

จิตวิทยาการบริการและการพัฒนาบุคลิกภาพ

บทที่ 1

ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ

บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ชวนมอง มีเสน่ห์เป็นการชนะใจคนผู้พบเห็นบุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะอันเป็นสิ่งจำเพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกทางท่าทาง ความรู้สึกนึกคิด ความเฉลียวฉลาด ตลอดจนกิริยามารยาท การแต่งกายสุภาพสง่างาม มีอุปนิสัยที่ดี ไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น มีน้ำใจ มีความเข้าใจผู้อื่น และเป็นผู้วางตนเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคล

บุคคลที่มีบุคลิกดี เป็นที่ชื่นชอบของสังคม เป็นความต้องการของหน่วยงานและสถาบันต่างๆที่จะรับเข้าทำงานด้วย

สำหรับผู้ที่บุคลิกที่ไม่เหมาะสม ถูกเชิญชวนให้เข้าเป็นสมาชิกและจ่ายเงินค่าบำรุงเพื่อจะได้มีบุคลิกและสุขภาพที่ดี

ในปัจจุบันทุกประเทศสนใจเรื่องบุคลิกภาพกันมาก บุคคลที่ไม่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพตนเองได้ก็ต้องให้สโม่สรศูนย์ หรือสมาคมสุขภาพ หรือคลินิกทางบริหารร่างกายช่วย แต่นั่นหมายถึงบุคคลผู้ต้องการความช่วยเหลือจะต้องไปลงทะเบียนจ่ายค่าบำรุงสโม่สร ศูนย์ สมาคมหรือคลินิกตามระเบียบการ สโม่สร ศูนย์ สมาคม หรือคลินิกเหล่านี้ จะมีวิธีการฝึกอบรม และให้ความช่วยเหลือหลายวิธีการ เช่น การออกกำลังกาย ให้ความรู้ควบคุมอาหาร ใ้รับประทานยา และมีการฝึกปฏิบัติโดยใช้เครื่องมืออันทันสมัยในการดูแลสุขภาพร่างกายให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

บุคลิกที่ชนะใจคนนั้น คือจะต้องสำรวจมารยาทของตน ปรับปรุงรูปร่างให้สง่างามชวนมอง มีท่าทางที่น่าดูมีเสน่ห์ ไม่ว่าจะนั่ง จะเดิน นิ่งยืน หรือแสดงท่าทางประกอบ เสื้อผ้าที่สวมจะต้องเป็นสีที่สุภาพ แขนงเนียน น่าดู การแต่งหน้า แต่งพองาม ไม่ใ้เครื่องประดับมาก เพราะจะทำให้ไม่น่าดู การแต่งกายควรสุภาพเรียบร้อยเหมาะสมกับกาลเทศะและสถานการณ์ ที่มีลักษณะเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นผู้มีน้ำใจ ไม่คิดว่าตนเองเก่งคนเดียว ใ้ความชื่นชมยกย่องผู้อื่น การพูดจา ควรใ้คำพูดที่สละสลวยพูดเสียงเพราะ ชัดเจน มีจังหวะ มีลีลาในการพูด รู้จักวิธีเข้าสังคม มีมารยาทสังคมและเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักวิธี

รับประทานอาหารที่ถูกต้อง เข้าใจสถานการณ์ในงานสร้างสรรค์ต่างๆ เข้าใจวิธีการแนะนำเขารู้จักกัน และวิธีการลาจากกัน เป็นบุคคลที่มีความรอบรู้ ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ถ้ามีโอกาสควรศึกษาหาความรู้ด้านภาษาต่างประเทศไว้ให้พอพูดคุยสนทนากับชาวต่างชาติเข้าใจหรือมีความรู้ภาษาอังกฤษหรือภาษาฝรั่งเศส จะยิ่งทำให้เป็นบุคคลมีบุคลิกภาพที่น่าประทับใจ สามารถเข้าใจสถานการณ์ของโลกภายนอกได้

เรื่องที่ได้กล่าวข้างต้นนี้ คือเป็นเรื่องของบุคลิกภาพ ฉะนั้น บุคลิกภาพที่ชนะใจคน ก็คือ บุคลิกภาพที่ดี เหมาะสม บุคลิกภาพที่ตรงกันข้ามก็คือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

บุคลิกภาพที่มีความสามารถในการประสานงาน

ถ้าใครมีบุคลิกภาพ ที่มีความสามารถในการประสานงานกับผู้ร่วมงาน ได้ถือว่าผู้นั้นเป็นผู้นำที่ดีในการทำงานทุกประเภทที่ได้รับมอบหมายให้ทำงาน ก็จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย เพราะเมื่อผู้ร่วมงานทุกคนเข้าใจสภาพงาน เข้าใจโครงการของงานที่จะทำร่วมกัน มีความรับผิดชอบร่วมกัน มีความตั้งใจทำงาน และความเห็นที่ตรงกัน ช่วยลดการขัดแย้ง หรือการเข้าใจผิดในการทำงาน หรือเป็นการขัดไม่ให้เกิดการขัดแย้งหรือปัญหาใดๆ ขึ้นและนอกจากนั้น ประโยชน์ของการประสานงานมีนานาการ เช่น

1. ช่วยประสานความรู้ความเข้าใจของผู้ร่วมงาน ให้ทุกคนทำงานด้วยความตั้งใจ เต็มใจ และเป็นสุข
2. ขจัดปัญหาการทำงานซ้ำซ้อน
3. ช่วยให้ทุกคนมีความเข้าใจในลักษณะของงาน โครงการ วัตถุประสงค์ แผนงาน นโยบาย และงบประมาณ เป็นต้น
4. ทำให้งานดำเนินไปด้วยดี มีบรรยากาศที่ดี
5. ช่วยให้ประหยัดเงิน เวลา แรงงาน ไม่มีปัญหาการทำงาน งานสำเร็จเรียบร้อยรวดเร็ว
6. การประสานงานจะช่วยเสริมขวัญ (morale) ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) งานจะก้าวหน้ารวดเร็ว

7. การประสานงานช่วยให้เกิดความสำนึกในความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างผู้ทำงานทุกประเภท จะสำเร็จได้ก็ด้วยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย

ฉะนั้น บุคลิกภาพในการประสานงานของบุคคล เป็นที่ต้องการของทุกหน่วยงาน เพราะปัญหาต่างๆ ที่มักจะเกิดขึ้นในการทำงานก็คือขาดผู้ประสานงานที่ดีเกิดขึ้น เมื่อบุคคลนั้นมีการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และกิจกรรมยาม อุบิสัยต่างๆ มีมนุษยสัมพันธ์ดี และจะเกิดขึ้นกับบุคคลผู้รักในการทำงาน รักเพื่อนบ้าน รักการเข้าสมาคมกับบุคคลอื่น จะมีประสบการณ์ตรง จากประสบการณ์ในการทำงาน หรือในการผ่านงานมาก่อนหรือไม่ก็มีการศึกษาหาความรู้ การเลือกรูปแบบดี ๆ การอบรมเลี้ยงดู มีการพัฒนาบุคลิกภาพ และมีบุคลิกภาพที่มีความสามารถในการประสานงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจดีต่อกัน

การพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality Development)

ความหมายของการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ วิธีการเปลี่ยนแปลงให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มีความมั่นใจเกิดขึ้น มีพลังในการทำงานมากขึ้น จะเกิดเป็นกระบวนการที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และมีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น

ต่อไปขอกล่าวถึงความหมายของคำว่า “การพัฒนา” (เนาวรัตน์ พลายน้อย และเจดีย์ว บุรีภักดี พัฒนาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2527) ปัจจุบัน คำว่า “การพัฒนา” (Development) เป็นคำที่ได้รับการกล่าวถึงและปรากฏอยู่โดยทั่วไปในวงการต่างๆ คำว่า การพัฒนาที่มีความหมายที่แตกต่างกันไป ดังนี้

- 1) การพัฒนา คือ กระบวนการที่กระตุ้นให้บุคคลและสังคมบรรลุถึงอุดมคติและความประสงค์ ซึ่งบุคคลในสังคมไม่เคยบรรลุถึง โดยการเรียนรู้ใฝ่หา และหารประยุกต์ทัศนคติ ค่านิยม และทักษะต่างๆ แต่การเรียนรู้เพียงอย่างเดียวก็ไม่พอที่จะพัฒนาได้ การพัฒนาต้องอาศัยวัตถุดิบ เงินทุน และเทคโนโลยีต่างๆ แล่วัตถุดิบ เงินทุน และเทคโนโลยีก็ไม่บรรลุตามเป้าหมาย ถ้าไม่มีมนุษย์คนที่มีความรู้และความพยายามเรียนรู้ มนุษย์จึงเป็นหัวใจของการพัฒนา (ลีปป นนท์ เกตุทัต, 2526:10)
- 2) การพัฒนา คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมรูปแบบหนึ่ง ที่มีการนำเอาความคิดใหม่ (Innovation) เข้ามาในระบบสังคมอันส่งผลทำให้ระดับรายได้ต่อหัวและระดับการดำรงชีวิต

สูงขึ้น อันเนื่องมาจากการใช้วิธีการผลิตที่ทันสมัย และการปรับปรุงระเบียบองค์กรในสังคม (Rogers + Shoemalaer, 1971:11)

- 3) การพัฒนา คือ การเพิ่มขีดความสามารถของสังคมอย่างเต็มที่ โดยไม่คำนึงถึงข้อจำกัดของเป้าหมายในการพัฒนาและโครงสร้างของสังคมที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ (Jacobr,1971:9)
- 4) การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ก้าวหน้าขึ้น (Schaff, 1970:71-94)
- 5) การพัฒนา คือ กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการจัดสรรทรัพยากรของสังคม เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่จะให้บรรลุเป้าหมายที่สังคมนั้นได้เลือกสรรแล้วด้วยการควบคุมอัตรา การเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (จิตยา สุวรรณชฎ, 2522:341-363)
- 6) การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงที่มีการกำหนดทิศทาง มีการวางแผนแน่นอนกำหนดไว้ล่วงหน้า ซึ่งทิศทางที่กำหนดขึ้นจะต้องเป็นของดีสำหรับกลุ่มคนหรือชุมชนที่สร้างขึ้น (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2523:5)
- 7) การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงให้ก้าวหน้า (Progress) โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงที่นำคุณค่าทางบวกเข้าไปแทนที่เดิม (Ross, 1969:47)
- 8) การพัฒนา คือ วิธีการอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์มีการดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข (Good life) โดยจะต้องมีการปรับปรุงสภาพทางวัตถุที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต ตลอดจนมีการดำเนินการให้ มนุษย์มีอิสระเสรีจากความเป็นผู้ตกอยู่ใต้อำนาจของธรรมชาติความไม่รู้ ความขาดแคลน และ สิ่งอื่นที่กีดกันเขาอยู่ ที่ทำให้การดำรงชีวิตขาดเกียรติยศและชื่อเสียง (Goulet, 1968:299-300)
- 9) การพัฒนา คือ กระบวนการที่ประกอบไปด้วยความเจริญเติบโต (growth) การเปลี่ยนแปลง ระบบ (system change) และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีแบบแผน (planned change)(Weidner, 1970:4-8)
- 10) การพัฒนา คือ การเปลี่ยนฐานะของสังคมจากระดับหนึ่งไปสู่ระดับที่ทีคุณค่าเพิ่มขึ้น ซึ่ง จะต้องมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม (Katz, 1970:110)
- 11) การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ทำให้ผู้กำลังเปลี่ยนแปลงนั้นรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ตนปรารถนา โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการผลิต อุปทาน การตลาด การปกครอง การดำรงชีวิตด้วยบุคคล สุขภาพอนามัยและการเรียนรู้ (Ascinn, 1978)

จากความหมายของการพัฒนาหลายๆความหมายดังกล่าวแล้ว จะเห็นว่ามีความหมายแตกต่างกัน มากทีเดียว ฉะนั้นจากความหมายที่แตกต่างกันไป เรามักจะเลือกเอาความหมายใดความหมายหนึ่ง หรือ หลายๆความหมายรวมกันเพื่อจะพัฒนาอะไรสักอย่างหนึ่ง เช่น การพัฒนาตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาการศึกษาและการพัฒนาประเทศ เป็นต้น

ต่อไปจะพูดถึงความหมายของคำว่า “บุคลิกภาพ” ซึ่งมีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายไว้ แตกต่างกันเหมือนกับคำว่า “การพัฒนา” เช่นกัน

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะส่วนรวมของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วยระบบทางร่างกายและจิตใจ ที่ กำหนดให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากบุคคลอื่น พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ทั้ง ลักษณะภายนอกที่มองเห็น และลักษณะภายในที่แสดงออกทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ ถือเป็น บุคลิกภาพทั้งสิ้น

- 1) บุคลิกภาพ มีหลายความหมาย เช่นบางคนให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวทางสังคม คนที่มีบุคลิกภาพดี น่าเป็นที่เกรงใจ มีเสน่ห์ บางคนให้ความหมายว่า ลักษณะนิสัยที่เด่นออกมา เช่นคนขี้อาย ก้าวร้าว เมื่อพูดถึงบุคลิกภาพสิ่งที่เขาให้ความสนใจ คือ ความแตกต่างแต่ละบุคคลคุณลักษณะที่ทำให้มนุษย์เราแตกต่างจากกัน ยังไม่มีคำนิยามบุคลิกภาพอันใดที่นักจิตวิทยาเห็นพ้อง ต่างกัน เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นทางการศึกษา จึงให้คำนิยามบุคลิกภาพว่าเป็นลักษณะของแบบแผนพฤติกรรม และแนวความคิดที่บุคคลมีในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม วอลเตอร์ มิเชล (Walter Mischel, 1973) แห่ง มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด
- 2) บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะนิสัยต่างๆบอกลักษณะแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสภาพการต่างๆ ด้วยกิริยาท่าทางต่างๆในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง กอร์ดอน แอลพอร์ต (Gordon Allport, 1973)
- 3) บุคลิกภาพ หมายถึง แบบฉบับของพฤติกรรมและวิถีคิดของบุคคล ซึ่งเป็นตัวบ่งการปรับตัวของบุคคลนั้นกับสิ่งแวดล้อมของเขา ฮิลการ์ด (Hilgard, 1979)
- 4) บุคลิกภาพ หมายถึง ประเภทเก็บตัวและแสดง เป็นบุคคลที่ชอบสังคมชอบพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น เวลามีปัญหาชอบปรับทุกข์กับผู้อื่น (คาร์ล จี ยุง, 1875-1961)เป็นจิตแพทย์ชาวสวิส
- 5) บุคลิกภาพ หมายถึง พลังจิตส่วนลึกซึ่งเราเรียกว่าสัญชาตญาณ บางทีเรียกว่าจิตใต้สำนึก ซึ่งมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีผลให้เกิดบุคลิกภาพ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud, 1856-1939)

6) บุคลิกภาพ หมายถึง แบบฉบับพฤติกรรม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล พฤติกรรมของบุคคล กระบวนการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมหรือพฤติกรรมที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ เฟชบาซ (Feshbavh, ค.ศ. 1982)

7) บุคลิกภาพหมายถึง ลักษณะอันเป็นสิ่งจำเพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกทางท่าทาง ความรู้สึกนึกคิด ความเฉลียวฉลาด ตลอดจนกิริยามารยาท การแต่งกายสุภาพงดงาม มีอุปนิสัยที่ดี มีความสามารถอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น มีน้ำใจ มีความเข้าใจผู้อื่น และเป็นผู้วางตนเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆและบุคคล (จุฑา บุรีภักดี, 2532)

จะเห็นว่า แต่ละท่านจะให้คำจำกัดความเกี่ยวกับบุคลิกภาพ แตกต่างกันไปตามจุดเน้นของแต่ละคน

การพัฒนาจิต มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาบุคลิกภาพมาก

การพัฒนาบุคลิกภาพ จะได้ผล จะต้องคำนึงถึงการพัฒนาจิตก่อน เพราะจิตเป็นตัวสั่งสมบุญและบาป จิตมีหน้าที่รับอารมณ์ มีหน้าที่สั่งการ คนบางคนคิดว่าจิตไม่มี สมองต่างหากสั่งการ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง คนส่วนใหญ่ไม่มีความรู้เรื่องจิตศาสตร์ โดยเฉพาะพุทธจิตวิทยา จึงเป็นความเชื่อถือที่เป็นอันตรายต่อตนเองและสังคมโดยรวมได้มาก เพราะคนเหล่านั้นไม่สนใจต่อการพัฒนาจิตเพราะถือว่าจิตไม่มี พวกเขาสามารถทำความชั่ว ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน ให้แก่สังคมตามที่พวกเขาต้องการ ในเมื่อพวกเขามีโอกาสและมีอำนาจที่จะทำได้ เพราะเขาไม่เชื่อบุญเชื่อบาป

บางคนเข้าใจว่าจิตกับสมองไม่แตกต่างกัน ความคิดนี้ผิด ที่จริงจิตกับสมองไม่เหมือนกัน สมองเป็นส่วนหนึ่งของกาย แต่เป็นเครื่องมือของจิต เมื่อสมองพิการแล้ว จิตก็ขาดเครื่องมือการสั่งการ สั่งงาน จึงไม่อาจบังคับร่างกายได้ เพราะขาดเครื่องมือ

มนุษย์เราก็มเหมือนกัน ถ้าร่างกาย สมอง และจิตครบสมบูรณ์ ก็ย่อมนำชีวิตไปสู่ความสงบสุขได้ แต่ถ้ามีร่างกายกับสมอง และไม่มีจิตเป็นผู้สั่งการ หรือสั่งงานคนนั้นก็เหมือนคนนอนหลับ หรือเหมือนกับคนตาย หรือถ้ามีร่างกายบริบูรณ์แต่สมองพิการ แม้จะมีจิตเป็นผู้สั่งงานก็สั่งไม่ได้ เพราะเครื่องมือคือสมองใช้การไม่ได้เหมือนกับคนที่เป็นมะเร็ง ผ่าตัดสมอง แม้จิตจะสมบูรณ์ปกติ แต่สมองเสื่อมพิการ บุคคลนั้นก็เลอะเลือนทำอะไรไม่ถูกต้อง เกือบขาด เพราะสมองเป็นเครื่องมือแต่ขาดประสิทธิภาพ

ฉะนั้นจะเห็นว่าทั้งจิตใจ สมอง ร่างกาย มีความสัมพันธ์กันมาก เมื่อคนเรามีจิตใจที่ผ่องใส ก็
สามารถที่จะทำให้อารมณ์สงบผ่องใสไปด้วย และทำให้การพัฒนาบุคลิกภาพได้เหมาะสมเป็นที่ชื่นชอบ
ของบุคคลทั่วไป เพราะเมื่อจิตใจเราสงบพฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกมาก็เป็นพฤติกรรมที่ดี เหมาะสม ไม่มี
มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

หากร่างกายและสมองสมบูรณ์ดีไม่บกพร่อง แต่จิตพิการ สุขภาพไม่สมบูรณ์ เช่นเป็นคนโรคจิต
วิกลจริต หรือเป็นคนโง่โง่ โกรธมาก หลงมาก เป็นต้น ก็ย่อมนำความพินาศ ความทุกข์ร้อน ทำความ
เดือดร้อนให้แก่สังคมและบุคคลใกล้เคียง

เพราะฉะนั้น การพัฒนาจิตใจให้สมบูรณ์ สะอาด แจ่มใส ปราศจากกิเลส เพื่อจิตจะได้ใช้งานได้ดี
มีความสงบ ไม่ทำความเดือดร้อนให้ใครเพราะถือว่าจิตเป็นนาย ความเป็นบ่าว เมื่ออบรมจิตได้แล้ว ภาย
ทั้งหมดก็จะได้ชื่อว่าได้รับการพัฒนาไปด้วย บุคคลที่มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง จะทำให้การพัฒนาบุคลิกภาพ
ได้ดีเหมาะสม

ในการฝึกอบรมหรือการพัฒนาจิตนั้น ผู้ฝึกจะต้องรู้ลักษณะหรือธรรมชาติของจิต เสียก่อนจึงจะฝึก
ได้ผลดี เหมือนกับคนที่ฝึกสัตว์ใช้งาน เช่น ช้าง ม้า สุนัข เป็นต้น ก็จำต้องรู้นิสัยใจคอของสัตว์นั้น
เสียก่อน มิฉะนั้นจะฝึกไม่ได้ผล หรือ ได้ผลน้อย หรือไม่ก็อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่คนฝึกเสียอีก ฉะนั้น
ในการฝึกอบรมจิต ผู้ฝึกอบรมจะต้องทราบลักษณะหน้าตาของจิตเสียก่อน

ในทางคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ท่านจะให้คำจำกัดความ หรือบอกลักษณะของจิตไว้หลายแห่ง
เพราะมุ่งการฝึกอบรมจิตเป็นสำคัญ ในที่นี้จะนำมากล่าวไว้เท่าที่จำเป็น เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและ
พัฒนาจิต ตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้ (จากหนังสือวิทยาทามแนวพุทธศาสตร์ เล่ม 3 ภาค 3 และภาค 4 สังก
นักรงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ)

ในจิตวรรค แห่งคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของจิตไว้ว่า

ผน ทน จปล จิต ต ทุรก ข ทุน นีวารย

อุช กโรติ เมธาวิ อสุกาโรว เตชน ๗

แปลว่า “คนมีปัญญาย่อมทำจิตที่คั่นรณ กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนนายช่าง
ศร ดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น”

จากคาถาพระบาลีข้างต้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า จิตมีลักษณะดังนี้คือ

- ก. ผน□ทน□ - คั่นรณ คือคั่นรณไปเพื่อจะหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ มีรูปและเสียง เป็นต้น
- ข. จปล□ - กวัดแกว่ง คือ ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นานเหมือนเด็กทารก ไม่หยุดนิ่งอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้นาน
- ค. ทุรก□ข□ - รักษายาก คือรักษาให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดไปถึงเรื่องต่าง ๆ นั้นทำได้ยาก
- ง. ทุน□นิวารย□ - ห้ามยาก คือจะป้องกันไม่ให้คิดเรื่องที่เราไม่ต้องการให้ห้ามยาก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า แม้จิตจะมีลักษณะดังที่กล่าวมาแล้วก็ตาม แต่คนที่มีปัญญา ก็สามารถฝึกจิต
ตรงนี้ได้ คือ ให้นำไปใช้ประโยชน์ได้ เหมือนช่างทำลูกศร ดัดลูกศรที่คดให้ตรงได้ ฉะนั้น

ในจิตวรรค แห่งคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกายเช่นกัน พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของจิตไว้อีกนัย
หนึ่งว่า

ทุน□นิค□หส□ส ลหุโน ยต□ถ กามนิปาติโน

จิต□ส ทมโถ สาธุ จิต□ต□ ทน□ต□ สุขาวห□ฯ

แปลว่า “การฝึกจิตที่ข่มได้ยาก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่รวดเร็ว มักตกไปในอารมณ์ตามที่มันชอบ เป็น
การดี (เพราะว่า) จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้” แม้จิตจะไม่มีรูปร่าง แต่จิตมีทางออก เรียกว่า
“ทวาร” ออกรับอารมณ์ถึง 6 ทาง ทางออกเหล่านี้ก็อยู่ที่ตัวเราเอง คือ

1. ทางตา เรียกว่า จุกษุทวาร
2. ทางหู เรียกว่า โสตทวาร
3. ทางจมูก เรียกว่า ฆานทวาร
4. ทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาทวาร
5. ทางกาย เรียกว่า กายทวาร
6. ทางใจ เรียกว่า มโนทวาร

การฝึกจิต ก็คือความคุมจิตที่อกรับอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 นี้เอง เพราะเมื่อจิตอกรับอารมณ์ทางทวารใด ก็ใช้สติควบคุม กำกับรับรู้อารมณ์ทางทวารนั้นๆแล้วใช้วิธีเจริญกรรมฐาน หรือจิตภาวนา ทำให้จิตสงบ สว่าง และสะอาดได้

บุญและบาป

เนื่องจากจิตเป็นตัวรับหรือเก็บบุญบาปเอาไว้ ฉะนั้นเรามาศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของบุญและบาปกันเถอะ ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงมีความจำเป็นประการหนึ่งในการพัฒนาจิต เพราะจิตของคนที่ตั้งสมบุญไว้มาก เป็นจิตที่มีคุณภาพสูง เนื่องจากเป็นจิตที่ได้รับการพัฒนา ส่วนจิตของคนที่ตั้งสมบาป หรือ ทำบาปไว้มาก เป็นจิตที่มีคุณภาพต่ำ เพราะขาดการพัฒนา ฉะนั้น จิตของคนที่มีบุญมากกับมีบาปมากจึงต่างกันมาก เหมือนกับสภาพของประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศที่ด้อยพัฒนา เราจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันประชาชนในหมู่ประเทศทั้ง 2 มีความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันมาก

เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาจิต นักพัฒนาจิตจึงควรทราบลักษณะของบุญและลักษณะของบาปตามหลักพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะของบุญ บุญมีลักษณะที่เข้าใจได้ง่าย 3 ประการ คือ
 - ก. เมื่อกล่าวถึงเหตุของบุญ ได้แก่การทำความดีทุกอย่าง
 - ข. เมื่อกล่าวถึงผลของบุญ ได้แก่ความสุขทางกาย ใจ ทั้งชาตินี้และชาติหน้าต่อไป
 - ค. เมื่อกล่าวถึงสภาพของจิต ได้แก่จิตใจที่สะอาดผ่องใส

เพราะฉะนั้น บุญ คือการทำความดี อันเป็นเหตุทำจิตของตนให้ผ่องใสสะอาด แล้วก่อผลส่งผลให้เกิดความสุขความเจริญทั้งร่างกายและจิตใจให้แก่คนที่ทำบุญ หรือคนที่พัฒนาจิตของคน หรือจะพูดอย่างย่อ บุญก็คือความสุขนั่นเอง ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย อย่ากลัวต่อบุญเลย คำว่า “บุญ” นี้ เป็นชื่อแห่งสุข”

คุณค่าของบุญ

เมื่อกล่าวตรมหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ก็คือว่า ความสุข ความทุกข์ หรือ เคราะห์ดี เคราะห์ร้ายของมนุษย์ทุกคน ขึ้นอยู่กับกรรมดี และกรรมชั่ว หรือบุญและบาป ที่เขาทำไว้มองทั้งสิ้น ไม่ใช่เกิดจากเหตุภายนอก ไม่ใช่เกิดโดยเหตุบังเอิญ ไม่ใช่พระเจ้าหรืออำนาจศักดิ์สิทธิ์ภายนอกมาดลบันดาล โดยเฉพาะ

ในทางด้านความสุขความเจริญนั้น เกิดจากกรรมดี คือบุญที่คนเราทำได้ทำไว้เองทั้งสิ้น ผู้ที่สั่งสมบุญคือความดีไว้มาก ย่อมเกิดเป็นบารมี ผู้ที่มีบารมีมาก เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นผู้มีความดีต่อโลกมาก เพราะนอกจากได้พัฒนาพระองค์จนถึงที่สุดหมดกิเลสพ้นจากความทุกข์เดือดร้อนได้แล้ว ก็ยังสอนผู้อื่นให้พัฒนาจิตของตน จนพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้ด้วยเป็นอันมาก

คุณค่าหรืออานิสงส์ของบุญ อันเป็นผลจากการพัฒนาจิตตรมหลักพระพุทธศาสนาจึงมีมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนิทกัณฑ์สูตร (สรุปว่าด้วยการสั่งสมบุญ) ว่า

“บุญนิธิ (การสั่งสมบุญนี้ ให้สมบัติที่พอใจทุกอย่างแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลายปรารถนาผลใดๆผลนั้นๆย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้)”

ความเป็นผู้มีวรรณะงาม ความเป็นผู้มีเสียงไพเราะ ความเป็นผู้มีรูปทรงสมส่วน ความเป็นใหญ่ ความมีบริวาร ผลทั้งปวงจะได้รับก็ด้วยบุญนิธินี้

สมบัติของมนุษย์ สมบัติอันเป็นเหตุยินดีในเทวโลกและสมบัติคือพระนิพพาน ผลทั้งปวงจะได้รับก็ด้วยบุญนิธินี้

บุญสัมปทา (ความถึงพร้อมแห่งบุญ) มีประโยชน์มากอย่างนี้ ฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายผู้มีปัญญา จึงสรรเสริญความเป็นผู้ที่บุญอันทำไว้แล้ว

บุญเป็นบ่อเกิดแห่งสมบัติและความสุขทั้งปวง คำว่า “บุญนิธิ” ในที่นี้หมายถึง การสั่งสมบุญ หรือการบำเพ็ญบุญ คือทำบุญเก็บไว้ในจิตนั่นเอง

คนที่ฉลาดยอมหาเงินเก็บไว้ในเป็นนิธิ เช่น ตั้งเป็นมูลนิธิ เป็นต้น เพื่อหาดอกผลไปใช้สำหรับจุดประสงค์นั้นๆ ย่อมสั่งสมบุญนิธิเก็บไว้เป็นนิธิ เพื่อก่อให้เกิดความสุขความเจริญตามที่ปรารถนา แต่เงินทองหรือสมบัติด้านวัตถุ ทุกอย่างที่มีมนุษย์เรามีอยู่ในโลกนี้ เป็นของเปลี่ยนแปลงได้ง่ายคือถูกขโมย หรือถูกไฟไหม้เสียได้จะจมหายไปใต้น้ำเสียก็ได้ หรือถูกมาพังพินาศไปเสียก็ได้ หรือจะสูญไปเพราะภัยอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งอาจจะใช้หมดไปได้ด้วย ทั้งเมื่อเราตายแล้ว ก็ไม่อาจจะนำติดตัวไปได้ด้วย ฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงไม่มุ่งที่จะเก็บทรัพย์สมบัติเหล่านี้อันจะสูญเสียไปได้ง่าย แต่มุ่งสั่งสมเป็นบุญนิธิที่โจรหรือ

ใครๆ จะแย้งซึ่งไปไม่ได้ทั้งยังจะติดตามไปยังชาติต่อไปได้อีกด้วย เพราะเป็นสมบัติที่เก็บไว้มีคชิตในจิตใจ
ของตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนิกคัมภัสสูตร เช่นกันว่า

“ ขุมทรัพย์ที่ไม่มีทั่วไปแก่คนอื่น ๆ โจรก็จะลักไปไม่ได้ ผู้มีปัญญาที่ควรทำบุญทั้งหลายเอาไว้ อัน
จะติดตามตนไปได้ ”

ดังนั้น จึงเห็นได้ชัดว่าการพัฒนาจิต หรือการอบรมจิต ตามหลังพระพุทธศาสนานั้นคือการสั่งสม
บุญ หรือการบำเพ็ญบุญนั่นเอง และจัดเป็นการสั่งสมทรัพย์ที่ประเสริฐปลอดภัย ที่จะติดตามตนไปได้ทุก
แห่ง ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป

แม้ปัจจุบัน ผู้มีปัญญา จะมีความสุข มีผู้คนเคารพนับถือศรัทธา เพราะมีความเมตตา กระทำ
ความดีต่อบุคคลทั่วไปถ้วนถึงเสมอหน้า นับว่าเป็นผู้มีน้ำใจประเสริฐยิ่ง

เมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิต การพัฒนากายก็ตามมา การพัฒนาบุคลิกภาพจึงจะได้ผลดีพร้อมทั้งกาย
จิต บุคคลก็จะมีบุคลิกภาพดี เหมาะสมเป็นส่วนใหญ่ ช่วยส่งผลให้ประเทศชาติเจริญพัฒนาได้มากที่สุด

เรามาฝึกทำใจกัน และปรับปรุงตนเองกันตั้งแต่บัดนี้เถอะ จะได้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี และประสบ
ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าต่อไป แม้เราจะตายล่วงลับไปแล้ว กายสูญสิ้นไป แต่จิตเรายังอยู่
และชื่อเสียง เกียรติ การสร้างสมบุญเรายังคงอยู่ ไม่สูญสิ้นไปเหมือนกาย

การพัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่างๆ

นักจิตวิทยาเชื่อว่า เมื่อเด็กพ้นวัยรุ่น มีวุฒิภาวะ แล้ว และมีการปรับตัวทั้งด้านสังคม อารมณ์
และบุคลิกภาพแล้วก็ตาม แต่เด็กก็ยังมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเชื่อว่าอาจจะมีผลเนื่องจากการ
ฝึกอบรม และความแตกต่างในทางสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคลด้วย การพัฒนาบุคลิกภาพเด็กจึงมี
ความจำเป็นมาก การพัฒนาบุคลิกภาพ ควรพัฒนาด้านต่อไปนี้

1 การพัฒนาด้านร่างกาย รูปร่าง กิริยา ท่าทาง การพูดจา การแต่งกาย การเดิน การดู การแสดงความคิดเห็น การวางแผนเหมาะสม อันเกิดจากการแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกมาให้อยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง เหมาะสมในทุกๆโอกาส ทุกๆสถานที่ มีการจัดการกับตนเองให้เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้อง

2 การพัฒนาด้านสติปัญญา และความสามารถในการพัฒนาด้านนี้จะต้องทราบระดับสติปัญญา และความสามารถของเด็กก่อน จึงมาช่วยให้เด็กได้พัฒนาด้านนี้ต่อไป บุคคลซึ่งมีส่วนช่วยให้เด็กพัฒนาในด้านเหล่านี้ คือ ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง ผู้เชี่ยวชาญ และตัวเด็กเอง ฉะนั้น การที่จะรับรู้ระบบด้านสติปัญญา แบบทดสอบความถนัด แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ในทางการเรียน ประโยชน์ของการใช้แบบทดสอบทางสติปัญญา

3 การพัฒนาด้านอารมณ์ เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องพัฒนาอารมณ์ของตนเองให้มั่นคง และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนได้ เพราะคนเราจะมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางด้านอารมณ์เห็นชัด เช่น อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย อารมณ์ขัน อารมณ์ดีหมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาถึงสีหน้า ดวงตาที่เป็นสุข สดชื่นแจ่มใส คุหน้าตาฟ้องใสเปล่งปลั่ง และมีกิริยาท่าทางที่น่าชื่นชม น่าเข้าใกล้ และคบค้าสมาคมด้วย ส่วนคนอารมณ์ร้ายนั้นหมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาถึงสีหน้า ดวงตา ที่ไม่เป็นสุข ไม่เป็นมิตร มีความขุ่นมัวอยู่ในใจ โกรธ ฉุนเฉียว ขี้บ่น บุคคลที่มีความเครียด(stress) พวดเสียงดังน่ารำคาญ และมีกิริยาท่าทางไม่น่าคบไม่น่าชื่นชม ไม่อยากเข้าใกล้ เป็นผู้ทำให้สังคมวุ่นวายไม่มีความสุข ส่วนบุคคลที่มีอารมณ์ขันนั้นดี หมายถึงลักษณะหน้าตา การพูดคุยที่หน้าสนใจ สนุกตลกก็เอ็นดู ทำให้คนที่ฟังหรือบุคคลที่อยู่ใกล้ ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด สนุกสนานไปด้วย และมีความสุข

4 การพัฒนาความสนใจ ขั้นแรกจะต้องทราบความสนใจของเด็กก่อน ว่ามีความสนใจอะไร มากน้อยเพียงใด ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ โดยการทำให้นักเรียนทำแบบทดสอบความสนใจแล้วจึงมาช่วยเด็กให้มีการพัฒนาการความสนใจ ให้เหมาะสมกับตนเอง และควรจัดปัจจัยให้เด็กในด้านการอำนวยความสะดวกให้ด้วย

5 การพัฒนาด้านกำลังใจ การพัฒนาด้านกำลังใจ ก่อนอื่นต้องขอพูดถึงความหมายของกำลังใจ หมายถึง กำลังอันหนึ่ง ซึ่งเป็นกำลังใจที่สามารถจะให้กำลังใจแรงงานได้อย่างแปลกประหลาดมหัศจรรย์ และกำลังอันนี้แทนที่จะทำให้เกิดขึ้นตามบุญตามกรรม หรือเกิดโดยบังเอิญ ทำประโยชน์โดยบังเอิญ เราสามารถปลูกสร้างขึ้นมาให้เป็นกำลังใจที่จะนำมาใช้ได้ตามความต้องการ และทำประโยชน์แก่เราสม่าเสมอได้ ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความหึงหวง ความริษยา

เหล่านี้ ก่อให้เกิดกำลังใจได้ แต่เป็นกำลังใจที่โศกโศกเกิดขึ้นชั่วคราว ชั่วขณะ แล้วก็ดับหายไป แทนที่จะเป็นคุณกลับเป็นโทษ กำลังใจที่เป็นคุณและเป็นสิ่งที่ยั่งยืน ต้องเป็นกำลังใจที่เกิดจากดวงจิตผ่องแผ้ว เกิดจากดวงจิตที่เข้มแข็งหนักแน่น จากความเรียบร้อยของดวงจิต

ส่วนพิธีที่กำลังใจจะเกิด ก็มีได้สองอย่าง อย่างหนึ่งเกิดขึ้นเอง และอีกอย่างหนึ่งเราก่อให้เกิด หรือเราจะปลูกสร้างทำขึ้น

ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้เกิดขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ มีกำลังใจ เราจะสังเกตเห็นว่าเด็กนั้นมีกำลังใจ อย่างแรงกล้า ต้องการอะไรจะเอาให้ได้ ไม่ว่าจะลำบากอย่างไรธรรมชาติก็ได้สร้างให้มนุษย์มีกำลังใจในการทำงาน มีความขยันขันแข็งมาโดยกำเนิด เราต้องพิจารณาปัญหาว่าอะไรเป็นเหตุให้มนุษย์เกียจคร้านเมื่อเติบโตขึ้น อะไรเป็นเหตุเปลี่ยนนิสัยของมนุษย์ ถ้าเราจับเหตุเหล่านี้ได้แล้วก็จะขจัดเสีย และเพิ่มให้มีพลัง มีกำลังใจ คู่กันกับที่ธรรมชาติสร้างไว้

การพัฒนาให้เด็กมีกำลังใจ โดยทำได้โดย

- 1 การอบรมในทางที่ถูกต้อง
- 2 ให้มีความรอบรู้และมีความพอใจในสิ่งที่จะทำ
- 3 ให้รู้จักค่าของเวลา
- 4 ให้มีความเข้าใจในเรื่องอุปสรรค และความผิดพลาด

6 การพัฒนาด้านอุปนิสัย อุปนิสัยทั้งหลายที่สังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และมีคุณค่า เช่น อุปนิสัย ความอดทน อุปนิสัยสุขุม สงบเสถียรเรียบร้อย ความเสียสละ ความมีน้ำใจ ความรับผิดชอบ ความกระตือรือร้น เป็นต้น การปลูกฝังพัฒนา ควรตระหนักถึงอุปนิสัยดีๆ ทั้งหลาย และหมั่นสั่งสอน ฝึกอบรม แนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง แนะนำให้อ่านตำรา ฝึกให้นักศึกษาค้นคว้า ดูภาพยนตร์ คุสไลด์ ตัวอย่างที่ดีๆ เพื่อจะได้ปฏิบัติตามวิธีเพิ่มพูนความอดทนบึกบึน ถัดจาก ดร. เฉลียว บุรีภักดี และ ดร. หลุย จำปาเทศ คุณลักษณะความอดทนบึกบึนของคนไทย สรุปผลการวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนจากมูลนิธิธนาคารกรุงเทพ และด้วยคำปรึกษาจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

วิธีการสร้างความอดทนบึกบึนในสังคม

- 1 ปรับปรุงระบบการศึกษาเล่าเรียนให้มุ่งที่การทำงาน
- 2 ส่งเสริมให้เอาอย่างผู้มีความอดทน
- 3 ครอบครัวยุติใจใส่และควบคุมดูแลเพิ่มขึ้น
- 4 ให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเอง ให้ลำบากบ้าง
- 5 ให้เด็กได้รับผิดชอบในงาน ให้มีหน้าที่
- 6 ฝึกค่านิยมที่ถูกต้อง ไม่นิยมความฉาบฉวยโอ้อ่า
- 7 ฝึกสร้างทัศนคติรักงานและชอบศึกษาเกี่ยวกับงาน
- 8 ให้เล่นกีฬาที่ต้องใช้กำลังและความอดทน
- 9 ฝึกให้รักษาระเบียบวินัย เช่นการตรงต่อเวลา
- 10 ทำให้เด็กเข้าใจงานต่างๆ อย่างแจ่มแจ้ง
- 11 จัดหลักสูตรพิเศษเพื่อฝึกฝนความอดทนบึกบึน
- 12 ฝึกความอดทนเป็นขั้นๆ
- 13 ให้เสียสละด้วยการทำงานเพื่อส่วนรวม
- 14 รัฐถือนโยบายระดับชาติ ด้วยความอดทนบึกบึน
- 15 ให้การอบรมทางด้านศาสนา
- 16 ให้ศึกษาทฤษฎี แล้วปฏิบัติตามด้วย
- 17 ให้ทำงานเป็นหมู่คณะและศึกษาความคิดของผู้อื่น
- 18 ฝึกให้ใช้จ่ายอย่างประหยัด
- 19 สื่อมวลชนสอดแทรกเนื้อหา และทัศนคติ
- 20 จัดการเรียนการสอนให้ตรงกับงานในท้องถิ่น
- 21 แนะนำให้เด็กรู้จักโลกของการทำงาน

วิธีการฝึกตนเองให้เป็นผู้มีความอดทนบึกบึน

- 1 สนใจจริงและตั้งใจจริงในการทำงาน
- 2 อดทนเมื่อมีปัญหา
- 3 ยึดหลังเหตุผลในการทำทุกสิ่งทุกอย่าง
- 4 ตั้งเป้าหมายในการเรียนและการทำงานทุกอย่าง
- 5 ศึกษาให้เข้าใจถ่องแท้ในงานที่ทำ

- 6 หาโอกาสรับผิดชอบทำงานเพื่อมีประสบการณ์
- 7 สร้างความมั่นใจให้ตัวเองในการทำงาน
- 8 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- 9 ดูตัวอย่างคนที่มีความอดทน บึกบึน
- 10 อยู่ในระเบียบวินัยให้ได้
- 11 ระวังรักษาสุขภาพ
- 12 สร้างนิสัยเกี่ยวกับเงินและทรัพยากรต่างๆ

เมื่อนักเรียนหรือเยาวชนฝึกตัวเองได้ ก็จะมีความอดทน บึกบึนเพิ่มขึ้น เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพด้านนี้ได้ ฉะนั้นเห็นว่า การฝึกปฏิบัติ และการปลูกฝัง สั่งสอนแนะแนวทางให้เยาวชน ถือเป็นสิ่งที่จำเป็น และเป็นผลดีอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง

5 การพัฒนากับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม

คนบางคนเคยชินกับสถานการณ์ใด เคยชินกับสังคมใด ก็จะประพฤติปฏิบัติแสดงพฤติกรรมตามที่ตนเคยทำ ไม่ยอมปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ จะทำให้มีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเห็นว่าสิ่งใหม่ๆ เป็นอุปสรรคไปหมด ฉะนั้นในฐานะอาจารย์ ผู้ปกครอง จะต้องชี้แนะให้เด็กเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัว และให้รู้จักพัฒนาตนเองในด้านนี้ โดยวิธีฝึกอบรม ฝึกปฏิบัติจริง

การปรับตัว หมายถึง ความสามารถปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ที่ใหม่หรือแปลกได้ เข้ากับสังคมใหม่ๆ ได้ เช่นการเปลี่ยนสถานที่อยู่ เป็นต้น ถ้าสามารถปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ หรือเข้ากับบุคคลที่แปลกหน้าได้ย่อมทำให้เกิดความสบายใจ และสามารถสร้างความสำเร็จในการติดต่อ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

คนที่เรือแตกตกไปอยู่บนเกาะซึ่งเต็มไปด้วยคนป่ามีหยาบคายด้อยการศึกษา ถ้าเขาเหล่านั้นไม่สามารถปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ เขาอาจต้องตายหรือถ้าหากรอดมาได้ ก็ด้วยความลำบากยากเย็น การกระทำของโรบินสันครุโซ เป็นตัวอย่างที่ดีในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์

การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แปลกๆ ช่วยให้บุคคลเอาชนะความยากลำบากในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัย เมื่อมีความจำเป็นต้องเผชิญกับความยากลำบากนั้นๆ ผู้ใหญ่จะปรับตัวได้ช้ากว่าเด็ก สิ่งที่ดีควร

หลีกเลี่ยงในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ได้แก่ การจัดการดำเนินชีวิตของตนเองให้อยู่ใน
วงจำกัด ขาดความยืดหยุ่น ควรให้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมและจำเป็น

การพัฒนาเกี่ยวกับงานปรับตัว ก็คือ การเริ่มสอนการปรับตัวในครอบครัวก่อน กล่าวคือ
เมื่อมีเหตุการณ์พิเศษเกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งเป็นเหตุการณ์แปลกๆที่ทำให้ตื่นเต้น หรือหวาดกลัว
จงให้ทุกคนในครอบครัว รวมทั้งเด็กๆ ได้รู้จักวิธีช่วยตนเอง ให้เด็กได้มีโอกาสแสดงความคิด
คิดเห็น และให้คำแนะนำเป็นการส่งเสริมให้ได้เรียนรู้วิธีที่จะเผชิญกับสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน
วิธีอีกอย่างหนึ่งก็คือ การนำเด็กไปยังสถานที่ๆไม่คุ้นเคยให้เด็กได้ไปอยู่ในสถานที่ที่ใหม่และ
แปลก สถานการณ์ใหม่ๆจะสอนให้เด็กปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์เหล่านั้นได้ เช่น การเข้า
ค่ายลูกเสือ หรือเนตรนารี การฝึกเป็นนักเรียนประจำซึ่งจะต้องฝึกทำงานเองและเป็นระเบียบ
รับผิดชอบตนเอง นักเรียนเตรียมทหาร นักเรียนรายร้อยตำรวจ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ซึ่ง
เป็นสิ่งใหม่ทั้งนั้น มีการฝึกกระโดดร่ม ฝึกภาคสนาม ฝึกไปเป็นลูกบุญธรรมของครอบครัว ใน
จังหวัดต่างทองหรืออื่นๆ เป็นต้น เด็กจะต้องปรับตัวให้อยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุขเป็นผู้มี
น้ำใจ ช่วยทำงาน ให้ความช่วยเหลือในการฝึกกระโดดร่มแล้วฝึกภาคสนามก็เช่นกัน จะต้อง
ปรับตัวให้เข้ากับผู้หมวด ผู้กอง เพื่อนนักเรียนด้วยกันได้ ทำอะไรก็ต้องทำตามกฎระเบียบทุก
อย่าง จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัย การอยู่รอด การรู้จักกาลเทศะ รู้จักบุคคลเมื่อสามารถปรับ
กับสถานการณ์ใหม่ได้ๆ ก็จะทำให้มีความสำเร็จแล้วมีความสุข

บุคลิกภาพที่เหมาะสม

บุคลิกภาพที่เหมาะสม คือ การแสดงออกทั้งทางกิริยาท่าทาง นิสัยใจคอดีและเหมาะกับกาลเทศะ
และบุคคล เมื่อใครพบเห็นบุคคลแสดงออกของกิริยาท่าทางดี นิสัยใจคอดี ก็จะมีผู้ซื่อชมยกย่อง ฉะนั้น
การสำรวม การรู้จักบังคับตนเอง จึงสำคัญมาก และการที่บุคคลมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้ ถือว่าเป็นผู้มี
บุคลิกลักษณะดี คือ

1. เป็นคนใจกว้างขวาง (Be Open - minded)
2. ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น (Be Co - operation)
3. เป็นตัวของตัวเอง (Have Confidence)
4. แสวงหาคำแนะนำ (Seek Advice)

5. ลงมือกระทำจนกว่าจะถูกต้อง (Take Action)

6. ตรวจสอบผลความก้าวหน้าของท่าน (Check Your Progress) และบุคคลผู้มีความรับผิดชอบ
ดังต่อไปนี้ ถือว่าเป็นผู้มีความรับผิดชอบที่เหมาะสม

1. การมองบุคคล มองด้วยสายตาที่แสดงความรัก เมตตาปราณี มองด้วยความสุภาพเรียบร้อย
แสดงความเป็นมิตร จะทำให้ผู้อื่นรักเรา เรายังรักผู้อื่น จะได้อยู่ร่วมกันด้วยความสุข

2. การแต่งกาย การแต่งกายให้รู้จักเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับกาลเทศะ แต่งด้วยเสื้อผ้าที่ตัดเย็บ
เรียบร้อย แบบเสื้อเรียบดูสง่างาม ไม่จำเป็นจะต้องแต่งด้วยเสื้อผ้าที่มีค่ามากมาย แต่คำนึงถึงความสะอาด
เรียบร้อย ใครมองเห็นแล้วชื่นชม และสบายตา และส่วนประกอบอื่นๆก็ต้องตกแต่งพอดี เช่น หน้า ตา
ผม เล็บ และ เครื่องประดับ เช่น แหวน เข็มขัด ตุ้มหู สายสร้อย นาฬิกา ควรใช้ประดับเท่าที่จำเป็น
เช่น อาจจะใส่แต่แหวนกับตุ้มหู เป็นต้น

3. การพูด การพูดเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะการพูดที่ดีจะทำให้ผู้ฟังได้รับความรู้ และความ
สบายใจ ผู้พูดจะต้องมีศิลปะในการพูด สามารถชนะใจผู้ฟังได้ การพูดควรใช้คำพูดที่ดีมีเหตุผล ชัดเจน
จงหะการพูดดี พูดน่าฟัง พูดจาไพเราะอ่อนหวาน การพูดจะต้องเข้าใจคู่สนทนาว่าชอบอะไร ควรพูด
เรื่องใดหรือไม่ควรพูดเรื่องใด พยายามปรับตัวเข้าหากัน ก็จะทำให้เข้ากับบุคคลได้ทุกเพศทุกวัยและทุกชั้น
มีศิลปะการเข้ากับผู้อื่นได้ดี ทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

4. การเดิน การเดินจะต้องเดินตัวตรง มีจังหวะในการเดิน มีความมั่นใจในการเดิน แต่ควรระมัด
ระวังอย่าเดินให้ดังจนเกินไป การเดินควรเดินให้hookผายไหล่ผึ่งที่ทำทางสง่าผ่าเผยและลักษณะงาม
ส่วนประกอบที่สำคัญของการเดินก็คือ ควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมเข้ากับเท้าของเรา ไม่ใหญ่ เล็ก
จนเกินไป และจะต้องสวมสบายจะทำให้การเดินสง่างาม น่าดูยิ่งขึ้น

5. การแสดงท่าทาง การแสดงท่าทางจะต้องระมัดระวังอย่าให้มีท่าทางที่ไม่สวย ไม่น่าดูเกิดขึ้น
เราต้องแสดงท่าทางให้เป็นที่น่าดู ดูแล้วไม่สุภาพ การแสดงท่าทางต่างๆในทุกอิริยาบถ ควรระมัดระวัง
และสำรวมไว้เสมอ

6. ทักษะในการทำงานหน้าที่การงานที่ดี หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม จะต้องมีความดีเด่น
คือ มีความสามารถในการทำงาน มีความชำนาญ ทำได้คล่อง ละเอียดรอบคอบ ว่องไว ทำงานมีระบบ มี
การวางแผน มีการเตรียมตัวพร้อมขยันเพียร ทำให้ผู้พบเห็นชื่นชมและอยากทำงานด้วย นอกจากนั้นยัง
สามารถเลือกแบบที่ดีๆไปใช้ปฏิบัติตามอย่างไว้ด้วย

7. สุขภาพ สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี จะต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย
ร่างกายแข็งแรง ควรบำรุงส่งเสริมให้สุขภาพดีอยู่เสมอ การที่จะเป็นผู้มีสุขภาพดีจะต้องประกอบทั้งสุขภาพ
กาย และใจ ขยันออกกำลังกาย ให้ร่างกายได้ออกเหงื่อทุกวัน และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ควรปรุงอาหารรับประทานเองในครอบครัว จะให้คุณค่าอาหารหลักโภชนาการ

ทั้ง 7 ประการดังกล่าว จะแสดงให้เห็นถึงผู้ที่มีบุคลิกภาพดี เหมาะสม เป็นผู้ที่มีมารยาดี ขยัน
ปรับปรุงและพิจารณาตนเองได้ตลอดเวลา

นอกจากนี้ จะขอกล่าวถึงบุคลิกภาพที่เหมาะสมของแต่ละคน กล่าวคือคนเราทุกคนมีความ
แตกต่างกัน และมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมือนกัน การสำรวจเกี่ยวกับกิริยาท่าทางการพูด การแสดงออก ก็ไม่
เหมือนกัน จึงขอเสนอแบบสอบถาม ถามว่า **คุณเป็นคนแบบไหนกันแน่** ซึ่งเขียนไว้ต่อจากบุคลิกภาพที่ไม่
เหมาะสม

บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

ผู้เขียนได้รวบรวมพฤติกรรมบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นถึงบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม 65 ประการ
ดังนี้คือ

1. เดี๋ยวรับประทานอาหาร ขนมหงอก และดื่มน้ำดื่มไปตลอดทาง บางครั้งทิ้งขยะและรับประทานไปด้วย
2. ส่งเสียงดังผิดปกติ ในขณะที่ผู้อื่นอยู่ในความสงบ
3. เป็นคนเจ้าอารมณ์ โกรธง่าย สีหน้าเปลี่ยนทันทีเมื่อไม่พอใจอะไร
4. ใช้คำพูดที่รุนแรงในการโต้เถียงกัน เช่น ประสาท ปัญญาอ่อน ไม่ได้สติบ้า มูทุ่ แย่มากๆ I.Q. ต่ำ เลวมาก เป็นต้น
5. เวลานั่ง นั่งไม่เรียบร้อย ถ่างขา ไม่รวบเข้า สั้นขา นั่งไขว่ห้าง ยกขาข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้ อีกข้างหนึ่งอยู่กับพื้น นั่งขัดสมาธิบนเก้าอี้ขณะฟังอาจารย์สอน
6. การแต่งกาย นุ่งกางเกงใส่รองเท้าแตะเข้าร่วมในการประชุมที่สำคัญ มีแขกผู้หลักผู้ใหญ่ไปร่วมมากมาย มีผู้ใหญ่ระดับรัฐมนตรีเป็นประธาน
7. ผู้บังคับบัญชาไม่มีน้ำใจต่อผู้ร่วมงาน ใจแคบ มักใช้การสื่อสารทางเดียวเสมอ ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดพลาด และเกิดปัญหาตามมา
8. ขาดความมีระเบียบ ไม่ยอมเข้าคิว (Queue) คือการเข้าแถวเพื่อความเป็นระเบียบตามลำดับ ก่อนหลัง ในโอกาสอันควร เช่น เข้าคิวซื้อของ เข้าคิวรับประทานอาหารเช้า เข้าคิวห้องน้ำ เข้าคิวรับเอกสาร รับหนังสือ รับของแจกฟรี เป็นต้น
9. เป็นบุคคลที่เฉื่อยชา เฉยเมย ซึม ดูไม่มีความสุข
10. ขาดความกระตือรือร้น และความรับผิดชอบ
11. ขาดสมาธิในการทำงาน
12. เป็นบุคคลขี้ลืมอยู่เสมอ ไม่ชอบทำบันทึกเกี่ยวกับปฏิทินการทำงาน
13. ชอบปล่อยขี้ลืมง่ายๆ โดยขาดการพิจารณาให้รอบคอบ
14. ขาดความจริงใจ เสแสร้ง ทำเหมือนแสดงละครเข้าหากัน ลับหลังใส่ร้ายกัน

15. กิริยามารยาทไม่เรียบร้อย
16. ไม่มีส่วนร่วมในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารมูมมาม แขน มือ ขา แทะกะ
17. แต่งกายมาสุภาพ ไม่เหมาะสมตามกาลเทศะ
18. เวลาหาวไม่ปิดปาก และส่งเสียงดัง
19. ขาดการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน
20. เป็นบุคคลไม่ตรงต่อเวลา มักจะเข้าร่วมประชุมสายหรือช้า เข้าห้องเรียนช้า และมาทำงานสาย
21. นั่งรถเก่งเปิดกระจกติดฟิล์ม (film) ถ่มน้ำลายบนถนนซึ่งไม่น่าดูเลยเมื่อเงินออกคำสั่งห้าม ขาก ถ่มน้ำลาย บนถนนกันแล้ว
22. บุคคลนั่งรถเก่งเช่นกัน เปิดกระจกรถทิ้งเปลือกเงาะ มังคุด ลางสาด ชานอ้อย บนถนนตลอดทาง ยังดีที่ไม่ทิ้งเปลือกทุเรียนบนถนน หรือบางคนอาจจะทิ้งก็ได้ แต่ผู้เขียนไม่เห็น
23. พุดข้ามศรัษะผู้ใหญ่ หรือบุคคลอื่น ไม่เป็นการสมควรเลย ถ้าจะพุดข้ามศรัษะใคร ก็ควรจะกล่าวคำขอโทษก่อน
24. รู้ว่าตนเป็นคนผิดแล้ว ยังไม่กล่าวคำขอโทษ หรือขออภัย
25. ไม่รักษาความสะอาดของสถานที่ ทั้งห้องเรียนและบริเวณ ชอบทิ้งบุหรี่ยี่ห่วยเหลือจากสูบและจี่ บุหรี่ กระจาย เม็ดมะขาม เกล็ดในในห้องเรียน ไม่ควรเอาแก้วน้ำไปดื่มในห้องเรียน ถ้ามีควรจัดน้ำดื่มของแต่ละวิชาเอาไปดื่ม โดยเตรียม Cooler น้ำเย็นไว้หน้าห้องเรียน ใครหิวน้ำค่อยขอลาหรือเบรกมาดื่มน้ำได้
26. เป็นคนชอบขัดคอคนอื่น ทำให้คนอื่นไม่พอใจและโกรธ
27. ชอบอวดความร่ำรวย มีค่านิยมไม่เหมาะสมชอบความเป็นอยู่หรูหราฟู่ฟ่า
28. ไม่รักษาความสะอาดของตนเอง เช่น ผม เล็บ ร่างกาย และเสื้อผ้า
29. ขาดการวางแผนและการทำงานอย่างมีระบบและวิธีการ
30. ขาดการยอมรับความคิดเห็นคนอื่น
31. ขาดทักษะในการฟัง มักจะมีทักษะในการพูด
32. ไม่มีน้ำใจและความเสียสละ
33. ขาดคุณธรรม ชอบเอาสิ่งของของคนอื่นมาเป็นของตน
34. ขาดการประหยัด
35. ไม่รู้จักดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่รู้จักเลือกเครื่องอุปโภคบริโภค
36. มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสังคม

37. เป็นบุคคลที่เอาแต่ใจตนเอง เวลาพูดคุยกันไม่เข้าใจคนอื่น ไม่นึกถึงบุคคลอื่น นึกถึงแต่ตนเอง เป็นใหญ่
38. เวลาเสิร์ฟน้ำให้ผู้ใหญ่หรือแขก เสิร์ฟทางซ้ายมือ อาหารเสิร์ฟทางขวามือซึ่งไม่ถูกต้อง
39. การนั่งฟังผู้ใหญ่สนทนากัน เป็นการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง
40. การถ่มน้ำลายเสียงดัง ไม่สุภาพ
41. เป็นบุคคลชอบเอาความคิดเห็น ขอบรายงานความบกพร่องเล็กๆน้อยๆของคนอื่น
42. แต่งตัวซ้ำหรือทำอะไรซ้ำไปหมด
43. ชอบพูดเสียงดังข่มขู่เพื่อน
44. พูจาไม่ไพเราะชอบสบถสาบาน
45. เป็นบุคคลไม่รู้จักเลือกใส่รองเท้าให้เหมาะสมกับกาลเทศะ บางครั้งก็ใส่รองเท้าคับเกินไป เจ็บเท้าเดิน โขยกเขยกเสียบุคลิกภาพ บางครั้งสวมรองเท้าหลวมไปเดินแล้วหยุดเป็นระยะๆการเลือกรองเท้าสวมไปปิกนิก (picnic) แต่เอารองเท้าที่สวมใส่ไปทำงานมาสวมก็ไม่เหมาะสม อาจล้มได้ควรใส่รองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าพื้นยางที่เกาะพื้น
46. เป็นบุคคลที่เวลาพูดแล้วแลบลิ้น หรือเลียฝีปากตนเองดูแล้วไม่สุภาพ
47. เป็นบุคคลที่ไม่มีกลไกที่ดีในการสื่อสาร
48. เป็นบุคคลที่ไม่ใช้จิตวิทยาในการสนทนากับบุคคลอื่น
49. ไม่มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่นทำให้เกิดข้อขัดแย้งขึ้นทีหลัง
50. ขาดความอดทนในทุกสถานการณ์ เช่น ในการทำงาน การผจญภัยกับความลำบาก การเขียนตำรา การเปลี่ยนสถานที่ใหม่ เป็นต้น
51. เป็นบุคคลนำเบื่อนำรำคาญ จีบ้น จู้จี้ จุกจิก ชอบนินทาคนอื่น ใ้ร้ายคนอื่น และขาดการยกย่องผู้อื่น
52. การเลือกเสื้อผ้าไม่เหมาะสมกับตนเอง เช่น คับเกินไป หลวมเกินไป ชุดผ้าขี้มำ หรือผ้าขี้มำหลัง ผ้าหลังมากเกินไปชุดบางเกินไป แขนเสื้อคับ กระดุมหลุด ถ้าใส่เสื้อผ้าที่ไม่พอดี ผู้ใส่จะสรวนอยู่กับชุดตนเองเป็นประจำ เช่น คิง โนน คิงนี่ จีบ้น จีบนี้ จีบนี้ไม่เหมาะสม ดูเหมือนคนพิการ หรือเป็นโรคชักกระตุก
53. การแต่งสีสันของเสื้อ แบบเสื้อไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่เหมาะสมกับแบบกลางวันและกลางคืน
54. การขึ้นบนรถเมล์ขึ้นไม่เรียบร้อยไม่สำรวม

55. เป็นบุคคลที่ชอบแต่งหน้ามากเกินไป ใช้เครื่องสำอางมากเกินไป และแต่งเครื่องประดับมากเกินไป
56. ประพฤติตนต่อผู้ใหญ่ไม่น่าดู เช่น เดินผ่านผู้ใหญ่ไม่แสดงความเคารพ การพูดคุยกับผู้ใหญ่ไม่สำรวมกิริยามารยาท ไม่ทักทายผู้ใหญ่โดยการไหว้ หรือแสดงความไม่อ่อนน้อม
57. เป็นบุคคลที่ทำงานอย่างไม่มีระบบ ชอบพูดคุยกับผู้ใหญ่หรือบุคคลอื่นเพื่อหาผลประโยชน์ แต่ไม่ปฏิบัติงานให้มีผลงาน และมีนิสัยที่ดีในการทำงาน รักการทำงาน
58. เป็นบุคคลที่วางตนระหว่างเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศไม่เหมาะสมไม่สำรวม ไม่มีควมพอดี หลงระเริง เสเพล เป็นต้น
59. เป็นบุคคลที่เขียนลายมือไม่สวย ไม่เป็นระเบียบ สกปรก
60. การร่วมงานสังสรรค์หรืองานรื่นเริงใดๆไม่คำนึงถึงบุคคลอื่น คิดถึงแต่ตนเองมากเกินไป ทำให้เสียคะแนนนิยมจากบุคคลอื่น
61. ขาดการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงและขาดความคล่องตัวในการทำงาน
62. เป็นบุคคลไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
63. เป็นบุคคลไม่รู้จักจัดบ้านเรือนให้เป็นระเบียบ สกปรก
64. เป็นบุคคลไม่มีนิสัยรักการทำกับข้าว จัดครัวให้สวยงามและน่าชม
65. เป็นผู้หญิงเดินกอดคอกับผู้ชาย ในที่สาธารณะ ศูนย์การค้า หรือสวนสาธารณะ ซึ่งเป็นการวางตนไม่เหมาะสม

เป็นต้น-

จากบุคลิกภาพบุคคลที่แสดงออกตามหัวข้อ 65 หัวข้อ ดังกล่าวข้างต้นเป็นพฤติกรรมที่น่าจะปรับปรุง โดยเลือกแนวทางการปรับปรุงตนเองได้ ฉะนั้น ถ้าบุคคลใดมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม หรือมีข้อบกพร่องด้านใด ก็ควรจะมีวิธีการปรับปรุงตนเองได้ โดยยึดหลัก การมีค่านิยมที่อยู่ในกรอบของสังคมไทย รู้จักเลือกรูปแบบที่ดี เหมาะสมกับตนเองและวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมของประเทศที่ได้มีโอกาสไปศึกษาดูงาน หรือไปศึกษาเล่าเรียนหรือไปแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆหรือการแสดง ในกลุ่มเยาวชนไทยหรือระดับประเทศ

บทที่ 2

ทฤษฎีบุคลิกภาพ

จะกล่าวถึงทฤษฎีบุคลิกภาพ 5 กลุ่ม ดังนี้ คือ

- 1 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามประเภท (Type Approach)
- 2 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามลักษณะ (Trait Approach)
- 3 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามทัศนะของนักจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)
- 4 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามทัศนะของนักมนุษยวิทยา (Humanistic Approach)
- 5 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามหลักความรู้ (Learning Approach)

1 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามประเภท

(Type Approach)

เป็นการแบ่งลักษณะรูปร่างของบุคคล ทฤษฎีของคัมบิวเอท เชลตัน

(W. it, Sheldon, ค.ศ. 1954) แบ่งบุคลิกภาพตามลักษณะรูปร่างของบุคคลเป็น 3 ประเภท คือ

- 1 ประเภทพอมสูง มีลักษณะเฉย เยียบ เก็บตัว
- 2 ประเภทรูปร่างแบนนักกีฬา มีกำลังใจ ชอบเสียง เปิดเผย กระด้าง
- 3 ประเภทอ้วนเตี้ย ลักษณะชอบสังคม เบิกบาน อารมณ์ดี

คาร์ล จุง (care Jung) นักจิตวิทยาชาวสวิส ได้แบ่งกลุ่มบุคลิกภาพของมนุษย์เป็น 2 ประเภท

- 1 ประเภทเก็บตัว (Introvert)
- 2 ประเภทแสดงตัว (Extrovert)

2 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามลักษณะ

(Trait Approach)

เรย์มอด คาเทลล์ (Remand catell) ได้มีหลักการว่า บุคคลมีลักษณะต่าง ๆ กัน จะมี

ลักษณะที่เข้มข้นมากถึงน้อย และมีลักษณะแต่ละอย่างมา และลดหลั่นกันลงมา ตามลำดับ

เช่น เป็นคนใจคอหนักแน่น	- อ่อนไหวง่าย
เป็นคนชอบใช้อำนาจ	- ขอมโอนอ่อนผ่อนตาม
เป็นคนอารมณ์มั่นคง	- ขอมโอนอ่อนผ่อนตาม
เป็นคนผ่อนคลาย	- เป็นคนเครียด เป็นต้น

3 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามทัศนะของนักจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach)

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) นักจิตแพทย์ชาวออสเตรีย กรุงเวียนนา จัดตั้ง
ขึ้นปี ค.ศ. 1890

ฟรอยด์ มีหลักว่า บุคลิกภาพของคนประกอบด้วย 3 ส่วน (Factora) คือ
ส่วนที่อยากจะทำส่วนต่างๆ เรียนกว่าค้นหา มีความต้องการ

ภาษาอังกฤษเรียกว่า (ID)

- 1 ส่วนที่ลงมือกระทำพฤติกรรมตามที่เคยอยากทำ มีการแสดงพฤติกรรม
จริงออกมา เรียก (EGO)
- 2 ส่วนที่วางกรอบของสังคมเอาไว้ ว่าควรทำสิ่งใด ไม่ควรทำสิ่งใด สิ่งใด
ที่ถือว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้องดีงาม เป็นที่ยึดถือของสังคม เรียก
(Superego)

จากการกระทำทั้ง 3 ส่วน ของบุคคล ก็จะประกอบเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้นๆ
เช่น บางคนอาจจะมีบุคลิกภาพดี มีความสำรวม มีคุณธรรม มีพฤติกรรมที่แสดงออกมาแล้ว
ดูงามเหมาะสมตามสภาพ และสถานการณ์ เป็นที่ยอมรับของสังคมส่วนใหญ่ แต่บางคนมี
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และกิริยาอาการใดๆ ออกมาแล้ว ดูน่าเกลียด เป็นการบ่อน
ทำลายสังคม วางตนไม่เหมาะสมกับสภาพ และสถานการณ์ ไม่มีคุณธรรม สร้างความ
เดือดร้อนให้คนอื่นอยู่เสมอ ไม่มีความสำรวม

นอกจากนี้ ฟรอยด์ถือว่า บุคคลลอกภาพของบุคคลได้รับการวางรากฐานมาแล้ว
ตั้งแต่วัยเด็ก เด็กได้รับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆมาตั้งแต่เด็ก ก็จะมีพฤติกรรมที่
ตอบโต้ต่อสิ่งแวดล้อมต่อประสบการณ์มาตั้งแต่เด็ก ฉะนั้น เด็กมีความมั่นคง มีความ
อ่อนโยน มีความกล้าหาญ มีความก้าวร้าว มีความกล้า มีการเลียนแบบ ผู้ชายจะเป็นผู้หญิง
ผู้หญิงจะเป็นผู้ชาย และมีนิสัยอื่นๆ อีกมากมาย เป็นต้น

3 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามทัศนะของนักมนุษยวิทยา

(Humanistic Approach)

ทฤษฎีนี้เป็นของ คาร์ อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) เน้นการกระทำและการปรับตัวของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่างๆ สอดคล้องกับการพิจารณาตนเองและการพิจารณาสิ่งแวดล้อม ตามประสบการณ์ของเขา การรับรู้สิ่งต่างๆ ของแต่ละบุคคล จะแตกต่างจากคนอื่น เป็นโลกของเขาเอง (Phenomenal Field หรือ Experienced Field) ซึ่งการมีบุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ จะมีอิทธิพลต่อการกระทำของเขา เช่น คนที่เคยได้รับการเอาเปรียบ อยู่ท่ามกลางการชิงดีชิงเด่น จะมองแง่ร้ายหรือถ้าเขารู้สึกว่าเขาไม่ได้รับการเป็นธรรม เขาจะต่อต้านสังคม เพราะคิดว่าสังคมไม่มีความยุติธรรม ดังนั้น การที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่า เขารับรู้สิ่งต่างๆอย่างไร กรอบแห่งการเรียนรู้ (Internal frame of reference) ของเขาเหล่านั้นเป็นอย่างไรจะต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติและค่านิยมของเขาด้วย

โรเจอร์ส มีความคิดด้านบุคลิกภาพว่า แก่นสำคัญของบุคลิกภาพ คือความคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง (Self Concept) เขาจึงสนใจพัฒนาการความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง จากการที่เขาได้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเขา เช่นถ้าใครมีพฤติกรรมดีๆ กับตน ตนจะรู้สึกมีค่า ใครให้ความรักและความชมเชยตนจะภูมิใจ ใครให้สิ่งตรงข้าม แสดงว่าประสบความล้มเหลว ไม่ได้ได้รับความรักความชื่นชม ถ้าใครว่ามากๆ จะเกิดเป็นปมด้อยขึ้น จะรู้สึกตนว่าสังคมไม่ยอมรับ จะมีความไม่เชื่อมั่นตนเอง แต่ที่จริงการรู้และเข้าใจในข้อบกพร่องตนเองเป็นสิ่งดี ที่จะได้ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องนั้นๆ ให้ดีขึ้น แต่ถ้าสิ่งใดคืออยู่แล้วก็ชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจ และจะให้เกิดความภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น

โรเจอร์ส มีความประสงค์ให้บุคลิกภาพที่ดี เห็นโลกในแง่ดี ให้มีความสุขซึ่งกันและกัน ไม่ใส่ร้ายกัน ไม่ให้มีความวิตกกังวล ไม่คิดข่มขู่คนอื่น ไม่เหยียดหยามคนอื่น ไม่มองตนเองให้สูงเกินไป

4 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามหลักการเรียนรู้

(Learning Approach)

การพิจารณาบุคลิกภาพตามหลักการเรียนรู้มีแนวคิดว่า พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเกิดจากการเรียนรู้ที่แตกต่างกันไป เช่น การเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้จาก

การวางเงื่อนไข การเรียนรู้จากการสังเกต การเรียนรู้ทางสังคม การเรียนรู้จากตัวแบบ การเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมจากพ่อแม่และบุคคลอื่น

ประเด็นที่น่าสนใจคือ การเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมจนเกิดเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เช่น บุคคลบางคนอาจก้าวร้าวต่อบุคคลในครอบครัว แต่กับผู้บังคับบัญชาจะกลายเป็นคนที่อ่อนน้อมยอมปฏิบัติตาม เป็นลักษณะการเรียนรู้แบบแยกความแตกต่างของสภาพการณ์ (Discriminating learning) ฉะนั้น การที่จะอธิบายบุคลิกภาพของบุคคล ควรอธิบายในสภาพการณ์ซึ่งจะทำให้ได้ภาพพจน์ที่จะทำให้เกิดความเข้าใจแบบแผน พฤติกรรม ของบุคคลนั้นอย่างกว้างขวางมากกว่าที่จะอธิบายโดยส่วนรวม เพื่อจะได้เข้าใจขึ้น ผู้คิดทฤษฎีการเรียนรู้เป็นอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์คือ บีเอฟ สกินเนอร์ และเอลเบิร์ต แบนดูรา (B.f Skinner and Albert Bandura) ค.ศ. 1938-1953 เป็นผู้ทดลองเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้เกี่ยวกับการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำ เขาเชื่อว่า พฤติกรรมใดๆ ก็ตามถ้าได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) จะมีแนวโน้มให้เกิดการกระทำนั้นอีก

สำหรับ เอลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ได้อธิบายการเรียนรู้ทางสังคม การสังเกต การเรียนรู้โดยการเลียนแบบ หรือสังเกตพฤติกรรมผู้อื่น

ฉะนั้น จากทฤษฎีบุคลิกภาพของบุคคล จะแตกต่างกันไปตามนักจิตวิทยาผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีให้แนวคิดเอาไว้ หรือใครคิดว่าจะมีทฤษฎีบุคลิกภาพอื่นใดเกิดขึ้นอีก ก็ย่อมจะแสดงความคิดเห็น และเสนอแนวคิดออกปรกฏให้สังคมชาวโลกทราบต่อไป

บทที่ 3

มารยาทสังคม

ความหมาย คือ ความประพฤติที่บุคคลแสดงออกมาทั้งกิริยา วาจา และการวางตนที่เหมาะสมต่อการเข้าสมาคม และพฤติกรรมให้สุขภาพเรียบร้อย อ่อนน้อมและการแสดงออกซึ่งการใช้สติปัญญา ปฏิภาณ ไหวพริบ ให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่การสำรวม และการวางตนเหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นและสิ่งสำคัญยิ่งในสังคม

การปฏิบัติตนให้สมกับผู้มีมารยาทดี

ผู้มีมารยาทดี จะต้องไม่กระทำสิ่งเหล่านี้

- 1 ขาดการระมัดระวังเกี่ยวกับกิริยามารยาท
- 2 ไม่เรียนรู้ถึงความแตกต่างของบุคคล และอุปนิสัยใจคอ
- 3 ใช้ภาษาที่ไม่สุภาพ
- 4 ชอบไต่ถามเรื่องส่วนตัว เช่น ถามถึงรายได้ ภรรยาสามีเก่า หรือพูดถึงบุตรที่เกร
- 5 ไม่คุยเรื่องที่คู่สนทนาไม่สนใจ
- 6 ชอบคุยโม้โอ้อวด ยกตนมากเกินไป
- 7 ไม่เป็นผู้มีลักษณะเป็นผู้ฟัง
- 8 ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น
- 9 ควบคุมตนเองไม่ได้ ประหม่า ลั่น
- 10 เป็นผู้มีบุคลิกภาพไม่ดี
- 11 ไม่ควรแสดงความนอบน้อมด้วยกิริยาหรือวาจาจนน่าเกลียด
- 12 ไม่สำรวมท่าทางในการนั่ง ในทุกสถานการณ์
- 13 ไม่สำรวมในการพูดสนทนา การพูดสรวลเสเฮฮาในสำนักงานไม่ดี

- 14 การซุบซิบนินทา กล่าวตำหนิวิจารณ์ต่างๆ ที่ไม่เป็นมงคล ทำให้คนอื่นเสียหาย
- 15 ไม่มีส่วนร่วมในการอื่น มีมารยาทไม่งาม
- 16 ออกมาต้อนรับแขกโดยแต่งกายไม่เรียบร้อย
- 17 ชมเชยผู้อื่นมากเกินไปจนดูไม่สมควร

มารยาทในงานเลี้ยง

- 1 **มารยาทในงานเลี้ยง ข้อควรปฏิบัติต่างๆไป**
 - 1.1 ต้องนุ่งให้เรียบร้อย วางตนเหมาะสม
 - 1.2 การสนทนากับแขกข้างเคียง เสียงดังพอสมควร ไม่ดังและไม่ค่อยมากจนเกินไป
 - 1.3 อย่าสาละวนอยู่กับอาหาร อย่าเห็นแก่กินอย่างเดียว ต้องคุยสนทนากับคนใกล้เคียงบ้าง และระวังอย่าคุยในขณะที่อาหารอยู่เต็มปาก
 - 1.4 ระวังกิริยามารยาทในการรับประทานอาหาร เช่น เสียงเคี้ยว ไอ จาม ตำลั๊ก สูด เป็นต้น
 - 1.5 ในระหว่างดื่มอวยพร อย่าทานอาหาร
 - 1.6 เวลาดื่มอวยพรต้องยื่นชูแก้วเพียงหน้าผากหรือสูงกว่าเล็กน้อย ระวังตอนั่งและยืนอย่าให้มีเสียงดังนัก
 - 1.7 ขณะกล่าวสุนทรพจน์ ให้สนใจผู้พูด อย่าสาละวนอยู่กับการคุยหรือการรับประทานอาหาร
 - 1.8 ถ้าตนไม่ได้ถูกเชิญให้กล่าวสุนทรพจน์ อย่าได้ลุกขึ้นจากที่ และกล่าวเป็นอันขาด
- 2 **มารยาทของเจ้าของบ้าน หรือเจ้าภาพ**
 - 2.1 การแต่งกาย ต้องสุภาพเรียบร้อยและสะอาด
 - 2.2 ร่างกาย เจ็บ ผอม หนาวเครา ควรตัดและโกนเสียให้เรียบร้อย
 - 2.3 การทำจิตใจ ควรร่าเริงแจ่มใส และวางท่าทางให้เป็นไปตามธรรมชาติ
 - 2.4 มารยาทในการนั่งโต๊ะอาหารควรศึกษาฝึกฝนให้เป็นนิสัย
 - 2.5 ระมัดระวังเรื่องเวลา ควรตรงต่อเวลา

3

มารยาทของผู้เชิญ

- 3.1 เตรียมตัวพร้อม ไปก่อนเวลาประมาณ 10-15 นาที
- 3.2 แต่งกายสะอาดเรียบร้อย แต่งกายตามกำหนดที่เขียนไว้ในบัตร
- 3.3 ถ้าสตรีลุกขึ้นออกไปจากห้องน้ำ บุภาพบุรุษต้องลุกขึ้นตาม
- 3.4 ระวังการ ไอ จาม บ้วนน้ำลาย
- 3.5 ระวังอย่าให้ของตกจากโต๊ะ
- 3.6 ไม่อ่านหนังสือใดๆ เว้นบัญชีอาหาร
- 3.7 อย่าพูดเวลาอาหารเต็มปาก หรือจิ้มฟัน เวลารับประทานอาหาร
- 3.8 ต้องเอื้อเพื่อช่วยเหลือสตรีที่นั่งข้างเคียง
- 3.9 เวลาเดินเหล้าหรือน้ำ ควรจับแก้วมือขวา
- 3.10 อาหารที่ทำเป็นชิ้นเรียบร้อย ถ้าขนาดโตพอสมควรตัดไว้เพียงชิ้นเดียว
- 3.11 ห้ามใช้มีดตักอาหารเข้าปาก และอย่าทานอาหารคำโตๆ และเคี้ยวเสียงดัง
- 3.12 ถ้าสุภาพบุรุษต้องการสูบบุหรี่ ควรขออนุญาตสุภาพสตรีเสียก่อน
- 3.13 ถ้าจำเป็นต้องลุกออกจากที่ ควรขออนุญาตสุภาพสตรีเสียก่อน
- 3.14 อย่าให้มือหยิบอาหารที่มีกระดูกรับประทานเป็นอันขาด
- 3.15 ผลไม้ที่เป็นลูกพอจะใช้มือรับประทานได้ เช่น องุ่น ส้ม ส่วนของกล้วยต้องใส่ส้อมแบ่งรับประทาน
- 3.16 อาหารเหนียวๆ เนื้อ เป็ด ไก่ ต้องใช้มีดและส้อม
- 3.17 เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วต้องรวม ช้อน มีด ไว้กลางจาน

4 การปฏิบัติต่อสตรี

- 4.1 สุภาพบุรุษ เป็นผู้นำทางพาสุภาพสตรี เข้านั้น โต๊ะ
- 4.2 ให้สุภาพสตรีเป็นผู้เลือกอาหาร

- 4.3 เมื่อสตรีมาร่วมโต๊ะอาหาร หรือไปจากโต๊ะอาหาร สุภาพบุรุษควรลุกขึ้นยืนจนกว่าสตรีจะนั่งลงหรือเดินไปแล้ว
- 4.4 สุภาพบุรุษควรนั่งทางซ้ายมือของสุภาพสตรี
- 4.5 ภรรยาสามีไม่นั่งชิดกันในการรับประทานอาหารเลี้ยงเป็นอันขาด
- 4.6 ถ้าสตรีมาคนเดียวและแสดงการทักทาย บุรุษควรเดินเข้าไปเป็นเพื่อนสนทนา

มารยาทในการเยี่ยมชม

การเยี่ยมชม คือการไปเยี่ยมผู้ที่เคารพนับถือ ผู้ที่สนิทสนมกัน เพื่อนฝูงญาติมิตรสนิทสนม วิธีเยี่ยมชมมีหลายวิธี เช่น

การเยี่ยมค่านับ การเยี่ยมผูกมิตร การเยี่ยมในยามเจ็บไข้ได้ป่วย

หลักการเยี่ยมชมมีดังนี้

มารยาทผู้ไปเยี่ยม

- 1 ไม่เยี่ยมกันพร่ำเพรื่อนัก เยี่ยมบางครั้งบางคราวก็สมควร
- 2 การเยี่ยมไม่ควรอยู่นานเกินไป เมื่อหมดธุระแล้วต้องลากลับ
- 3 ไม่ควรไปในเวลาทำงาน หรือเวลาทานอาหาร
- 4 ถ้าเป็นการเยี่ยมครั้งแรก ผู้ที่ยังไม่คุ้นเคย ควรจะนัดหมายให้เจ้าของบ้านทราบล่วงหน้า
- 5 ไปตรงเวลาตามนัดหมาย
- 6 ในการเยี่ยมชมผู้ที่ยังไม่สนิทสนมกัน ไม่เป็นการสมควรจะเอาเพื่อนฝูง หรือบุตรหลานไปด้วย

มารยาทเจ้าของบ้าน

1 เมื่อมีผู้ไปเยี่ยมชม เจ้าของบ้านต้องต้อนรับและเชิญเชิญแขกด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดีงาม ไม่เพิกเฉย หรือสาละวนกับงานเรื่องอื่น

2 ขณะที่แขกกำลังเยี่ยมชมอยู่ ย่อมไม่แสดงกิริยาไม่พอใจคนในบ้านต่อหน้าแขก หรือให้แขกเห็น หรือได้ยิน

3 เมื่อทราบว่าแขกไปเยี่ยม จะต้องเตรียมตัวพร้อม ไม่ควรให้แขกคอยนาน

4 เมื่อทราบว่าแขกไปเยี่ยม ย่อมไม่จ้องดูนาฬิกา หรือถามเวลา

5 อย่าใช้กิริยากระซิบกระซาบกับคนในบ้านต่อหน้าแขก

6 อย่าดู หรือส่งเสียงกับเด็กหรือลูกหลานต่อหน้าแขก

7 มีมารยาทในการมอง อย่าจ้องดูแขกตั้งแต่หัวจรดเท้า เป็นการเสียมารยาท

8 เมื่อคุยกับแขก ควรคุยด้วยอักษาศัพท์ไมตรี และหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ควรคุยกับแขกในเรื่องที่
แขกสนใจ

9 เมื่อแขกลากลับ ก็ควรแสดงอักษาศัพท์อันดี ด้วยการไปส่งในระยะอันสมควร

ชนิดของการเยี่ยมเยียน

1 การเยี่ยมค่านับ คือการเยี่ยมต่อผู้บังคับบัญชา และผู้ใหญ่ที่ควรเคารพนับถือมักจะไปในโอกาส
วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ เมื่อท่านผู้นั้นประสบโชคดี หรือได้รับทุกข์เป็นครั้งคราว

2 การเยี่ยมเยียนผูกมิตร เมื่อเราชอบพอควร และรู้จักใครที่ต้องอักษาศัพท์กันเรามากจะไปเยี่ยมเยียน
สนทนาปราศรัยที่บ้าน ผู้มีอาวุโสน้อยกว่าควรไปเยี่ยมผู้ที่มีอาวุโสสูงกว่า และบางครั้งก็ผลัดกันเยี่ยมเยียน
ไปเยี่ยมในยามว่าง เวลาเลิกงานหรือวันหยุด เป็นต้น

3 การเยี่ยมในยามเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นการเยี่ยมเยียนเพื่อแสดงความเห็นอกเห็นใจยามตกทุกข์ได้
ยาก เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นการแสดงน้ำใจไมตรีอันล้ำค่า เป็นมิตรแท้ การเยี่ยมเยียนคนป่วยควรจะมีของฝากบ้าง
ตามสมควร เช่น ดอกไม้ ผลไม้ ขนม บอลูน ของขวัญที่เป็นของใช้ เช่น ผ้าเช็ดตัว ตุ๊กตา และเกมส์ต่างๆ
เป็นต้น ถ้าหากว่าเราไม่สามารถไปเยี่ยมได้ด้วยตัวเองก็ควรฝาก จ.ม. ฝากของขวัญให้ผู้อื่นไปแทน การไป
เยี่ยมคนป่วย จะต้องสำรวมกิริยามารยาท ทั้งการเดิน การคุย การช่วยเหลือผู้ป่วย และไม่ควรรไปเยี่ยมครั้งละ
หลายๆคน ควรผลัดกันไปเยี่ยมในเวลาเดียวกัน ไม่ควรเกิน 2-3 คน มิฉะนั้นห้องจะอัดแอ ผู้ป่วยอึดอัด ควร
ให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ ไม่ควรอยู่นานเกินไป

มารยาทในงานพิธีต่างๆ

เมื่อเวลาไปงานพิธีต่างๆ ประการแรก จะต้องพบและทำความเคารพต่อเจ้าของบ้าน หรือเจ้าภาพ
เสียก่อน แล้วจึงคุยสนทนาปราศรัยกับผู้อื่น และจะต้องวางตนให้เหมาะสมทั้งกิริยามารยาท การเดิน นั่ง
พูดจา ควรนั่งให้ถูกตามสถานะของตนและตามความสนิทสนมกับเจ้าภาพนั้นๆ

1 งานพิธีสมรส

1.1 ควรไปตรงเวลา หรือก่อนเวลาเล็กน้อย

1.2 ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยตามสากลนิยม

1.3 การรคน้ำ ควรเข้าตามฐานะของตน

1.4 หาโอกาสแสดงความยินดีและมองของขวัญให้

2 งานวันเกิดหรือทำบุญใดๆ

2.1 ถ้าเป็นผู้ใหญ่หรือผู้บังคับบัญชา ควรมีกระเช้าดอกไม้สวยงาม

2.2 ถ้าเป็นเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ก็มีของขวัญซึ่งแล้วแต่เห็นเหมาะสม นำไปให้พร้อม เพื่อแสดงความยินดี

2.3 การวางตัวสมควรให้เหมาะสมกับกาลเทศะ

3 งานในพิธีรดน้ำศพ

3.1 ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยตามนิยม เช่น ชุดดำ ชุดขาว หรือ ดำ ขาว หรือชุดสากลผูกแขนดำ เป็นต้น

3.2 การทำความเคารพศพ การไหว้ กราบ หรือคำนับตามแต่จะเหมาะสม แล้วจึงเปิดขวดน้ำอบ คุกเข่า เทน้ำอบที่เตรียมไว้ลงในมือศพ เสร็จแล้วทำความเคารพอีกครั้งหนึ่ง

3.3 ถ้าไปในงานทำบุญศพ ควรไปเคารพศพก่อน แล้ววางพวงดอกไม้ที่เตรียมไว้

3.4 การรดน้ำศพนั้น ควรหาโอกาสพูดแสดงความเสียใจกับเจ้าภาพ

3.5 การสนทนาปราศรัยในงานศพ ควรสงบเสงี่ยม ไม่ควรพูดจาตลกคะนองหรือส่งเสียงดัง

3.6 ถ้าไปงานศพ เมื่อถึงเวลาเผาศพ ควรนั่งอยู่ในความระมัดระวังเมื่อแขกผู้มีเกียรติจุดไฟ ทุกคนควรยืนตรง และสงบ จนกว่าจะเสร็จพิธี

4 งานทำบุญครบ 6 รอบ ของบิดามารดา

4.1 ควรไปร่วมพิธีทำบุญทางศาสนา รับศีล ฟังคำสวดของพระสงฆ์

4.2 ควรจัดของขวัญให้บิดามารดาตามความเหมาะสม

4.3 เชิญแขกญาติสนิทมิตรสหาย มาร่วมงานร่วมรับประทานอาหารกลางวัน หรืออาหารเย็นร่วมกัน

4.4 ควรวางตนเหมาะสมในทุกอิริยาบถ

5 งานทำบุญใส่บาตรในวันขึ้นปีใหม่

5.1 เตรียมเครื่องอุปโภคบริโภครดถวายพระ

5.2 ควรไปถึงสถานที่ใส่บาตรก่อนเวลากำหนด

5.3 ควรแต่งกายสุภาพ

5.4 ควรนำครอบครัว เช่น บุตร ธิดา ญาติมิตร ไปใส่บาตรด้วย

6 งานวันพ่อและวันแม่แห่งชาติ

วันพ่อ ตรงกับวันเฉลิมพระชนมพรรษาในหลวง 5 ธ.ค. ทุกปี วันแม่ ตรงกับวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระราชินี 12 สิงหาคม ทุกปี

- 6.1 ควรไปร่วมแสดงความยินดีต่อพ่อแม่ ที่ได้รับเลือกเป็นพ่อแม่ตัวอย่างประจำปี
- 6.2 ควรมรของขวัญมอบให้ท่าน
- 6.3 ควรบริจาคเงินซื้อ โต๊ะร่วมงานพิธี
- 6.4 เตรียมตัวเฝ้าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมราชินีนาถซึ่งพระองค์ท่านจะเสด็จพระราชทานพระบรมฉายาลักษณ์ แด่แม่ตัวอย่าง และพ่อตัวอย่าง
- 6.5 พระบรมราชินีจะให้พระวรชายาในพระบรมโอรสาธิราช เสด็จแทนพระองค์ ควรแต่งกายสุภาพ
- 6.6 ไปร่วมพิธีการก่อนเวลากำหนดพอสมควร
- 6.7 ร่วมรับประทานอาหาร และชมการแสดงและบริจาคเงินสมทบในงานวันพ่อ และวันแม่แห่งชาติ

7 งานพระราชทานปริญญาบัตร

- 7.1 ควรไปร่วมแสดงความยินดีต่อบุตรีดาที่ขบปริญญาตรี-โท และเอก
- 7.2 เตรียมตัวรับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถ พระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฟ้าหญิงจุฬาภรณ์วลัยลักษณ์
- 7.3 มอบของขวัญ หรือช็อคโกแลตไม้ให้แก่นักบิด ซึ่งเป็นบุตรีดา ญาติมิตร ของลูกตน
- 7.4 ร่วมงานสังสรรค์ ระหว่างอาจารย์ บัณฑิต และบิดามารดาของเพื่อนลูก
- 7.5 รับเสด็จด้วยความจงรักภักดี ต่อทุกพระองค์

มารยาทในการเข้าชมภาพยนตร์

เมื่อเข้าไปชมภาพยนตร์ควรมารยาทดังนี้

- 1 ควรไปถึงก่อนเวลาเล็กน้อย
- 2 ควรเข้าซื้อบัตรตามลำดับก่อนหลัง คือมีการเข้าคิว (Queue)
- 3 สุภาพบุรุษ เป็นผู้จัดการเรื่องตั๋วและที่นั่ง
- 4 ควรนั่งตามบัตรที่นั่งของตน อย่าลุกพลุกพล่าน
- 5 ไม่ควรกั้นที่ไว้ให้สำหรับเพื่อนฝูง เมื่อเพื่อนยังไม่มา
- 6 ให้ความสะดวกแก่ผู้อื่นในการเดินผ่านที่นั่งของตน
- 7 ไม่ควรพูดคุยกันเสียงดัง จนเป็นที่รำคาญของผู้ที่นั่งใกล้เคียง
- 8 ไม่ควรหัวเราะดังเกินไปเมื่อมีอารมณ์ขัน
- 9 อย่าลืมหันหลังไปหาจอภาพ เมื่อมีผู้หลีกเลี่ยง

- 10 อย่าแสดงกิริยาเหยียดหน้ามองหลัง ไปยังผู้อื่น
- 11 การตบมือ ให้ตบดังพอสมควร
- 12 เมื่อการแสดงสิ้นสุดลงแล้ว ควรลุกขึ้นยืนทำความเคารพจนจบเพลงสรรเสริญพระบารมี
- 13 เมื่อมหรสพเลิกแล้ว ควรชวนสุภาพสตรีที่ไปด้วยรับประทานอาหารร่วมด้วย แต่บางครั้งไม่จำเป็น อยู่ที่โอกาส
- 14 เมื่อสตรีต้องการเข้าห้องน้ำ ควรนำไป เพื่อความปลอดภัยและสะดวก

มารยาทบนรถประจำทาง

- 1 สุภาพบุรุษควรเอื้อเฟื้อต่อเด็ก สุภาพสตรี และคนชราเสมอ
- 2 อย่าแสดงกิริยาท่าทางลูกลี้ลูกลั่น เบียด ผลัก เหยียดเท้าไปแย่งที่นั่ง
- 3 สตรี เมื่อสุภาพบุรุษลุกขึ้นและเชิญให้นั่ง ก็ควรจะนั่งและกล่าวคำขอบคุณ อย่าปฏิเสธหรือปล่อยให้ผู้ลุกขึ้นก่อน
- 4 ไม่ควรส่งเสียงอะอะ โวยวายบนรถประจำทาง
- 5 อย่าสูบบุหรี่ ในรถประจำทาง
- 6 ระวังเรื่องการแต่งกาย ควรสำรวจดูให้เรียบร้อย อย่าหลงลืมปิดกระดุมหรือรูดซิป
- 7 ไม่ควรสูบบุหรี่บนรถเมล์
- 8 ไม่ควรนั่ง หรือยืนเบียดสุภาพสตรี

ประวัติเครื่องแต่งกายของไทย

คนไทยมีแบบเครื่องแต่งกาย ตามหลักฐานประวัติศาสตร์ชาติไทยมานานแต่งกายมานาน แต่งกายเหมาะสมกับดินฟ้าอากาศ และภูมิประเทศ ทำให้ผู้หญิงและผู้ชาย สวมเสื้อและนุ่งกางเกงเหมือนกัน ต่อมาอพยพมาทางตอนใต้ของประเทศจีน ก็ยังคงสวมกางเกงครึ่งน่องแต่รัดปลายขา สวมเสื้อมีแขนและใช้เสื้อแขนยาวต่อมอพยพลงมาตั้งอาณาจักรไทยนานเจ้า ยุคนี้แต่งกายเริ่มแยกระหว่างชายกับหญิง คือ ชายนุ่งกางเกงยาวถึงน่อง ส่วนหญิงเปลี่ยนจากการนุ่งกางเกงมาเป็นนุ่งผ้าซิ่น เสื้อผ้ามีลวดลายและเครื่องประดับมากขึ้น ในยุคนี้เรียกว่า เป็นยุคเริ่มวัฒนาการ เป็นแบบฉบับของไทย ที่สืบตกทอดมาจนทุกวันนี้

การแต่งกายของหญิงในสมัยนานเจ้า เป็นผ้าซิ่นที่ทอด้วยฝ้ายสลับลี มาสมัยลพบุรี มีการนุ่งโจงกระเบน และนุ่งกางเกงสวมทับ เรียกในสมัยนั้นว่า สนับเพลลา มีผ้าคาด ปัจจุบันการแต่งกายของสตรีไทย ได้วิวัฒนาการตามพระราชนิยม ของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ได้แบ่งไว้ 9 แบบ และแบ่งตามสมัยต่างๆดังนี้

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 สมัยไทยมุง | 6 สมัยเชียงแสน |
| 2 สมัยไทยอ้ายลาว | 7 สมัยสุโขทัย |
| 3 สมัยทวารวดี | 8 สมัยอยุธยา |
| 4 สมัยศรีวิชัย | 9 สมัยรัตนโกสินทร์ |
| 5 สมัยลพบุรี | |

การแต่งกายสมัยไทยมุง ในราว 4500 ปีก่อนพุทธกาล ถึงราว พ.ศ. 200

การแต่งกายของชาย ไว้ผมพมกลางศีรษะ เลื้อยคอกกลมไม่มีแขน ผ่าหน้าตลอด ทำเป็นเชือก สายผูกแทนกระดุม กางเกงยาวคลุมเข่า ขาไม่แคบหรือกว้างเกิน ไม่สวมรองเท้า

การแต่งกายของหญิง ไว้ผม มุ่นมวยผมไว้ตรงกลางศีรษะเหมือนผู้ชาย มีตุ้มหู เลื้อยคอกกลมไม่มีแขน ผ่าหน้าตลอด มีสายเชือกผูกแทนกระดุม กางเกงยาวคลุมเข่า ไม่สวมรองเท้า

การแต่งกายสมัยไทยอ้ายลาว ในศตวรรษที่ 4 -10 ราว พ.ศ. 400-1000

การแต่งกายของชาย ไว้ผมยาวมุ่นผมสูง มีเครื่องประดับผม รััดไว้ที่มวยผม สวมเสื้อปิดคอสูง ขึ้นมาเล็กน้อย ผ่าหน้าตลอด ใส่สายเชือกร้อยกางเกงยาวลงมาเกือบถึงน่อง ปลายรวม สวมรองเท้าพื้นเรียบ มีสาวหนีบ

การแต่งกายของหญิง ไว้ผมยาว หวีเกล้ามุ่นไว้กลางศีรษะ นิยมดอกไม้ทัดหู ใส่สายสร้อยหลายเส้น สวมเสื้อคอปิดแขนยาว ผ่าหน้าตลอด ใช้เชือกร้อยแทนกระดุม กางเกงเหมือนผู้ชายสวมรองเท้า มีสายพาดเพื่อใช้หนีบ

การแต่งกายสมัยน่านเจ้า ราว พ.ศ. 1000 – 1650

สมัยนี้มีการแบ่งระดับยศ ระดับตำแหน่งกัน ทำให้การแต่งกายมีหลายระดับ ผู้ชายมีรองเท้าแบบสายรัดถึงน่อง สวมเสื้อแบบคอตั้งต่ำไม่มีแขน มีสายคาดพุง มีเครื่องหมายบอกยศตำแหน่ง กางเกงปลายขาไม่รวบ

ผู้หญิง สวมเสื้อแบบผู้ชาย และเริ่มนุ่งผ้าขึ้นยาวถึงน่อง เป็นลายที่เชิงผ้าสวมรองเท้ามีสายหนีบ แต่ไม่มีสายรัดที่น่อง

การแต่งกายสมัยทวารวดี ศตวรรษที่ 11-16 ราว พ.ศ. 1100-1600

การแต่งกายของหญิง ส่วนใหญ่ทำผมเกล้ามวย ถ้าเปียสูงขึ้นไปเหนือศีรษะ บางครั้งถักเปียจัดเรียงเป็นเส้นลงมา นิยมประดับด้วยต่างหู

การแต่งกายชาย ผมนิยมถักเปียกันปล่อย นิยมสวมเสื้อหรือมีแต่ผ้าเฉวียงบ่าบางๆ หรือไม่ใส่เลยก็ได้ นุ่งผ้าผืนยาวจีบชายผ้า ชายพกขมวดทิ้งชายลงไปด้านซ้าย

การแต่งกายสมัยศรีวิชัย ศตวรรษที่ 13-18 ราว พ.ศ. 1300-1800

การแต่งกายสตรี นิยมเกล้าผม มีต่างหู ประดับลำแขนด้วยทองกร นุ่งผ้าครึ่งแข้ง

การแต่งกายผู้ชาย ส่วนใหญ่นุ่งผ้าชายพกคำ แล้วคาดด้วยเข็มขัดโลหะ ปล่อยชายฝ้ายย้อย หรือนุ่งโจงกระเบน

การแต่งกายสมัยลพบุรี ในศตวรรษที่ 16-19 พ.ศ. 1600-1900

การแต่งกายสตรี นิยมประดับด้วยเทริด ไม่สวมเสื้อ นุ่งผ้าให้ชายซ้อนมาตรงกันที่ข้างหน้า ไม่นิยมสวมรองเท้า

การแต่งกายชาย นิยมนุ่งผ้าสง มีเข็มขัด นุ่งผ้าสั้นเหนือเข่า ทิ้งชายพกลงมาข้างนอก ไม่นิยมสวมรองเท้า

การแต่งกายสมัยเชียงแสน ในศตวรรษที่ 17-20 ราว พ.ศ. 1700-2000

การแต่งกายของสตรี นุ่งผ้าชั้นพื้นเมืองแบบผ้าถุง คล่อมถึงข้อเท้า มีผ้ารัดอกและสไบห่ม ไว้ผมมวย เก้าก่อนไปทางหลังศีรษะเล็กน้อย มีลักษณะคล้ายสมัยสุโขทัย

การแต่งกายชาย นิยมนุ่งสนับเพลา ใส่เสื้อแขนยาวผ่าอกติดกระดุม ใช้ผ้าพาดบ่าก็มี มีกำไลข้อมือและแขน นุ่งผ้าจับจีบ มีเข็มขัด นิยมนุ่งผ้าสองชาย

การแต่งกายสมัยสุโขทัย ในศตวรรษที่ 19-20 ราว พ.ศ. 1900-2000

การแต่งกายสตรี ส่วนมากนิยมนุ่งผ้ายาวครึ่งแข้งรัดกลีบ ชับซ้อนมากขึ้น มีเข็มขัดขนาดใหญ่ คาดทับ ทิ้งชายเป็นกาบขนาดใหญ่ มักนุ่งโจงกระเบน หวีผมเสก

การแต่งกายชาย นุ่งผ้าชายพก ด้านผ้ายาวใหญ่ออกมามาก ทรงผมผู้ชายเกล้าสูงเป็นมวยอยู่เหนือศีรษะ มีเครื่องประดับต่างๆ

การแต่งกายสมัยอยุธยา ในศตวรรษที่ 19-23 ราว พ.ศ. 1893 ถึง 2310

การแต่งกายสตรี สวมเสื้อบางผ่าอก คอรูปสามเหลี่ยม แขนสั้น ขลิบขอบ สไบเสื้อ ชายเสื้อปรก เอวยึดรับกับสะโพก นุ่งผ้าโจงกระเบนยาวครึ่งแข้ง

การแต่งกายชาย ไว้ผมสั้น สวมเสื้อแขนสั้น เป็นเสื้อรัดรูปยาวปรกบั้น เอวผ่าอก คอสามเหลี่ยม มีลายเก๋คดประดับขอบสไบเสื้อและขอบแขน นุ่งผ้าโจงกระเบนทับชายเสื้อ

การแต่งกายสมัยรัตนโกสินทร์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2310- รัชกาลที่ 7

สมัย ร.1 - 3 การแต่งกายชาย นิยมไว้ผมทรงมหาดไทย ไม่นิยมสวมเสื้อ นุ่งโจงกระเบน ไม่มีเครื่องประดับ

การแต่งกายหญิง ไว้ผมสั้น ห่มผ้าสไบเฉียง เป็นสไบจึงห่มยาวเลย ดึงลงมาปกตะโพก นุ่งผ้าโจงกระเบน ไม่มีเครื่องประดับ สวมรองเท้ายาว

สมัย ร.5 การแต่งกายชาย ผมทรงมหาดไทย ไว้หนวดคอด สวมเสื้อนอก นุ่งโจงกระเบน รองเท้าสั้นสูง ห่มสไบ สวมนาฬิกา หวีผมปาดหลัง

สมัย ร.6-7 การแต่งกายชาย สวมเสื้อคอตั้งบน “ราชปะแตน” กระดุม 5 เม็ด สวมกางเกงแพร สวมหมวก สวมรองเท้าหุ้มสั้น ไม่ผูกเชือก

การแต่งกายหญิง เสื้อมียี่ลูกไม้ประดับ นุ่งโจงกระเบน และได้รับอิทธิพลสวมเสื้อไม่มีแขน นุ่งผ้าถึงกลาง เป็นเสื้อคอกลม สวมรองเท้าสั้นสูง ไม่มีถุงเท้า

การแต่งกายแบบไทยปัจจุบัน

สตรีไทยในอดีต สวมเสื้อแขนกระบอก ผ่าอก คอกลมธรรมดา และคอตั้งเล็กน้อย ที่เรเรียกว่า “คอจีน” ส่วนทรงของตัวเสื้อมีทั้งเปิดเอาป้ล้อยและจีบเอว แต่มักไม่ค่อยสวมกัน เพราะใช้ “ผ้าแถบ” แทนเสื้อใน เสื้อสมัยก่อน เรียกว่า “เสื้อห้าตะเข็บ” ใช้เป็นเสื้อที่สวมอย่างมียกทรงในตัว ส่วนผ้านุ่ง ก็มีหลายชนิด “โจงกระเบน” เพราะนุ่งจีบ ตลอดจนผ้านุ่งแบบธรรมดา การเข้าเฝ้าก็ต้องนุ่งยกจีบ หรือห่มคาด เรียกว่า “นุ่งยกห่มคาด”

มาปัจจุบัน การแต่งกายของสตรีไทย ได้วิวัฒนาการตามพระราชนิยมของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ดังนี้

แบบไทยเรือนต้น ใช้ผ้าฝ้ายหรือไหม มีลายริ้ววางตามยาว ซิ่นยาวจรดข้อเท้า เสื้อคนละท่อนกับซิ่น แขน 3 ส่วนผ่าอกคุดม 5 เม็ด คอกลมสั้น ไม่มีขอบตั้ง

แบบไทยจิตรลดา ใช้ผ้าห่มเกลี้ยงมีเชิงหรือเป็นยกดอกทั้งตัวก็ได้ ตัดเสื้อแบบคนละท่อนกับซิ่น ซิ่นยาวป้ายหน้า เสื้อแขนยาวผ่าอก คอกลม มีขอบตั้งน้อยๆ

แบบไทยอมรินทร์ ใช้ผ้ายกไหมที่มีทองแถบ หรือยกทองทั้งตัว เสื้อคนละท่อนกับชั้น ไม่มีเข็มขัด ถ้าเป็นผู้สูงอายุ จะใช้คอกลมกว้างๆ ไม่มีขอบตั้ง แขน 3 ส่วนก็ได้

แบบไทยบรมพิमान ใช้ผ้ายกทองมีเชิงหรือยกทั้งตัว ตัดแบบติดกับชั้นจีบข้างหน้ามีชายพกจรดข้อเท้า คาดเข็มขัดไทย เสื้อแขนยาวคอกลมมีขอบตั้ง ผ่าด้านหลัง หรือด้านหน้า

แบบไทยจักรี ผ้ายกมีเชิง หรือยกทั้งตัว จีบยกหน้า มีชายพก ท่อนบนเป็นสไบจะเย็บให้ติดกับชั้นเป็นท่อนเดียวกัน หรือต่างหากก็ได้ ใช้สไบคลุมไหล่ทั้งชาย

แบบไทยดุสิต ใช้ผ้ายกทอง ตัวชั้นมีจีบยกหน้า และชายพก เสื้อไม่มีแขน คอด้านหน้ากว้างต่ำลงเล็กน้อย ผ่าข้างหลังของตัวเสื้อ

แบบไทยจักรพรรดิ ใช้ผ้ายกทองมีจีบ ยกชายพก ห่มแพรจีบแบบไทย ซ้ำผ้าห่มปักลาย

แบบไทยสิวลัย ชั้นใช้ผ้าไหม หรือยกทอง มีจีบ มีชายพก ตัวเสื้อผ้าใช้สีทองเหมือนสีเนื้อ ตัดแบบแขนยาว เย็บติดกับผ้าชั้น ห่มผ้าปักลายไทย

ปัจจุบันเราจะเห็นปัญญาชนคนไทยที่นายก่องบางคน จะมีรสนิยมแต่งกายแบบไทยๆ บางคนจะนุ่งผ้าม่วง หรือใส่ผ้าแบบไทย เช่น ชุดม่อฮ่อม และการแต่งกายของชายในปัจจุบัน ที่สำคัญคือ “ชุดพระราชทาน” ซึ่งเป็นชุดประยุกต์ แต่งกายในสมัยสุโขทัย อยุธยา และรัตนโกสินทร์ การที่เรามีชุดใส่แบบนี้ นับว่าเราเป็นตัวของเราเอง

ชุดพระราชทาน หรือชุดไทยต่างๆ นั้น เป็นเอกลักษณ์ของชาติที่ควรจะรักษาเอาไว้ เพราะชุดพระราชทานนั้น ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ใช้แทนชุดสากลในงานพิธีต่างๆ ได้ด้วย เราจึงควรส่งเสริมและรักษาการแต่งกายแบบไทยไว้เป็นเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

บทที่ 4

การปรับปรุงบุคลิกภาพ

โดยธรรมชาติ เมื่อเราอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมก่อนที่เราจะเข้าใจผู้อื่น เราควรทำความเข้าใจตนเองก่อนว่าเราเป็นคนอย่างไร ลักษณะกิริยาท่าทาง การแสดงออก อุปนิสัยใจคอ ความประณีต อารมณ์

ลักษณะที่เป็นอยู่	วิธีการแก้ไข
	ความ สะอาด ดี การ รัก ศิลปะ ะ ความ สะอาด เกี่ยวข้อง กับ การ สมา คม กับ ผู้อื่น ความ

รู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และเข้าใจหลักการดำเนินชีวิตที่มีความสุขแล้วหรือยัง ขอยกตัวอย่างให้เห็นได้ชัดเจนดังนี้ คือถ้าท่านเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังข้อความข้างล่าง ทางซ้ายมือแล้ว ควรอ่านวิธีการแก้ไขทางขวามือ

<p>1 มีกลิ่นตัว</p>	<p>เริ่มต้นด้วยการยอมรับตนเองก่อน แล้วหาวิธีการแก้ไข</p> <ul style="list-style-type: none"> - รักษาความสะอาด อาบน้ำ ถูสบู่ เช็ดตัว - ใส่อารมณ์ ญาติที่รักแล้ว หลังอาบน้ำ - หรือใช้ยาดับกลิ่นที่รักแล้ว - ทาแป้ง
<p>2 มีกลิ่นปาก และฟันไม่สะอาด</p>	<ul style="list-style-type: none"> - รักษาความสะอาด โดยแปรงฟัน - ใช้น้ำยาบ้วนปาก - ใช้ย้อม - ใช้ผงขาวขัดฟันให้ขาว โดยปรึกษาหมอก่อนใช้ - รักษาตัวอย่าให้ท้องผูก
<p>3 ผมหื่น ไม่สะอาด และเป็นรังแค</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สระผม ด้วยแชมพูที่มีวิตามิน และควรใช้ครีมนวดผม - เวลาสระผม ควรล้างด้วยน้ำให้สะอาด - ใช้น้ำยาจัดรังแค แล้วสระผม - ใช้ครีมบำรุงผม ทุกครั้งที่สระ

<p>4 หน้าตาเป็นสิวมาก</p>	<ul style="list-style-type: none"> - รักษาความสะอาดใบหน้า (ไม่ควรใช้เครื่องสำอาง) - ดื่มน้ำมากๆ น้ำสะอาด(น้ำสะอาด เช่น น้ำต้ม เป็นต้น) - รับประทานผลไม้ ผัก สลัด มากๆ ไม่ให้ท้องผูก - ออกกำลังกาย ให้ได้เหงื่อทุกวัน - ถ้ายังเป็นอยู่ ควรปรึกษาแพทย์
<p>5 รongเท้าเหม็นอับและเหม็นเท้า</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควรรักษาความสะอาดรองเท้าและเท้า - อาบน้ำทุกครั้งควรเช็ดเท้าให้แห้ง ทาครีมบำรุง - รองเท้าควรเช็ด ล้าง ปล่อยให้สะอาด - เอารองเท้าออกตากแดด กันเชื้อรา - ใช้สบู่น้ำยาล้างเท้า
<p>6 หูไม่สะอาด</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ขยันเช็ด ทำความสะอาดหู ทุกวัน และทุกครั้ง แล้วอาบน้ำ - ควรระมัดระวังให้สะอาด และรักษาความสะอาดหูด้วย
<p>7 เล็บมือสกปรก</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควรขยันล้างมือ ตัดเล็บ ดูแลความเรียบร้อยของเล็บมือตนเองทุกวัน - รักษาร่างกายให้สะอาด
<p>8 ผิวไม่เรียบ ไม่สะอาด</p>	<ul style="list-style-type: none"> - รักษาความสะอาดผิว โดยใช้สบู่ถูตัวในเวลาอาบน้ำทุกครั้ง
<p>9 ชอบพุดข่มขู่ดูถูกคนอื่นหรือไม่</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ครีมบำรุง ทาผิว หรือทาน้ำมันก็ยงดี เช่น น้ำมันมะกอก เป็นต้น - สำรวจตัวเอง และต้องยอมรับ - ปฏิบัติตน โดยการสำรวมกิริยามารยาท นั่งสงบนิ่งบ้างเป็นครั้งคราว - ปรับนิสัยตัวเองใหม่ ให้เป็นคนสุภาพ กับคนทั่วไป - จงมีสติที่มีต่อบุคคลอื่น ไม่ข่มขู่และดูถูก - เป็นผู้สำรวม และวางเฉย ไม่อินดีอินร้ายต่อเหตุการณ์ต่างๆ มากนัก ทำให้จิตใจเราสงบ

<p>10 อารมณ์เสียเป็นกิจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องเข้าใจตนเอง - เริ่มฝึกสมาธิของตนเอง มองโลกในแง่ดี - ละจากความโลภ โกรธ หลง - ขยับออกกำลังกาย ให้ได้เหงื่อทุกวัน
<p>11 มีลักษณะการพูดมากกว่าฟัง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อมีโอกาสพูดคุยกับใคร จงทำใจให้สบาย มีลักษณะเป็นผู้ฟังที่ดี อารมณ์เราก็จะดีขึ้น - เมื่อเข้าใจตนเองว่าเรามีลักษณะพูดมากกว่าฟัง - วิธีการแก้ คือ ปรับตัวให้เป็นผู้ฟัง มากกว่าผู้พูด ฝึกโดยการฟังวิทยุ ข่าวสาร ฟังเพื่อนคุย
<p>12 หน้าตาบึ้งตึงอยู่เสมอ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เราเองก็ควรพูดบ้างในโอกาสอันสมควร - การสนทนากับใครควรมีสติ และตั้งใจฟัง - บุคคลที่หน้าตาบึ้งตึงเสมอ ควรต้องกระจกดูตัวเอง ว่าหน้าเราอย่างไร
<p>13 ชอบตำหนิคนอื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับโดย เลียนแบบผู้ที่มีสีหน้าไม่บึ้งตึง คือ ควรวางเฉย อาจจะไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส - ผ่อนคลายความเครียด โดยการออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ฟังเพลง จะทำให้มีความสุขได้ - ควรแก้ไขโดยการ มองโลกในแง่ดี - ไม่ตำหนิคนอื่น พยายามพูดในสิ่งดีกับเขา - ไม่ยินดีและยินร้าย กับบุคคลอื่นมากเกินไป - ลดความโลภ โกรธ หลง ก็จะทำให้เรามีความพอใจและไม่ตำหนิคนอื่น

ลักษณะที่เป็นอยู่	วิธีการแก้ไข
14 หลงตนเองไม่ยกย่องผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับปรุงตนเอง โดยให้ความสนใจบุคคลอื่น - ยกย่องผู้อื่น ตาม โอกาสอันสมควร - ฝึกเป็นผู้มีจิตใจกว้าง - มองโลกในแง่ดี
15 พูดเสียงดังเกินไปและไม่ไพเราะ	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ความสำคัญของบุคคลอื่นมากกว่าตน ไม่ว่าจะในการพูดคุยสนทนา หรือการออกงานสังคม - ฝึกพูดให้เสียงดังพอสมควร และพยายามทอดเสียงให้ไพเราะน่าฟัง - ขยับฟังข่าวจากทีวีและวิทยุกระจายเสียง เพื่อจะได้เลียนแบบการพูดแบบผู้ประกาศข่าวบ้าง
16 พูดจาไม่มีวรรคตอนและพูดไม่ชัดเจน	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกทำเสียงตนเองให้ดังพอสมควร และสำรวมกิริยามารยาทในการพูด
17 ชอบมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่น	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกพูดให้ชัดเจน เช่น เสียงตัว ร,ล และคำควรกล้าทั้งหลาย เช่น ขวนขวาย อินทรีย์ ทรงกลด กรวดทราย เป็นต้น - ควรออกเสียง คำพูด แต่ละวรรค แต่ละตอน ให้ชัดเจนและจัดวรรคตอนในการพูดให้เข้าใจง่าย
18 ไม่สำรวมกิริยาวาจา	<ul style="list-style-type: none"> - มองโลกในแง่ดี - ดูในส่วนดีของผู้อื่น - ฝึกตนเองเป็นผู้มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น - ทำจิตใจให้สบาย - เมื่อมีการปฏิบัติสิ่งใด ควรระมัดระวังกิริยาและวาจาไว้เสมอ - สำรวมท่าทางในการพูด อย่าแสดงท่ามากนัก - ไม่ควรชี้นิ้ว หรือยกแขน กางแขนทาบโต๊ะ ในการพูด เป็นต้น - ในการพูดไม่ควรใช้คำหยาบ คำ ทอ เป็นต้น

ลักษณะที่เป็นอยู่	วิธีการแก้ไข
19 ไม่มี ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกเขียนผลงาน โครงการที่จะทำ - ลงรายละเอียดของงาน ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง - แบ่งเวลาการทำงานให้เหมาะสม
20 ชอบใช้จ่ายเกินตัว	<ul style="list-style-type: none"> - กระตือรือร้นในงานที่ได้รับมอบหมาย - ต้องวิเคราะห์ว่า จำเป็นจะต้องจ่ายเงินเงินแต่ละครั้งไหม - ทำงบประมาณรายรับ และรายจ่ายไว้ทุกเดือน - มีเหตุผลในการจ่ายเงิน
21 เป็นบุคคลที่เห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้จ่ายเงินเพื่อความอยู่รอดของชีวิต - ไม่ควรใช้จ่ายให้สุรุ่ยสุร่าย ฟุ้งเฟ้อ - ควรประหยัด และควรมีเงินเก็บเหลือไว้ในธนาคารด้วย - ควรฝึกให้เป็นผู้มีน้ำใจกว้าง - มองโลกในแง่ดี - ยกตัวอย่างบุคคลผู้มีน้ำใจให้ฟัง จะได้ปฏิบัติตามบ้าง
22 เสื้อผ้าไม่สะอาด	<ul style="list-style-type: none"> - คนเราจะอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุขต้องมีการให้และการรับบ้าง ไม่ใช่รับฝ่ายเดียว - ต้องปฏิบัติตนให้มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานและเพื่อนร่วมโลก - ขยับซักเสื้อผ้า ให้สะอาด - รู้จักเลือกผงซักฟอก และน้ำยาซักแห้ง - ควรรีดผ้าด้วยตนเอง จะได้ดูแลความเรียบร้อยของเสื้อผ้าด้วย - เวลารับประทานอาหาร ควรระมัดระวัง อย่าให้เสื้อผ้าสกปรก - รักษาตนเองให้สะอาด

ลักษณะที่เป็นอยู่	วิธีการแก้ไข
23 เป็นผู้ทำงานไม่มีแผน	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกโดยการสำรวจตัวเอง และวางแผนการทำงานทุกครั้ง - บันทึกงานที่จะทำใส่ตารางแผนงานไว้ - ฝึกให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบ
23 เป็นผู้มีสุขภาพไม่แข็งแรง	<ul style="list-style-type: none"> - กระตือรือร้นในการทำงาน - สำรวจตัวเอง - ขยับออกกำลังกายทุกวัน ให้ได้เหงื่อ - สูดอากาศบริสุทธิ์ - ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารที่มีคุณค่า อาหารสด - รับประทานอาหารเป็นเวลา และพอดี - ปรีกษาแพทย์

ศึกษาให้รู้จักตนเอง และวิธีแก้ปัญหของตนเองตามแนวพุทธศาสตร์

จากคำกล่าวของนักศึกษามุคคละสำคัญของเมืองไทย คือ ศาสตราจารย์ ดร. สาโรช บัวศรี ท่านได้กล่าวถึงการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องขั้น 5 ของตนเอง ซึ่งเรียกว่า “เบญจขั้น” คือประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวม 5 ประการ สรุปให้เห็นว่า มนุษย์หรือขั้น 5 นั้น สร้างโลกะ (ความโลภ) โทสะ(ความโกรธ)และ โมหะ(ความหลงผิด) ให้แก่ตัวเองทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาร้ายแรงเกิดขึ้นกับมนุษย์และสังคมมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ฉะนั้น การศึกษา คือการพัฒนาขั้น 5 เพื่อว่า โลกะ โทสะ โมหะ จะได้ลดน้อยถอยไป หรือว่าหมดไปในที่สุด และได้บรรลุชีวิตที่ดี

ฉะนั้น แนวการศึกษาเพื่อจะให้รู้จักตนเอง และวิธีแก้ปัญหาดตนเองโดยจะได้ลด โลกะ โทสะ และ โมหะลง ก็ต้องใช้หลักการการศึกษา 3 ประการ

1 ศึกษาให้รู้จักตนเอง

2 ศึกษาให้รู้จักสังคมหรือสิ่งแวดล้อม

3 ศึกษาจริยธรรม

1 การศึกษาตนเอง อันประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 2 ข้อ คือ

ก ศึกษาเรื่องขั้น 5 ของตนเอง เพื่อให้รู้เกี่ยวกับร่างกาย และจิตใจ ของตน ซึ่งย่อมจะรวมไปถึงเรื่อง การสังเกตของตนเอง วิธีการคิด และวิธีการแก้ปัญหาด้วยอย่างแน่นอน เพราะสิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นเรื่องของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้นเอง

ข ศึกษาวิชาความรู้ต่างๆ หลากๆ แขนงอย่างกว้างขวาง เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ที่มั่นคงครบถ้วน ประการหนึ่ง และเพื่อค้นพบว่า ตัวเองถนัดไปในทางใดบ้าง เมื่อทราบว่าตนเองถนัดไปในทางใดแล้ว ก็จะได้พัฒนาให้ลึกซึ้งลงไปในการนั้น เพื่อเปิดเผยตัวเองออกมาให้ปรากฏ และปรับปรุงให้เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองและสังคม

2 ศึกษาให้รู้จักสังคมหรือสิ่งแวดล้อม เพื่อให้รู้จักว่า สังคมที่ตนอาศัยอยู่นั้น ประกอบด้วยโครงสร้าง อะไรบ้าง และมีปัญหาสำคัญอย่างไรบ้าง เช่น เรื่องการปกครอง การป้องกันประเทศชาติ การเศรษฐกิจ ตลอดจนการศึกษาเล่าเรียนในเรื่องสัมมาชีพ วัฒนธรรมของชาติ การปฏิบัติเพื่อเป็นพลเมืองดี มีวินัย เป็นต้น เมื่อรู้จักตนเองและรู้จักสังคมที่ใกล้ชิดกับตนเองแล้ว ก็ต้องศึกษาให้รู้จักสังคมที่กว้างออกไป เช่น ประเทศใกล้เคียง ประเทศอื่นๆ ทั้งปวง

3 ศึกษาเรื่องจริยธรรม ศึกษาเล่าเรียนและปฏิบัติในเรื่องคุณธรรม ศีลธรรมอย่างกว้างขวาง และลึกซึ้ง เพื่อจะได้ลดการเบียดเบียนกัน และทุจริตต่อกันลงลงไปเสีย รู้จักละอายต่อความชั่ว รู้จักประกอบความดี อัน จะก่อให้เกิดสันติสุขและความร่มเย็นได้บ้าง ทั้งในตัวเองและสังคม ทำไมจึงต้องศึกษาเรื่องจริยธรรม ตามปกติตัวเราเองและสิ่งแวดล้อมย่อมจะมีอันตรกิริยา (Interaction) ต่อกันอยู่โดยตลอดเวลา จริยธรรมที่ได้ ศึกษาเล่าเรียนไว้นั้น จะได้เป็นเครื่องมือทำให้อันตรกิริยาที่บังเกิดขึ้นนั้น เป็นไปในทางที่ร่มเย็น ไร้ความ เบียดเบียน ไร้ความพยายาม ฯลฯ

ถ้าไม่มีจริยธรรมเสียแล้ว อันตรกิริยา ระหว่างบุคคลกับสังคม หรือสิ่งแวดล้อมจะ เป็นไปแต่ในทางที่ร้ายแรง และเป็นทุกข์ (โปรดดูรูป)

- ตรงที่ลูกศรทั้งสองประทะกัน คือ อันตรกิริยาระหว่างตัวเรากับสิ่งแวดล้อม
 - จริยธรรม ย่อมได้ส่งเสริมให้อันตรกิริยานี้ได้เป็นไปในทางที่ดี และรุ่มเย็น
- แนวนโยบายทั้ง 3 ของการศึกษาสำหรับฆราวาส ตามที่กล่าวมานี้จะแก้ปัญหาดังกล่าวในตัวเองและสังคมได้ตามควรแก่กรณี ก่อให้เกิดความมั่นคง มีขวัญดี ลดความโลภ-โกรธ-หลง ลงได้บ้าง และเกิดมีความสุขสงบในชีวิตพอสมควรทั้งหมดนี้เมื่อรวมกันเข้าแล้วก็คือชีวิตที่รุ่มเย็น หรือชีวิตที่สมดุล หรือที่เรียกว่า บูรณาการ
- วิธีการคิดแก้ปัญหาควรแก้ปัญหากด้วยตนเอง แล้วจะเข้าใจแจ่มแจ้ง เราหันไปดูด้านพุทธประวัติ หรือในส่วนพระพุทธรูปศาสนาอีกครึ่งหนึ่ง ก็จะสังเกตเห็นว่าการคิดแก้ปัญหาและการกระทำควบกันไปในนั้น ได้ปรากฏอยู่ชัดเจนในขั้นตอน ของอริยสัจ 4 โดยเฉพาะใน “กิจของอริยสัจ” แล้ว
- อริยสัจ 4 นั้น ย่อมเป็นที่คุ้นเคยกันอยู่ทั่วไป แต่กิจการของอริยสัจ 4 นั้นอาจจะไม่ค่อยคุ้นเคยกันมากนัก จึงขอย่อจากคำอธิบายของ พระราชวรมุนี ที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มที่อ้างแล้วนั้น มาไว้ ณ ที่นี้ เพื่อเป็นพื้นฐานในการที่จะประยุกต์หรือนุโลมใช้เป็นวิธีสอนต่อไป โดยจัดไว้เป็นคู่กันในตารางข้างล่าง

ขั้นตอนทั้ง 4 ของอริยสัจ	กิจในอริยสัจ 4
1 ทุกข์ (ความทุกข์ สภาวะที่บีบคั้น บกพร่อง ความปรารถนาไม่สมหวัง)	1 ปริยญา การศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริง ได้แก่การทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตของปัญหาหรือความทุกข์
2 สมุทัย (สาเหตุให้ทุกเกิด ได้แก่ต้นเหตุทั้ง 3)	2 ปหานะ กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป ได้แก่การแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา คือ กำจัดต้นเหตุให้สิ้นไป
3 นิโรธ (สภาวะดับหมดดับสิ้นไป หลุดพ้น เป็นอิสระ คือ นิพพาน)	3 สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง คือ เข้าถึง หรือบรรลุจุดหมายที่ต้องการ ได้แก่การเข้าถึงภาวะที่ปราศจากปัญหา แจ่มแจ้งในวิธีการที่จะกำหนดปัญหาหรือทุกข์
4 มรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกอีกอย่างว่า ทางสายกลางหรือ มัชฌิมาปฏิปทา)	4 ภาวนา การทำตามวิธีการจะนำไปสู่จุดหมายได้แก่ การลงมือแก้ไขปัญหามาตามแนวทางของข้อปฏิบัติ เพื่อจะได้บรรลุถึงความดับความทุกข์

จะสังเกตเห็นว่า “ กิจในอริยสัจ 4” เป็นเรื่องการกระทำ หรือปฏิบัติ (Action) ทั้งสิ้น

ส่วนตัวอริยสัจ 4 เองนั้น แนวคิดคือสภาพการ (Condition) อันจะต้องนำไปปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ จากการศึกษาให้รู้จักตนเอง และมีวิธีแก้ปัญหาค้นเอง เมื่อทุกคนเข้าใจตนเองและรู้หลักปฏิบัติตนเองที่ถูกทาง เหมาะสมกับบุคคลเวลา และสถานที่แล้ว ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาน้อยมากแทบจะพูดได้ว่า ไม่ค่อยมีปัญหาอะไรที่จะมาแก้ปัญหากันแต่เนื่องจากมนุษย์เรามีความแตกต่างระหว่างบุคคลกันมากมีการอบรมเลี้ยงดูมาไม่เหมือนกัน มีพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน มีสัญชาติ เชื้อชาติ ขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างกัน และเรื่องที่มีมนุษย์เราแตกต่างกันมาก ก็คือเรื่องสติปัญญา การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและประสบการณ์ และโอกาสที่จะกระทำหรือปฏิบัติงานสิ่งใด ไม่เท่าเทียมกัน การที่บุคคลเราจะมีพฤติกรรมใดๆ ออกมา ก็ย่อมไม่เหมือนกันเมื่อคำนึงถึงความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม มีเหตุมีผล มีวิจรรย์ญาณหรือความคิดรอบคอบ วิธีการดำเนินชีวิต พิจารณาความแตกต่างเหล่านี้ ความเป็นอยู่ในสังคมจึงประสบปัญหาบ้างน้อยบ้างตามสมควร เพราะในสังคมมีตัวแปรมากมายที่ทำให้คนเราเปลี่ยนไป แต่ถ้าคนเรามีการศึกษาตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหาค้นเอง วิเคราะห์หาเหตุผล ก็จะสามารถแก้ปัญหาค้นได้ดี โดยใช้หลักของพระพุทธศาสนาดังกล่าวแล้ว และข้อพึงเตือนว่าหลักที่สำคัญๆ ดังต่อไปนี้ก็สำคัญ คือ

1 มีคารวะธรรม (Respect for individual) คือให้เกียรติแก่กันและยอมรับนับถือกัน การมองเห็นคุณค่าและความสำคัญ แล้วปฏิบัติต่อบุคคลหรือสิ่งนั้น ด้วยความจริงใจ และปฏิบัติตามหลักที่พึงปฏิบัติ

2 มีสามัคคีธรรม (Sharing Participation , Co-ordinating) หลักนี้คือ แบ่งปันสิ่งของกัน ช่วยเหลือให้ความร่วมมือกัน ประชุมปรึกษากันและทำงานประสานงาน

3 มีปัญญาธรรม (Faith in the method of intelligence) ทุกคนต้องคิดและกระทำสิ่งใดด้วยตนเอง คือมีปัญหาค้นเอง ในพุทธศาสนาก็คือว่า ปัญญาเป็นเรื่องสูงสุดดังกล่าว่ามี “ สติ-สมาธิ-ปัญญา หรือ ศรัทธา-วิริยะ-สติ-สมาธิ-ปัญญา” เป็นต้น

ความหมายของปัญญา คือ ความรอบรู้หรือรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ฉะนั้นขั้นต่อนั้น 4 ของอริยสัจจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “วิธีการแห่งปัญญา”

ถ้าทุกคนถือปฏิบัติหลักดังกล่าว จะช่วยให้เข้าใจตนเอง และวิธีแก้ปัญหาค้นเองปรับตัวของตนให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

คนดีมีศีลธรรม

เรียบเรียงโดย พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะเถระ จากหนังสือธรรมบันดาลเรียบเรียงโดย
ธรรมสาวกปี 2530

หากคนดีมีศีลธรรมในใจนี้หายากยิ่งกว่าเพชรนิลจินดา ได้คนเป็นคนเพียงคนเดียว ย่อมมี
คุณค่ามากกว่าเป็นเงินล้านๆ ไม่สามารถทำความรุ่มเย็นให้แก่โลกได้อย่างถึงใจเหมือนได้คนดีมาทำ
ประโยชน์ คนดีเพียงคนเดียวยังสามารถทำความเย็นให้แก่โลกได้มากมายและยั่งยืน เช่น
พระพุทธเจ้า และสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง คนดีแต่ละคนมีคุณค่ามากกว่าเงินเป็นก่ายกอง เห็น
คุณค่าแห่งความดีของตนที่จะทำต่อไปมากกว่าเงิน แม้จะจนก็ยอม ขอแต่ให้ตัวดี และโลกมี
ความสุข แต่คนโง่ชอบเงินมากกว่าคนดี และความดี ขอแต่ได้เงิน แม้ตัวจะเป็นอย่างไรไม่สนใจ
คิด สนใจดู ถึงจะชั่วช้าลามกหรือแสนโสมมเพียงไรไม่หลีกห่าง ขนาดยมบาลเกลียดกลัว ไม่ยอม
นับเข้าบัญชีผู้ต้องหา กลัวจะไปทำลายสัจธรรมด้วยกันให้เดือดร้อน ขอแต่ได้เงินก็เป็นทีพอใจ
ส่วนจะยิ่งถูกประการใด เขาไม่ยุ่งเกี่ยว คนดีกับคนชั่ว สมบัติเงินทอง กับธรรมะ คือคุณค่าความดี
ผิดกันอย่างไรแล ใครมีหุมิตาก็คิดแก้ไขเสียแต่บัดนี้ อย่าให้สายเกินแก้

จะนั่นสัตว์โลก จึงต่างกันทั้งภพกำเนิด รูปร่างลักษณะ จริตนิสัย ดี – ชั่ว สุข – ทุกข์
เพราะกฎของกรรมหรือกฎของตัวเองที่สร้างขึ้น มิใช่กฎของใครไปทำให้ตัวทำเอาเอง

ของดีมีอยู่กับตัวเอง เราทุกคนก็พากันปฏิบัติเอง ทำเอง สมบัติของโลก มิใช่สมบัติอัน
แท้จริงของเรา ตัวจริงไม่มีใครเหลียวแล สมบัติในโลกเราแสวงหามา หามาจริตก็เป็นไฟเผาเผา
ตัวทำให้ฉิบหายได้จริงๆ อย่าสำคัญตนว่าเก่งกาจสามารถฉลาดรู้กว่าเขาเลย ถึงกับสร้างความมื่อ
มิดปิดตาทับถมตัวเองจนไม่มีวันสร้างชา เมื่อถึงเวลาจนตรอก อาจยิ่งกว่าสัตว์

เมื่อมีผู้เตือนสติ ควรยึดมาเป็นธรรมคำสอน จะเป็นคนมีขอบเขต มีเหตุผลไม่ทำตาม
ความอยาก เมื่อพยายามฝ่าฝืน ให้เป็นไปตามทางของนักปราชญ์ได้จะประสบผลคือ ความสุขใน
ปัจจุบันทันตา แม้มิได้เป็นเจ้าของ เงินล้าน แต่มีทางได้รับความสุขจากสมบัติ และความประพฤ
ติของตน

คนฉลาด ปกครองตนให้มีความสุข และปลอดภัย ไม่จำเป็นต้องเที่ยวแสวงหาทรัพย์
มากมาย หรือเที่ยวกอบโกยเงินเป็นล้านๆ มาเป็นเครื่องบำรุง จึงมีความสุข ผู้มีสมบัติพอประมาณ
ในทางที่ชอบ มีความสุขมากกว่าผู้ได้มาในทางมิชอบเสียอีก เพราะนั้นไม่ใช่สมบัติของตนอย่าง
แท้จริง

คนหิว อยู่เป็นปกติสุขไม่ได้ จึงวิ่งหาโน้นหานี้ เจออะไรก็คว้าติดมือมาโดยไม่สำนึกว่า ผิดหรือถูก ครั้นแล้วสิ่งที่คว้ามาก็มาเผาตัวเอง ให้ร้อนยิ่งกว่าไฟ คนที่หลงจึงต้องแสวงหา ถ้าไม่หลงก็ไม่ต้องหา จะหาไปให้ลำบากทำไมอะไรก็มีอยู่กับตัวเอง อย่างสมบูรณ์อยู่แล้วผู้ทุจริต เบียดเบียนรังแกผู้อื่น จะหาความสุขความเจริญไม่ได้เลย

การปรับปรุงบุคลิกภาพด้านการสร้างมนุษยสัมพันธ์

มนุษย์เรานี้ถึงแม้จะมีรูปร่าง กิริยาท่าทางดี แต่ถ้าขาดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ก็จะทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ฉะนั้นใครก็ตามที่ต้องการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมและดีในสายตาคณะใดใด ก็ต้องใส่ใจ และบุคคลที่พบเห็นด้วย

ความหมาย ของมนุษยสัมพันธ์ คือ การอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข มีศิลปะการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี มนุษย์สัมพันธ์ ครอบคลุมถึงความสุขในการคบหาสมาคม ความพอใจ ยินดี มีความรักใคร่ซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีกัน ร่วมมือในการทำงาน และเกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน ร่วมกันทำงานให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

ความสำคัญของมนุษย์

มนุษยสัมพันธ์เกิดขึ้นมาจากครอบครัวเบื้องต้น และมีการสร้างมนุษยสัมพันธ์กันเป็นเวลานาน มนุษย์สัมพันธ์นี้ไม่ใช่แต่เพียงแสดงการเอาอกเอาใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส ช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่จะต้องประพฤติกระทำความดีโดยสะสมไปเรื่อยๆด้วยความจริงใจไม่โฆษณาแสวงง้าง ทำเพื่อผลประโยชน์ของอย่าง แต่กระทำด้วยความเต็มใจและจริงใจ การติดต่อ การพูดจาที่ดี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีจะเกิดขึ้นตามมา พยายามพัฒนาจุดอ่อนในตัวเราให้น้อยลงไป เช่น ความโกรธ ไม่ยอมใครเอาแต่ใจตัวเอง โดยเปลี่ยนแปลงให้มีสิ่งที่ดีขึ้นทีละน้อย จะเป็นการส่งเสริมด้านความสัมพันธ์ให้เพิ่มทีละเล็กทีละน้อย การเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีได้มากเท่าไร ความสัมพันธ์ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

สังคมไทย ในปี 2531 ประเทศไทยเรามีประชากร 45 ล้านกว่า จากรายงานของกองทะเบียนราษฎร กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2531 จำนวนประชากรรวม 54,960,917 คน ชาย 27,574,256 คน หญิง 27,386,661 คน จะมีชีวิตอยู่ด้วยความสับสนอลเวง สังคมเปลี่ยนไป มีเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ต่างคนก็

มีวิธีการทำงานเลี้ยงตัวไปต่างๆกันต่างคนต่างมีวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองไปแต่ละวัน ปัญหาสังคมก็เกิดขึ้นมากทุกวันบางครั้งเป็นปัญหาการทำงานร่วมกันในหน่วยงานเดียวกัน แม้แต่ในครอบครัว เพราะต่างก็ไม่ได้สร้างมนุษยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่มีวิธีการพูดจาที่นุ่มนวล อ่อนละไม ไม่มีระบบสัมพันธ์ ปัญหาจึงเกิดขึ้น ถ้าเรารู้จักหลักการสร้างมิตร วิธีการชนะจิตใจคน มีการประสานงานที่ดี โดยยึดหลักที่ว่า มนุษย์สัมพันธ์เป็นภารกิจการทำงานส่วนตัวของบุคคลทุกคน ที่ต้องดูแลเอาใจใส่และกระทำการตลอดเวลา เพื่อความสุขของตนเองและของส่วนรวม และเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง และเพื่อความเจริญก้าวหน้าของชาติ สร้างความมั่นคงและยั่งยืนให้ประเทศชาติด้วย

ฉะนั้นในเมื่อทุกคนเล็งเห็นความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ การที่มนุษยสัมพันธ์จะสร้างสรรค์ประโยชน์ส่วนรวม ทั้งด้านส่วนตัวและการทำงานและถือว่าเป็นมรดกหรือค่านำความสำเร็จอันยิ่งใหญ่มาให้กับชีวิต และเมื่อทุกคนรักกัน มีความเข้าใจอันดีระหว่าง มีความสุขก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต ชีวิตจะเจริญรุ่งโรจน์ นำผลให้ประเทศเจริญรุ่งโรจน์และยั่งยืนด้วย

ปัจจุบันประชากร มีประมาณ 63 ล้านคน บทบาทของพ่อแม่ ญาติมิตรในครอบครัว เกี่ยวกับการดูแลเด็กหรือเยาวชนไทย มีเพิ่มขึ้น เพื่อจะคอยสอดส่อง อบรม สั่งสอน ชี้แนะให้เยาวชนไทย ปรับปรุง และบทบาทของครูอาจารย์บุคลิกภาพของตนเองในทางที่ถูกที่ควร เหมาะสม ในสายตาผู้พบเห็น และเหมาะสมกับสังคมไทย สถิติที่พ่อแม่และครูควรทราบเกี่ยวกับครอบครัว เด็ก กับการดูโทรทัศน์และสถิติของประชากรที่เปลี่ยนแปลงจากอิทธิพลของการโฆษณา และข้อมูลข่าวสารผ่านรายการโทรทัศน์ ในปัจจุบันสังคมไทยในยุคโลกาภิวัตน์ เป็นยุคของการแข่งขันทางการตลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโฆษณาเกี่ยวกับการกิน การเที่ยว การบันเทิง การแต่งตัว รวมถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาก เช่น อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เครื่องเล่นวิทยุ มีระบบใช้ CD,VCD,DVD มากมาย แต่เนื่องจากการดูโทรทัศน์ ถือเป็นสื่อการโฆษณาที่เข้าถึงประชาชนมากที่สุด

ปัจจุบันกว่าร้อยละ 90 ของครอบครัวไทย มีโทรทัศน์ในครัวเรือน ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อกลางปี พ.ศ. 2546 พบว่า ครัวเรือนที่สมาชิกดูโทรทัศน์มีจำนวน 15.7 ล้านครัวเรือน จากจำนวนครัวเรือนที่มีอยู่ในประเทศไทยทั้งหมด 16.5 ล้านครัวเรือน โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีครัวเรือนที่สมาชิกดูโทรทัศน์สูงที่สุด (ร้อยละ 96.6) รองลงมา คือ กรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 95.7) ภาคกลาง (ร้อยละ 95.2) และภาคเหนือ (ร้อยละ 94.6) ส่วน

รายการโทรทัศน์ที่สมาชิกในครัวเรือนดูมากที่สุดคือ รายการบันเทิง (ร้อยละ 51.6) รองลงมาคือ รายการข่าว (ร้อยละ 47.2) และรายการสารคดี หรือความรู้ทั่วไปน้อยที่สุด (ร้อยละ 0.9)

จำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์ของเด็กไทยเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น รายการดู คือ การ์ตูน ละคร เกมโชว์ต่างๆเด็กจะเลียนแบบละครและการ์ตูนนั้น การแสดงความจริงใจริษยา การทำร้ายฆ่าฟัน ยิงปืน เป็นต้น แต่ถ้าละครและการ์ตูนนั้น มีการสร้างสรรค์ในด้านความดี อารมณ์ดี การขยันทำงาน การประหยัด การออกกำลังกาย ความสามัคคี ความอดทน การให้อภัย สิ่งดีๆ เหล่านี้ ก็จะมีอิทธิพลต่อเด็ก และเยาวชนไทยเรามาก ในฐานะเป็นพ่อแม่ ญาติมิตร และครู ควรมีส่วนร่วมในการชี้แนะ ให้เด็กทราบถึงคุณและโทษของรายการต่างๆเชิญชวนชักนำให้ดูรายการโทรทัศน์ดีๆมีเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักความขยันหมั่นเพียร อดทน ประหยัด มีน้ำใจต่อกัน มีความสามัคคี ดูข่าวทันโลกทันเหตุการณ์ ดูรายการสารคดีส่องโลก หรือดูรายการถ่ายทอดผ่านดาวเทียมวันเฉลิมพระชนมพรรษา ข่าวในพระราชสำนัก ดู UBC ช่อง 27 ถ้าชอบดูรายการดีๆตามผู้ใหญ่ชี้แนะ เช่นถ้าผู้ใหญ่ชอบดูกีฬา คนตรี กริธา การเดินแอร์โรบิคส์ และสารคดีส่องโลก ทันโลกทันเหตุการณ์ เด็กก็จะสนใจตามและเห็นความสำคัญของสิ่งเหล่านี้ เพราะการดูรายการกีฬา หรือการร่วมกิจกรรมการเดินจะสนุกสนาน สบายใจ ได้เหงื่อออกมากๆเหงื่อหยดทีเดียว เป็นการเอาสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ไม่เครียด สุขภาพก็จะแสดงออกทางสีหน้า สีตา ดูสดใส จะไม่หงุดหงิดเหมือนดูละคร หรือดูการ์ตูนที่ทำร้ายกันและมีความโกรธแต่ถ้าดูกีฬา ก็ต้องมีน้ำใจในการดูด้วย อย่าลำเอียงในการดู ควรดูความสามารถของทีม ดูเทคนิค ดูอารมณ์ของผู้เล่น กริยาท่าทางการเคลื่อนไหวของแต่ละกีฬา ดูความสุภาพ ความมีน้ำใจของนักกีฬาที่ดีๆถ้ามีการแพ้ชนะ ก็ไม่ควรเสียใจมากถึงขนาดร้องไห้ หรือตะโกน กระที่บเท้า โมโห และแสดงอารมณ์ก้าวร้าวออกมา นั่นเป็นสิ่งไม่ดี เพราะจะทำให้อารมณ์เสีย จะมีบุคลิกไม่เหมาะสม ทุกคนต้องรู้จักตัดสินใจ มีวิจารณญาณในการดูด้วย ควรมีทัศนคติในทางบวก (Positive Attitude) ไม่ใช่ทัศนคติในทางลบ (Negative Attitude)

หลักการสร้างความมีมนุษยสัมพันธ์

1. ใช้หลักของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ใช้หลักของความยุติธรรมและซื่อสัตย์
3. ใช้หลักของความ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีความอดทน อดกลั้น
4. รู้จักลักษณะของการให้ทานตามหลักพระพุทธศาสนา

5. ลดลักษณะของความโลภ โกรธ หลง
6. ใช้หลักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองคนในแง่ดี
7. ใช้หลักความต้องการของมนุษย์
8. ใช้หลักของผู้นำและผู้ตามที่ดี
9. รู้จักลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล เช่น รู้ในทางด้านค่านิยม ความรู้ ความสามารถ ศาสนา รู้จุดอ่อน จุดเด่น รู้ถึงขนบธรรมเนียมประเพณีความเชื่อของผู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ด้วย หรือของท้องถิ่น
10. รู้ถึงความแตกต่างของแต่ละเพศวัย
11. รู้ถึงกลไกในการพูดที่จะโน้มน้าวจิตใจของผู้ที่จะสัมพันธ์ด้วย
12. ให้ความยกย่อง นับถือ และชมเชย ผู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ด้วย
13. ยอมรับในความคิดของผู้อื่น
14. ไม่พูดเรื่องส่วนตัวของตนเองมากเกินไป พยายามถามหรือแสดงความสนใจในการพูดของผู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์
15. พูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่ยกตนข่มท่าน
16. มีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีกิริยาท่าทางสุภาพ
17. หาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
18. วางตนเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย
19. สร้างลักษณะของความยืดหยุ่นในการทำงาน
20. วางตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์
21. รักษาความลับของผู้อื่น

แง่คิดในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีนั้น มีข้อคิดที่ควรรับฟังดังนี้ การทะเลาะกันไม่เกิดผลดีเลย มีคำกล่าวว่

ทะเลาะกับแฟน	แค้นใจที่สุด
ทะเลาะกับเมีย	เกลียดใจที่สุด
ทะเลาะกับพี่	ปวดหัวที่สุด
ทะเลาะกับผู้ร่วมงาน	รำคาญที่สุด
ทะเลาะกับผู้ประชุม	กลุ่มใจที่สุด
ทะเลาะกับลูกน้อง	หัวหมองที่สุด
ทะเลาะกับน้องชาย	ฉิบหายที่สุด

ดังสุภาษิตของไทยกล่าวว่า

ให้ท่านท่านจักให้	ตอบสนอง
นอบท่านท่านจักปอง	นอบไหว
รักท่านท่านควรครอง	ความรักเรานา
สามสิ่งนี้เว้นไว้	แต่ผู้ทรชน

ใครชอบ	ใครชัง	ช่างเถิด
ใครเชิด	ใครชู	ช่างเขา
ใครเบื้อ	ใครบ่น	ทนเอา
เพื่อเรา	จะทำ	ความดี

มองแต่แง่ดีเกิด	โดย พุทธทาส ภิกขุ	
เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จะเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	ที่ดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	ขนาดเท่า	ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เลย	มองแต่ดี	มีคุณจริง

ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ ดังกล่าวไว้แล้วเป็นการสร้างสรรค์ประโยชน์ส่วนรวมและ
ครอบครัว

จำนวนประชากร ทวีราชอาณาจักร เกี่ยวกับ สถิติ การเกิด ตาย และอัตราเพิ่มประชากร พ.ศ.
2500 – 2545 ด้วยหลังปี พ.ศ. 2500 อัตราการเกิดยังอยู่ในระดับเกินกว่า 40 ต่อประชากร 1,000 คน ต่อ
ปี นี้เป็นผลของโครงการวางแผนครอบครัว ช่วยอัตราเกิดลดต่ำลง

อัตราเกิด อัตราตาย และอัตราเพิ่มประชากร พ.ศ.2500-2545

	อัตราเกิดต่อพัน	อัตราตายต่อพัน	อัตราเพิ่ม (%)
ก่อนปี พ.ศ.2500	45	10	3.5
พ.ศ.2505	43	7	3.6
พ.ศ.2515	40	6	3.4
พ.ศ.2525	30	5	2.5
พ.ศ.2535	25	5	2.0
พ.ศ.2545	15	6	0.9

ความลับของความสุ้อย่างแท้จริง

จากหนังสือ Redbook โดย Dennis Prager

Dennis Prager Redbook (February 89X 224 W. 57 St.,New york)

N,y.10019

Reader'd Digest Iuue 1989

ดิงเคนนิส เคนนิส เพรเกอร์ (Dennis Prager)

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในสถานที่ซึ่งเรียกว่า ดิสนีย์ แลนด์ สออลดีวูด ท่านคงคิดว่าบุคคลอยู่ ณ สถานที่นี้ คงเป็นบุคคลที่มีความหรรษา สนุกสนาน มีความสุขกว่าสถานที่อื่นๆถ้าท่านคิดเช่นนั้น ท่านก็จะมี ความคิดที่ผิดเกี่ยวกับธรรมชาติของความสุข (nature of happiness)

มีบุคคลผู้มีความรู้อยู่มากมายที่ยังคิดถึงความสุขกับความสนุกสนาน ที่จริงแล้ว ความสนุกสนาน และความสุข มีส่วนอยู่น้อย หรือไม่มีส่วนอยู่เลย โดยหลักทั่วไป ความสนุกสนาน คืออะไรที่เรา มีประสบการณ์ระหว่างการกระทำ ความสุขคือ อะไรที่เรา มีประสบการณ์หลังจากการกระทำ มันเป็นส่วน ลึกกว่าและมากกว่าที่อารมณ์เราจะมีส่วนยึดมั่นก็ตาม

การมีความสุขสนุกสนานในสวน หรือการเล่นฟุตบอล การดูภาพยนตร์หรือโทรทัศน์ เป็น กิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ซึ่งช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เป็นการลืมปัญหาต่างๆของเราชั่วคราวและเราก็ หัวเราะได้ แต่เขาทั้งหลายเหล่านั้นไม่สามารถมีความสุข เพราะว่าผลบวกของพวกเขาที่ความสุขจะจบสิ้น เมื่อความสนุกสนานนั้นสิ้นสุดลง (because Their positive effect end when the fun ends)

ผู้เขียนคิดอยู่เสมอว่า เมื่อดาราที่สออลดีวูด มีบทบาทที่จะแสดงไปตามบทบาท จึงเป็นการสอนเราว่า ความสุขไม่ได้กระทำกับความสนุกสนาน บุคคลที่จะร่ำรวยแต่งตัวสวยงามในงานที่หรรษา มีรถสวยๆบ้าน แพงๆทุกอย่างๆ หมายถึง ความสุข แต่ในความทรงจำของเขา ที่เขาแสดงออกแบบนั้น เขามีความไม่

สบายใจหรือเขาไม่มีความชอบอยู่ภายใต้ความสนุกสนานของเขา เขามีความกดดันติดเครื่องดื่ม ดิถยาระงับ
ปราสาท ครอบครัแตกแยก มีลูกที่มีปัญหา มีความระแวง (Profound loneliness)

บุคคลทั้งหลายยังคงเชื่อว่า การมีงานหรูหรา มีรถราคาแพง การใช้จ่ายในการพักผ่อนในวันหยุด
อย่างหรูหราราคาแพง (luxurious vacation) มีบ้านที่ตกแต่งอย่างโอโถง เขาจะทำตามอย่างที่ที่คนอื่นสนใจ
ถึงหรูหราซึ่งไม่ได้สามารถทำได้

บุคคลมีความเชื่อว่า ชีวิตเต็มไปด้วยความสนุกสนาน ชีวิตที่มีความเจ็บปวดเท่าๆกับความสุขจะมี
โอกาสได้รับความที่แท้จริง ถ้าความสนุกสนานและความเพลิดเพลินมีความเพียงพอกับความสุข แต่ที่จริง
ความตรงกันข้ามที่เป็นความจริง คือ มีเวลามากกว่าหรือไม่ สิ่งต่างๆจะนำความสุขให้รวมกันกับความ
เจ็บปวดบ้าง

โดยเหตุผล คนส่วนมากจะหลีกเลี่ยงความพยายาม ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุขเขาจะกลัวความ
เจ็บปวดซึ่งจะเกิดขึ้นกับการกระทำสิ่งเหล่านี้ คือ การแต่งงาน การเลี้ยงดูเด็กเล็กความสำเร็จในการ
ประกอบอาชีพที่มีเกียรติ การยึดมั่นทางศาสนา การเป็นพลเมืองดี หรือการทำงานบนโต๊ะ ครัวมีการ
ปรับปรุงเกี่ยวกับตนเอง (by such things as marriage, raising children, professional achievement,
religious commitment, civic or chair-table work, self-improvement)

ถามนักศึกษาผู้จบปริญญาตรีว่า ทำไมเขาจึงแต่งงานต่างๆที่เขาพบว่าการออกเทน้อยและมีความ
พอใจน้อย ถ้าเขามีความซื่อสัตย์หรือบุคคลที่น่ายกย่อง เขาจะบอกว่าเขากลัวข้อผูกมัด (he is afraid of
making a commitment) สำหรับข้อผูกมัดที่จริงเต็มไปด้วยความเจ็บปวด ชีวิตการอยู่คนเดียวเป็นสิ่งที่เต็ม
ไปด้วยความสนุกสนาน ผจญภัย ตื่นเต้น การแต่งงานก็มีสิ่งเหล่านั้น แต่จะมีลักษณะเด่นที่แตกต่างกันมาก

โดยทั่วไปชีวิตคู่ที่แต่งงาน ผู้ซึ่งไม่ประสงค์ที่จะมีลูก เพราะเขาทั้งหลายตัดสินใจเลือกหรือพอใจ
ในความสนุกสนาน ที่มีความเจ็บปวดน้อยกว่าความสุขที่มีความเจ็บปวดมาก เราทั้งหลายสามารถออก
รับประทานอาหารเย็นนอกบ้านเมื่อใดก็ได้ ที่เขาทั้งหลายต้องการ เขาทั้งหลายสามารถท่องเที่ยวในสถานที่
ที่เขาทั้งหลาย

ต้องการ และเขาทั้งหลายต้องการนอนดึกเท่าไรก็ได้ คู่สามีภรรยาซึ่งไม่มีลูกอ่อนจะโศกเศร้าที่การนอนพักผ่อน และสามารถท่องเที่ยวในวันหยุดได้ 3 วัน ผู้เขียนไม่รู้จักบิดามารดาผู้ซึ่งกล่าวว่ามีความสุขสานและพอใจที่จะตัดสินใจในการเลี้ยงลูกแต่คู่สามีภรรยาผู้ซึ่งตัดสินใจในการที่จะไม่มีลูก จะไม่มีประสบการณ์ที่มีความเพลิดเพลิน ในการกอดรัดเด็กๆทั้งหลาย หรือกอดกอดเขาให้นอนบนเตียงกลางคืน เขาทั้งหลายจะไม่มีรู้จักความรื่นเริง ในการเฝ้าดูแลเด็กเจริญเติบโต หรือเฝ้าเด็กเล่นกับหลานๆ

แน่นอน ผู้เขียนมีความพอใจในความสุขชนิดนี้ คือชอบเล่นลูกบอล เล่นตลกกับเด็กๆ (joke with kids) หรือคนอื่นและผู้เขียนก็มีงานอดิเรกหลายอย่าง

แต่อย่างความสุขสานเหล่านี้ ไม่ได้สร้างสิ่งที่มีสุขอันแท้จริงเป็นความพยายามที่ยากลำบาก หรือการเขียนที่ลำบาก การเลี้ยงลูกที่ลำบาก การสร้างความสัมพันธ์ ในการสร้างสรรค์อันลึกซึ้งกับภรรยา พยายามกระทำในสิ่งดีทั้งหลายให้ลูก จะนำความสุขให้กับผู้เขียนมากกว่าที่จะมีความสุขสาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ถาวร

การเข้าใจ และการยอมรับซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง ไม่มีการกระทำที่สนุกสนาน ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่เราจะต้องเข้าใจและมีอิสระที่จะกระทำ มันเป็นอิสระในการจัดการกับเวลา เราสามารถจัดทำกิจกรรมได้หลายชั่วโมง ซึ่งสามารถเพิ่มความสุขให้กับเราได้ได้อย่างแท้จริง มันเป็นอิสระในการเงิน เช่น การซื้อรถใหม่หรือเสื้อผ้าสวยๆหรูหราซึ่งจะไม่เป็นการเพิ่มความสุขให้เรา หรือดูเหมือนเป็นจุดที่ไม่น่าสนใจและมันจะทำให้เรามีความอิจฉาเกิดขึ้น เช่น เดียวนี้เราจะเข้าใจว่า คนที่ร่ำรวยทั้งหลาย และบุคคลที่โอ้อ่าหรูหรา ซึ่งเราคิดว่าเขามีความสุขเพราะเขาจะมีแต่ความสุขสานเสมอ แท้ที่จริง เขาอาจจะไม่มีความสุขเลย

ในช่วงเวลาที่เราเข้าใจว่า ความสนุกสนานไม่เป็นการนำความสุข เราเริ่มต้นด้วยการนำชีวิตที่มีความแตกต่างกัน ผลอาจจะเป็นความคิดที่เป็นลายลักษณ์อักษรและการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

บทที่ 5

บุคลิกเกี่ยวกับการพูด

การพูดที่ดี และการปรับปรุงวิธีการพูด

ความหมายของการพูด

แน่นอนว่าทุกคนพูดได้ แต่การพูดจะดี เหมาะสม และเกิดประโยชน์มากน้อยเพียงใด ก็อยู่ที่การพูด บางคนพูดดีมาก เรียกว่าพูดดีเป็นศักดิ์ศรี บางคนชั่วตัวตายทำายมิตร ฉะนั้น การพูดจึงจะต้องมีการระมัดระวัง และควรฝึกการพูดกันมีการสำรวจมารยาท และศึกษาค้นคว้า และควรมีลักษณะเป็นผู้ช่างสังเกต และมีวิจรณ์ญาณว่าจะพูดอะไร เมื่อไร ควรมีเหตุผล และควรพูดเมื่อมีจังหวะเหมาะ คือ ดูเวลาสถานที่และบุคคลด้วย ดังพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ในดุสิตสมิตอนหนึ่งว่า

อันพูดนั้น ไม่ยาก	ปานใดเพื่อนเอ๋ย
ใครมีลิ้นอาจ	พูดได้
สำคัญแต่ในคำ	ที่พูด นั้นเอง
อาจจะทำให้ชอบ	และชัง

สุนทรภู่ จิตรกวีเอกของไทย ได้กล่าวไว้ในนิราศภูเขาทองว่า

ถึงบางพูดพูดดี	เป็นศรีศักดิ์
มีคนรักรสถ้อย	อร่อยจิต
แม้พูดชั่วตัวตาย	ทำลายมิตร
จะชอบผิดในมนุษย์	เพราะพูดจา

ท่านเคลคาร์เนกี นักคิดนักปรัชญาผู้หนึ่งของสหรัฐอเมริกา ได้คิดค้นให้มีการสอนการพูดในชุมชนควบคู่กันไปกับวิชาเสนอขายสินค้า มนุษย์สัมพันธ์และจิตวิทยาประยุกต์ นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1912 เขาได้เปิดสอนหลักสูตรการศึกษาวิชาหลักการพูด สำหรับนักธุรกิจชายหญิงในนครนิวยอร์ก ซึ่งตรงกับความคิดของสุนทรภู่ ที่ท่านได้ประพันธ์ไว้ในสุภาษิตสอนหญิงว่า

แม้จะเรียนวิชาทางค้าขาย

อย่าปากร้ายพูดจาอัชฌาศัย

จึงซึ่งง่ายขายดีมีกำไร

ด้วยเขาไม่เคืองจิตระอิดระอา

การพูดคือ การใช้ศิลปะและศาสตร์ในการพูดเพื่อชนะใจผู้ฟังด้วยเหตุผลและเรียกร้องความสนใจจากผู้ฟัง ให้ผู้ฟังปฏิบัติคล้อยตามความประสงค์ของผู้พูดซึ่งบรรลุตามเป้าหมายของการพูด

ส่วนประกอบของการพูด มี 4 ประการ คือ

1. ผู้พูด
2. ผู้ฟัง
3. เนื้อหา คำพูด
4. ปฏิกริยา ผู้ฟัง

ลักษณะสำคัญของการพูดที่ดี

การพูดที่ดี จะต้องคำนึงถึงความเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง และสามารถมองทะลุปรุไปในแง่มุมต่างๆของเขา และในการพูดจะต้องเตรียมตัวพร้อม มีความกระตือรือร้นที่จะพูดและปลุกความรู้สึกของผู้ฟัง

เดลคาร์เนกิ นักพูดที่ดีมีชื่อเสียงของสหรัฐอเมริกาผู้หนึ่ง ได้กล่าวว่าลักษณะของการพูดที่ดีนั้น จงพูดจากใจที่ซื่อสัตย์ ด้วยความตั้งใจจนสุดใจ คือการพูดที่เกิดจากความอยากที่จะพูดด้วยความมั่นใจและตั้งใจพูดจากใจ ด้วยสุดจิตสุดใจสุดกำลังสุดความคิด

พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้หลักจิตวิทยาในการพูดและสั่งสอนบุคคลทั่วไป ในลักษณะ 4 ประการ คือ

- 1.อธิบายแจ่มแจ้งชัดเจน
- 2.เร่งเราให้เกิดความปราถนา
- 3.เร่งเราให้มีความเชื่อความศรัทธา
- 4.การทำให้รู้สึกเพลิดเพลินในการฟัง

การพูดที่ดีที่จะทำให้ประสบความสำเร็จนั้น จะต้องพิจารณาสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

- 1.การวิเคราะห์ผู้ฟัง และกาลเทศะ
- 2.การจัดเรื่องที่พูด เรื่องใดควรพูดก่อนหลังและยกตัวอย่างประกอบ

3.การปรับปรุงตัวผู้พูด พูดอย่างไรจึงจะให้ผู้ฟังสนใจ

มารยาทในการพูด

มารยาทที่ดีของผู้พูดพอประมวลได้ดังนี้

1. ก่อนที่จะพูด คิดให้รอบคอบเสียก่อนว่า คำพูดนี้ก่อให้เกิดผลอย่างไรคำพูดเพียงคำสองคำ น่าคนมามากแล้ว
2. ไม่ควรใส่ร้ายต่อใครด้วยความอิจฉาริษยา การส่อเสียดและป้ายโทษให้ผู้อื่น เป็นการไร้มารยาท และแสดงความมีใจไม่สะอาดของผู้ผู้เอง
3. ในขณะที่โกรธหรือไม่พอใจผู้ใด ควรยับยั้งเอาไว้ก่อน เพราะในขณะที่โกรธอาจเห็นผิดเป็นชอบ ถ้าไม่ยั้งไว้เสียความ ในการพูดสนทนากันส่วนตัวก็ดีหรือในการพูดขัดแย้งกัน ในที่ประชุมในการอภิปราย หรือการโต้วาทีก็ดี ควรคิดถึงข้อนี้ให้มาก
4. ไม่ควรกล่าววาจาเสียดแทงใจคน ทำให้ผู้ฟังไม่สบายใจ
5. ควรหาวิพุดที่ให้สุภาพ ในกรณีที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน
6. ควรเลือกใช้ถ้อยคำสุภาพเรียบร้อย
7. ไม่พูดอวดตน หรือข่มขู่ผู้ใด
8. ไม่ควรผูกขาดการพูดเพียงคนเดียว เวลาพูดอภิปราย ควรพูดในเวลาที่กำหนดให้อย่างเคร่งครัด
9. การยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น
10. พูดในสิ่งที่ผู้ฟังสนใจ
11. ไม่พูดเรื่องส่วนตัว นอกจากจะมีผู้ถามถึง
12. ไม่ใช่อารมณ์ในการพูด พูดด้วยเหตุผล
13. ถ้าไม่อยากพูดในขณะที่คนอื่นยังพูดไม่จบ ควรกล่าวคำ ขอโทษ ก่อน
14. ถ้าคำนำของผู้อื่นมากแล้ว ก็ควรออกนามท่านผู้นั้นด้วย เพื่อเป็นการแสดงคารวะ

การปรับปรุงวิธีการพูด

การปรับปรุงวิธีการพูดในที่นี้ คือ การพยายามปรับปรุงวิธีการพูดของตน ให้ผู้ฟังสนใจ มีความสุข และได้รับความรู้ประโยชน์มากที่สุด

วิธีการปรับปรุงตัวผู้พูด ตามลำดับขั้นตอนในการพูด ดังนี้

1. การเปิดการพูด ผู้พูดจะต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง ทำอย่างไรให้ผู้ฟังมีความรู้สึกยินดีชื่นบาน เมื่อได้ฟังและเกิดความประทับใจ โดยที่ผู้พูดจะต้องเตรียมตัวล่วงหน้า และเต็มใจพูดอย่างมีความสุข และตั้งใจพูดด้วย
2. การอารัมภบทสั้นๆพูดตามหัวข้อให้ชัดเจน ไม่ควรจะพูดออกตัว เช่น ไม่อยากพูดแต่ต้องจำใจพูด เวลาเตรียมตัวน้อย เป็นต้น
3. เมื่อพูดถึงเรื่องใด อยากจะยกตัวอย่างให้เห็นชัด ก็ยกตัวอย่างประกอบให้ตรงกับเนื้อเรื่อง ผู้ฟังจะได้เข้าใจชัดเจน
4. การพูดเนื้อหาใดๆถ้ายกเป็นคำกล่าว คำพูด สุภาษิต ที่รู้จักโดยทั่วไปก็ควรยก และควรเอ่ยชื่อท่านเจ้าของความคิดด้วย เช่น พระพุทธเจ้า ลินคอล์น หรือ สุนทรภู่ เป็นต้น
5. เมื่อพูดเสร็จ ก็มีการปิดการพูด โดย คำลงท้าย หรือการปิดการพูดสำคัญมาก ควรจะพูดโดยให้ผู้ฟังจำได้นานแสนนาน การจบไม่จำเป็นต้องบอกผู้ฟังว่าจบเพียงเท่านี้ ขอยุติ แต่ควรจะจบลงโดยไม่ต้องบอกให้ผู้ฟังรู้ตัว แต่จบลงอย่างน่าฟัง อย่างจบลงอย่างห้วนๆหรือกระต่อนกระแท่น พยายามตะล่อมเรื่องที่พูดให้เข้าจุด เพื่อสรุปจบ

6.วิธีกล่าวจบควรเป็นดังนี้

- 6.1 ย่อเรื่องที่พูดมาแล้วพูดถึงหัวเรื่องอย่างย่อๆและใจความสำคัญที่เราควรจะครอบคลุมไปถึง
- 6.2 จบลงด้วยการแสดงให้ผู้ฟังรู้ว่า เรามีความยินดีอย่างจริงใจ ที่ได้มีโอกาสออกมากล่าวคำปราศรัย และกล่าวคำลง
- 6.3 พูดในสิ่งซึ่งสามารถจะเรียกเสียงหัวเราะจากผู้ฟังให้ได้
- 6.4 จบด้วยคำประพันธ์ ซึ่งเข้ากับเรื่องที่ท่านพูดได้ เช่น นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การดึงให้หลังหักมันก็มักกลับมาทำร้ายเมื่อภายหลัง หรือจากพระอภัยมณีว่า แล้วสอนว่าอย่าไว้ใจมนุษย์ มันแสนสุดลึกล้ำเหลือกำหนด ถึงเดววัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด ก็ไม่คดเหมือนหนึ่งในน้ำใจคน
- 6.5 ยกคำกล่าว ของบุคคลที่มีชื่อเสียงมาอ้างในการสรุป ตัวอย่างดังที่ ท่าน รมต. ศึกษา ม.ล. ปิ่น มาลากุล ได้เคยพูดไว้ว่า กล่าวไม่ออกดอกซำฉันใด การศึกษาเป็นไปเช่นนั้น

แต่ดอกออกคราไร งานเด่น
งานสั่งสอนปลูกปั้น เสร็จแล้ว แสนงาม

6.6 พยายามจัดให้ตอนสำคัญที่สุดของเรื่องอยู่ตรงท้ายสุด เพื่อใช้ในการสรุป

7. วิธีปรับปรุงลักษณะท่าทางผู้พูด ดังนี้

- 7.1 สายตาอยู่ที่ผู้ฟัง ไม่มองพื้นหรือเพดาน
- 7.2 ท่าทรงตัวตามสบาย และสง่างาม
- 7.3 การเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้เป็นไปตามธรรมชาติและสุภาพ
- 7.4 การแสดงท่าทางประกอบ การพูดให้เข้ากับเนื้อหาที่พูด และต้องสุภาพ
- 7.5 อย่าแกว่งแขนโยกตัว หรือสายศีรษะไปมา
- 7.6 ยืนโดยไม่พิงโต๊ะหรือเก้าอี้
- 7.7 มีเหตุผลในการพูด
- 7.8 พูดอย่างชัดเจน เปิดปากพูด ไม่ใช่อุบอปปอยู่ในลำคอ
- 7.9 อย่าแสดงความคิดเห็น โดยปราศจากหลักการวิธี
- 7.10 การยกย่องเป็นของดี แต่อย่าให้มากเกินไป
- 7.11 เสียงพูดไม่ดังและเบาเกินไป
- 7.12 จังหวะการพูด พูดให้มีจังหวะ วรรคตอน แบ่งคำให้ถูกต้อง พูดไม่เร็วและช้า

เกินไป

- 7.13 การยกตัวอย่าง ใช้ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนเฉพาะเรื่องนั้น
- 7.14 พูดแต่สิ่งที่ท่านรู้แน่ และแม่นยำ พูดจากประสบการณ์และความรู้ที่ได้ศึกษามา

การสำรวจกิริยามารยาทในการพูด

1. อย่าพูดขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดอยู่ ถ้าอยากพูดจริงๆต้องขออนุญาตก่อน
2. เป็นนักฟังที่ดีคือตั้งใจฟัง ขณะที่ผู้อื่นพูด
3. นั่งด้วยอาการสุภาพ เรียบร้อยในขณะที่พูด
4. ไม่เกาศีรษะขณะที่ตนพูด และไม่เอามือไว้ที่เอว
5. ไม่เกาโน่นเกานี้ ขณะที่พูดอยู่
6. ไม่สั่นศีรษะในขณะที่พูด
7. ไม่ควรใช้นิ้วมือ ใช้นิ้ว หรือกาแขนขณะพูด

8. ไม่ควรตำราวมขณะพูด เช่น บางคนจะติด อ้อๆเป็นต้น
9. ไม่ควรพูดสั่งการหรือข่มขู่คนอื่น เช่น ทำอย่างนั้นซิ อย่างนี้ซิ
10. ไปกล่าวว่าคุณคนอื่นให้เสียหาย เช่น คนนั้นไม่ดี อย่างนั้นไม่ดี อย่างนั้นอย่างนี้ หรือ พูดกล่าวว่าคุณบางคนไม่เหมาะสมที่จะทำงานอย่างนั้น
11. ไม่ควรสบถสาบานขณะพูด
12. ไม่ควรทุบโตะขณะพูด
13. ไม่ควรใช้ดินสอทุบโตะ
14. พูดด้วยวาจาสุภาพ อ่อนโยน
15. มีท่าทางที่เหมาะสม สง่า น่ายกย่อง
16. ไม่ควรจ้องหน้าผู้ฟังมากเกินไปจนความจำเป็น
17. ไม่ควรถ่อมตัวจนเกินไป และเรียกร้องความสนใจจนเกินไป
18. ไม่ควรยกตัวอย่างตนเองมากเกินไป
19. ควรมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
20. ถ้ามีสิ่งที่จะเสนอแนะก็ควรพูดให้ชัดเจน และใช้ภาษาสุภาพ ผู้ฟังฟังแล้วยากทำตาม
21. ควรมีเหตุผลในการพูด
22. เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น (ผู้พูดด้วย)
23. ไม่ชี้นิ้ว ไม่สูบบุหรี่ หรือไปป์ ขณะพูด
24. ไม่ควรใช้มือลูบหน้า หรือปิดจมูกตนเองบ่อยๆ
25. ขณะที่พูดไม่ควรอุทานออกมาว่า “ไม่เห็นรู้เรื่องเลย”
26. ไม่ควรว่าผู้อื่นให้เสียหาย เช่น ไม่ได้เรื่อง โง่จริง ไม่มีสติ จัดการสิ่งนั้นให้เรียบร้อย จงทำสิ่งนี้เสียก่อน เขมมาก จิกกะโล่ ไม่ได้เรื่อง ไอ้เบื้อก โง่บัลลัย เป็นต้น
27. ควรให้กำลังใจบุคคลอื่น เช่น ดีมาก ดี น่าสนใจ น่านับถือ ความคิดดี ฉลาด เป็นนักแก้ปัญหา นักพัฒนา นักบริหารที่ดี นักประชาธิปไตย นักวางแผนที่ดี เก่ง เป็นต้น
28. เลือกใช้ถ้อยคำที่สละสลวย พูดชัดเจน เป็นจังหวะ และมีท่าทีเหมาะสมประกอบ
29. มีวิธีพูดดึงดูดใจผู้ฟัง
30. พูดด้วยสีหน้าปกติ ธรรมชาติ หน้าสดใส ผู้ฟังเห็นหน้าตาผู้พูดแล้วสบายใจ อยากฟัง
31. ถ้าพูดด้วยถ้อยคำ ประโยคผิด หรือรู้ตนว่าพูดผิด ควรกล่าว ขออภัย
32. ควรพูดเน้นตรงจุดสนใจ คือจุดที่ควรจะเน้น ทำให้การพูดน่าสนใจยิ่งขึ้น

33. ควรตอบและฟังความคิดเห็นของผู้ฟัง ที่ตั้งคำถาม ถาม และแสดงความคิดเห็น
34. ขณะที่พูด ตาควรมองผู้ฟัง ไม่ใช่มองดูเพดานหรือมองหน้าต่างประตู
35. ขณะที่พูด ควรมองไปทั่วๆ ไม่มองจุดเดียว
36. การพูดจะต้องมีความมั่นใจ และเต็มใจพูด
37. ไม่ควรส่งเสียงดัง เช่น ถ่มน้ำลาย กระทบ ไอ หรือจากเสหะเด็ดขาดในขณะที่พูด ถ้ามี
ควร ขออภัย หรือ ขอโทษ

การพูดต่อชุมชน

สิ่งที่สำคัญในการพูด คือ น้ำเสียง สำเนียง ความชัดเจนของถ้อยคำของการพูดและ
จังหวะการพูด เสียงดังพอสมควร เน้นในสิ่งที่ควรเน้น ไม่ควรพูดแบบท่องจำ มีการทอเสียง ไม่
ควรพูดติดคำเป็นบางคำบ่อยๆ เช่น ก็ อ้า เอ้อ นี่ ครับ ค่ะ ทีนี้ ไง ซิ เป็นต้น และท่าทางในการ
พูดก็สำคัญ ควรปล่อยตามธรรมชาติ ไม่ระมัดระวังจนเกินไปควรเลิกทำทางดิ่งนี้ คือ ยกคิ้ว สาย
หน้า กระดิกขา ขมข้มตัว งอตัว ยกไหล่ คอหด ไหล่ห่อ หลังโก่ง หน้าตึง เกาศีรษะ จ้องหน้า
ผู้ฟังมากเกินไป ฯลฯ

สิ่งที่สำคัญในการพูดต่อชุมชน คือ จะต้องรู้จักวิธีพูดทางไมโครโฟน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ไม่พูดใกล้จนเกินไป ควรห่างพอสมควรประมาณ 6-12 นิ้ว
2. อย่าพูดดังหรือค่อยเกินไป อย่าบีบเสียง หรือกระทบเสียง
3. ถ้านั่งพูด ไม่ควรจับไมโครโฟน ควรนั่งตัวตรงแล้วพูดในระยะห่างพอสมควร
4. ควรพูดด้วยเสียงปกติ
5. อย่าลากหรือเลื่อนไมโครโฟนให้มีเสียงดัง
6. ควรรู้ก่อนว่าไมโครโฟนเปิดแล้วหรือยัง ใช้วิธีทดลองโดยเป่าลมเบาๆจากปาก
อย่าเคาะหรือตะโกนใส่ไมโครโฟน

หลักการพูดต่อชุมชน

สรุปหลักการพูดต่อชุมชน (ดร.พิพนธ์ ศศิธร หลักการพูดต่อชุมชน นครหลวงฯห.ส.น. ไทยอนุเคราะห์ไทย 2515)

หลัก 7 ประการ ของการพูดต่อชุมชน

1. การรวบรวมเนื้อหาจะพูด เริ่มต้นจากการกำหนดความคิดเห็นของข้อมูลและค้นคว้ารวบรวมเนื้อหาจากการอ่าน สังเกตการณ์ และติดต่อกับผู้อื่น
2. การจัดระเบียบเรื่อง เริ่มต้นด้วยการเขียนวางเค้าโครง เรื่องที่จะพูด โดยจัดลำดับเรื่องตามความสำคัญ ซึ่งมีอาร์มภทการดำเนินเรื่องสรุป
3. การหาข้อความอื่นๆมาประกอบ หรือขยายความโดยยกอุทาหรณ์ตัวอย่างสถิติ สุภาษิตสำนวน คำพูด และใช้ทัศนูปกรณ์ประกอบ
4. การเตรียมอาร์มภท หรือการเปิดการพูด จะต้องเตรียมพูดด้วยประโยคแรกให้มีความสำคัญ และเกิดการประทับใจผู้ฟัง โดยการท่องจำ และพูดจากใจที่ขึ้นด้วยสุดใจ และก่อนที่จะพูดจะต้องใช้สายตามีเสน่ห์ ยิ้มพิมพ์ใจแล้วจึงพูดประทับใจ
5. การเตรียมบทสรุปหรือการปิดการพูด การสรุปมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการพูดอาร์มภท จะต้องพูดจบลงด้วยความสำคัญ และประทับใจผู้ฟังไปได้นานแสนนาน ฉะนั้น การควรท่องจำประโยคที่จะพูดในตอนจบ และพูดจากใจที่ขึ้นใจด้วยสุดใจ เช่นกัน
6. การฝึกซ้อมการพูด ก่อนที่จะออกไปพูดในสาธารณะ หรือชุมชนควรที่จะได้ฝึกซ้อมการพูดอย่างน้อย 2 ครั้ง ควรกำหนดเวลาการพูด น้ำเสียง ท่าทาง การปรับปรุงการพูดให้สละสลวย ไม่มีใครที่พูดดีโดยปราศจากการเตรียมและฝึกซ้อม
7. การแสดงการพูดจะต้องยึดหลักและแบบทั่วไปของการพูด โดยคำนึงถึงเสียงและอากัปกิริยามารยาท เนื้อหาสาระและแนวความคิด การใช้ภาษาและความเชื่อมั่นในตัวเองในขณะที่พูด ให้การแสดงการพูดดำเนินไปตามเป้าหมายที่วางไว้ทุกประการ การพูดของท่านก็จะประสบความสำเร็จ

บทที่ 6

สิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ

การออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ

นักจิตวิทยาพูดว่า “จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ดังคำภาษาอังกฤษกล่าว “A sound mind in a sound body.” คนเราเมื่อจิตใจที่ผ่องใส ร่างกายก็จะสมบูรณ์ ความหมายของคำว่า “สมบูรณ์” หมายถึง สุขภาพดี เป็นผู้มีบุคลิกภาพงามพอเหมาะ ภาษาอังกฤษใช้ว่า “healthy” ไม่ใช่คนอ้วนจนอ้วนอ้าย ไม่น่าดู เมื่อเรามองดูบุคลิกที่มีสุขภาพดี รูปร่างกระชับรัด ค่อนข้างคล่องตัว สวมส่วนแข็งแรง ทำงานได้รวดเร็วและคล่องตัว จะเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องว่า เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี

ฉะนั้น สิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลคล่องแคล่ว ว่องไว รูปร่างสมส่วน ก็คือ การออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรจะทำโดยสม่ำเสมอ ทำด้วยความรักชอบ อย่างจริงจัง จิตใจก็จะปลอดโปร่ง คลายกังวลได้และมีความสุข เมื่อออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายประเภทใด เหงื่อจะออก ตัวจะร้อน และรู้สึกสบาย มีความสดชื่น คล่องตัว ไร้กังวลใดๆทั้งสิ้น จะเห็นว่า เด็กวัยเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ หรือแม้แต่วัยชราที่สนใจการออกกำลังกายกันมากทีเดียว ตั้งแต่การเดิน วิ่ง ฝึกกล้ามเนื้อ การเล่นเกมต่างๆ ตะกร้อ แอโรบิค วอลเลย์บอล รักบี้ฟุตบอล กอล์ฟ ยิงปืน จักรยาน ชกมวย เต้นเชือก ทุ่มน้ำหนัก กระโดดไกล บัดนี้ มีผู้สนใจการเดินแอโรบิคส์ แอโรบิคส์ และบัลเล่ย์ กันมากขึ้น ประเภทของกีฬาซึ่งทุกคนสามารถออกกำลังกาย อาจจะมากกว่านี้ ขอยกให้ดูเป็นตัวอย่างเท่านั้น

การออกกำลังกายทุกประเภท มีประโยชน์ต่อร่างกาย เสริมสร้างบุคลิกภาพให้แก่บุคคลผู้สนใจกีฬา สนใจการออกกำลังกาย ทั้งนี้ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ เราทดลองสังเกตบุคคลที่มีน้ำหนักเท่ากัน คือ น้ำหนัก 60 กก. มาเปรียบเทียบกันดู โดยการทดลองเอาคนหนึ่งไปฝึกการออกกำลังกาย เดินแอโรบิคส์ทุกวัน วันละ 1 ชม. ใช้เวลา 1 ปี แต่อีกคนหนึ่ง น้ำหนัก 60 กก. เช่นกัน แต่ไม่ออกกำลังกาย โดยไปดูเขาเดิน คนที่เดินแอโรบิคส์ทุกวัน เดินด้วยความมานะพยายามด้วยความตั้งใจจริง และมีความสุขหลังจากนั้น 1 น้ำหนักจะลดลง 10 กก. แต่คนที่เฝ้าดูเขาออกกำลังกายก็ยังคงน้ำหนักตัว 63 กก. สำหรับคนที่ออกกำลังกาย น้ำหนักตัวเหลือ 50 กก. เป็นต้น ผลการทดลองที่

กล่าวมาข้างต้น เป็นผลการจากปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นจากศูนย์กีฬาในร่มหัวหมาก กทม. นี้เอง ใครไม่เชื่อก็ลองลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตั้งแต่บัดนี้ ก็คงจะเห็นผลจริงๆ เรื่องการควบคุมอาหารนั้น แทบจะไม่ต้องคำนึง เพราะบุคคลที่ชอบออกกำลังกาย จะไม่ค่อยมีเวลาสนใจรับประทานอาหารมาก เพราะมัวแต่ใจแต่ที่จะออกกำลังกาย เมื่อถึงเวลารับประทานก็จะทานน้อย และรับประทานผัก ผลไม้ มากๆ ถ้ายังไม่ค่อยควบคุมเรื่องอาหารด้วยแล้ว จะพิเศษอย่างยิ่ง คือ น้ำหนักก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว

สถานที่ที่จะเดิน แอโรบิกส์ที่เดินนั้น เป็นสถานที่ที่ไม่ใช่ห้องแอร์ คือ ศูนย์กีฬาในร่ม หัวหมาก นี้เอง มีประชาชนสนใจเป็นสมาชิกแต่ละปีมากทีเดียว ค่าทำบัตรสมาชิกคนละ 80 บาท ต่อปี เดินได้อาทิตย์ละ 6 วัน เว้นวันจันทร์ วันเดียว เมื่อไปเดินแต่ละครั้งจ่ายค่าบริการ 5 บาท ต่อ 1 ชม. ถูกมากๆ ที่เดียว อาจารย์ฝึกก็เก่งๆ รูปร่างดี เคยเดินประกวดแอโรบิกส์ชนะมาแล้วทั้งนั้น ส่วนใหญ่เป็นนิสิตจากพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใครสนใจลองไปสมัครเป็นสมาชิกได้ ถ้าใครขยันออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอทุกวันจะลดได้ใน 1 เดือน 2 กก. ที่เดียวเวลาฝึก คือ เวลากลางวัน เวลา 12.00-13.00 น. วันอังคารถึงวันศุกร์

16.00 น.-17.00 น.

เวลาเย็น (3 ชม.) ฝึกเวลา

17.00 น.-18.00 น.

ฝึก 3 รอบในวันอังคารถึงวันศุกร์

18.00 น.-19.00 น.

สำหรับวันเสาร์ และวันอาทิตย์นั้น ไม่มีตอนเที่ยงวัน และมีเดินตอนเย็น 2 รอบ คือ 16-17.00 น. และ 17.00 น.-18.00 น. (2 ชม.)

ในการทำงานของศูนย์กีฬาแห่งนี้ จะมียามรักษาประตู ยามดูแลความเรียบร้อยในการจอดรถ และจะมีเจ้าหน้าที่ทำงานอย่างจริงจังและสม่ำเสมอสมาชิกไปเดินแต่ละรอบไม่ต่ำกว่า 50 คน ปัจจุบันมีสมาชิกผู้ชายเพิ่มขึ้นหลายคน ผู้ชายที่ไปเดินสม่ำเสมอ มีประมาณ 10 คน มีทั้งผู้ชายฝรั่งและไทย เพลงที่ใช้เดินมีหลายจังหวะทั้งร็อกและดิสโก้ ทั้งผู้หญิงและชาย เวลาไปเดินจะต้องแต่งชุดแอโรบิกส์ด้วย ผู้ชายก็แต่งด้วยดูแล้วน่ารักน่าดูและน่ารักมากทีเดียว

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า exercise มีความหมายกว้างมากดังกล่าวไว้ข้างต้น คือครอบคลุมไปถึงทุกประเภทกีฬา และคลุมไปถึงการออกแรงในกิจกรรมที่ร่างกายจะต้องมีส่วนร่วมในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬานั้นๆจะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การออกกำลังกายที่ดี จำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนรู้สึกเหนื่อย เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ (การออกกำลังกายแต่เพียงบางส่วนของร่างกาย จะได้ประโยชน์น้อย เพราะหัวใจทำงานไม่หนักพอ ชัฟจริงไม่เต้นเร็วกว่าปกติเท่าที่ควร)

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ในสมัยที่วิทยาศาสตร์เทคโนโลยียังไม่เจริญ คนเราจำเป็นต้องออกแรง ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวต่อสู้กับการดำรงตัวเองในการดำรงชีพ ต่อสู้กับธรรมชาติ เช่น จะหุงอาหารก็ต้องเข้าไปหาฟืน ตัดไม้มาหุงข้าว มาทำถ่านเอง จะรับประทานแกงจืดเหล็กก็ต้องไปหาไปจับเหล็กจากต้นมาปรุงอาหารเอง จะใช้ข้าวสารก็ต้องเอาข้าวเปลือกมาตำข้าวในครกเอง จะใช้ก็ต้องตัดมาจากบ่อ ด้วยกระบอกลไม้ไผ่ด้วยถั่ง ซึ่งทำด้วยกาบของต้นหมาก โดยมาทำเหมือนถั่ง คนปักข์ได้เรียก “หมา” ไปตักน้ำมาใช้ การจะใช้ภาชนะก็ต้องเอากะลามะพร้าวมาชุดทำเป็นขันน้ำ ทัพพี การที่จะประดิษฐ์ให้มีภาชนะสำหรับใส่ผลไม้ หอม กระเทียม ก็ใช้ก้านมะพร้าวมาสานเป็นลวดลาย แล้วแต่ผู้ประดิษฐ์จะคิดให้เป็นลวดลาย หรือแบบใด ใหญ่ เล็ก แล้วแต่ขนาด เป็นต้น สารพัดที่มนุษย์เราจะต้องจัดหาและจัดทำ แม้การเดินทางไปไหนมาไหน ก็ไม่สะดวก จะต้องเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ขี่ช้าง ม้า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นการออกกำลังกายทั้งนั้น แม้จะหาปลา มาแกงก็ไปวิดปลา ออกแรง วิดน้ำในหนองน้ำออกหมด แล้วจึงจะเห็นตัวปลา ลงไปหาปลาจับปลากันได้ ต้องใช้ร่างกายทั้งนั้นสมัยก่อนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จึงไม่มีปัญหาการขาดการออกกำลังกาย แต่ปัจจุบันนี้ มีวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่มาก สามารถคิดค้นประดิษฐ์เครื่องจักรกลและเครื่องทุ่นแรงมากมาย เช่น อาหารสำเร็จรูป มีรถยนต์นั่ง มีวิทยุ โทรทัศน์ มีเครื่องซักผ้า เตารีด และเตาอบแบบที่เรียกว่า ไมโครเวฟ (microwave) ดูสะดวกไปหมด บางคนวันหนึ่งๆเกือบจะไม่ได้ออกกำลังกายอะไรเลย ปัญหาเรื่องการออกกำลังกายน้อยเกินควรจึงเกิดขึ้นมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุด้วยแล้ว ถ้าหากร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายเท่าที่ควร มักจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บ โรคเบียดเบียนได้ง่าย และโรคสำคัญที่พบกันบ่อยๆก็คือ

โรคหัวใจ ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงมีประโยชน์ต่อหัวใจอย่างยิ่ง คนเราทุกคน จำเป็นจะต้องออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นประจำ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่างๆของร่างกายก็จะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไป และเซลล์ใหม่ๆก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่ เป็นการกระตุ้นร่างกายให้เจริญเติบโต และมีการพัฒนาการสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น (รวมทั้งช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย)
3. ทำให้เหงื่อออก และรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยกลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกดีขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นต้นไปได้รวดเร็ว เพราะหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้นและยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันได้เป็นอย่างดี เป็นการช่วยคนเราได้เรียนรู้ ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญ และนำมาซึ่งความพอใจแก่ตนเอง รวมทั้งช่วยทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นรื่นเริง
6. ช่วยให้เรา รู้จักเผชิญปัญหาเฉาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่างๆและสามารถจะหาทางแก้ไข หรือต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างฉลาด

หลักในการออกกำลังกาย

ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจ ควรจะให้แพทย์แนะนำก่อนที่จะออกกำลังกาย นักกีฬาที่เช่นเดียวกัน ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอยู่เสมอ สำหรับบุคคลทั่วไปนั้น ควรมีหลักในการออกกำลังกาย ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้เป็นการออกกำลังกาย ควรจะคล่องแคล่วว่องไว และให้ความเหน็ดเหนื่อย หรือหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และการหายใจก็เร็วขึ้นด้วย
2. กิจกรรมนั้นไม่ค่อยจะทำให้เราเหนื่อยหมดเรี่ยวแรงไปเลย หรือควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมประเภทที่ทำให้เราเหน็ดเหนื่อย จนต้องอาปากหรือหายใจแบบไม่ทัน ข้อที่ควรระวังก็คือ ไม่ควรจะ

ไปเอาอย่างหรือเลียนแบบคนอื่นที่มีร่างกายแข็งแรงกว่า ควรจะต้องยอมรับว่า สภาพร่างกาย
ของเรา อาจจะแตกต่างกันได้ด้วยเหตุผลหลายประการด้วยกัน เช่น ในเรื่องของวัยและ
เพศ เป็นต้น

3. กิจกรรมที่ใช้เป็นการออกกำลังกายนั้น ควรจะทำให้กล้ามเนื้อจำนวนมากได้ออกแรงหรือ ทำให้เราเคลื่อนไหวได้หลายๆลักษณะ และควรเลือกเล่นกีฬาประเภทที่เราสามารถเล่นได้สะดวก
จะได้เล่นไปนานๆเป็นการช่วยให้เกิดสุขนิสัยในการออกกำลังกายที่ดี
4. การออกกำลังกายกลางแจ้ง ถ้าไม่สามารถจะออกกำลังกายกลางแจ้งได้จะต้องแน่ใจเสียก่อนว่า
สถานที่นั้นมีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดีพอ
5. ก่อนออกกำลังกาย ควรจะช่วยให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงหนักๆได้เสียก่อน
เพราะเป็นการช่วยเพิ่มอัตราการเต้นหัวใจ และการหายใจของปอดให้เร็วขึ้น เพื่อให้เหมาะกับการ
ทำงานของกล้ามเนื้อต่อไป ถ้าไม่มีการเตรียมพร้อมเสียก่อนจะทำให้เราเหน็ดเหนื่อย
เมื่อยล้าได้ง่าย และยังเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและหัวใจอีกด้วย
6. ในระหว่างการออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร ขนม หรือสูบบุหรี่ ถ้ากระหายน้ำ ก็
ควรดื่มน้ำแต่เพียงเล็กน้อย
7. หลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆไม่ควรอาบน้ำทันที ควรพักผ่อนและรอให้เหงื่อแห้งเสียก่อน

การฝึกหัวใจ

ในเรื่องการฝึกหัวใจ (จากคำแนะนำเรื่อง การฝึกหัวใจ เอกสารพิมพ์เผยแพร่ในวันอนามัยโลก ปี
2515) เมื่อคนเราใช้กำลังจะเป็นการทำงานหรือการเล่นกีฬา หัวใจต้องทำงานไปด้วย ถ้าใช้กำลังหนักพอ
และทำซ้ำๆในระยะเวลาที่พอสมควร หัวใจก็จะเพิ่มความแข็งแรงขึ้น และมีกำลังสำรองมากขึ้น สามารถ
รับภาระที่หนักกว่าที่เคยเป็นอยู่ นี่คือหลักการที่ใช้ในการ “ฝึกหัวใจ”

วิธีปฏิบัติ ออกกำลังกายให้หนักจนเหนื่อยถึงหอบ 5-10 นาทีทุกวัน ควรเริ่มอย่างเบาๆก่อนแล้วค่อยๆ
เพิ่มจนถึงขีดที่ต้องการ ระดับที่เหนื่อยพอความต้องการ คือ เมื่อชีพจรเต้น 120 ครั้งต่อนาที สำหรับผู้มี
อายุเกิน 40 ปี และ 150 ครั้งต่อนาทีสำหรับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และ 150 ครั้งต่อนาที สำหรับผู้ที่มี
อายุต่ำกว่า 40 ปี การจับชีพจรอาจทำได้ โดยเอานิ้วชี้และนิ้วกลางกดลงไปข้างลูกกระเดือก ขณะที่
แขนหน้าขึ้นเล็กน้อย จนรู้สึกว่าหลอดเลือดเต้นได้นับซ้ำ 10 วินาทีก็พอ แล้วเทียบเป็นนาทีโดยเอา 6
คูณ

การออกกำลังกายทุกประเภท เสริมบุคลิกภาพที่ดีทั้งนั้น เท่าที่ตีโอกาสสังเกตและลงมือปฏิบัติตนเอง การออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากๆของสุภาพสตรีขณะนี้โดยไม่จำกัด และมีสุภาพสตรีทุกวัย ร่วมเป็นสมาชิกที่ศูนย์กีฬาแห่งประเทศไทย หัวหมาก เฉพาะการออกกำลังกายประเภทนี้ มีสมาชิกหลายร้อยคน การออกกำลังกายประเภทนี้ คือ การเดินแอโรบิก (Aerobics)

ณ ศูนย์กีฬานี้ จะอำนวยความสะดวกให้มีบรรยากาศดีมาก คือ สถานที่กว้างขวาง พื้นที่สะอาด มีเบาะบริการสมาชิกแต่ละคน คนละ 2 เบาะ สำหรับนั่งรองศีรษะ เป็นเบาะเล็กกับใหญ่ สีเขียว แต่ถ้าเป็นสีน้ำตาล จะเป็นเบาะชั้นใหญ่เลย รวมทั้งนั่งนอน และศีรษะ และมีการยกพื้นขึ้นไปอยู่ตรงกลางสำหรับครูฝึก สถานที่นี้อยู่ชั้นล่างของ Dormitory ปีกซ้ายมือ ถ้าเข้าประตูหน้าสนามกีฬาหัวหมาก ครูฝึกเก่งๆ มากมาย มีมากกว่า 5 คนเลยทีเดียว รูปร่างสวยทุกคน จบปริญญาตรีจาก มศว. พลศึกษา เคยประกวดแข่งขันการเดินแอโรบิกชนะเลิศกันมาแล้ว เมื่อปี 2528 และออกสัมภาษณ์และเดินโชว์ของทางโทรทัศน์ด้วย

เอาล่ะคะ จะพูดถึงบรรยากาศต่อไปว่า มีห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้มีเจ้าหน้าที่คอยดูแล มีเครื่อง Tape ระบบไฟฟ้าอย่างดี ผู้อำนวยการ ก็คอยดูแลความเรียบร้อยทุกวัน สำหรับเวลาที่จัดไว้ใน การเดินนั้น ได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้วทำไมจึงมาพูดถึงอีก เพราะยังไม่ได้ เล่าบรรยากาศ ของการเดิน ความตั้งใจเดิน ทั้งครูฝึกและสมาชิก และผลที่ได้รับ

บรรยากาศการเดิน สมาชิกมาเดินตามเวลาทุกวัน จะมาก่อนเวลาแล้วเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวชุดแอโรบิก สมาชิกบางคนก็แต่งตัวมาเรียบร้อยแล้ว มีเสื้อคลุมอยู่ข้างนอกแล้ว มาถอดเสื้อคลุมกับกางเกงหรือกระโปรงข้างนอกออก ก็เห็นชุดแอโรบิกแล้ว ข้าวของที่มีค่าก็เก็บไว้ใกล้ตัว กันของหาย สมาชิกมาเดินด้วยหน้าตาสดใส ทำผมเรียบร้อย ดูมีความสุข ไปหยิบเบาะสีเขียวมา 1 ชุด มี 2 เบาะ คือ เบาะใหญ่กับเบาะเล็ก แล้วมาจองที่ ใครอยู่ใกล้ใครก็ถือโอกาสคุยกันเอง นั่งอยู่บนพื้นที่ของตนนั้นแหละ ที่นี้ไม่มีเก้าอี้ให้นั่งเลย บางกลุ่มก็มาสังสรรค์ในรูปแบบต่างๆ เช่น เล่นเกม รับประทาน เล่านิทาน และอื่นๆ สำหรับอาจารย์ฝึก หรือครูฝึก ก็มาก่อนเวลา แต่งตัวสวยทุกคนทุกวัน มาดูแลความเรียบร้อยของ Tape เจ้าหน้าที่จำหน่าย บัตรเดินครั้งละ 5 บาท ต่อคน ทั้งอาจารย์ฝึก ครูฝึก และสมาชิก ตั้งใจเดินมาก สำหรับครูฝึก เวลาเดินเป็นตัวอย่าง จะพูด สอน ตะโกนไปด้วย ว่าให้ทำอะไรนับแต่ละทำให้ได้ 8 วิธีการหายใจก็บอก ว่าเข้าออกอย่างไร เมื่อไร อ้อ ! ลืมบอกไปว่า ก่อนจะเดิน ทุกคนนั่งอยู่ พอครูฝึกเดินเก็บบัตร ที่ทุกคนถืออยู่ในมือและบอกว่ายืนได้ พร้อมด้วยเสียงเพลงดังขึ้น ครูฝึกก็รับวิ่งขึ้นบนพื้นที่ยกไว้กลางเพื่อให้

สมาชิกเห็นทั่วถึงวิธีเดินของครูฝึก ก็ต้องหันไปหันมารอบๆขณะที่เดินทุกคนได้เหงื่อดีมาก เหงื่อหยด ต้องใช้ผ้าขนหนูเช็ดเหงื่อไปด้วย ผลที่ได้รับ หรือ ประโยชน์ คือ หัวใจทำงานในระดับชีพจรฝึก ช่วยให้หัวใจ และปอดแข็งแรงอันหมายถึงผลดีแก่การหมุนเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ไม่เหน็ดเหนื่อย และยังช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินด้วย การหายใจอย่างถูกวิธี (เพื่อรับออกซิเจนจำนวนมากๆเข้าสู่ร่างกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก)

ประโยชน์ที่ได้ เมื่อออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งนอกเหนือจากที่กล่าวแล้ว คือยังได้ความแข็งแรง (Strength) การยืดหยุ่น (Flexibility) ความทนทาน (Endurance) กล้ามเนื้อที่กระชับ (Firm) และทัศนคติที่ดีต่อร่างกายของตนเอง และของคนอื่น

เราจะทราบว่าหัวใจของเราทำงานอยู่ในระดับชีพจรฝึก ชีพจรฝึก (Training Heart Rate) คือ การเต้นของหัวใจที่อยู่ในระดับ 70 - 85% ของชีพจรสูงสุด (Maximum heart Rate) ซึ่งก็คือ การเต้นสูงสุดที่หัวใจของเราจะเต้นได้ ฉะนั้น แต่ละคนย่อมมีชีพจรฝึกไม่เท่ากัน วิธีหาชีพจรสูงสุดโดยเอา 200 ตั้ง แล้วลบด้วยอายุของเราเอง หากจะหาชีพจรฝึกอย่างคร่าวๆก็ดูได้จากตารางต่อไปนี้

อายุ	ชีพจรสูงสุด	ชีพจรฝึก
20 - 29	200 - 191	140 - 134
30 - 39	190 - 181	133 - 127
40 - 49	180 - 171	126 - 120
50 - 59	170 - 161	119 - 113
60 - 69	160 - 151	112 - 106

การวัดคว่ำ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกส์แต่ละครั้ง (วิ่งเดิน กระโดด เชือก ว่ายน้ำ ฯลฯ) หัวใจได้ทำงานถึงระดับชีพจรฝึกหรือไม่ นั้น จะกระทำเมื่อเราออกกำลังกายต่อเนื่องกันไปแล้วไม่น้อยกว่า 15 นาที โดยใช้เวลาวัดเพียง 6 นาที แล้วคูณด้วย 10 (หรือจะจับ 10 วินาที แล้วคูณด้วย 6 ก็ไม่ผิดกติกา) ฉะนั้น

โดยปกติอัตราที่วัดได้ระหว่างโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีครั้งหนึ่งๆ ซึ่งพิจารณาในช่วงต่างๆ ควรเป็นดังนี้
คือ

การอุ่นเครื่อง และขยายกล้ามเนื้อ (Warm up & Stretch)

60 - 120 ครั้ง/นาที

การออกกำลังกาย แบบแอโรบิคส์ (Aerobics exercises)

120 - 180 ครั้ง/นาที

การผ่อนคลายและขยายกล้ามเนื้อ (Cool down & Stretch)

60 - 120 ครั้ง/นาที

เรามาดูการออกกำลังกายแบบแอโรบิคส์กันเถอะ เพื่อหัวใจและปอดและสุขภาพของเรา อีกทั้งจะได้ร่างกายที่แข็งแรง และสมส่วนด้วย

อุบัติเหตุของเด็กในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ

การวิ่งออกกำลังกาย เครื่องฟิตเนส (Fitness) ที่พ่อแม่หรือปู่ย่าตายายมี และอุบัติเหตุ การเล่นฟุตบอล ดิกอล์ฟ ดีเบตมินตัน ดีเทนนิส เล่นยูโด และกีฬาอื่นๆ ไม่เพียงแต่เด็กเท่านั้นที่เกิดอุบัติเหตุ ผู้ใหญ่ก็จะเผชิญอุบัติเหตุ ในการเล่นกีฬาเหล่านี้ด้วยเช่นกัน

จากตัวอย่างอุบัติเหตุ ที่เราได้พบเห็นด้วยตัวเอง หรืออ่านจากบทความ หรือจากการบอกกล่าวของคนใกล้ชิด ก็จะทราบว่าอุบัติเหตุทั่วไปของกีฬาเหล่านี้ คือ

1. บาดเจ็บทางร่างกาย

- เครื่องฟิตเนส (fitness) เด็กจะหกล้ม เจ็บเข่า ลื่น หัวฟาดผนัง (วางไว้ใกล้ผนังบ้าน)
- ฟุตบอล (football) เข่าแพลง เจ็บเข่า ฟกช้ำ ศีรษะแตก ปากแตก เลือดกำเดาออก เมื่อล้มตัว ขาหัก เจ็บตา แขน ศีรษะ ชี้อโครง เป็นต้น
- ดิกอล์ฟ (Golf) เมื่อยแขน เจ็บหลัง เจ็บไหล่ ขาเจ็บ โคนลูกกอล์ฟที่ขา ฟกช้ำ ขาบวม โดยศีรษะ ศีรษะในบางรายสลบคาสนามกอล์ฟเลย

บางคน ดิกอล์ฟ ไม่รู้จักตนเองว่า สุขภาพอ่อนเพลีย คนป่วยแต่อย่างดิกอล์ฟ ในที่สุดก็ไปเป็นลม ล้มลงที่สนาม ต้องส่งโรงพยาบาลทันที บางคนดิกอล์ฟ ในท่าที่สวยงาม ดิกอล์ฟฟลุคไปได้สวย แต่คนตีสลบทันที บางคนพื้นที่โรงพยาบาล บางคนเสียชีวิตไปเลย กรณีเหล่านี้เกิดกับผู้สูงอายุ เพราะไม่แข็งแรงเหมือนกับเด็กหรือเด็กหนุ่ม

บางคนเจ็บหัวใจกะทันหัน ล้มลง ต้องนำส่งโรงพยาบาลทันทีเข้ารักษาที่โรงพยาบาล หมอดี หาย แต่ต้องประทับประคองตนเองและรับประทานยา ตามหมอสั่ง

- ดีแบคมินตัน (Badminton) หกล้ม เพราะคอร์รัลื่น เกิดจากมีเหงื่อหยดมาก มีน้ำก็จะลื่น บางคนเจ็บแขน ข้อมือ บางคนศีรษะแตกเย็บ 4 - 5 เข็ม ที่เดียว หรือบางคนเย็บ 5 - 10 เข็ม แสดงว่าแตกเยอะมาก

- เจ็บไหล่
- เข่าแพลง รองเท้าไม่เหมาะสมกับคน
- เจ็บข้อศอก
- เจ็บคอ เมื่อยคอ เป็นต้น

- ดีเทนนิส (Tennis)
- จะเจ็บข้อศอก
- เจ็บหัวไหล่
- เจ็บบริเวณเท้า

- หกล้ม เจ็บแขน บางคนหกล้มแรงมาก แขนหักต้องเข้าเฝือกทีเดียว
 - ระบบหายใจผิดปกติ เพราะเหนื่อยมากเกินไป บางคนตี ให้ออกซิเจนไป ขณะที่พักข้างคอร์ส
 - บางครั้ง ความร้อนสูงเกินขนาด ทำให้กลไกการระบายความร้อนของร่างกายเสียไป ส่งผลให้เกิดการทำลายของเซลล์กล้ามเนื้อ เกิดภาวะกรดในเลือดอย่างรุนแรง และเกิดภาวะล้มเหลวของอวัยวะสำคัญๆตามมาได้
 - เล่นยูโด (U-do)
 - เด็กชอบมากเวลาเริ่มฝึกยูโด ชอบอะไรไม่รู้ใหม่คะ ชอบชุดยูโดสมาร์ทดี คูเทห์ ทะมัดทะแมง แต่พอเริ่มเล่น ก็สนุก ชอบมากเพราะครูฝึกให้ท้อมเพื่อน สนุกมาก มาเล่าให้คุณแม่ฟังว่าเรียนยูโด สนุกดี ได้ท้อมเพื่อน พออีกวันรีบแต่งตัว ไปฝึกยูโดอีก วันนี้ครูฝึกให้เพื่อนท้อมตนบ้าง พอกลับมา มาบอกคุณแม่ว่าเจ็บหลัง ไม่ไปเรียนยูโดแล้ว ไม่ไปเรียนยูโดแล้ว เพราะครูให้เพื่อนท้อมตน เลยเจ็บตัวไม่สนุก ตนอยากท้อมเพื่อนฝ่ายเดียว คุณแม่บอกว่า การเรียนยูโดก็ต้องมีเทคนิคหลายอย่างลูก ครูฝึกต้องสอนให้ลูกศิษย์มีความรู้เท่าเทียมกัน ผลัดกันแพ้ชนะ ผลัดกันท้อม จึงจะเป็นการต่อสู้ที่ถูกต้อง ให้อดทน
 - เจ็บสะโพก เจ็บหลัง เมื่อยลำตัว
 - เจ็บข้อมือ
 - มีอาการบวม เจ็บ ข้ำ
- อาการเหล่านี้ เป็นธรรมชาติของการเล่นกีฬา หมอรักษาให้หายได้ เราต้องทำใจให้สู้เอาไว้ อดทนไว้ จะมีผลดีกับตนเองในที่สุด

ฉะนั้น วิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บดังกล่าว ควรเริ่มสำรวจตนเอง วัดสมรรถภาพตนเอง ควรสมัครเป็นสมาชิกของการเล่นกีฬา แต่ละประเภทจะต้องเข้าคอร์ส (course) แต่ละประเภทจะมีคุณหมอ หรืออาจารย์พลศึกษา อาจารย์ฝึก วัดสมรรถภาพของร่างกาย และมีการกรอกประวัติไว้ตั้งแต่ ชื่อ เพศ อายุ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน วัดหัวใจ และจะมีแบบฟอร์ม การมีโรคประจำตัวหรือเปล่า แพ้ยาชนิดใด เป็นต้น

การป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุดังกล่าวข้างต้น หรือให้มีอุบัติเหตุน้อยที่สุด คือ

1. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง อาจจะทำออกกำลังกายเบาๆทำงานอดิเรกปลูกผักสวนครัว ปลูกดอกไม้ ต้นไม้ ทำความสะอาดบ้าน จัดบ้าน เป็นต้น
2. ทำจิตใจให้สดใสร่าเริง
3. ตั้งใจทำงานด้วยการมีสมาธิ มีสติ และจะเกิดปัญญาขึ้น
4. ปฏิบัติตนตามกติกากองกีฬาแต่ละประเภท เล่นกีฬาด้วยความรัก ชอบและความถนัดของตนเอง จะทำให้เกิดความสุขและเพลิดเพลิน
5. การคิดจะเล่นกีฬาประเภทใด ต้องมีการวางแผนของตนเอง ถ้าฝึกกีฬาใดไม่ได้ดี มีข้อบกพร่องก็ควรจะแก้ไข และปรับปรุงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
6. มีความอดทน อดกลั้น
7. นึกอยู่เสมอว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น
8. มีพลังจิต และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และมีความรอบคอบ
9. ก่อนลงมือปฏิบัติกรใด ๆ ควรมองใกล้ตัวก่อนที่จะมองไกลตัว
10. คนเราทุกคนมีสิทธิที่จะฝัน ฝันแล้วควรไปให้ถึงความฝันนั้น
11. มีปัญหาเกี่ยวกับ สุขภาพ กาย ใจ ควรปรึกษาหมอ (นายแพทย์ หรือ แพทย์หญิง หรือ จิตแพทย์)
12. มีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น ควรหาวิธีแก้ปัญหาและควรปรึกษาคณะพ่อคุณแม่ ครู อาจารย์ หรือญาติพี่น้อง
13. ประชาชนทุกคน จะมีความสุขถ้ารักดนตรี เสียงเพลง ร้องเพลง หรือ เขียนภาพระบายสี
14. ประชาชนทุกคน คือ เยาวชน นักศึกษา นิสิต และ ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ควรยึดหลัก ธรรมะ 4 ประการ จากพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหาราช ดังนี้
 1. คิดพิจารณาที่รอบคอบ
 2. นับถือเกรงใจผู้อื่น เห็นความสำคัญของผู้อื่น
 3. มีความมัธยัสถ์
 4. มีจริยธรรม มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี มีความร่วมมือกัน สร้างความเก่ง ความดี

พลศึกษา สร้างความอดทนและแข็งแรง

เมื่อพูดถึงพลศึกษา หรือการกีฬาที่ไร รู้สึกมีความสุขมากทุกครั้งไป เพราะประสบการณ์เดิมของผู้เขียนนั้น เป็นนักกีฬาของโรงเรียนมาตั้งแต่วัยรุ่น แต่มีโอกาสเป็นนักกีฬาเพียงรุ่นเล็ก เท่านั้น เพราะไม่สามารถไปร่วมกับรุ่นกลางได้ เหตุผลทำไมจำเป็นเช่นนั้น ท่านผู้อ่านคิดเอาเองก็แล้วกัน

ได้ทราบจากบรรณาธิการ หนังสือวารสารวิชาการ “พลศึกษาปริทรรศน์” ให้เขียนบทความ ทางด้านพลศึกษา หรือการกีฬา ไม่ปฏิเสธและยินดีที่จะเขียนให้ ดังหัวข้อข้างต้น “พลศึกษา สร้างความอดทนและความแข็งแกร่ง” เขียนหัวข้อนี้ เพื่อจะได้ทราบ พลศึกษาสร้างความอดทน และความแข็งแกร่งอย่างไร สร้างในสถานการณ์ใด อีกทั้งจะได้มีโอกาสหรือพื้นที่ความหลังครั้งยัง เยาว์วัยและวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ซุกซน คล่องตัว และชอบผจญภัยอย่างมาก แต่ละวัยที่ศึกษาในระดับ เตรียมอุดมศึกษา เรียนปริญญาตรีที่วิทยาลัยวิชาการศึกษา ปทุมวัน (ปัจจุบันคือ มศว. ปทุมวัน มศว. ย่อมาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) รักสวย รักงาม สนใจเพื่อนต่างเพศ ชอบรำไทย เดิน แฟชั่นโชว์ (Fashion show) ร้องเพลงไทยเดิม แต่จะไม่ลืมการออกกำลังกาย คือเดินรำตามจังหวัด ต่าง ๆ

จะเริ่มเล่าว่า พลศึกษา สร้างความอดทนและความแข็งแกร่งอย่างไร และในสถานการณ์ใด เท่าที่ จำได้รู้สึกว่ามีโอกาสดีมากที่สุดที่ได้เกิดเป็นเด็กต่างจังหวัด คือ จังหวัดพัทลุง อำเภอเมือง หมอ ตำแยและหมอสุขาภิบาล ไปทำคลอดให้กับคุณแม่ที่บ้าน ซึ่งอยู่บ้านพักอาจารย์ใหญ่โรงเรียนประจำ จังหวัดชาย ปัจจุบันเรียกโรงเรียนพัทลุง เพราะคุณพ่อท่านเป็นอาจารย์ใหญ่อยู่ที่โรงเรียนพัทลุงนี้ จนเกษียณอายุ ตอนเล็ก ๆ อยู่ชั้นเด็กเล็ก ป. 1 ถึง ป. 4 (เรียน ป. 1 ถึง ป. 4 อยู่ 3 ปี) pass ชั้น ป.2 เสีย 1 ชั้นเรียน โรงเรียนเทศบาลอยู่ห่างจากบ้านพักประมาณ 1 กิโลเมตร เพราะฉะนั้น ทุก ๆ วันที่ไป เรียนหนังสือจะต้องเดินจากบ้าน 1 กิโลเมตร และเมื่อโรงเรียนเลิกก็เดินกลับบ้านอีก 1 กิโลเมตร รวมเดินวันละ 2 กิโลเมตร เวลาเดินไป – กลับ ได้รับแสงแดดมากที่สุดคือ เดินไปโรงเรียนในตอนเช้า เดินไปทางทิศตะวันออก พอตอนเย็น 16.30-17.00 น. ก็เดินไปทางทิศตะวันตก ได้รับ แสงแดดเข้มข้นทุกวัน บางเดือนจะต้องเดินตากฝนแกละลุยน้ำเป็นประจำ เพราะภาคใต้ฝนตกเกือบ ตลอดทั้งปี ทหารเดินแบบนี้ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย เป็นการฝึกความอดทนและความแข็งแกร่ง มาตั้งแต่เล็ก ๆ

ยิ่งกว่านี้ ตื่นเช้าทุกวัน คุณพ่อจะเป็นผู้นำลูกๆทั้งผู้หญิงผู้ชายทุกคนไปวิ่งที่สนามฟุตบอล ของโรงเรียนประจำจังหวัดชายนั้นแหละ คุณแม่ท่านไปร่วมไม่ได้เพราะมีภาระที่จะต้องรับผิดชอบ มากในบ้าน คุณแม่ลูกเล็กๆดูแลเด็กๆทำกับข้าว จัดเสื้อผ้าให้คุณพ่อและคุณลูกๆเมื่อกลับมาจากออกกำลังกาย จะได้แต่งตัวไปโรงเรียนกันทุกคนจะวิ่งในวันที่ไม่มีฝนตก อากาศเช้าๆดีมากส่วนมากจะมีน้ำค้างติดตามใบหญ้าใบไม้ เดินอย่างงี้เท้าเปียก แต่นุ่มดีเพราะหญ้าเขียวขุ่ม ขณะที่วิ่งจะวิ่ง บนสนามหญ้า ซึ่งติดอยู่สวยงามมาก พวกเราจะสวมรองเท้าผ้าใบวิ่งกัน แต่ไม่วัยที่จะชอบถอด

รองเท้าหลังจากวิ่งแล้ว เดินเข้าสนามหญ้าสบายใจดี จะวิ่งจากโกล์ฟุตบอลด้านหนึ่ง ไปยังอีกด้านหนึ่ง สนุกสนานมากได้เหงื่อดี หลังจากวิ่งจะทำท่ากายบริหาร เหมือนที่อาจารย์พลศึกษาสอนที่โรงเรียนด้วย ทำท่ากายบริหารพอสมควรแล้ว จะเริ่มหาเห็ด ซึ่งขึ้นในสนามเขาเรียกว่าเห็ดนา (ทางปักได้เรียกว่า) คล้ายๆเห็ดฟางนี้แหละเอามาต้มกับเกลือ หรือผัดอร่อยมากทีเดียว คนเรารู้สึกว่าเวลาจะคิดทำอะไร จะทำตามประสบการณ์เดิมมาก เช่น ขณะที่ไปออกกำลังกายที่สวยสุขภาพ (เข้าๆ) (หัวหมาก) เป็นสวยสวยงามมาก มีอุปกรณ์แนะนำการออกกำลังกายทำต่างๆ มากมาย ทุกคนก็ทำตาม จากจุดฝึกหนึ่งไปยังอีกจุดฝึกหนึ่ง เป็นถนนลาดก้นกรวดสำหรับเดินหรือวิ่งก็ได้มีทั้งหมด 12 จุดฝึก ขณะวิ่งกันจากจุดฝึกหนึ่ง ดิฉันเห็นผู้หญิงวัยกลางคน คนหนึ่งถือถุงก๊มถุงเก็บของบางอย่างในสนามหญ้าแล้วใส่ถุง คุณาสุนัข ดิฉันก็หยุดถามเขาว่า “เก็บอะไรหรือคะ” ผู้หญิงคนนั้นตอบว่า “เก็บ.....อะไร” ดิฉันฟังไม่ถนัดและเก็บต่อไป ดิฉันจึง “พูดขึ้นว่า เก็บเห็ดหรือคะ” ผู้หญิงคนนั้นยิ้มแล้วตอบว่า “เก็บปลอกกระสุนปืนคะ” ดิฉันร้องอ้อ.....และจริงๆอย่างว่า เพราะสถานที่นี้อยู่หน้าลานกระสุนปืน เขาจะยิงมายังสวนนี้ แล้วปลอกกระสุนจะมาตก ณ ที่บริเวณนี้ แต่เขาจะหลังหลังจากเวลา 2 โมงเข้าไปแล้ว ตอนเย็นก็จะหยุดยิงเป็นเวลา 5 โมงเย็นครึ่ง (17.30 น.) หลังจากเก็บปืนเรียบร้อย ประชาชนจึงจะวิ่ง ไปออกกำลังกายในสวนสุขภาพได้ จากที่เล่ามาจะเห็นว่า เราจะคิดอะไรตามประสบการณ์เดิม ที่ได้รับมานี้ก็จำตัวเองคิดๆดูแล้วเดี๋ยวทำไมก็เพราะเห็ดนากับผักอีกชนิด คือ ผักบุ้ง ซึ่งเป็นผักประจำครอบครัว คุณพ่อปลูกไว้ในคูน้าข้างบ้านยิ่งฝนตกจะงามมาก ทั้งผัก แกลง ทานดิบ และนำมาลวกจิ้มน้ำพริก หรือทานกับขนมจีนน้ำพริก อร่อยมากจริงๆผักผลรอบบ้านซึ่งรับประทานได้ตลอดปี คือ มะขาม มะยม มะไฟ มะนาว และมะพร้าว ซึ่งคุณพ่อจัดให้ลูกๆหลานๆได้ช่วยกันปลูกเป็นเกษตรกรรมในครัวเรือน

ชีวิตในโรงเรียน ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนถึงระดับมัธยมศึกษา เป็นนักวิ่งประจำโรงเรียน วิ่งผลัด 4 คน วิ่ง 100 เมตร แข่งขันกับนักเรียนโรงเรียนต่างๆในจังหวัด ประจำปีได้ที่ 1 ในการวิ่งผลัด 4 คน ดิฉันวิ่งเป็นคนสุดท้ายได้ยืนบน Stand ถ่ายรูปเอาไว้เป็นที่ระลึกภาคภูมิใจมาก (ที่จริงเป็นความสามารถของเพื่อนร่วมทีมทั้ง 3 คน นั่นแหละ) ส่วนวิ่งเร็ว 100 เมตรนั้น ไม่ได้รางวัล เพราะตอนที่ซ้อม Start ทุกครั้ง อาจารย์จะใช้ นกหวีด แต่พอแข่งขันในสถานการณ์จริง เมื่อนักเรียนตัวแทนโรงเรียนต่างๆเตรียมพร้อมแล้ว เขาใช้ ปืนจริง เสียงดัง บัง ! ดังมาก ดิฉันตกใจวิ่งถลาล้มพับ หลังจากเสียงปืน จึงต้องถูกห้ามออกไปจากสนาม นึกๆก็ยังจำอยู่

จนทุกวันนี้ เรื่องนี้จำแม่นมาก เล่าให้ลูกๆสามีและลูกศิษย์ เพื่อนผู้ฟังยังหัวเราะกันเลยและกีฬาอื่น
ได้ออกกำลังกาย คือ เล่นกายบริหารเช้าๆเย็นๆตามที่ครูพละสอน กับทั้งฟุตบอลของโรงเรียน
และท่อน้ำหนักได้ที่ 1 (รุ่นเล็กนะ)

จากการได้ร่วมเล่นกีฬา ออกกำลังกาย มาตั้งแต่เล็กๆจนโตทำให้เป็นผู้ที่มีความอดทน
แข็งแรง และมีความรับผิดชอบสามารถช่วยทำงานบ้าน ปลูกผัก ปลูกดอกไม้ ตกปลา และยัง
เป็นผู้มีความสามารถในการซักผ้า และรีดผ้า ถัดรีดผ้าทั้งเตาด่านและเตาไฟฟ้า ส่วนเรื่องการที่
จักรยาน จีระยะทางไกลมากถึง 20 กิโลเมตรสามารถขี่มอเตอร์ไซค์ รถฮอนด้า (Honda) และแลม
เบนตต้า (Lambretta) ได้ชอบผจญภัย ใต้อุทู่เขา เดินทางไกล สำหรับการว่ายน้ำ ว่ายน้ำได้เล็กน้อย
พอช่วยตัวเองไม่ให้จมน้ำได้

ฉะนั้น จะเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สบายกายและใจ จิตใจดีมีอารมณ์ดี มีทัศนคติที่ดี
ต่อผู้อื่น มีความเสียสละสิ่งเหล่านี้เป็นการช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของบุคคลผู้สนใจการออก
กำลังกาย การออกกำลังกายจะมีเพื่อนมาก มีน้ำใจแก่กันจะไม่เล่นพรรคเล่นพวก ถ้าเป็นเพื่อนๆซึ่ง
อยู่ในระดับชั้นเรียนเดียวกันจะรักชอบกันหมดทั้งชั้น ส่วนการที่จะรักชอบใครมากน้อยกว่านั้นมิ
บัง แต่ไม่ได้ทำให้เห็นชัดเจนน่าเกลียด บางครั้งก็อาจมีการเข้าใจผิดกันบ้างเล็กน้อยก็ทำความ
เข้าใจกันแล้วก็รักกันอีก มีการให้อภัย ช่วยกันทำเวรรักษาความสะอาด และช่วยกันทำงาน ให้
เกียรติซึ่งกันและกัน เมื่อมีความรักกันความสามัคคีกันก็เกิดขึ้น การทำงานหมู่คณะก็จะมีผลดีการ
ทำงานใดๆถ้าไม่ได้หวังผลประโยชน์ส่วนตน แต่ทำงานเพื่อช่วยสร้างสรรค์ให้งานสำเร็จลุล่วง
ได้ผลดี และเป็นที่รักและพอใจช่วยกันทุกฝ่าย

การกีฬา ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีเหมาะสม ปลูกฝังให้บุคคลมีลักษณะนิสัยที่ดีๆเช่น
ปลูกฝังให้มีน้ำใจ ร่างกายแข็งแรง ว่องไว คล่องแคล่ว รักการทำงาน สิ่งที่จะฝึกให้มีมากๆคือฝึก
ความอดทน และความแข็งแรงที่จะต่อสู้ในการดำเนินชีวิตทุกรูปแบบ

พลศึกษาหรือการกีฬา ทำให้ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนดังกล่าวว่า ผู้ไม่มีโรคเป็นลาภอัน
ประเสริฐ นี่เป็นความจริงซึ่งทุกคนคงจะไม่ปฏิเสธ นอกจากนี้ พลศึกษาหรือการกีฬา จึงเป็นสิ่งที่
มีประโยชน์มากในการช่วยเสริมสร้าง ให้เยาวชนได้เป็นเยาวชนที่มีคุณค่า และเป็นผู้ประสบ
ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ดังกล่าวไว้ว่า “จิตใจที่สดใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” (a sound
mind in a sound body)

สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าตรัสเป็นอมตะวาจา ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า “วยธมฺมา
สงฺขารํ อุปฺปมาเทน สมปาเทถ” สังขารย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ขอให้ท่านทั้งหลายจงยัง
ประโยชน์ให้แก่ตนเองนั้น ไม่ใช่การหาอาหารอร่อยๆ มาสังเวทความตะกตะ

เอกสารอ้างอิง...

ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ, สืบค้นจากอินเทอร์เน็ต http://management.aru.ac.th/mnqe/images/pdf/e-book/wanthanee/eb_chapter1.pdf เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2556