

มนุษย์สัมพันธ์ตามหลักกัลยาณมิตร

THE HUMAN RELATIONS ON THE PRINCIPLES OF GOOD FRIENDSHIP

Received : October 30, 2018

Revised : November 28, 2018

Accepted : December 30, 2018

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

Phrakrupaladsampipattanadhammajan

บทคัดย่อ

การอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนของสังคมมนุษย์นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา เพราะมนุษย์มีคุณสมบัติพิเศษในการอยู่ร่วมกัน คือ “มนุษย์สัมพันธ์” ซึ่งจะจัดว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะช่วยให้มนุษย์ได้รู้จักเรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นและปรับตัวปรับใจให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขด้วยความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันและกัน ดังนั้น การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นเสมือนการมีมิตรภาพที่ดีต่อกันและกัน ซึ่งสามารถทำเรื่องร้าย ๆ ให้กลายเป็นเรื่องดีได้ เพราะอาศัยการมีกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันและกัน ทำให้เกิดผลดีมีประโยชน์ต่อหน้าที่การงานทั้งด้านส่วนตัว ทั้งมีประโยชน์ต่ออาชีพและการดำเนินชีวิตต่อไป

คำสำคัญ : มนุษย์สัมพันธ์, กัลยาณมิตร

Abstract

The Human Relations always necessary of being together is a community of human society to communicate in which is very useful work and daily life. It allows people to learn and accept the opinions of others and to adjust their minds to social and active activities in peace with friendship. So that, Human relations on the Principles of good friendship (kallayanamitta) is good to be connected either to work or to a person, also it will be a benefit to the career and to live in the next day.

Keywords: Human Relations, Good Friendship

1. บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน มีการอยู่ร่วมกันและดำเนินชีวิตร่วมกัน ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ในองค์กร ชุมชน สังคม ประเทศชาติจึงมีความจำเป็นต้องใช้มนุษยสัมพันธ์เป็นสะพานเชื่อมความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งกระบวนการในความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่แสดงออกมาในรูปของการจงใจ หรือการสร้างสภาพพึงพอใจตามหลักมนุษยสัมพันธ์นั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตทุกขั้นตอน (ชัยยา ทองอาบ, 2553)

ความเป็นกัลยาณมิตร เป็นคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ การมีน้ำใจดีงาม เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล ประโยชน์ตนและผู้อื่น ครอบคลุมไปถึงสิ่งแวดล้อมทุกอย่างที่เอื้อต่อการเรียนรู้ พัฒนา ยกระดับความคิด ความอ่าน ความเข้าใจที่ถูกต้อง ช่วยชี้แนะ บอกกล่าว สั่งสอน แม้จะไม่แสดงออกมาด้วยคำพูด การทำเป็นแบบอย่างในการเป็นผู้มีคุณธรรม ก็ถือว่าเป็นกัลยาณมิตรโดยนัยที่สมบูรณ์อยู่แล้ว

ดังนั้น การมีมนุษยสัมพันธ์ตามหลักกัลยาณมิตรจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกคนเกิดมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกัน และนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ซึ่งการที่คนเราจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎี และหมั่นฝึกฝนเพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญ จนสามารถนำหลักการที่เป็นข้อความรู้ทางทฤษฎีไปใช้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

2. ความหมายของมนุษยสัมพันธ์

คำว่า "มนุษยสัมพันธ์" ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Human Relations เป็นคำประสมที่เกิดจากคำ 2 คำรวมกัน คือ มนุษย์ (Human) และ สัมพันธ์ (Relations)

มนุษย์ (Human) หมายถึง ลักษณะของความเป็นมนุษย์ คือ ผู้มีจิตใจสูง

สัมพันธ์ (Relations) หมายถึง ความผูกพัน เกี่ยวข้อง การติดต่อกัน ความเกี่ยวพันกัน

เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันเป็น "มนุษยสัมพันธ์" จึงมีความหมายถึงการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างคนที่อยู่ร่วมกันและมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นความหมายกลาง ๆ แต่ในเชิงวิชาการของศาสตร์สาขาต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ ได้มีการให้ความหมายของคำว่ามนุษยสัมพันธ์ไว้แตกต่างกัน ดังนี้

1) ด้านจิตวิทยา คำว่ามนุษยสัมพันธ์มีความหมายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกต่อกันในสังคม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตนเอง ซึ่งมีนักจิตวิทยาให้ความหมายมนุษยสัมพันธ์ไว้หลายท่านดังนี้

อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีก อธิบายว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นเหล่ามนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นพวก มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน การที่มนุษย์อยู่ร่วมกันทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัยซึ่งเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ (วิจิตร อาวะกุล, 2542 : 26) ดังนั้นเราอาจกล่าวได้ว่าการที่ มนุษย์มีสัมพันธ์กันมนุษย์จึงเป็นสัตว์สังคมดังที่นักปราชญ์ได้กล่าวไว้

ฟูลเมอร์ (Fulmer) อธิบายความหมายของมนุษยสัมพันธ์ว่า เป็นความสัมพันธ์อันดีของบุคคลที่เกี่ยวข้องกัน อันนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของทุกฝ่าย (เรียบ ศรืทอง, 2542 : 212)

โซล ดับบลิว. เกลเลอร์แมน (Saul W. Gellerman) ได้อธิบายว่า มนุษย์สัมพันธ์เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในองค์กรใดองค์กรหนึ่งถ้าเป็นความสัมพันธ์ที่ดีก็จะก่อให้เกิด ความรักใคร่ และความเข้าใจอันดีต่อกัน ส่งผลให้เกิดสัมฤทธิ์ผลในการทำงาน (โชติรัตน์ สิงห์เชื้อ, 2549 : 5.)

เอ็ดวิน บี. ฟลิปโป (Edwin B. Flippo) อธิบายความหมายมนุษย์สัมพันธ์ในเชิงการบริหารว่า คือ การรวมคนให้ทำงานร่วมกันในลักษณะที่มุ่งให้เกิดความร่วมมือประสานงานและความริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อบังเกิดผลบรรลุเป้าหมาย (เสถียร เหลืองอร่าม, 2519 : 2)

2) ด้านสังคมวิทยา มนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง การที่คนซึ่งอยู่ร่วมกัน มีการโต้ตอบ และมีการตอบสนองต่อกันและกัน ซึ่งอาจเป็นทั้งความสัมพันธ์ในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ เช่น ความร่วมมือ การแข่งขัน การต่อต้าน การต่อสู้ เป็นต้น

มนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ในทางสังคมระหว่างมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2525 : 402)

ในปี พ.ศ. 2538 ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า มนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ในทางสังคมระหว่างมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน

มนุษย์สัมพันธ์ (Human Relationships) เป็นการอยู่ร่วมกันของมนุษย์เป็นหมู่เป็นคณะหรือกลุ่มโดยมีการติดต่อสื่อสารกันระหว่างบุคคลระหว่างกลุ่มเพื่อให้ทราบความต้องการของแต่ละบุคคลหรือกลุ่ม รวมไปถึงวิธีการจูงใจและประสานความต้องการของบุคคลและกลุ่ม ให้ผสมผสานกลมกลืนกันตามระบบที่สังคมต้องการ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2538 : 628)

มนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง การแสวงหาเพื่อทำความเข้าใจ โดยการใช้ลักษณะรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นผลก่อให้เกิดความเชื่อมโยงเพื่อให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมายขององค์การของแต่ละบุคคลที่ได้กำหนดไว้ (อำนาจ แสงสว่าง, 2544 : 99)

มนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการจูงใจของบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิภาพโดยมีความพอใจในทางเศรษฐกิจและสังคมมนุษย์สัมพันธ์ จึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อใช้ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคล การยอมรับนับถือ การให้ความร่วมมือ และการให้ความจงรักภักดีในการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลต่อบุคคลตลอดจนองค์กรต่อองค์กร (David, Keith.1977)

เอลเลนสัน (Ellenson) กล่าวว่า มนุษย์สัมพันธ์เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ด้วยกัน เป็นกระบวนการของการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างบุคคล (ภณิตา เจริญสุข, 2549 : 7)

อย่างไรก็ดี โดยทั่วไปมนุษย์สัมพันธ์ มักจะใช้ในความหมายที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และมักใช้ ในความหมายถึงการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3) ด้านพระพุทธศาสนา มนุษย์สัมพันธ์ หมายความว่า มนุษย์ต้องให้ความสนใจคุณค่าแห่งชีวิตภายใต้ความสัมพันธ์อันดีต่อกันและกัน ความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ชื่อสัตย์ จริ่งใจ รักใคร่กลมเกลียว เนื่องจาก คำว่า มิตร มีรากศัพท์คำเดียวกับคำว่า เมตตา ซึ่งมีความหมายว่า ความรักใคร่ห่วงใยปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เพราะฉะนั้นคำว่า มิตรจึงหมายถึง ผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน ปรารถนาดีต่อกัน กล่าวคือมีความเมตตาทั้ง ทางกาย วาจา ใจ เป็นผู้นำรัก นำเคารพ ชี้แจงเรื่องราวต่าง ๆ ให้เข้าใจได้

พูดจาไพเราะ ฉลาดพูด แนะนำ ตักเตือน และไม่ชักจูงมิตรทั้งหลายไปในทางที่ไม่ดี ตามหลัก
กัลยาณมิตร 7 ประการ ดังนี้คือ

(1) **ปิโย** นำรัก คือ ใจดี มีเมตตากรุณา ใส่ใจคนและประโยชน์สุขของมิตร เข้าอกเข้าใจ
สร้างความรู้สึกเป็นกันเอง ชวนให้มิตรอยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม

(2) **ครุ** นำเคารพ คือ เป็นผู้หนักแน่นยึดมั่นถือหลักการเป็นสำคัญและมีความประพฤติ
เหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจมั่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

(3) **ภาวนีโย** นำเจริญใจ คือ ความรู้จริงทรงภูมิปัญญาแท้จริงและไม่หยุดนิ่งฝึกฝนพัฒนา
ปรับปรุงตนเองอยู่เสมอเป็นที่น่ายกย่องสามารถทำให้มิตรเอืออ้างและรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้งมั่นใจ
และภาคภูมิใจ

(4) **วตฺตา** รู้จักพูดให้ได้ผล คือ มีจิตวิทยาในการพูด รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูด
อะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาได้

(5) **วจนฺทโม** อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม แม้จุกจิก ตลอดจน
คำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เบือนหน้า ไม่เสียอารมณ์

(6) **คมภีรณฺจ** กล้า กตฺตา แกล้งเรื่องกล้าได้ คือ กล้าชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ยุ่งยากซับซ้อน
ลึกซึ้งให้เข้าใจได้ และสอนมิตรให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

(7) **โน จฏฺฐาเน นิโยชโก** ไม่ชักนำในที่ที่ไม่เหมาะสม คือ ไม่ชักจูง ชี้นำไปในทางที่เสื่อม
เสียหรือเรื่องเหลวไหล ไม่สมควร

ด้วยเหตุดังกล่าว มนุษย์สัมพันธ์ตามหลักพุทธศาสนา จึงเป็นประโยชน์และมีความสำคัญใน
การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยรู้สภาพที่แท้จริง
และเข้าใจเป้าหมายของชีวิตทุกชีวิต รู้วิธีการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน
นอกจากนั้น ยังมีวิธีการปฏิสัมพันธ์หรือการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของตนกับบุคคลอื่น ๆ กับชุมชนอีก
ด้วย พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า “บุคคลผู้มีความเป็นที่รัก เป็นที่น่าเคารพ เป็นที่น่ายกย่อง เป็นผู้ว่า
กล่าวผู้ควรแก่การว่ากล่าว เป็นผู้กล่าวถ้อยคำอันลึกซึ้ง ไม่แนะนำในสิ่งที่ควรเหล่านี้อยู่ในบุคคลใด
บุคคลนั้นเป็นมิตรผู้อนุเคราะห์ในสิ่งที่เปี่ยมประโยชน์ บุคคลผู้ต้องการมิตรควรคบ แม้ด้วยการยอมเสีย”
(วิสุทธิ. ฐีกา (ไทย) 1/ 42/ 105)

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า “มนุษยสัมพันธ์” เป็นกลวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดี
ระหว่างเพื่อนมนุษย์ให้มาทำกิจกรรมร่วมกันแบบเต็มใจ และบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ก็จะเป็นบุคคลที่
สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีจิตสาธารณะที่เป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น ใครเห็นใครก็อยากอยู่ใกล้ มนุษย์
สัมพันธ์จึงเกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคล แรงจูงใจหรือสาเหตุภายในของบุคคลที่จะเข้ามาทำ
กิจกรรมใด ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย รวมทั้งการสามารถเอาชนะจิตใจผู้อื่นให้คล้อยตามจนสามารถทำงาน
นั้น ๆ ได้สำเร็จ

3. ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์

มนุษย์รวมกันเป็นกลุ่มสังคม การติดต่อเกี่ยวข้องกันหรือการมีมนุษยสัมพันธ์มีความจำเป็น
และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เริ่มจากสังคมที่ไม่ซับซ้อน มนุษย์ก็จะมีารพบปะพูดคุย

ช่วยเหลือเกื้อกูล แบ่งปันสิ่งของการไปเยี่ยมเยียน การต้อนรับขับสู้ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ดังจะเห็นได้จากคำกลอนที่ว่า “**ใครมาถึงเรือนชานต้องต้อนรับ**” การคบหาสมาคมก็มีใช้แต่เพียงผิวเผิน เป็นการคบหากันเป็นเพื่อนสนิท มีความหวังดีต่อกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “**ปลูกอินโยปลูกไมตรีดีกว่าพาล**” การมีเพื่อนทำให้ได้ร่วมกันคิดช่วยกันทำดังสุภาษิตที่ว่า “สองหัวดีกว่า หัวเดียว” ถ้ายิ่งหลายหัวก็ยิ่งจะดีขึ้น พฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มสังคมที่ไม่เป็นทางการซึ่งมนุษย์ทำไปด้วยความเต็มใจและจริงใจตลอดเวลา (ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์, 2548 : 14) ดังนั้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความราบรื่น และก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม

ในมุมมองนักจิตวิทยา อีริค ฟอรัมเป็นนักสังคมศาสตร์ แต่ได้รับการอบรมด้านจิตวิเคราะห์ร่วมด้วย เขาเชื่อว่ามนุษย์ยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับความอ้างว้างเดียวดายด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น

1) การที่มนุษย์มีเหตุผลและจินตนาการต่าง ๆ ทำให้มนุษย์มีวิวัฒนาการทางอารยธรรมเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็แยกตัวเหินห่างจากธรรมชาติ จากสัตว์โลกพวกอื่น ๆ และจากบุคคลอื่น ๆ

2) มนุษย์แสวงหาอิสระเสรีทุกขั้นตอนของกระบวนการพัฒนา เมื่อได้มาแล้วก็ต้องแลกเปลี่ยนด้วยความอ้างว้าง เช่น เด็กวัยรุ่นที่เป็นอิสระพ้นจากความดูแลพ่อแม่ผู้ปกครอง จะพบว่าตัวเองเผชิญความว้าเหว

3) พัฒนาการทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ในวัตถุใช้สอยประจำวัน เช่น เครื่องมือเพื่อความบันเทิง เครื่องทุ่นแรงในการทำงาน ทำให้มนุษย์มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยลง เมื่อต้องติดต่อพูดจาที่มีท่าทีห่างเหินไว้ตัว

ฟอรัมเสนอทางแก้ความอ้างว้าง 2 ประการคือ

(1) สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมนุษย์บนพื้นฐานความรักสร้างสรรค์ (productive Love) ซึ่งได้แก่

- ความเอื้ออาทรต่อกัน
- ความรับผิดชอบต่อกันและกัน
- ความนับถือซึ่งกันและกัน
- ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

(2) ฟอรัมกล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการ 5 ประการ คือ

(2.1) ความต้องการมีสัมพันธภาพ เนื่องจากมนุษย์พบกับความอ้างว้างเดียวดายตามเหตุที่ได้กล่าวมาจึงต้องแก้ไขด้วยการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ วิธีที่พึงามต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานความรักแบบสร้างสรรค์(ความเอื้ออาทรต่อกัน/ความรับผิดชอบต่อกันและกัน/ความนับถือซึ่งกันและกัน/ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

(2.2) ความต้องการสร้างสรรค์ เนื่องจากมนุษย์ที่มีความสามารถทางสติปัญญาและอารมณ์สูง จึงมีความต้องการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมของชีวิตแตกต่างกับสัตว์โลกชั้นต่ำ หากผู้ใดไม่มีความต้องการประเภทนี้ก็มักจะเป็นนักทำลาย เป็นอันตรายต่อผู้อื่นและสังคม

(2.3) ความต้องการมีสังกัด คือความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว/ของสังคม/ของโลกความต้องการประเภทนี้น่าพึงพอใจและถูกต้องคือการมีไมตรีจิตกับเพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป

(2.4) ความต้องการมีอัตลักษณ์แห่งตน คือความต้องการจะเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่จะรู้จักว่าตัวเองเป็นใคร

(2.5) ความต้องการมีหลักยึดเหนี่ยว คือความต้องการที่จะมีหลักสำหรับอ้างอิงความถูกต้องในการกระทำของตนเช่น คำกล่าวอ้างว่าฉันทำอย่างนี้เพราะหัวหน้าสั่งให้ทำหรือฉันต้องมีรถยนต์เพราะไปทำธุระสะดวกขึ้น/ข้ออ้างเหล่านี้อาจสมเหตุสมผลหรือไม่ก็ได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น เนื่องจากมนุษย์พบกับความอ้างว้างเดียวดายตามเหตุที่ได้กล่าวมาจึงต้องแก้ไขด้วยการสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ มนุษย์สัมพันธ์จึงมีความสำคัญทั้งต่อตัวบุคคลและต่อสังคมโดยรวม ใน 4 ด้าน (รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย, 2560 : 121) คือ

(1) ด้านการดำเนินชีวิต การมีมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว แต่ทำให้เรารู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย ทำให้เราได้รับความรัก และการยอมรับในสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์

(2) ด้านการบริหารจัดการในสถานประกอบการหรือในองค์กรทุกแห่ง ปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็คือคน ซึ่งเป็นผู้ที่ทำให้กิจการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวได้ ผู้ที่เข้ามาติดต่อเกี่ยวข้องก็คือคนอื่นเช่นเดียวกัน ดังนั้น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ที่มาติดต่อจึงจำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการบริหารและประสานงานกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละฝ่าย

(3) ด้านเศรษฐกิจ ในกิจการอุตสาหกรรมใด ๆ ก็ตาม คนเป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญและหลักมนุษยสัมพันธ์จำเป็นในการสร้างแรงจูงใจให้พนักงาน เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน และ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เศรษฐกิจการค้าระหว่างประเทศ ก็จำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อประสานงานเช่นกัน

(4) ด้านการเมือง มนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญทั้งในการเมืองระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับชาติ เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนกับนักการเมืองหรือข้าราชการระหว่างนักการทูตกับประเทศต่าง ๆ เป็นต้น

มนุษยสัมพันธ์จึงจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันของครอบครัวและชุมชน มนุษย์สัมพันธ์จำเป็น ต่อสังคมโลก และเป็นสิ่งสำคัญในภาคธุรกิจอุตสาหกรรม ตามทฤษฎีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ (เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, 2520 : 227)

1. ใ้มนุษย์มีความสุข (Happy)
2. ใ้การยอมรับแก่เพื่อนมนุษย์ (Acceptable)
3. ใ้เพื่อนมนุษย์ได้รับประโยชน์ร่วมกัน (Productivity)

4. มนุษย์สัมพันธ์ตามหลักกลายณมิตร

หลักกลายณมิตรคือหลักทางพุทธจริยวิทยาที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกคนเกิดมนุษยสัมพันธ์ อันดีต่อกัน นำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้ใน 3 ด้านหลัก ๆ กล่าวคือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจและด้านสติปัญญามีหลายหลักพุทธธรรมด้วยกัน (ทองทิพภา วิริยะพันธุ์, 2546 : 52) ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีได้ ถ้ามีความปรารถนา

มีความตั้งใจจริง พร้อมที่จะฝึกฝน ศึกษาหาความรู้ ประสบการณ์และนำไปปฏิบัติจริง ๆ เพื่อให้เกิดทักษะในการสร้างความสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพ

การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์โดยใช้หลักพุทธจิตวิทยานั้น จะทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น หลักกัลยาณมิตร 7 ประการ จะอธิบายเรื่อง การเป็นที่รักที่พอใจ เป็นที่ยกย่อง เป็นผู้กล่าวสอน เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในสิ่งที่เสื่อมเสีย

4.1 ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร

“กัลยาณ” หมายถึง งาม, ดี และ “มิตร” หมายถึง เพื่อนรักใคร่ที่สนิทสนมคุ้นเคย ดังนั้น กัลยาณมิตร จึงมีความหมายว่า เพื่อนที่ดี, เพื่อนที่งาม หรือเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่ดี

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีตามความหมายทั่วไปเท่านั้น แต่เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี เพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอนแนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งกัลยาณมิตรที่ดีนั้นจะต้องประกอบไปด้วยคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการ

สมเด็จพระพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการ ในพุทธยमितตสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ 7 ประการ เป็นผู้ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไป นั่งใกล้ แม้ถูกขับไล่ก็ตาม 1. เป็นที่รักเป็นที่พอใจ (lovable; endearing) 2. เป็นที่เคารพ (estimable; respectable; venerable) 3. เป็นที่ยกย่อง (adorable; cultured; emulable) 4. เป็นผู้กล่าวสอน (being a counsellor) 5. เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ (being a patient listener) 6. เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ (able to deliver deep discourses or to treat profound subjects) 7. ไม่ชักนำไปในอฐานะ (never exhorting groundlessly; not leading or spurring on to a useless end)” (อง.สตุตทก. (ไทย) 23/34/33 อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์, 2558 : 204)

คุณ 7 ประการดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ย่อมมีคุณแก่ตนและแก่ผู้ปฏิบัติตลอดทั่วไปในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ถ้าหากว่าผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรขาดคุณ 7 ประการนี้ไป เพียงประการใดประการหนึ่งแล้ว จะเรียกได้ว่าเป็นผู้ดีพร้อมด้วยกัลยาณมิตรที่แท้นั้นยังไม่ได้ โดยเหตุนี้ควรพยายามอบรม ตั้งตนไว้ให้สมบูรณ์ด้วยคุณทั้ง 7 ประการนี้ เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ถูก ที่แท้ พร้อมมูล โดยประการทั้งปวง ซึ่งอาจนำคุณสมบัติทั้ง 7 ประการนี้ มาบูรณาการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีได้ ดังนี้

4.2 การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีตามหลักกัลยาณมิตร 7 ประการ

(1) เป็นที่รักเป็นที่พอใจ (lovable; endearing) คือ น่ารัก

(1.1) น่ารัก หมายถึง ควรเป็นที่สบายใจเมื่อเข้าใกล้ คือ เมื่อได้พบเจอครั้งใดก็มีความสุขมีแต่ความสดชื่น แจ่มใสร่าเริงเบิกบานใจอยู่เป็นนิตย์ ยังได้เข้าใกล้ ได้สนทนาพูดคุยด้วยยิ่งสบายใจ ขวนให้ปรึกษาไต่ถาม

(1.2) อียม ในการสร้างมิตรภาพนั้น หลักที่สำคัญก็คือ อย่าแสดงอาการ หรือความต้องการในการสร้างมิตรภาพออกมามากเกินไป เพราะเมื่อใดก็ตามที่คุณแสดงออกถึง ความปรารถนา หรือความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นในเรื่องนี้ จะเกิดผลลบลบตัวของตนเอง นั่นคือ บุคคลอื่นจะหนีคุณหมด ดังนั้น การสร้างมิตรภาพต้องอยู่บนพื้นฐานของความพอดีและความพึงพอใจของเราและบุคคลอื่น ไม่จำเป็นต้อง

บอกตนเองว่า เราต้องเป็นที่รู้จักของทุกคนหรือทุกคนต้องรู้จักเรา สิ่งสำคัญที่สุด คือ ต้องรู้จักขอบคุณเมื่อคนอื่นทำคุณประโยชน์ให้

(1.3) ขอบคุณ เป็นคำที่เราไม่สามารถลืมได้เลย จงเรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ขอบคุณ” ในกรณีที่มีคนทำอะไรให้แก่คุณ แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ ก็ตาม และควรตั้งใจพูดและจริงใจด้วย เพราะการพูดขอบคุณแบบตั้งใจ จะทำให้ผู้ฟังรวมถึงผู้ได้รับคำขอบคุณ ตระหนักได้ถึงน้ำเสียงและกริยาอาการของคุณว่าจริงใจและตั้งใจในการกล่าวนั้น แต่ถ้าคุณพูดแค่เป็นพิธีการ น้ำเสียงและกริยาของคุณจะไม่แสดงออกถึงความโดดเด่นและก็มีค่าเหมือนกับไม่ได้พูดอะไรเลย

(2) เป็นที่เคารพ (estimable; respectable; venerable) คือ น่าเคารพ

(2.1) น่าเคารพ หมายถึง ควรเป็นผู้ที่อุดมไปด้วยคุณธรรมความดีจนเป็นที่ทราบโดยทั่วไป เมื่อหมู่ญาติได้พบเห็นก็อดไม่ได้ที่จะแสดงความเคารพด้วยความชื่นชม นอกจากนี้แล้ว ยังต้องเป็นผู้วางตนได้อย่างเหมาะสมตลอดเส้นทางการทำหน้าที่ต่างๆ จนทำให้เกิดความมั่นใจอบอุ่นใจ เชื่อมมันอย่างสนิทใจว่า จะเป็นสิ่งที่พึงที่ปรึกษาได้อย่างแน่นอน ดังนั้น ควรเคารพในความเป็นมนุษย์ของทุกคน โดยไม่มีชั้นวรรณะ ปฏิบัติต่อกันในลักษณะของคนกับคน บุคคลอื่นคือมนุษย์ร่วมโลกและสังคมเดียวกันกับเรา มีเกียรติ มีค่า และมีสิทธิเท่าเทียมกับเรา เราจึงควรให้เกียรติ เกรงใจและไม่ล้ำสิทธิของผู้อื่น กล่าวทำในคุณงามความดีต่างๆ

(2.2) ความกล้า : ความกล้าในที่นี้ หมายถึงความกล้าในการที่จะทำจิตใจของเราให้กล้าเข้าไปทักทายผู้อื่นก่อน ปัญหาส่วนใหญ่ของคนเราก็คือ ความไม่กล้าที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อน หรือ เรียกว่า ขี้อาย นั่นเอง อาการขัดเขิน เริ่มต้นไม่ถูก เป็นปัญหาที่ทำให้เราพลาดโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความกลัวเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราไม่กล้าที่จะทำอะไร และในที่สุด ก็จะเป็นการยากที่เข้ากับผู้อื่นได้

(3) เป็นที่ยกย่อง (adorable; cultured; emulable) คือ น่าเทิดทูน

(3.1) น่าเทิดทูน หมายถึง ควรมีความรู้สึกชื่นชมที่เกิดขึ้นภายในและอดไม่ได้ที่จะเอาคุณธรรมความดีของเพื่อนมากล่าวเล่าขานให้หมู่ญาติทั้งหลายได้รับฟังอย่างไม่รู้เบื่อ อยากจะชักชวนให้ได้ไปพบเจอ ได้ไปฟังธรรมจากเพื่อน เพราะเชื่อมั่นว่า ไม่ว่าจะเป็นปัญหายาก หนักหนาเพียงใด เพื่อนย่อมแก้ไขให้ได้หมดทั้งสิ้น

(3.2) หัดเป็นผู้กระทำสิ่งใดๆ ให้ผู้อื่นบ้าง เช่น รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น ให้การยอมรับนับถือ ให้เกียรติ รู้จักเคารพผู้อาวุโสกว่า รู้จักการอ่อนน้อมถ่อมตน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เอาเปรียบคนอื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีบุคลิกภาพแบบประชาธิปไตย บางครั้งเป็นผู้นำได้ บางครั้งก็เป็นผู้ตามได้ ทำตัวให้คงที่คงวา มีความมั่นคงทางอารมณ์เป็นต้น

(3.3) ควรเป็นผู้ให้ก่อน หมายถึงว่า ไม่จำเป็นต้องรอให้ใครทำอะไรให้เราก่อนที่จะทำอะไรให้ใคร นั่นหมายถึงว่า ในการสร้างมิตร หรือมนุษย์สัมพันธ์ ไม่มีกฎเกณฑ์ว่า คุณจะต้องรอให้ใครสักคนมาทักคุณก่อน หรือเข้ามาไหว้คุณก่อน เพื่อแสดงถึงว่าคุณเป็นที่ยอมรับ เป็นที่รู้จัก ถ้าคุณรู้จักใคร และสังเกตเห็นเขาก่อน คุณสามารถเดินเข้าไปไหว้และทักก่อนได้เสมอ จำไว้เสมอ เราไม่จำเป็นต้องรอให้ใครทำอะไรเราก่อน แล้วเราค่อยตอบแทน เพราะในโลกแห่งความเป็นจริง เราทุกคนชอบที่จะเป็นผู้รับ ดังนั้น จงเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ก่อนเสมอ และคุณจะเป็นที่ชื่นชอบได้โดยง่าย

(4) เป็นผู้กล่าวสอน (being a counsellor) คือ ฉลาดพูด แนะนำ ตักเตือน

(4.1) ฉลาดพูด แนะนำ ตักเตือน หมายถึง มีความสามารถพูดโน้มน้าวให้หมู่คณะ ญาติ หรือคนรอบข้าง ให้ทำตามในสิ่งที่ดีงาม ชี้แจงพรัสอนด้วยความกรุณาปรารถนาดีอย่างจริงใจและต่อเนื่องจนทำให้ระลึกนึกถึงในฐานะของผู้มีหัวใจของการเป็นเพื่อนที่แท้จริง

(4.2) การพูด เพราะการฟังสำคัญที่จะทำให้คนอื่นชอบเรา แต่การพูดก็สำคัญไม่น้อยกว่ากัน เพราะถ้าเราไม่พูดเสียเลยก็คงไม่ได้ ดังนั้น เราเองต้องเป็นผู้ที่พูดเป็น นั่นคือ อย่าพูดในเรื่องเศร้า อย่าพูดแต่เรื่องของตนเองโดยไม่มีใครซักถาม อย่าพูดเชิงสั่งสอนหรือเทศนา อย่าพูดจากที่เป็นเชิงกระทบกระเทียบใคร อย่าพูดนานเกินไปจนไม่รู้จบ ไม่ให้อีกาสคนอื่นได้พูด พยายามพูดให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมในการพูดร่วมกับเรา ควรพูดด้วยถ้อยคำที่เป็นปียาวจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดเป็นอย่างยิ่ง เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปียาวจากนั้น จะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- 1) ต้องเป็นคำจริง
- 2) เป็นคำสุภาพไพเราะอ่อนหวาน
- 3) พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์
- 4) พูดด้วยจิตเมตตา
- 5) พูดถูกกาลเทศะคือถูกเวลาและสถานที่

นอกจากการพูดจาไพเราะแล้ว ควรจะต้องมีทางเสียงด้วย เช่น มีครับ มีคะ เป็นการเพิ่มเสน่ห์ให้กับคนพูด เปรียบเหมือนคำพูดที่ไพเราะมีทางเสียงนั้น อุปมาเหมือนทองหยอดที่มีจะงอยน้อย ๆ อุปไมย ก็เหมือนถ้อยคำที่ไพเราะ ๆ เมื่อพูดไปแล้ว คำพูดก็หวาน มีทางเสียงเหนียวใจคนให้มาติดอยู่ที่เรา (พระวิระพงศ์ วีรว สารี (เกียรติไพรัช), 2557 : 30)

(5) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ (being a patient listener)

(5.1) ควรเป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ หมายถึง พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถามอยู่เสมอ อดทนฟังได้แม้เรื่องการระบายความทุกข์ ความคับแค้นใจจากสภาพครอบครัว การทำงาน หรือการดำเนินชีวิต หรือคำก้าวร้าวหยาบคายของคนที่ไม่เข้าใจความปรารถนาดีโดยไม่ตอบโต้กลับด้วยความฉุนเฉียวโกรธเคือง กัลยาณมิตรที่จะมีลักษณะอย่างนี้ได้ จะต้องตระหนักถึงสถานะของที่ตนเองที่ดำรงอยู่ หากขาดความอดทนโดยแสดงอาการโกรธฉุนเฉียวออกไปเสียแล้ว ก็ย่อมทำให้ตนเอง ต้องเหนื่อยใจในการทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์บนเส้นทางของการสร้างมนุษยสัมพันธ์

(5.2) ควรฟังให้มากกว่าพูด การฟังไม่ใช่การพูด เพราะชอบเข้าใจผิดกันเสมอว่า คนที่เข้าสังคมเก่งคือ คนที่คุยเก่ง จริง ๆ แล้วไม่ใช่เลย คนที่มีเสน่ห์มากที่สุด ก็คือคนที่ฟังเก่งมากกว่าคนพูดเก่ง สังเกตที่ตัวเรา ถ้าเราได้พบท่านผู้หนึ่งที่เอาแต่พูด และพูด พูดแต่เรื่องของตนเอง แน่นนอน คงเป็นเรื่องที่น่าเบื่อที่เราจะต้องนั่งฟังไปเรื่อย ๆ ตามมารยาท หรือบางครั้ง เราไม่ทราบเรื่องมาก่อนเพราะเพิ่งได้รู้จักครั้งแรก ยิ่งทำให้เรา อึดอัด แต่ถ้าเปลี่ยนไปพบกับอีกท่านหนึ่ง ที่ซักถามเก่ง ถามในเรื่องที่

เกี่ยวข้องกับเรา ตามในเรื่องที่เราทำ ตามโน่นตามนี้ ที่เป็นโอกาสให้เราได้พูด ได้เล่า คุณว่าท่านใด จะทำให้คุณรู้สึกดีกว่ากัน

(5.3) **ชนะใจ** อันนี้เป็นเคล็ดลับในการสร้างมิตรภาพในระยะยาว การชนะใจก็คือการใช้ข้อทั้งหมดร่วมกัน ซึ่งจะทำให้ผู้สนทนากับเรารู้สึกเป็นมิตร และอยากพูดกับเรามากขึ้น รวมถึงความรู้สึกไว้วางใจ ในการพูดในสิ่งที่คิดได้อย่างอิสระเสรี โดยไม่ต้องวิตกกังวล นั่นคือ เราต้องเป็นคนที่รู้จักยกย่องผู้อื่นในจุดที่ยกย่องได้ ไม่เป็นคนขยุ้มหรือพูดขัดคอใคร ในเรื่องที่เขากำลังสนทนา เป็นคนที่รับฟังและให้คำแนะนำ ในกรณีมีคนต้องการและเป็นคำแนะนำในลักษณะที่เป็นบวก

(6) **เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้** (able to deliver deep discourses or to treat profound subjects) คือ แฉงเรื่องที่ลึกซึ้งได้

(6.1) **แฉงเรื่องที่ลึกซึ้งได้** หมายถึง สามารถนำเรื่องที่ยากมาอธิบายให้เห็นภาพพจน์เข้าใจได้ง่าย ทำให้สิ้นความเคลือบแคลงสงสัยในปัญหาเรื่องโลกและชีวิต หรือหัวข้อธรรมะต่าง ๆ มีความเข้าใจจนสามารถนำไปแก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่ให้คลายทุกข์ความกังวลไปสู่ความสุขได้โดยง่าย

(6.2) **ชี้แจงเรื่องราว** แผนงานและปัญหาต่าง ๆ ให้เป็นที่เข้าใจอย่างชัดเจนและทันต่อเหตุการณ์ หากสิ่งใด ไม่สามารถปฏิบัติได้ก็สามารถให้คำอธิบายด้วยเหตุผลจนเข้าใจได้ดี

คุณสมบัติข้อนี้ ย่อมทำให้อยู่ในฐานะของผู้จุดประกายความสว่างทางปัญญา อุปมาเหมือนผู้จุดคบเพลิงในที่มืด หายของที่คว่ำเปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง ให้สิ้นความเคลือบแคลงสงสัย พร้อมทั้งจะเดินไปสู่หนทางแห่งความสุขอย่างมั่นใจ

(7) **ไม่ชักนำไปในอูฐานะ** (never exhorting groundlessly; not leading or spurring on to a useless end) คือ ไม่ชักนำไปในสิ่งที่เสื่อมเสีย

(7.1) **ไม่ชักนำไปในสิ่งที่เสื่อมเสีย** หมายถึง ควรประพฤติตนและแนะนำคนอื่น ๆ ให้อยู่ในทำนองคลองธรรม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นความเสื่อม ทั้งในเรื่องการงาน ครอบครัว และการทำหน้าที่กลายามิตรจนหมุ่ญาติทั้งหลายถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้ จะต้องมิปฏิบัติปัญญาที่จะแยกแยะออกได้ว่าสิ่งใดถูกผิดสิ่งใดชั่วดีสิ่งใดควรไม่ควร และเต็มเปี่ยมไปด้วยหิริโอตตปละ คือ ความละอายบาปกลัวบาป ไม่ยอมกระทำความชั่วแม้ มีโอกาสหรือในที่ลับตาคน อุปมาเหมือนช้างตวงวัดที่มีมาตรฐานคงเส้นคงวา ไม่มีนอก ไม่มีใน ไม่มีเบื้องหน้า ไม่มีเบื้องหลัง

การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น และเข้ากับบุคคลอื่นได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้รับความสนับสนุนร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต ตลอดจนการสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นให้เป็นไปในทางที่เกิดความสัมพันธ์ที่ดีตลอดเวลา รู้จักหักทลาย ยิ้มแย้มแจ่มใส สนุกสนานรื่นเริง สดชื่น กระฉับกระเฉง พูดกับบุคคลอื่นด้วยถ้อยคำที่เป็นมิตร นุ่มนวล สุภาพ อ่อนโยน และถ้อยคำที่ก่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกัน เช่น "พวกเรา" และให้เกียรติกัน ควรดเว้นการเป็นนักวิชาการบ้างในบางขณะ หาเรื่องสนุกสนานมาพูดคุย หลีกเลี่ยงการโต้เถียง และอาจเห็นคล้อยตามในเรื่องที่ไม่สำคัญ อย่างนิทานหว่าร้าย วิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่นโดยไม่จำเป็น ในกรณีที่ต้องออกคำสั่งให้ผู้อื่นปฏิบัติตามก็ควรจะเป็นคำสั่ง ที่อ่อนโยนละมุนละม่อม และ ตามความรู้สึกก่อนที่จะออกคำสั่งก็จะได้รับการปฏิบัติตามอย่างเต็มใจ

ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นงานธุรกิจส่วนตัว หรือทำงานในองค์กรต่าง ๆ ไม่ว่าขนาดใหญ่ หรือเล็ก เพียงใด คงไม่มีใครที่จะสามารถทำงานได้ตามลำพังแต่ผู้เดียว โดยไม่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ การมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานนั้นจะต้องคอยช่วยเหลือ ประคับประคอง และเมื่อเราเสียหลักหรือหกล้ม นั่นคือเราต้องมีเพื่อนที่ดีด้วย ดังคำกลอนที่เราเคยได้ยินกันจนคุ้นหูว่า :

มีเพื่อนดีแม้เพียงหนึ่งถึงจะน้อย ดีกว่าร้อยเพื่อนคิดริษยา
เหมือนน้ำจืดบ่อน้อยด้อยราคา ยังดีกว่าน้ำเค็มเต็มทะเล

การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม เราต้องหาเพื่อนที่ดี และต้องเป็นเพื่อนที่ดีกับผู้อื่นด้วย คนจึงอยากคบหา และสมาคมด้วย เพราะรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร และปลอดภัย ดังนั้น เราจึงควรรู้จัก วิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ที่มีต่อเพื่อน อันได้แก่ (<http://www.manpowerthailand.com>)

1. เปิดฉากทักทายติดต่อก่อน ลดทิวลงเสียบ้าง หัดเป็นคนรู้จักทักทายคนอื่นก่อนเสียบ้าง
2. มีความจริงใจต่อเพื่อน (ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน)
3. ไม่นินทาเพื่อนแม้ว่าจะเป็นที่ถูกใจของคู่สนทนา (พูดจามีน้ำใจ)
4. ไม่ชักทอดความผิดให้เพื่อน (มีตนเสมอร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย)
5. ยกย่องชมเชยเพื่อนในโอกาสอันควร (พูดจามีน้ำใจ)
6. ให้ความช่วยเหลือกิจการงานของเพื่อนด้วยความเต็มใจ (ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก)
7. ให้เพื่อนรับทราบเรื่องที่เขารับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง (เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษา)
8. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน (ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน)
9. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย (นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร)
10. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนฝูง (เผื่อแผ่แบ่งปัน)
11. ออกไปพบปะสังสรรค์บ้างตามโอกาสอันควร (มีตนเสมอร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย)
12. ช่วยเหลือเพื่อนเป็นที่พึงแก่เพื่อนยามทุกข์ร้อน (ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน)
13. ให้เกียรติและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน (ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน)
14. เก็บความลับของเพื่อน รักษาคำพูด (เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์ของเพื่อน)
15. แนะนำเพื่อนไปในทางที่ดีไม่พาไปสู่ทางเสื่อม(ในคราวมีภัยเป็นที่พึ่งได้)

ดังนั้น การจะอยู่ร่วมกันได้กับเพื่อนหรือคนอื่น ๆ อย่างมีความสุขนั้น จึงต้องมีวิธีการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีเทคนิคย่อ ๆ สามารถทำได้ง่าย ๆ มีดังนี้

1. **ยิ้มแย้ม** หมายถึง เราจงยิ้มแย้มเข้าไว้ ยิ้มอย่างจริงใจ ยิ้มทุกที่ ยิ้มให้กับทุกคน
2. **แจ่มใส** หมายถึง การที่เรามีอารมณ์ที่แจ่มใส สดใส ใครอยู่ใกล้ก็รู้สึกอบอุ่นมีความสุข
3. **ตั้งใจสนทนา** หมายถึง เราจงตั้งใจสนทนา เป็นผู้ฟังมาก ๆ ยิ่งฟังมากก็จะรู้มาก
4. **เจรจาไพเราะ** หมายถึง เราจงเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะเสนาะโสต คำพูดที่รื่นหูจะมีแต่คนนิยมชมชอบ ไม่มีใครชอบคนพูดตะคอก พูดเสียดสี
5. **สงเคราะห์เกื้อกูล** หมายถึง เราจงให้การสงเคราะห์เกื้อกูลแก่ผู้ที่เราเกี่ยวข้อง เช่น ให้ความช่วยเหลือจัดหาสิ่งของมาฝากบ้างตามสมควร

5. บทสรุป

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีตามหลักกัลยาณมิตรนั้น จักทำให้ทุกคนเป็นคนมีอัธยาศัยที่ดี มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขตั้งแต่สังคมขนาดเล็กระดับครอบครัว จนถึงระดับใหญ่คือประเทศชาติและสังคมโลก เพราะบุคคลทุกคนมักต้องมีกลุ่มมีพวกที่อยู่ร่วมกัน บุคคลเหล่านี้ต้องทำงานเกี่ยวข้องและติดต่อสัมพันธ์กัน ถ้าหากบรรยากาศของความสัมพันธ์เป็นไปด้วยดี มักส่งผลให้บุคคลนั้นเป็นสุข เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ความสุขส่วนใหญ่ของชีวิตจึงมักขึ้นอยู่กับมนุษยสัมพันธ์ทั้งในแง่การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่น ดังนั้น เพื่อให้มีความสุขในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จึงต้องอาศัยการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ได้ดำเนินชีวิตอย่างมีปกติสุขต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โชติรัตน์ สิงห์เชื้อ. (2549). *การมีมนุษยสัมพันธ์ในองค์กร*. กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทองทิพา วิริยะพันธุ์. (2546). *มนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: อินเพอร์มิตีเย บัคส์.
- ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ย์. (2548). *มนุษยสัมพันธ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เรียม ศรีทอง. (2542). *พฤติกรรมกับการพัฒนาตน : Human Behavior and Self Development*. กรุงเทพมหานคร : เจริญเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- เสถียร เหลืองอร่าม. (2519). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหารงานในองค์กร*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- วิจิตร อวาทกุล. (2542). *เทคนิคมนุษยสัมพันธ์ : Human Relations Technique*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์.
- ชัยยา ทองอาบ. (2553). “การใช้หลักมนุษยสัมพันธ์เชิงพุทธในสำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- พระวีระพงศ์ เกียรติไพรยศ. (2557). “การประยุกต์ใช้หลักมนุษยสัมพันธ์เชิงพุทธในการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย”. *ปริญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. ออยุธยา.
- ภณิดา เจริญสุข. (2549). “การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาผ่านม้ง”. *การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย. (2560). “ทักษะการบริหารมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธ”. *สารนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.