได้ตรงทักษะและคุณสมบัติของตนแล้วต้องมาพิจารณาว่า

- ต้องการทำงานกับหน่วยงานใด (รัฐบาล เอกชน รัฐวิสาหกิจ) ขนาดอะไร (ใหญ่ กลาง เล็ก)
- สถาบันตั้งใหม่หรือดำเนินกิจการมานานแล้ว
- มีความก้าวหน้า (เร็ว หรือช้า)
- สถานที่ตั้ง (อยู่ในเมือง ต่างจังหวัด)

2. การวิเคราะห์หน่วยงานที่คุณสนใจ

สิ่งที่ทุกคนควรรู้เพื่อนำมาประกอบการพิจารณาเกี่ยวกับบริษัทเหล่านั้นก่อนการก้าวไปสู่ขั้นตอนสมัครงานคือ

- ความมั่นคงของบริษัท
- สวัสดิการและรายได้
- สิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- บรรยากาศของการทำงาน
- ค่านิยมและเป้าหมายในการทำงาน
- ความก้าวหน้า

ทุกคนจะเห็นแล้วว่า การศึกษาเกี่ยวกับบริษัทที่คุณสนใจสมัครเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการได้งาน เป็นกระบวนการที่จะต้องค้นคว้าสืบหาข้อมูลให้ได้มากที่สุดไม่น้อยไปกว่าการวิเคราะห์ตนเอง ก่อนที่จะตกลงใจสมัครงาน

6.2 การเตรียมตัวเพื่อไปสมัครงาน

การไปสมัครงานเข้าทำงานในที่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบริษัทเล็กๆ หรือบริษัทใหญ่ๆ และไม่ว่าจะเป็นงานแนวไหนก็ตาม จะงานราชการ งานเอกชน งานรัฐวิสาหกิจ ฯลฯ ผู้ไปสมัครงานก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมในทุกๆด้าน เพื่อความมั่นใจของผู้สมัครงาน และมีส่วนช่วยให้บริษัทที่เราไปทำการสมัครนั้นตัดสินใจเลือกผู้สมัครงานเข้าร่วมทำงานด้วย ยกตัวอย่าง เช่น

1) หากต้องไปสมัครงานแต่เช้าก็ควรรีบเข้านอน และทำใจให้สบาย อย่ากังวลมากจนทำให้นอนไม่หลับ และที่สำคัญต้องไปให้ตรงต่อเวลานัดหมาย

2) การแต่งกาย ควรแต่งกายให้ถูกต้อง เหมาะสม สุภาพ ถูกต้องตามกาลเทศะของสถานที่ และหน้าที่ของงานที่ไปสมัคร

3) การตัดผม โกนหนวด เครา ตัดเล็บ ต้องทำให้ดูสะอาดสะอ้าน เรียบร้อย

4) การพูดจา ควรหัดพูดจาให้สุภาพ มีสัมมาคาระ และชัดถ้อยชัดคำ พูดจาฉะฉาน ตอบได้ตรงประเด็น

5) เตรียมเอกสารต่างๆให้เรียบร้อย ไม่ว่าจะเป็น เอกสารการเรียนจบ ใบปริญญาบัตร สำเนาบัตรต่างๆ เช่น บัตรประชาชน ใบขับขี่ สำเนาทะเบียนบ้าน ใบขอเปลี่ยนชื่อ

6) เตรียมสิ่งที่จะนำไปเสนอ เช่น presentation หรือ portfolio

7) เตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม หลีกเลี่ยงอาหารที่เกิดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สบาย ยิ้มแย้ม แจ่มใส

8) ตรวจสอบเส้นทางการเดินทางให้ดี ว่าบริษัทที่เราจะไปสมัครงานนั้นอยู่ตรงไหน และใช้เวลาเดินทางนานเท่าไร ใช้เส้นทางไหน รถอะไรผ่านบ้าง

9) ศึกษารายละเอียด ประวัติ ความเป็นมา ให้ทราบถึงว่าบริษัทที่เราจะไปสมัครงานนั้น ประกอบธุรกิจ หรือกิจการ เกี่ยวกับอะไร

10) สอบถามข้อตกลงในการเข้าทำงานให้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็น เรื่องเงินเดือน เวลาในการเข้างาน และงานที่จะได้รับมอบหมาย

11) ไหว้พระก่อนออกจากบ้าน ไหว้พ่อ แม่ ขอพรท่าน ไหว้เจ้าที่เจ้าทาง ศาลพระภูมิของบริษัทที่เราจะไปสมัครงานเพื่อเป็นสิริมงคล และเสริมกำลังใจ

ทั้งหมดเป็นตัวอย่าง การเตรียมตัว และเตรียมใจ และเตรียมความพร้อมในการไปสมัครงาน แต่จะได้รับเข้าทำงานในบริษัทที่ไปสมัครไหมนั้น ยังมีปัจจัยอื่นอีกมากมายที่เป็นตัวกำหนด เช่น ความรู้ ความสามารถ คู่แข่ง และความเหมาะสมตามคุณสมบัติที่หน่วยงานต้องการ

สรุปท้ายบท

การนำ หลักการสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเองมาพัฒนาตน ให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งประกอบไปด้วยคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านสุขภาพ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้านคุณภาพจิตเปี่ยมด้วยคุณธรรม ด้านสติปัญญารู้เท่าทันโลก และชีวิต และด้านสังคมดีมีความสุข จะทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมราบรื่น สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้บุคคลยังได้รับประโยชน์จากการฝึกคุณธรรมให้ใจบริสุทธิ์ พร้อมตั้งมั่นแห่งการเรียนรู้ในทักษะความสามารถเพื่อการประกอบวิชาชีพต่อไป

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักศึกษามีวิธีการสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง อย่างไรบ้าง
2. นักศึกษามีวิธีการค้นหาทักษะความสามารถของตนเองโดยวิธีใดบ้าง จงระบุมาเป็นข้อ ๆ
3. การบริหารเวลา มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของนักศึกษาอย่างไร
4. นักศึกษามีหลักการบริหารเวลาของตนเองอย่างไรบ้าง
5. นักศึกษาปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง จึงเกิดความสุขในการทำงาน จงอธิบายเป็นข้อๆ
6. ช่องทางการมองหาแหล่งงานควรศึกษาทางช่องทางใดบ้าง
7. นักศึกษามีวิธีการเตรียมพร้อมในการสมัครงานอย่างไรบ้าง จงอธิบายเป็นข้อ ๆ
8. นักศึกษามีวิธีลดความเครียดให้แก่ตนเองอย่างไรบ้าง เมื่อได้รับงานมอบหมาย หรือต้องปฏิบัติกิจกรรมที่มากเกินควร

บทที่ 9
การพัฒนาคุณภาพของคนในสังคมและชุมชน

คำว่า "พัฒนา" ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไม่เหมือนกับ คำว่า "พัฒนา" ของคนทั่วไป ดั่งที่ทรงวิทย์ แก้วศรี กล่าวว่า โดยมากทางราชการถ้าพูดถึงการพัฒนาจะต้องนึกถึงเครื่องไม้ เครื่องมือ เทคโนโลยี แต่พระเจ้าอยู่หัวนั้น ถ้าพูดถึงการพัฒนา ตามความหมายของท่านคือ พยายามให้ราษฎรหรือประชาชนช่วยตนเอง และเปลี่ยนระดับของตัวเองมาทีละน้อยๆ นี่คือความหมายของคำว่า "พัฒนา" ของพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านไม่เคยที่จะเร่งรัดให้เกิดอะไรเติบโตดั่งปาฏิหารย์ ท่านตระหนักว่าประชาชนต้องเติบโตอย่างมีขั้นตอน ต้องค่อยๆ สนับสนุน และค่อยๆ เขยิบฐานะของเขาขึ้นมา ทรงค่อยๆ เสริม ค่อยๆ สร้าง จากประชาชนเล็กๆ ตามหมู่บ้านต่างๆ ที่มีความยากจนแร้นแค้น ท่านเสด็จเยี่ยมเยือนและให้แนวทางดำเนินการโครงการต่างๆ ค่อยๆ พัฒนาจากความรู้สึกนึกคิดของประชาชนเป็นหลัก และนำลงสู่การปฏิบัติเพื่อความสุขของพสกนิกรชาวไทย (ทรงวิทย์ แก้วศรี,2533:179-181)

1. คุณภาพของคนในสังคม

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (มปป :38-45) ได้กล่าวถึงลักษณะประชากรที่มีคุณภาพจัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะ (mature) ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน จนถึงชั้นที่เรียกได้ ว่าเป็นผู้เจริญหรือมีคุณภาพดี ตามแนวความคิดของท่านผู้รู้ชาวอังกฤษ ชื่อ T.R. Batten นั้น มีลักษณะสำคัญ 5 ประการ คือ

1) เป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดอย่างมีจุดหมายปลายทาง คือเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดและสมองอย่างมีวัตถุประสงค์ มีเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ แบบกระบวนการ คือ มีโครงร่างในการขบคิด เช่นเมื่อจะคิดถึงเรื่องการประชุมก็ควรมีลำดับขั้นตอนของการเสนอปัญหา การแยกประเภทปัญหา การจัดลำดับปัญหา การหาสาเหตุของปัญหา และหาแนวทางการแก้ปัญหานั้นๆ

2) เป็นผู้ที่สามารถคาดการณ์ภายหน้าได้ คือ สามารถคาดคะเนได้ว่าเหตุการณ์ข้างหน้าจะเป็นอย่างไร โดยอาศัยข้อเท็จจริงที่ปรากฏอยู่ และอาศัยหลักวิทยาศาสตร์ความรู้ด้านต่างๆ ตลอดจนประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นเครื่องกำหนดการคาดหมายนั้นๆ

3) เป็นผู้ที่สามารถดำเนินกิจการที่ยุ่งยากสลับซับซ้อนได้ เนื่องจากสังคมสมัยใหม่นั้นมีความยุ่งยากและสลับซับซ้อนมากขึ้นทุกที ผู้ที่มีคุณภาพดีจำต้องมีคุณสมบัติข้อนี้เป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้มีความสามารถวางแนวทางปฏิบัติหน้าที่ของตนได้สำเร็จ ทั้งนี้โดย

การอาศัยความรู้ ความชัดเจน อาศัยประสบการณ์ ตลอดจนการฝึกอบรมอย่างดีมาเป็นเครื่องประกอบในการดำเนินการที่ยุ่งยากนี้ให้ได้ผลสำเร็จ

4) เป็นผู้ที่มีความยินดีที่จะรับฟังและพยายามทำความเข้าใจความคิดเห็นและความสนใจของผู้อื่นได้ ผู้ที่เจริญมีคุณภาพดีจะต้องเป็นผู้มีความรู้ มีประสบการณ์ในชีวิตพบเห็นโลกและผ่านชีวิตมาก จนทำให้สามารถรู้ได้แน่ว่าตนเองนั้นมิได้เป็นผู้วิเศษเพียงคนเดียว คนอื่นๆ ก็มีความรู้ความคิดเหมือนตนหรือดีกว่าตนก็มี ผู้ที่จะมีลักษณะดังกล่าวได้จะต้องเป็นผู้ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติย่อยเหล่านี้ คือ

(1) มีพื้นฐานความรู้สามัญและความชำนาญในด้านครอบครัว สังคม ศาสนา อนามัย วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง และการปกครองพอสมควร

(2) มีประสบการณ์ในชีวิตพอสมควร คือมีอายุพอที่จะได้พบได้เห็น และประพฤติปฏิบัติกิจกรรมของสังคมมาแล้วพอสมควร

(3) มีความมั่นคงทางจิตใจ เป็นคนใจคอเยือกเย็น ไม่ยินดีต่อการสรรเสริญ ไม่หวั่นไหวต่อคำติฉินจนเกินควร มีความอดกลั้นต่อสภาวะอารมณ์ผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดก็คือเป็นผู้ที่ยอมรับผิดชอบในการกระทำของตน

5) เป็นผู้มีความชำนิชำนาญในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของตน คือ จะต้องมีความรู้ด้านสังคมวิทยา วัฒนธรรม จิตวิทยา มนุษยสัมพันธ์ และจริยศาสตร์ นอกเหนือไปจากความรู้และทักษะด้านอื่นๆ และเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนให้ปฏิบัติหรือมีประสบการณ์ผ่านมาเป็นเวลานานพอสมควร

จากข้อมูลเบื้องต้นจะเห็นว่าคุณภาพของคนในสังคมไทย ต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญคือ รู้จักคิด มีความสามารถในการคาดคะเนเหตุการณ์ข้างหน้า ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่ยุ่งยาก ซับซ้อนได้อย่างไม่มีปัญหา และมีความสามารถเข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่นได้ซึ่งเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของคำว่า คุณภาพของคนในสังคม

นอกจากนี้ยังต้องตระหนักถึงคุณสมบัติขั้นพื้นฐานให้มีอยู่ในตัวตน อีก 5 ข้อคือ ความรับผิดชอบ ความเสมอต้นเสมอปลาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ความพยายามพึ่งตนเอง และ ความซื่อสัตย์ อันเป็นคุณลักษณะสำคัญของคำว่า คนมีคุณภาพ

คุณสมบัติทั้ง 5 ข้อดังกล่าวนั้นเหมาะสมกับประเทศที่พัฒนาในระดับซึ่งจัดได้ว่าเป็นประเทศที่เจริญแล้ว เช่น อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา เป็นต้น ทั้งนี้เพราะประชากรในประเทศเหล่านั้นมีสิ่งประกอบอื่นๆ เป็นฐานอยู่แล้ว เช่น มีระบบสังคมที่ได้อบรมสั่งสอนให้สมาชิกในสังคมเห็นคุณค่าและปฏิบัติตามกันมาตั้งแต่เล็กๆ สำหรับสังคมไทยซึ่งเป็นประเทศกำลังพัฒนานั้นสมควรที่คนในสังคมจะต้องมีคุณสมบัติข้ออื่นๆ อันเป็นบันไดขั้นพื้นฐาน เพื่อที่จะมุ่งไปสู่คุณสมบัติทั้ง 5 ข้อที่กล่าวแล้ว ซึ่งสมบัติขั้นพื้นฐานมีอยู่ 5ประการเช่นกัน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน,มปป:24-25) ได้แก่

1) มีความรับผิดชอบ (responsibility) คือ มีความผูกพันต่อหน้าที่ของตนพยายามปฏิบัติหน้าที่ อย่างมีเหตุผลและมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างดีที่สุด องค์ประกอบที่จะก่อให้ผู้นั้นมีความรับผิดชอบสูง ได้แก่

(1) ความขยันหมั่นเพียร ผู้มีความรับผิดชอบจะมีความขยันหมั่นเพียรอยู่ในระดับหนึ่งซึ่งเพียงพอที่จะทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนั้นจะต้องมีความพยายามที่จะปรับปรุงงานให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย

(2) ความละเอียดรอบคอบในการปฏิบัติงาน จะต้องมีความระมัดระวัง ละเอียดไม่เผอเรอ และคิดหน้าคิดหลังอย่างพอควร

(3) ความสามารถและความรอบรู้ ผู้มีความรับผิดชอบได้นั้นจะต้องมีพื้นความรู้พอควร และหมั่นฝึกฝนภายหลังจากที่ได้ปฏิบัติงานมาเป็นเวลานานพอควร

(4) ความเอาใจใส่และความจริงจัง จะต้องเป็นผู้มีความเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีความตั้งใจให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี มีความจริงจังและจดจ่อต่องานพอควร

(5) มีความฝักใฝ่แสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ผู้มีความรับผิดชอบนอกจากปฏิบัติงานให้ได้ดีที่สุดแล้ว ยังต้องพยายามปรับปรุงงานของตนให้ดียิ่งขึ้นไปอีกเพื่อประโยชน์ของงานและการขยายของเขตของงาน

2)มีความเสมอต้นเสมอปลาย (uniformity) หรือมีความสม่ำเสมอ คือ ดำเนินการทุกอย่างถูกต้องตามกำหนด มีมาตรฐานในการกระทำ และมีความคงเส้นคงวา ผู้ที่มีลักษณะดังกล่าวได้จะต้องมีความรู้พื้นฐานในเรื่องที่จะต้องกระทำอย่างเพียงพอ และต้องมีการวางแผนสนับสนุนการกระทำนั้นๆ นอกจากนั้นยังจะต้องเอาใจใส่ฝึกฝนให้ทำได้ดีและถูกต้องมากกว่าเดิมอีกด้วย

3) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) คือ ไม่สะทกสะท้านหรือละอายที่จะกระทำการอันที่เห็นว่าดีและถูกต้อง แม้ว่าคนอื่นๆ จะเห็นว่าไม่คู่ควรที่จะทำ เช่น มีความเชื่อมั่นพอที่จะไปเป็นคนรับจ้างตัดหรือตกแต่งสนามหญ้าในเวลาที่โรงเรียนปิดภาคเรียน หรือสมัครเป็นคนขับรถโดยสารแม้ว่าจะจบระดับปริญญาตรี โดยไม่หวั่นวิตกต่อสายตาของคนอื่นๆ ถ้าหากสังคมใดมีประชากรที่ไร้คุณสมบัติในข้อนี้เสียแล้ว ถึงแม้จะมีคุณสมบัติข้ออื่นๆ ก็จะทำให้การพัฒนาประเทศเป็นไปได้ยากกว่าที่คาดมากนัก

4) มีความพยายามพึ่งตนเอง (self-reliance) คือ เป็นผู้ที่คิดแก้ปัญหาด้วยตนเองมากที่สุด หากพยายามจนสุดความสามารถแล้วยังไม่ได้ผลดีขึ้น จึงขอความช่วยเหลือจากผู้ที่รู้หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า เท่ากับเป็นการเรียนรู้ถึงปัญหา เรียนรู้ถึงวิธีแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ทำให้มีโอกาสเพิ่มพูนความรู้ความฉลาดมากขึ้นกว่าเดิม และก่อให้เกิดความมุมานะความพากเพียรพยายามและอดทน

5) ความซื่ อสัตย์ (honesty) ต่อตนเองและผู้อื่นที่อยู่รอบๆ รวมไปถึงต่อสังคมด้วย คือ กล้ารับว่าผิดเมื่อทำผิด มองเห็นคุณค่าของเวลา มีความตรงต่อเวลา ปฏิบัติงานตามภาระหน้าที่อย่างถูกต้องตามระเบียบแบบแผน ไม่เห็นแก่พรรคพวก และอามิสสินจ้าง โดยยึดหลักความดีไว้เป็นคุณธรรมประจำใจ สังคมใดที่ประชากรมีความซื่อสัตย์ สังคมนั้นจะมีอัตราคอร์รัปชั่นลดน้อยลงหรือไม่มีเลยในที่สุด

2. วิถีชีวิตชุมชน

วิถีชีวิตชุมชนเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของสมาชิกส่วนใหญ่ในแต่ละชุมชนที่พิจารณาได้จาก บทบาทที่สมาชิกแสดงออกมา ตามหน้าที่และความรับผิดชอบ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล สถาบัน องค์กร และชุมชน โครงสร้างและหน้าที่ของสมาชิก ย่อมเป็นไปตามความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และระหว่างสถาบัน องค์กร และชุมชน ที่จะมีเป้าหมายการอยู่ร่วมกันอย่างอย่างสันติ ซึ่งในบทนี้จะศึกษาเกี่ยวกับลักษณะชุมชน และการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนเพื่อเรียนรู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2.1 ความหมายของชุมชน

สุริชัย หวันแก้ว (254 7:17) ให้ความหมายว่า ชุมชน หมายถึง “กลุ่มชนซึ่งรวมตัวอยู่โดยความรู้สึกผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะโดยอาศัยหลักผูกพันในทางเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ ศาสนาเดียวกันก็ตามที่ทำให้แต่ละบุคคลมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้น ๆ”

กาญจนา แก้วเทพ (2530 :5) อธิบายไว้ว่า ชุมชน “มีปัจจัยอันเป็นเงื่อนไขที่จำเป็น 3 ประการ คือ บริเวณชุมชน ประชาชน และระบบความสัมพันธ์ของประชาชน”

ความหมายของชุมชน (Community) ชุมชน หมายถึง กลุ่มคนหรือบริเวณที่กลุ่มคนนั้นๆ อยู่รวมกันได้ทั้งๆ ที่แต่ละคนมีความแตกต่างกัน หรือความหลากหลายในชุมชนนั้น เช่น ความแตกต่างกันในด้านความต้องการ เชื้อชาติ ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2546) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุมชนหมายถึง องค์กรทางสังคมอย่างหนึ่งที่มีอาณาเขตครอบคลุมท้องถิ่นหนึ่งที่ปวงสมาชิกสามารถบรรลุถึงความต้องการพื้นฐานส่วนใหญ่ และสามารถแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่ ในชุมชนของตนเองได้

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี (2536:3) ให้ความหมายไว้ว่า ชุมชนหมายถึง พื้นที่อันเป็นที่อยู่อาศัยของคนและหมายความถึงกลุ่มคนของประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่นั้นโดยมีความสมัครใจ มีวัตถุประสงค์ เป้าหมายและจุดหมายในการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ประเวศ วะสี (2541:13) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุมชนหมายถึง การที่คนจำนวนหนึ่ง มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีความพยายามทำอะไรร่วมกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำ ซึ่งรวมถึงการติดต่อสื่อสารกัน

ชุมชนจึงมีความหมายรวมถึงจำนวนพื้นที่อาณาเขตภูมิศาสตร์ มีประชากรที่แสดงออกเป็นกริยาโต้ตอบกันทั้งในทางบวกและลบ มีสัมพันธภาพกับสังคมอื่นๆ มีกฎเกณฑ์คุมการประพฤติปฏิบัติเป็นของตนเอง มีสถาบันทางสังคมและวัฒนธรรมที่สามารถตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานของสมาชิกเป็นของตัวเอง เช่น สถาบันเศรษฐกิจ การปกครอง ครอบครัว เครือญาติ การศึกษา ศาสนา และนันทนาการ เป็นต้น รวมถึงเป็นได้ทั้งชุมชนชนบทและชุมชนเมือง

2 .2 ความหมายของวิถีชีวิต

วิถีชีวิต หมายถึงการดำเนินชีวิต ของบุคคล โดยมีลักษณะของพฤติกรรมในชีวิตประจำวันจะเป็นตัวบ่งบอกถึงการกระทำสิ่งต่างๆ เช่น การเข้าสังคม การบริโภค การหาความบันเทิง การแต่งตัว การพักผ่อนหย่อนใจ การ รับประทาน กิจ กรรม ทางสังคม การกระทำตามแบบอย่างของคนในสังคม ซึ่งมีลักษณะเหมือนหรือแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น อุปนิสัย แนวคิด ทัศนคติ รสนิยม ค่านิยมทางศีลธรรมฐานะทางเศรษฐกิจที่สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตประจำวัน(สำราญ จูช่วย,2552:8)

จากคำจำกัดความดังกล่าวสรุปได้ว่า วิถีชีวิต ชุมชนคือคนที่มาอยู่ร่วมกันโดยมีความสัมพันธ์และความผูกพันกัน มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันตามการเข้าสังคม สามารถทำกิจกรรมให้บรรลุจุดมุ่งหมายเดียวกันได้ และมีลักษณะความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมีขอบเขตของพื้นที่อยู่อาศัยเดียวกัน และมักจะทำกิจกรรมร่วมกันด้วยความสมัครใจ

3. ประเภทของชุมชน

เกณฑ์การจัดแบ่งชุมชน

การจัดแบ่งชุมชนมีหลากหลายโดยจัดตามเกณฑ์ได้ 10 ประเด็น (เอี่ยม ทองดี,2542 :25) ดังนี้

1) ที่ตั้ง เช่น จัดแบ่งเป็นชุมชนที่อยู่ภายในเขตเทศบาล หรือ อยู่ภายนอกเขตเทศบาล หรือจัดแบ่งเป็นชุมชนที่อยู่ติดชายแดน

2) ลักษณะพื้นที่ เช่น ชุมชนที่มีลักษณะพื้นที่เป็นเกาะอยู่บนภูเขา หรือชุมชนที่มีลักษณะพื้นที่เสื่อมโทรม

3) จำนวนประชากร หรือความหนาแน่นของประชาชน เช่น ชุมชนเมืองบางแห่งได้กำหนดไว้ว่าจะต้องมีความหนาแน่นของประชากรที่อาศัยอยู่รวมกันไม่น้อย 20,000 คนขึ้นไป

4) การประกอบอาชีพของประชาชน เช่น ชุมชนในชนบท ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม

5) ลักษณะของประชากร เช่น ชุมชนที่ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอิสลาม หรือชุมชนที่ประชากรส่วนใหญ่ละลดเลิกอบายมุข

6) วิถีการดำรงชีวิต เช่น ชุมชนในชนบทดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย

7) เหตุผลทางประวัติศาสตร์ เช่น ชุมชนที่เคยเป็นเมืองหลวงเก่า หรือชุมชนที่เคยประกอบอาชีพดั้งเดิม เช่น ทอผ้า ปั้นถ้วยชาม

8) ความเป็นศูนย์กลางของกิจกรรม เช่น ชุมชนที่เป็นศูนย์กลางการค้า และวัฒนธรรม

9) ลักษณะทางกายภาพ เช่น ชุมชนที่เกิดจากการสร้างถาวรวัตถุ ตึกรามบ้านช่อง

10) กฎหมาย เช่น ชุมชนที่เกิดขึ้นโดยกฎบทบัญญัติของกฎหมาย ซึ่งบัญญัติให้เป็นเมืองหลวง หรือเมืองอุตสาหกรรม

เกณฑ์การจัดแบ่งชุมชนที่กล่าวมาข้างต้นนี้ อาจกำหนดไว้อย่างเป็นทางการ เช่น เกิดจากบทกฎหมาย หรือกำหนดไว้อย่างไม่เป็นทางการ เช่น เกิดตามความเคยชินของประชาชน หรือการยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาก็ได้

สำหรับประเทศไทยจัดแบ่งตามที่ตั้งโดยพิจารณาจากเขตเทศบาล และเขตสุขาภิบาลเป็นหลัก ดังเช่นชุมชนที่อยู่ภายในเขตเทศบาล และเขตสุขาภิบาล ถือว่าเป็นชุมชนเมือง ส่วนชุมชนที่อยู่นอกเขตเทศบาล และสุขาภิบาลถือเป็นชุมชนชนบท

ลักษณะชุมชน จำแนกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ชุมชนเมือง (urban community) และชุมชนชนบท (rural community) (เอี่ยม ทองดี,2542:32)

3.1. ชุมชนเมือง หมายถึง ชุมชนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาล ประชาชนอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น ลักษณะของชุมชนเมืองที่ชัดเจนมีดังนี้

1) เป็นเขตที่มีลักษณะเป็นศูนย์กลางของกิจกรรมด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง เป็นศูนย์กลางการประกอบธุรกิจ การค้า การศึกษา การเมือง การปกครอง และการบริหาร เป็นต้น

2) เป็นเขตที่อยู่อาศัยของผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง หรือย่านคนรวย เช่น เขตสีลมเขตกรุงเทพมหานคร

3) มีเขตที่เป็นบ้านเรือนของประชาชนยากจน คือ เป็นบ้านเรือนหลังเล็ก ๆ ปลูกสร้างพอให้คุ้มกันแดดกันฝนได้ ประชาชนอยู่กันอย่างหนาแน่นมาก เรียกกันว่าชุมชนแออัดหรือสลัม เช่น เขตคลองเตย ของกรุงเทพมหานคร

4) เป็นเขตที่ประชาชนมีความสัมพันธ์กันอย่างห่าง ๆ ไม่สนิทสนม ไม่จริงใจ และไม่ถาวร เช่นนี้เป็นความสัมพันธ์แบบทุติยภูมิ (secaondary relationship) เช่น ความสัมพันธ์กันในหน้าที่การงานระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับชา พ่อค้ากับลูกค้า หรือนายจ้างกับลูกจ้าง

5) มีเขตเมืองเก่าซึ่งมีถนนแคบ และบ้านเรือนตั้งอยู่กันอย่างแออัด เช่น เขตพระนครของกรุงเทพมหานคร

6) เป็นเขตที่มีความหลากหลายในชุมชน เช่น เป็นที่อยู่อาศัยของผู้ที่อพยพย้ายถิ่นที่อยู่มาจากหลายส่วนของประเทศรวมทั้งมาจากต่างประเทศด้วย

7) เป็นเขตที่มีความแตกต่างด้านการดำรงชีวิต เช่น มีอาชีพแตกต่างกัน และมีการแบ่งงานกันทำตามความชำนาญเฉพาะด้าน เช่น ประกอบอาชีพรับราชการ เป็นนักวิชาการ นักธุรกิจ พ่อค้า และผู้ใช้แรงงาน

8) เป็นเขตที่มีการทำงานร่วมกัน หรือผลิตร่วมกัน และงานที่ทำมีลักษณะสัมพันธ์กัน เช่น ทำงานในบริษัทหรือโรงงานเดียวกัน และแม้จะต่างแผนกกัน แต่ละแผนกก็มีความสัมพันธ์กัน

9) เป็นเขตที่มีปัญหาด้านความปลอดภัย เช่น เป็นแหล่งอาชญากรรม แหล่งรวมอบายมุข หรือสถานเริงรมย์

10) เป็นเขตที่มีปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น มลพิษทางอากาศ เสียง

3.2 ชุมชนชนบท หมายถึง ชุมชนที่ตั้งอยู่ภายนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาล ประชาชนอาศัยอยู่อย่างไม่หนาแน่น สำหรับลักษณะของชุมชนชนบทที่สำคัญ เช่น

1) ประชาชนภายในชุมชนชนบทมีความเป็นอยู่อย่างเป็นกันเอง มีความคุ้นเคยสนิทสนม และจริงใจต่อกัน อันเป็นความสัมพันธ์กันแบบปฐมภูมิ (primary relationship)

2) ประชาชนในชุมชนชนบทมีความรักและผูกพันกับขนบธรรมเนียมประเพณี หรือวัฒนธรรมมากกว่าประชาชนในชุมชนเมือง เช่น จะไปทำบุญทำทานเป็นประจำ

3) ถึงแม้ว่าความหนาแน่นของประชากรในชุมชนชนบทจะมีไม่มากเมื่อเทียบกับชุมชนเมือง แต่จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีมากกว่าในชุมชนเมือง

4) อาชีพของประชาชนในชุมชนชนบทส่วนใหญ่จะผูกพันอยู่กับธรรมชาติ โดยประกอบอาชีพเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ อีกทั้งการประกอบอาชีพเป็นไปในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน

4. ภาระหน้าที่ของชุมชน

ภาระหน้าที่ของชุมชนที่มีต่อประชาชนในชุมชนนั้น มีอย่างน้อย 10 ประการ ดังนี้

1) การตอบสนองและให้บริการขั้นต้นแก่สมาชิกในชุมชน หมายถึง การให้บริการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของสมาชิกในชุมชนให้ดำเนินไปได้ด้วยดีมีความสุข เช่น การให้บริการทางด้านสาธารณสุข การศึกษา และศิลปวัฒนธรรม เป็นต้น

2) การจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกเบื้องต้นแก่สมาชิกในชุมชน นอกจากหน้าที่การให้บริการข้างต้นแล้ว ชุมชนยังมีหน้าที่จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้สมาชิกในชุมชนได้รับความสะดวกสบายในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอยู่เป็นต้นว่าจัดให้มีถนน น้ำประปา ไฟฟ้า หรือโทรศัพท์

3) การจัดให้มีการรักษาคุ้มครองสวัสดิการให้แก่สมาชิกในชุมชนทั้งในด้านร่างกายและทรัพย์สิน เป็นธรรมดาที่ในแต่ละชุมชนย่อมมีคนดี และคนไม่ดีปะปนกัน ดังนั้น เพื่อป้องกันมิให้คนดีถูกคนไม่ดีข่มเหงรังแก จึงจำเป็นต้องมีการจัดบริการให้แก่สมาชิกในชุมชนในด้านการรักษา

คุ้มครองสวัสดิการ เช่น สถานีตำรวจ มีการอำนวยความยุติธรรม รวมทั้งมีระบบป้องกันตนเองของสมาชิกในชุมชน เป็นต้นว่า มีหน่วยรักษาความปลอดภัย หรือมียามประจำหมู่บ้าน

4) การดูแลควบคุมสวัสดิภาพของสมาชิกในชุมชน หมายถึง มาตรการทั้งหลายที่จะช่วยให้สถาบัน และองค์กรที่จัดตั้งขึ้นเพื่อรักษาและคุ้มครองสวัสดิภาพทั้งร่างกายและทรัพย์สินของสมาชิกในชุมชนให้คงอยู่และปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเป็นธรรมเพื่อความสงบสุข และเป็นระเบียบเรียบร้อยของชุมชน

5) การสร้างความอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัยให้แก่สมาชิกในชุมชน หมายถึง การที่ประชาชนมารวมกันอยู่ในชุมชนที่มีกฎระเบียบ และกฎหมาย ย่อมมีส่วนสำคัญทำให้สมาชิกในชุมชนเกิดความอบอุ่น มั่นคง และปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

6) การจัดให้มีหน่วยการปกครองท้องถิ่น เพื่อเป็นการสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้มีการช่วยเหลือตนเอง และปกครองตนเองได้ตามระบอบประชาธิปไตยโดยมีพระมากษัตริย์เป็นประมุข เช่น ในชุมชนเมืองมีเทศบาล ขณะที่ชุมชน ชนบทมีองค์การบริหารส่วนตำบล เป็นต้น

7) การปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสมให้แก่สมาชิกในชุมชน ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่ประชาชนในชุมชนหนึ่งเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีค่าควรแก่การยึดถือ ยกย่อง หรือปฏิบัติตามเมื่อเป็นเช่นนี้ชุมชนจึงมีหน้าที่จะต้องปลูกฝังค่านิยมที่สมควรให้แก่สมาชิก เช่น การก่อให้เกิดความภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน มีการปลูกฝังค่านิยมให้รักชาติ และพระมหากษัตริย์ เป็นต้น

8) การปลูกฝังให้ชุมชนมีจิตสำนึกหรือจิตวิญญาณเพื่อส่วนรวม นอกเหนือจากภารกิจหน้าที่ของชุมชนในการรักษากฎหมาย การอำนวยความยุติธรรม การอำนวยความสะดวก และการให้บริการแก่ประชาชนแล้ว ชุมชนยังมีภารกิจหน้าที่ ที่จะต้องปลูกฝังด้านจิตใจ โดยเฉพาะเรื่องความซื่อสัตย์สุจริต การเสียสละเพื่อส่วนรวม และการเข้ามามีส่วนร่วมในชุมชนด้วย

9) การควบคุม ดูแล อนุรักษ์ และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยใช้อย่างประหยัด คุ้มค่า และให้เกิดประโยชน์สูงสุด

10) การส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมในท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อธำรงสภาพของชุมชนและรักษาสิ่งที่ดีงามของชุมชนไว้

5. รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน

การศึกษาความเป็นอยู่ ของบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ต้องศึกษาถึงรูปแบบในการดำเนินชีวิต เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นตัวชี้ให้เห็นถึงลักษณะกิจกรรมความสนใจ และอธิบายลักษณะทางจิตวิทยาของกลุ่มคนได้อย่างละเอียด และแม่นยำกว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์และรู้ถึงข้อมูลของคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนได้ชัดเจนกว่า ซึ่งคำว่า “รูปแบบ” มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สมจิตร ล้วนจำเริญ (2532 :39) รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyles) หมายถึง การที่กลุ่มชนได้ใช้ชีวิตด้วยการใช้เวลาทำกิจกรรม การใช้จ่ายเงินในการดำรงชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ สิ่งจูงใจ ครอบครัว กลุ่มอ้างอิง ชั้นทางสังคม ประเพณีและวัฒนธรรม ทั้งนี้เพราะว่าคนเราเกิดมาจะต้องใช้ชีวิตที่สัมผัสกับสิ่งต่างๆ ภายนอกตัว ประกอบกับการใช้ชีวิตที่ได้รับอิทธิพลมาจากความเป็นบุคลิกภาพของตนเองที่ผลักดันให้เกิดรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนขึ้นมา ดังนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละคนจึงสามารถมีความแตกต่างกันออกไปได้ สอดคล้องกับ (Assael,1995) ที่นิยามว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตนั้นก็คือลักษณะของความเป็นอยู่ที่แสดงถึงการใช้เวลาของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร (Activities) การให้ความสนใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัว (Interests) และความคิดเห็นที่มีต่อตัวเองและสิ่งรอบข้าง (Opinions) ความสัมพันธ์ในกลุ่มชนการคิดเห็นและการกระทำตามแบบอย่าง ซึ่งตัวแปรเหล่านี้คือลักษณะทางจิตวิทยา (Psychological Characteristics)

ขวัญใจ เกียรติศักดิ์สาคร (2541:16) ได้อธิบาย รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึงรูปแบบเฉพาะของกิจกรรมในแต่ละวันที่แสดงถึงความเป็นกลุ่ม เป็นตัวตนของคนๆ นั้น โดยที่รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่มีใครเหมือน คนแต่ละคนจะเลือกทำในสิ่งที่แตกต่างจากคนอื่นๆ ซึ่งก็อาจจะมีใครคนอื่นๆ ทำในสิ่งเหล่านี้เหมือนกันก็เป็นไปได้ จึงมีคนจำนวนหนึ่งที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมือนกันและต่างกัน

ดารา ทีปะปาล (2542:168-178) ได้อธิบายว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึงปัจจัยที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคุณค่าและบุคลิกภาพบุคคลที่เป็นจุดสนใจ การดำเนินชีวิตในลักษณะคล้ายๆ กัน มีเกณฑ์ทางสังคมรองรับโดยไม่มีใครบังคับ ซึ่งปัจจุบันเรื่องที่ได้รับความสนใจมากที่สุดคือ “รูปแบบการดำเนินชีวิต ” (Lifestyle) ที่จะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิต พฤติกรรมการกินการเที่ยว การพูดคุย และความชอบหรือไม่ชอบในสิ่งต่างๆ รอบตัว

จากความหมายดังกล่าว จะเห็นว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตมีความสำคัญต่อการรวมกลุ่มภายในสังคมเดียวกัน และมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่คล้ายคลึงกัน ภายใต้วัฒนธรรมเดียวกันก่อให้เกิดเป็นกลุ่มชน มีความสัมพันธ์เกิดเป็นระบบเครือญาติอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข มีวิถีการดำเนินชีวิตที่คล้ายกันและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ตามวิถีชีวิตของชุมชนได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน กรณีศึกษาชุมชนบางขนุน

การศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต มีความสำคัญอย่างมากในการศึกษาความเป็นอยู่ของบุคคล กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นตัวชี้ให้เห็นถึงลักษณะ กิจกรรม ความสนใจ และอธิบายลักษณะทางจิตวิทยาของกลุ่มคนได้อย่างละเอียด และแม่นยำกว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์ ผลจากการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต ของบุคคล จะช่วยอธิบายให้นักการตลาด

นักการศึกษาเข้าใจถึงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น และสามารถนำข้อมูลที่ได้ ไปใช้ในการวางแผนการจัดการศึกษา การดำเนินกิจกรรม และการตลาดได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต สามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะคือ การศึกษาในลักษณะกว้างๆ ถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับการศึกษาลักษณะความเป็นอยู่ทางสังคม รวมไปถึงพฤติกรรมการอยู่ร่วมกัน (สุมาลี เหลืองดำรงกิจ ,2543: 131) เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมวัฒนธรรมความเป็นอยู่ร่วมกัน การศึกษาทางด้านวิชาการและการโฆษณาประชาสัมพันธ์(สำราญ จูช่วย,2552:12)

ตัวกำหนดแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle Determinants)	รูปแบบการดำเนินชีวิต (Life Style)	ผลกระทบต่อพฤติกรรม (Impact on Behavior)
- ลักษณะของประชากรศาสตร์ - วัฒนธรรมย่อย - ชั้นของสังคม - แรงจูงใจ - บุคลิกภาพ - อารมณ์ - ค่านิยม - วงจรชีวิตของครัวเรือน - วัฒนธรรม - ประสบการณ์ในอดีต	เรามีชีวิตอยู่อย่างไร - กิจกรรม - ความสนใจ - ชอบ/ไม่ชอบ - ทัศนคติ - การบริโภค - ความคาดหวัง - ความรู้สึก	การปฏิบัติ - อย่างไร - เมื่อไหร่ - ที่ไหน - อะไร - กับใคร การแสดงออก - ที่ไหน - กับใคร - อย่างไร - เมื่อไร - อะไร

ภาพที่ 55 รูปแบบการดำเนินชีวิต

ที่มา : (Del l, Hawkins; Roger j, Best and Kenneth A. Coney, Consumer Behavior : Building Marketing Strategy, 7th ed (Boston : McGraw-Hill, 1998, p. 434. อ้างถึงใน ดารา ทีปะปาล. 2542: 168-178.)

จะเห็นว่าการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต ที่ถูกกำหนดด้วยปัจจัยต่างๆ ประกอบด้วย ประสบการณ์ที่ผ่านมา (Past Experience) ลักษณะบางอย่างที่ ติดมาตั้งแต่กำเนิด (Innate Characteristics) และสถานการณ์ในปัจจุบัน (Current Situation) สิ่งดังกล่าวเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกและแนวคิด ซึ่งทุกคนจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นของตนเอง และจะได้รับการปรับปรุง ขัดเกลาโดยผ่านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) ทางครอบครัว ความเป็นอยู่ของชุมชน ไปตามขั้นตอนของวงจรชีวิต

จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวจะเห็นว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตมีความสำคัญต่อการจัดการศึกษา การจัดกิจกรรมและการพัฒนาพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันเพราะลักษณะรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนแต่ละคนจะเหมือนกันหรือต่างกันได้นั้น ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์ของสังคมที่ปฏิบัติร่วมกันด้วยความสมัครใจทั้งแนวความคิดและวิธีปฏิบัติ

สำราญ จูช่วย (2552 : 14) ได้ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบางขนุน อำเภอบางกรวยจังหวัดนนทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนและศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านวัฒนธรรมของคนในชุมชนบางขนุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ในอดีตกับปัจจุบัน (ตั้งแต่ปี พ.ศ.2549 - พ.ศ.2551) จากข้อมูลนำมาเป็นตัวอย่างกรณีศึกษาถึงลักษณะรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนได้ดังนี้

1) โครงสร้างพื้นฐานทางประชากรศาสตร์ของคนในชุมชนบางขนุนเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายและมีอายุระหว่าง 45 ปี ถึง 55 ปี มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนใหญ่ โดยรวมแล้วยังเป็นคนในพื้นที่ดั้งเดิมและประกอบอาชีพทางการเกษตร

2) รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบางขนุนมีลักษณะดังนี้

(1) การดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจ ลักษณะครัวเรือนในชุมชนบางขนุนร้อยละ 28.00 มีรายได้ต่อครอบครัวเดือนละ 16,000 บาท – 20,000 บาท

(2) รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านสังคม คนในชุมชนบางขนุนมีความภาคภูมิใจในประวัติท้องถิ่นดั้งเดิมที่ตนอยู่อาศัยมาตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน และพบว่าทุกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในชุมชน มีความสามัคคีและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ลักษณะความเป็นอยู่ในแต่ละครอบครัวยังคงยึดหลักชีวิตที่เรียบง่ายแบบชนบท ตกตอนเย็นจะรับประทานอาหารร่วมกัน ปรึกษาหารือกัน และในวันหยุดจะพาครอบครัวไปพักผ่อนต่างจังหวัด เยี่ยมญาติผู้ใหญ่ หรือไปวัดในแหล่งชุมชนที่ตนอยู่อาศัย

ภาพที่ 56 การรวมกลุ่มแม่บ้านในจัดทำสินค้า One Thumbon One Product
(ถ่ายเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2551)

(3) รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมใน ชุมชนยังคงสภาพความร่มรื่นเช่นเดียวกับในอดีต อาชีพของคนในชุมชนส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกร ทำสวนผลไม้ และเพาะพันธุ์ไม้จำหน่าย ดินน้ำยังมีความอุดมสมบูรณ์ให้ผลผลิตทางการเกษตรดี สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวยต่อการปลูกผลไม้ มีบรรยายกาศที่ร่มรื่นและสวยงาม การคมนาคมทางรถ ยังต้องพึ่งพารถยนต์ส่วนตัวมากกว่ารถสาธารณะ คนในชุมชนบางขนุนดั้งเดิมหรือที่ย้ายเข้ามาอยู่จะผูกพันกับท้องถิ่นที่เกิดที่อาศัยเป็นส่วนใหญ่

ภาพที่ 57 ความร่มรื่นในอาชีพการเกษตรของคนในชุมชนบางขนุน
(ถ่ายเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2551)

(4) รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านวัฒนธรรม คนในชุมชนบางขนุนมีวัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดกันมาตามแบบอย่างของคนในชุมชนดั้งเดิมยังรักษาแนวคิดการอบรมสั่งสอนและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ตามรูปแบบคนในชนบท เชื่อในเรื่องของศาสนา หลักการครองตนและยึดถือคำสั่งสอนของบรรพบุรุษเป็นแบบอย่าง ครอบครัวที่ประสบความสำเร็จมักมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตตาม รุ่นปู่ รุ่นย่า รุ่นตา รุ่นยาย หรือผู้นำชุมชน ทุกครอบครัวจะสอนให้สมาชิกในครอบครัว เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ และสอนให้ประพฤติปฏิบัติตนตามความเชื่อและวัฒนธรรมประเพณีตามแบบอย่างปฏิบัติของชุมชน

ภาพที่ 58 วิถีชีวิตชุมชนที่พึ่งพาอาศัยกัน
(ถ่ายเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2551)

จากผลการศึกษาดังกล่าว จะเห็นว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตมีประโยชน์ต่อการศึกษาความสัมพันธ์ของคนในชุมชน ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ที่สะท้อนให้เห็นคุณภาพชีวิตของบุคคลมีความเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กันทุกด้าน เมื่อมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมเดียวกัน ดังจะเห็นได้จากคนในชุมชนบางขนุนที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตตามบรรพบุรุษ และมีครอบครัวที่ประสบความสำเร็จดำเนินชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพร้อมที่จะเป็นแบบอย่างให้แก่คนในชุมชนรุ่นต่อๆ ไป

6. ปรัชญาในการพัฒนาการดำเนินชีวิต

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน ได้ทรงมีพระราชดำรัสในพระราชพิธีบวงสรวงสมเด็จพระบรมมหากษัตริย์ราชเจ้า ณ ท้องสนามหลวง เมื่อวันจันทร์ที่ 5 เมษายน พุทธศักราช 2525 โดยพระองค์ให้ข้อคิดทางด้านคุณธรรมไว้ว่า “...คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ (พรชัย มงคลวนิช และคณะ,2550) มีอยู่ 4 ประการ คือ

1) การรักษาความสัตย์ : ความจริงใจต่อตนเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม สัจจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม การมีสัจจะมีความซื่อสัตย์ต่อกันจะทำให้คนเราอยู่ร่วมกันได้ด้วยความสุข ความไว้เนื้อเชื่อใจกัน

2) การรู้จักข่มใจตนเอง : ฝึกฝนตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัตย์ความดีนั้นเป็นการบังคับใจ การยับยั้งชั่งใจ การฝึกตนเองไม่ให้โกรธเคืองคิดอาฆาตพยาบาทจองเวร ไม่ให้หลงงมงาย การปรับปรุงตัวเองให้เหมาะสมกับภาวะและฐานะของตน การอดออมถนอมน้ำใจกัน การไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์

3) การอดทน-อดกลั้น : และอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด เป็นการอดทนต่อความยากลำบากความตรากตรำ ความเจ็บใจที่เกิดจากอำนาจกิเลสอันเนื่องมาจากโลภะ โทสะ และโมหะ

4) การรู้จักละวางความชั่ว : ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง ความเสียสละ ตัดใจไม่ห่วงใยในสิ่งของนั้น ๆ ละทิ้งอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ที่เกิดจากการกระทำล่วงเกินของคนอื่น ทำให้เกิดความขัดใจ ความไม่พอใจ ความไม่ถูกใจ ความไม่ชอบใจ ให้หลุดพ้นไปจากจิตใจของตน”

นอกจากการดำเนินชีวิตที่ต้องมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อให้อยู่ในวิถีแห่งความเป็นมนุษย์ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์แบบแล้ว ในบทนี้จะขอน้อมนำข้อความบางตอนในพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เป็นข้อคิดนำไปสู่การปฏิบัติตนให้แก่นักศึกษาต่อไป

ตั้งแต่ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงครองราชย์ จากอดีตจนถึงปัจจุบันพระองค์ ทรงมีพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสกับปวงชนชาวไทยนานับประการ

เพื่อให้ทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติตน เป็นคนดีของสังคมและพระองค์ยังทรงเป็นตัวอย่างที่ดี ให้แก่ประชาชนชาวไทยในทุกๆด้าน

ขอให้นักศึกษา ใส่ใจและสนใจนำพระราชดำรัส และพระบรมราโชวาทของพระองค์มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักศึกษา ทั้งด้านความคิด ด้านการงาน ครอบครัว และการใช้ชีวิต จะทำให้ชีวิตของนักศึกษาดีขึ้น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส ของพระองค์ที่มอบให้แก่ คนไทย ในหลากหลายเรื่องนั้น ล้วนแล้วแต่มีคติสอนใจ ซึ่งจะขอยกตัวอย่าง พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเป็นคนดีและการใช้ชีวิตในสังคม (อารยา สิงห์สวัสดิ์ ,2552).*การดำเนินชีวิต* .(Online).วันที่สืบค้น 12 มีนาคม 2554 สืบค้นจาก *http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/12578*

พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสที่ให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต

...ในวงสังคมนั้นเล่า ท่านจะต้องรักษามารยาทอันดีงาม สำหรับสุภาพชน รู้จักสัม มาคารวะ ไม่แข็งกระด้าง มีความอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ พร้อมจะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม...”

ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๔๙๖

“…ประเพณีทั้งหลายย่อมมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของคนแต่ละคน เรามีประเพณีของชาติไทยเป็นสมบัติ เราควรยินดีอย่างยิ่งและช่วยกันส่งเสริมรักษาไว้เพื่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศ...”

ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๐๓

“…ความรู้จักอดทนและอดกลั้น ไม่ยอมตัวยอมใจให้วู่วามไปตามเหตุการณ์ตามอคติและอารมณ์ที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจนั้น ทำให้เกิดมีการยั้งคิดและธรรมดาคนเรา เมื่อยั้งคิดได้แล้วย่อมมีโอกาสที่จะพิจารณาเรื่องที่ทำ คำที่พูด ทบทวนดูใหม่ได้อีกคำรบหนึ่ง การพิจารณาทบทวนเรื่องใดๆใหม่ ย่อมจะช่วยให้มองเห็นละเอียดชัดเจนขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจอันกระจ่างสว่างไสวขึ้น...”

ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๑๖

"…ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดที่เป็นอยู่แก่เราในวันนี้ ย่อมมีต้นเรื่องมาก่อน ต้นเรื่องนั้นคือเหตุ สิ่งที่ได้รับคือผล และผลที่ท่านมีความรู้อยู่ขณะนี้ จะเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างอื่นต่อไปอีก ดังนั้นที่พูดกันว่าให้พิจารณาเหตุผลให้ดีนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ให้พิจารณาการกระทำหรือ กรรมของตนให้ดีนั่นเอง..."

ความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๑๙

"…การทำความดีนั้น สำคัญที่สุดอยู่ที่ตัวเอง ผู้อื่นไม่สำคัญและไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องเป็นห่วงหรือต้องรอคอยเขาด้วย เมื่อได้ลงมือลงแรงกระทำแล้วถึงแม้จะไม่มีใครร่วมมือด้วยหรือไม่ก็ตาม ผลดีที่จะต้องเกิดขึ้นแน่นอน…"

ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๒๐

"…ความบังคับตนเองนั้นเกิดขึ้นได้จากความรู้สึกระลึกได้ว่า อะไรเป็นอะไรหรือเรียกสั้นๆ ว่า สติ กล่าวคือ ก่อนที่บุคคลจะทำ จะพูด หรือแม้แต่จะคิดเรื่องต่างๆ สติหรือความรู้สึกระลึกได้นั้นจะทำให้หยุดคิดว่า สิ่งที่จะทำนั้นผิดชอบชั่วดีอย่างไร จะมีผลเสียหายหรือจะเป็นประโยชน์อย่างไรต่อไปในระยะยาว…"

ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๒๐

"…การดำเนินชีวิตที่ดีจะต้องปรับปรุงตัวตลอดเวลา การปรับปรุงตัวจะต้องมีความเพียรและความอดทนเป็นที่ตั้ง ถ้าคนเราไม่หมั่นเพียร ไม่มีความอดทนก็อาจจะท้อใจไปโดยง่าย เมื่อท้อใจไปแล้วไม่มีทางที่จะมีชีวิตเจริญรุ่งเรืองแน่ๆ..."

ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัส พระราชทานแก่ครูและนักเรียนในโรงเรียนจิตรลดา
วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๒๓

"…ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นพื้นฐานของความดีทุกอย่าง เด็กๆ จึงต้องฝึกฝน อบรมให้เกิดมีขึ้นในตนเองเพื่อจัดได้เติบโตขึ้นเป็นคนดีมีประโยชน์และมีชีวิตที่สะอาด ที่เจริญมั่นคง…"

ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาทพระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์
ในหนังสือวันเด็ก ประจำปี ๒๕๓๑

"…อาจมีสิ่งที่มีอยู่แล้วที่จะใช้ไปได้ชั่วคราว คุณภาพอาจไม่ค่อยดีนัก ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรที่ดีร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ว่าต้องใช้อะไรที่พอใช้ได้ไป ไม่อย่างนั้นไม่มีวันที่จะมีชีวิตรอดได้..."

ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๔

"…ประเทศไทยจะสามารถพ้นวิกฤตการณ์ได้ดีกว่าหลายประเทศ เพราะแผ่นดินนี้ยังเหมาะสมกับความเป็นอยู่ได้ อย่างที่เคยพูดมาหลายปีแล้วว่า ภูมิประเทศยัง "ให้" คือความเหมาะสม แต่ความเป็นอยู่ต้องไม่ฟุ้งเฟ้อ ต้องอยู่อย่างประหยัด และต้องไปในทางที่ถูกต้อง..."

ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐

"…การกู้เงินที่นำมาใช้ในสิ่งที่ไม่ทำรายได้นั้นไม่ได้ อันนี้เป็นข้อสำคัญ เพราะว่าถ้ากู้เงินและทำให้มีรายได้ ก็เท่ากับจะใช้หนี้ได้ ไม่ต้องติดหนี้ ไม่ต้องเดือดร้อน ไม่ต้องเสียเกียรติ…"

ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐

"…คนเราเมื่อมีความสามารถที่ดีเป็นทุนรอนอยู่ ก็จะไม่มีวันอับจน ย่อมหาทางสร้างตัวสร้างฐานะให้ก้าวหน้าได้เสมอ ข้อสำคัญในการสร้างตัวฐานะนั้น จะต้องถือหลักค่อยเป็นค่อยไปด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง และความพอเหมาะพอดี ไม่ทำเกินฐานะและกำลัง หรือทำด้วยความเร่งรีบ..."

ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๔๐

"…คนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข..."

ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546 (ราชบัณฑิตยสถาน,2546 : 595) อธิบายความหมายไว้ว่า "พระบรมราโชวาท" คือ โอวาท คำสั่งสอนหรือคำชี้แนะ เช่น พระบรมราโชวาทใน

การพระราชทานปริญญา ส่วนคำว่า “พระราชดำรัส” หมายถึง คำพูดของพระมหากษัตริย์ ซึ่งได้พระราชทานไว้ให้คน กลุ่มบุคคล ในโอกาสหรือวาระต่างๆ กันไป

ทุกข้อความแต่ละตอนในพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ให้ข้อคิดเตือนสติให้ทุกคนดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ตั้งมั่นในความดี เห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข

สรุปท้ายบท

ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่ต้องฝึกฝนตนเองหรือพัฒนาตนทั้งวิธีคิด การประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในสังคม ชุมชนท้องถิ่นที่อยู่อาศัย ตามวัฒนธรรมประเพณีของสังคม ในชุมชนท้องถิ่นนั้นๆ และฝึกตนเองให้มีความรู้ความสามารถ เพื่อประกอบอาชีพการงานดำรงตนให้เป็นผู้มีคุณค่าในสังคม มีชีวิตประจำวันในรูปแบบการดำเนินชีวิตตามวิถีของประชากรของชาติ ที่ชี้ให้เห็นถึงความสมดุลของการพัฒนาประเทศโดยรวมที่แสดงผลของศักยภาพคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติ

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษาระบุรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่สามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จตามความคาดหวังของนักศึกษา
2. ลักษณะชุมชนที่นักศึกษาอยู่ มีความเข้มแข็งในด้านใดบ้าง และมีกิจกรรมภายใต้วัฒนธรรมประเพณีเดียวกันอย่างไรบ้าง
3. ก่อนสำเร็จการศึกษา นักศึกษามีวิธีศึกษาต้นแบบของบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้วยวิธีใดบ้าง
4. นักศึกษามีแนวคิดปฏิบัติงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ จงอธิบายมาเป็นข้อ ๆ
5. นักศึกษามีรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเองที่โดดเด่นเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่นได้อย่างไรบ้าง จงอธิบาย 5-8 บรรทัด
6. จงระบุวิธีดำเนินชีวิตของตนเองให้มีความสุขมา 5 ข้อ
7. ให้นักศึกษาอธิบายวิธีการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยยึดพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ตอนใดตอนหนึ่งที่นักศึกษายึดเป็นหลักปฏิบัติตน
8. นักศึกษามีส่วนร่วมเข้าไปช่วยชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ได้อย่างไร และจะเข้าไปพบชุมชนด้วยวิธีใด

บรรณานุกรม

เอกสารภาษาไทย

กมล สุดประเสริฐ. (2540). **พหุปัญญากับการสอนของครู**. กรุงเทพมหานคร โครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.

กรมการศาสนา. (2550). **คู่มือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น.** กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรรณิการ์ จิตต์บรรเทา. (2539). **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลการเรียนภาษาอังกฤษกับความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและการสอน(มัธยมศึกษา). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2523). **ข้อบังคับข้าราชการพลเรือนว่าด้วยจรรยาบรรณวิชาชีพ** (ฉบับสำเนา).

กัญญวดี แสงงาม. (2543). **การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงานแนะแนวของครูแนะแนวโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร** . ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตร์บัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

กาญจนา แก้วเทพ. (2530). **การพึ่งตนเอง: ศักยภาพในการพัฒนาชนบท**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กิติ ตยัคคานนท์. (2546). **เทคนิคการสร้างภาวะผู้นำ.** กรุงเทพมหานคร : เปลวอักษร.

ขนิษฐา สุวรรณนิตย์. (2533). **ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6** . วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา.กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ขวัญใจ เกียรติศักดิ์สาคร. (2541). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการสื่อสารการตลาดของผู้ให้บริการสินเชื่อเช่าซื้อของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร**.รายงานการวิจัย.กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมเกษตรกรออมทรัพย์แห่งประเทศไทย.

งามพิศ สัตย์สงวน.(2538). **หลักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม**.กรุงเทพมหานคร: ด่านสุภาการพิมพ์

_____. (2544). **สังคมและวัฒนธรรม.**พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์

จารุวรรณ พุ่มสงวน. (20 มกราคม 2552) . ผู้ให้สัมภาษณ์. สำราญ จูช่วย ผู้สัมภาษณ์ .

จำนงค์ อดิวัฒนสิทธิ์. (2532). **สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์**.กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

จำนงค์ อดิวัฒนสิทธิ์และคณะ (2540). **สังคมวิทยา.**กรุงเทพมหานคร เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น

บรรณานุกรม (ต่อ)

ฉัตทิพย์ นาถสุภา. (2541). **ความเป็นมาและสาระสำคัญของแนวคิดวัฒนธรรม.** กรุงเทพมหานคร สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน.

ฉันทนิช อัศวนนท์. (2545). **มารยาทการสมาคม.** สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ชุดา จิตพิทักษ์. (2542). **พฤติกรรมบุคคลในองค์กรเบื้องต้น.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานครสารมวลชน.

ฐิติพัฒน์ สงบกาย. (2533). **ผลของการกำกับตนเองต่อความหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5** ปริญญานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฑิตยา สุวรรณะชฎ. (2530). **สังคมวิทยา.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

ณรงค์ เส็งประชา. (2532). **มนุษย์กับสังคม.** กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.

ณัฐพงศ์ ทองภักดี. (2554). **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์การศึกษาเศรษฐกิจพอเพียง, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดารา ทีปะปาล. (2542). **พฤติกรรมผู้บริโภค.** กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน.(มปป.). พฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหนานคร: ไทยวัฒนาพานิช

ทัศนีย์ สงวนสัตย์. (2540). *"การปฏิบัติตน"* **หลักธรรม.** (122 ฉบับที่ 5) : หน้า 15.

ทิพาวดี เมฆสวรรค์. (2543). *ธรรมาภิบาลกับราชการไทย.* **ในเอกสารการสัมมนา เรื่องธรรมาภิบาลในส่วนราชการ** , นนทบุรี.

ทรงวิทย์ แก้วศรี. (2533). **ทศพิธราชธรรม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.

ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ. (2551). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม.** กรุงเทพมหานคร : ทริปเพิ้ลเอ็ดดูเคชั่น.

ธงชัย สันติวงษ์. (2542). **การบริหารงานบุคคล.** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

ธนาพงษ์ จันทร์ชอน. (2546). *รูปแบบการดำเนินชีวิตพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร.* รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ธิติภพ ชยธวัช. (2548). **แม่ไม้บริหาร.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซี.พี.บุ๊ค แสตนดาร์ด.

นิคม มูสิกะคานะ. (2539). **พิพิธภัณฑ์ : บันทึกแห่งกาลเวลา.** กรุงเทพมหานคร : กรมศิลปากร. (อัดสำเนา).

นพมาศ อังพระ. (2553). **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2534). **ศิลปะการสร้างวินัยที่ชนะใจลูก**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

บังอร เสรีรัตน์. (2544). **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพหุปัญญา**, เกิดหลากหลาย กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

บุญสม พิมพ์หนู. (2540). **การบริหารงานบุคคล.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

ประกอบ มีโคตรกอง. (2551). **วัฒนธรรมไทย.** กรุงเทพมหานคร : นวสาส์นการพิมพ์.

ประนอม บุญนิธิประเสริฐ. (2540). **การพัฒนาประสบการณ์ชีวิตและสังคม.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมอาชีวะ.

ประดินันท์ อุปรมัย. (2551). **สร้างทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ฝึกอบรมเทคโนโลยีการพิมพ์แห่งชาติ.

ประเวศ วะสี. (2541). **ยุทธศาสตร์ชาติเพื่อความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ สังคม และศีลธรรม.** กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.

_____. (2545). **วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 : สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประสิทธิ์ ลีปรีชา และคณะ. (2537). **การศึกษาเพื่อสันติภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด.

_____. (2547). **เมี่ยนหลากหลายชีวิตจากขุนเขาสู่เมือง.** เชียงใหม่ : เชียงใหม่มิ่งเมือง.

ประยุทธ ปยุตฺโต . (2547). **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

_____ . (2543). *จะพัฒนาคนกันอย่างไร*. **ธรรมนูญชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

_____. (2541). **สิทธิมนุษยชนสร้างสันติสุขหรือสลายสังคม.** กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด.

_____. (2537). **การศึกษาเพื่อสันติภาพ.**กรุงเทพมหานคร:มูลนิธิพุทธธรรม.ปภารัส: องค์การยูเนสโก.

ประเสริฐ แย้มกลิ่นฟุ้ง. (2553). **การจัดระเบียบทางสังคม.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์

ปราณี รามสูตรและจำรัส ด้วงสุวรรณ. (2545)**พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง**พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธนะการพิมพ์.

ปิยะนารถ สิงห์ชู. (2554)

ผจงจิตต์ อชิคมนันทะ. (2542). **การพัฒนาสังคม.** กรุงเทพมหานคร : อักษรการพิมพ์.

_____. (2534). **การบริหารงานบุคคล.** วิชาการจัดการ, วิทยาลัยครูสวนดุสิต.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). **ธรรมะเล่มเดียวจบ**. (อัดสำเนา).

_____. (2531). **สันติภาพของโลก.** สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

พิชัย ผกาทอง. (2540)**มนุษย์กับสังคม,**กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

พิพัฒน์ ยอดพฤติการณ์. (มปป)**เศรษฐกิจพอเพียงกับการดำเนินธุรกิจ**กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย.

พรชัย มงคลวนิช และคณะ. (2550).**ธ.ดุจธารทิพย์ จากฟากฟ้าชโลมดิน.**กรุงเทพมหานคร : จามจุรีโปรดักส์.

ไพศาล วิสาโล, พระ(29 ตุลาคม 2548) *สุขกับงาน,* **โพสต์ทูเดย์** : 7.

ภูมิภาคของไทย(5 กันยายน 2542) .**ไทยรัฐ** : 5.

มานพ พบสุข. (2550)**การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ. พ.ศ.2554. (อัดสำเนา).

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. (2536). **การมีส่วนร่วมของกรรมการชุมชนกับการพัฒนาชุมชนเขตดุสิต.** กรุงเทพมหานคร : อนุเคราะห์ไทย

ระวีวรรณ ประกอบผล. (2540). **องค์ประกอบและกระบวนการสื่อสารเอกสารประกอบการสอนชุดวิชาหลักและทฤษฎีการสื่อสารหน่วยที่ 1-8** . พิมครั้งที่13. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ราชบัณฑิตยสถาน (2546).**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2546** กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.

รัตติกรณ์ จงวิศาล.(2551)**มนุษยสัมพันธ์ : พฤติกรรมมนุษย์ในองค์กร** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2549). **การทำงานเป็นทีม**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วันชัย มีชาติ. (2548). **พฤติกรรมการบริหารองค์การสาธารณะ.** กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิธาน ฐานะวุฑฒ์. (15 ตุลาคม 2548). *จิตเป็นสุข* . มติชนรายวัน: 9.

วิภาพร มาพบสุข. (2550)**การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ. (2551). **การพัฒนาเมืองและชนบทประยุกต์.** พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : โพรีเพช.

วิรัช สงวนวงศ์วาน. (2547). **องค์การและการจัดการ.** กรุงเทพมหานคร : แมสพลับลิชชิ่ง.

วิวัฒน์ วิริยะกิจจา. (2547). **อยู่อย่างมีคุณภาพ**, กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช.(2554). **การพัฒนาตนเอง .** พิมพ์ครั้งที่ 3 .กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

มหาวิทยาลัยศรีนครรินทรวิโรฒ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

ศศิธร พรไพรินท์.(2541). **ผลของการใช้โปรแกรมเลิกเสพเฮโรอีนตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของแบนดูราที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกเสพเฮโรอีน**

ความคาดหวังในผลของการเลิกเสพเฮโรอีนที่เข้ามารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ .
ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร :
ศิริพงษ์ มะโนรส. (2554). **จริยธรรมในการทำงาน.** นนทบุรี : (อัดสำเนา).
ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมสถาบันราชภัฏสุรินทร์. (2549). **ภูมิปัญญาท้องถิ่น.** (อัดสำเนา).
ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ.(2552) เกษตรทฤษฎีใหม่.
เชียงใหม่ : (อัดสำเนา).
สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2545). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.** กรุงเทพมหานคร : ทิพย์วิสุทธิ์.
สนอง ปัจโจปการรี. (2553). **มนุษย์กับสังคม.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
เสงี่ยม คล้ายยา. (20 มกราคม2554) ผู้ให้สัมภาษณ์. สำราญ จูช่วย ผู้สัมภาษณ์.
สมคิด บางโม. (2551). **องค์การและการจัดการ.** กรุงเทพมหานคร : วิทยาพัฒน์.
สมจิตร ล้วนจำเริญ. (2532). **การวางแผนกลยุทธ์ทางการตลาด.** กรุงเทพมหานคร ; โอเดียนสโตร์.
สมใจ ลักษณะ. (2543). **การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน.** กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏ สวนสุนันทา.
สมโภช เอี่ยมสุภาษิต. (2543). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
_____. (2539). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
สรณา อนุสรณ์ทรางกูร. (2550). **การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวตี้ กรณีศึกษา ชุมชนบ้านสูงเนิน ตำบลปากช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี.** กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพัฒนาชนบทศึกษา.นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.
สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2546).**ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม**กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
_____. (มปป). การพัฒนาคุณภาพของประชากร. กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา.
สาโรช บัวศรี. (2538)**ธรรมเทศนา.**กรุงเทพมหานคร: มกุฎราชวิทยาลัย
สิปปนนท์ เกตุทัต. (2538)**ภารพัฒนาคุณภาพชีวิต.**กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรณานุกรม (ต่อ)

สุโขทัยธรรมมาธิราช. (2539). **มนุษย์กับสังคม.** นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
สุชา จันทร์เอม. (2544). **จิตวิทยาพัฒนาการ** หมอชาวบ้าน,ฉบับที่ 267 กุมภาพันธ์ ปีที่ 22.
_____. (2540). **สังคมวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
สุดา ภิรมย์แก้ว. (2544). **มนุษย์กับสังคม.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุพัตรา สุภาพ. (2546). **ปัญหาสังคม.** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2540). **สังคมวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 19 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2538). **สังคมและวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2528). **สังคมและวัฒนธรรมไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

สุมน อมรวิวัฒน์. (2535). **กระบวนการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชนและธรรมชาติ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

_____. (2545). คิดเป็นตามนัยแห่งพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : เสริมสินพรเพรสซิสเท็ม.

สุมาลี เหลืองดำรงกิจ. (2543). **รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคสตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์. นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต(การโฆษณา). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภา สกุลเงิน. (2545)**ประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ของกำนันผู้ใหญ่บ้านหลังการจัดตั้งองค์การบริหารส่วนตำบลในทรรศนะของกำนันผู้ใหญ่บ้านศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชธัฐศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สิปปนนท์ เกตุทัต. (2538). **การพัฒนาคุณภาพชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริชัย หวันแก้ว. (2547). **ทิศทางที่ยั่งยืนของสังคมไทยกับป่าชุมชน**กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การศึกษาพัฒนาสังคม.

_____. (2547). เผชิญหน้าโลกาภิวัตน์ทางวัฒนธรรม นโยบายวัฒนธรรมในบริบทใหม่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลาคม.

สุรีพร พึ่งพุทธคุณ. (2550). **การบริหารจัดการทีมงาน**. กรุงเทพมหานคร : ธารกมลการพิมพ์.

สุรพล ไกรสราวุฒิ. (2551). **ทัศนะเบื้องต้นคุณธรรม-จริยธรรม จรรยาบรรณและพัฒนา "มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ" ตามหลักพุทธธรรม** .กรุงเทพมหานคร: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

สุรพล พุฒคำ. (2542). **บทบาทของสภาการฝึกหัดครู**. วิทยานิพนธ์คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาบริหารการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สนธยา พลศรี. (2547). **หลักสังคมวิทยา**. กรุงเทมหานคร : โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.

โสภา ชูพิกุลชัย. (2542). **จิตวิทยาประยุกต์.** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (25 พฤศจิกายน 2545). *รื่นร่ม-รมเยศ.* **มติชนรายวัน :** 5.

_____. (2546). **คิดเป็นทำเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ซันต้า.

แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย. (2533). **วัฒนธรรมในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2552). **ปรายทและการสมาคม**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ

สำราญ จูช่วย. (2548). **การพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองต่อการเลือกสาขางานอาชีพของนักเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะการรู้จักตนเอง.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

_____. (2552). **รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน : กรณีศึกษาชุมชนบางขนุน.** รายงานการวิจัย, นนทบุรี : วิทยาลัยราชพฤกษ์.

_____. (2554). **การดำเนินชีวิตของคนในชุมชนบางขนุนภายใต้การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมท้องถิ่น** .รายงานการวิจัย, นนทบุรี: วิทยาลัยราชพฤกษ์.

อรุณ รักธรรมและวราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2527). **สาเหตุของการขัดแย้ง.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการประชุมข้าราชการจังหวัดนนทบุรี.

เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2550). **รายงานการประชุมวิชาการเสนอผลงานทางวิจัย : โครงการใต้ร่มพระบารมี 70 ปี สวนสุนันทา.** (อัดสำเนา).

อัมพร สุคันธวนิช. (2548). **มนุษย์กับสังคม**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุทัย บุญประเสริฐ. (2539). **ระเบียบการประชุม**. กรุงเทพมหานคร : เอสดีเพรส.

_____. (มปป). **กลุ่มและกระบวนการกลุ่มในการทำงาน**. ม.ป.ท.

เอี่ยม ทองดี. (2542). **เอกสารประกอบการบรรยายวิชา วภพช.511 ภาษาและวัฒนธรรมท้องถิ่น สาขาวิชาพัฒนาชนบทศึกษา** . กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท. มหาวิทยาลัยมหิดล.

_____. (2538). **วัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลง**. กรุงเทพมหานคร : มติชน.

โอภส์ แก้วจำปา. (2547). ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารธุรกิจ. กรุงเทพมหานคร : โอเอพริ้นติ้งเฮ้าส์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

แหล่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์

กระทรวงศึกษาธิการ. (2550). *"ความมั่นคงและปลอดภัย."*(Online).วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554. จาก http://www.moe/go.th.

กระทรวงอุตสาหกรรม.(2524).*"ระบบเศรษฐกิจอุตสาหกรรม"*(Online).วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554. จาก http:www.google.co.th/imgres?hl=th&biw=1024.

กระปุกดอทคอม.(2553).*"การงาน งานบุญ"*.(Online).วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554. จาก http://www.oknation.net/blog/bai-tong/2009/07/21/entry-2.

กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช.(2550).*"ธรรมชาติที่สมบูรณ์"*.(Online).

วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554.จาก http://www.dnp.go.th/devoelopment/conservation.htm.

เชียงใหม่ ไทยแลนด์.(2549).*"วัดฤกษ์สามัคคีจังหวัดกำแพงเพชร* (Online).วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554. จาก http://www.changnthailand. tht.in/aticle162.html

ณรงค์วิทย์ แสนทอง. (2554). *"บทความสู่ความสำเร็จ".*จาก http//www.hrcenter.co.th. (วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554)

ไทยกู๊ด.(2549). *"การใช้ชีวิตอย่าพอเหมาะพอควร".*(Online).วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554. จาก http://www.googfoodgoodlife.in.th/healthy-family-detail.aspx?

นงคราญ ดงเย็นและคณะ. (2553). *"การสื่อสารองค์กร".* (Online).วันที่สืบค้น 8 พฤษภาคม 2554. จาก http://www.comschool.site40net/s8html.

ปิยนารถ สิงห์ชู. (2554). การจัดการนวัตกรรมเพื่อการพัฒนา. (Online) วันที่สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2554. จาก http://www.itd.co.th./index.php/th.

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.(2549).*"ความต้องการความรัก".*(Online).วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554. จาก http://www.learners.in.th/blogs/posts/467657

มูลนิธิโลกสีเขียว.(2550).*"โลกสีเขียวแห่งการแบ่งปัน".* (วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554) จาก http://www.kasetpornpeang.com/porpeang_theory.htm.

โรงเรียนเพื่อการเกษตรเพื่อการจัดการศัตรูพืช.(2550).*"เกษตรบัญชีครัวเรือน".*(Online). วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554. จาก http://www.ipmthailand.org/th/FarmerField Schools/05_ principles_of_IPM.ht

วาไรตี้ ศาลาธรรม.(2553) . *"ลำดับความต้องการของมาสโลว์".*(Online).วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554. จาก http://th.wikipedia.org/wiki/%Eo

บรรณานุกรม (ต่อ)

ศูนย์การศึกษานอกระบบตามอัธยาศัย.(2541). *"พระเมรุถวายเพลิงพระศพสมเด็จพระศรีนครินทรา บรมราชชนนี"* .(Online). วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554. จาก http://www.rd1677. com/braneh.php?id=46293

ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมภาคใต้.(2542). *"ผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน".*(Online). วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554. จาก http://www.learners.in.th/blogs/posts/501087

เศรษฐกิจพอเพียง.(2552). *"เกษตรทฤษฎีใหม่".*(Online). วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554. จาก htt://wwwkasetporporpeang.com/porpeang_theong.htm

สมาคมมุสลิมไทย.(2540). *"รอมฎอน...เดือนแห่งการสำรวมใจ".*(Online).วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554 .จาก http://www.muslimtoday.in.th/ ?modules=article&id=1237

สำนักงานข้าราชการพลเรือน. (2550). *“การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการบุคคลของข้าราชการพลเรือน”* .(Online). วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554 จาก http:www.brd.ocse.go.th/publicqwl/?-=34

_____. (2553). *พระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือน*. (Online). วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554 จาก http://www.charuaypontornanin.com/index.pxp?lay=showt.ac

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.*“การรับของจากพระสงฆ์”*.(Online). วันที่สืบค้น 20มกราคม 2554 จาก http://www.culture.go.th/knowledge/story/action/action.html.

หนังสือพิมพ์อารยะ.(2548). *“หลักศาสนาคริสต์*”. (Online). วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554

อารยา สิงห์สวัสดิ์. (2552). *“การดำเนินชีวิต”*.(Online).วันที่สืบค้น 12 มีนาคม 2554 จาก *http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/12578*

อุทยานแห่งชาติสัตว์และพันธุ์พืช. (2543). “*ป่าและน้ำที่อุดมสมบูรณ์”* (Online). วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554. จาก http://www.dnp.go.th/development/conservation.htm.

อุษา เอื้อจิตราเจริญ และคณะ.(2540). *“วัฒนธรรมสี่ภาค”*.(Online). วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2556 จาก http://www.angelfire.com/pro/thaiculture/north2.html

โอเคเนชั่น . *“การเรียนรู้และพัฒนา”*. (Online).วันที่สืบค้น 20 มกราคม 2554 จาก http://oknation.net/blog/print.php?=550814

ไฮไลท์ ไทยแลนด์ . (2540). *“พระราชพิธีแรกนาขวัญ”* . (online) วันที่สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2554. จาก http://www.highlightthailand.com/th/main/detail_content/The-Royal-Ploughing-Ceremony/50.html