

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Building Human Relationships According to Buddhist psychology

โมลี เขียวสะอาด¹, วรธิดา จารุจินดา², กรรณการ์ มีสวัสดิ์³ และ สิริวัฒน์ ศรีเครือตง⁴

Received: October 16, 2023
Revised: November 23, 2023
Accepted: November 24, 2023

Molee Kheawsa-ard, Variththa Charuchinda,
Kannika Mesawad and Siriwat Srikrhuedong
(noppakao.sup@mcu.ac.th)

บทคัดย่อ

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข มนุษยสัมพันธ์เป็นคุณสมบัติที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของมนุษย์และเป็นวิธีการที่ต้องใช้ในการโน้มน้าวใจผู้อื่น การรู้จักยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรู้จักให้อภัยต่อกัน ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความสนิทสนม รักใคร่ช่วยเหลือ มีความเคารพกันและกัน อันนำไปสู่การอยู่ร่วมกันและร่วมมือกันทำกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีตามเป้าหมาย

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ยึดหลักพุทธธรรมที่มีประโยชน์ต่อมนุษยสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ 4 ประการอันประกอบด้วย 1) ทาน หมายถึง การให้ ซึ่งการให้ในที่นี้ควรอยู่บนพื้นฐานการให้ด้วยใจบริสุทธิ์ ยินดีที่จะให้ไม่ทุกข์ใจที่จะให้การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ 2) ปิยวาจา หมายถึง การกล่าววาจาอันเป็นที่รัก วาจานั้นหมายรวมถึง การสื่อสารซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิสัมพันธ์กัน การพูดด้วยไมตรี ไม่นินทา พูดด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้งโกหก 3) อตถจริยา หมายถึง การกระทำได้ ๆ ก็ตามที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบกัน 4) สมานัตตตา หมายถึง การทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ดังนั้น หลักสังคหวัตถุ 4 คือ หลักความเกื้อกูลระหว่างกันของมนุษย์ที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง

^{1, 2, 3} เสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์ ตำบลแก่งกระจาน อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

Sathira Dhammasathan, Bodhisattva valley, Kaeng Krachan Subdistrict, Kaeng Krachan District, Phetchaburi Province

⁴ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

กันทั้งในระดับบุคคลและสังคม อันจะนำมาซึ่งความเข้าใจที่ดีต่อกันของบุคคล และความสงบสุขในสังคมวงกว้างอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: มนุษยสัมพันธ์, พุทธจิตวิทยา, จิตวิทยา

Abstract

The Building of human relations according to Buddhist psychology is both a science and an art that promotes peaceful coexistence. Human relations are characteristics that characterize human identity and are a means of exerting influence over others. It involves learning to respect one another, put oneself in other people's situations, and be able to forgive one another. Human relations are essential for mutual understanding, have intimacy, love, support and respect for each other, all of which contribute to living and working together to effectively accomplish objectives.

In order to construct human relations based on the tenets of Buddhist psychology, one must uphold Buddhist principles which are good for interpersonal relationships in society, such as the four Sangha Vatthu which consist of 1) Dhana means giving, which should be based on generosity, selflessness, willingness to give, and not being troubled by giving. 2) Piyavācā means speaking beloved words. This term comprises Interaction is based mostly on communication. Talk with sincerity, kindness, and avoid gossip. Avoid acting dishonestly. 3) Atthacariya refers to any deed that is advantageous to oneself as well as to others. Don't bother other people. Avoid bothering and exploiting one another. 4) Samānatta means to act consistently. Therefore, the 4 Sangha Vatthu principles are the principles of mutual support among humans that will help create good relationships between each other both at the individual and social levels. which will lead to a good understanding between people and sustainable peace in the wider society.

Keywords: Human Relations, Buddhist Psychology, Psychology

บทนำ

การอยู่ร่วมกันในสังคมปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การอยู่ร่วมกันในรูปแบบของครอบครัว รูปแบบสังคมการทำงาน หรือรูปแบบสังคมเพื่อน ซึ่งในแต่ละรูปแบบประกอบด้วยคนจำนวนมาก มาอยู่ร่วมกัน มีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน แต่ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในบทบาทหน้าที่ใดย่อมมีการติดต่อสัมพันธ์กัน ดังนั้น หากบรรยากาศของความสัมพันธ์เป็นไปด้วยดีก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความสุขและเนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์จึงมักขึ้นอยู่กับมนุษย์สัมพันธ์ที่เกิดขึ้น มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีช่วยทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคมอย่างเป็นสุข ไม่ว่าสังคมขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ด้วยมนุษย์ก็จะมีคามแตกต่างกัน (Individual) ในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม วัฒนธรรมและเพศ นอกจากนี้ ยังมีแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ที่ผ่านมา เจตคติ ค่านิยมและความเชื่อ แต่หากนำความแตกต่างเหล่านี้มาสร้างสรรค์บูรณาการให้เกิดสิ่งใหม่ที่ติดต่อสังคม ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมเป็นอย่างมาก เพราะการร่วมกันคิดของคนหลายคนย่อมมีความละเอียดรอบคอบ มีความสมบูรณ์มากกว่า และมีโอกาสผิดพลาดมีน้อยกว่าการคิดด้วยตัวคนเดียว จึงเป็นความท้าทายที่ว่าจะทำอย่างไรให้บุคคลหลาย ๆ คนจะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจช่วยกันคิดช่วยกันทำอย่างเต็มความรู้ความสามารถของตนเองและก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน มีความรักใคร่ สมานฉันท์ต่อกันมีความเคารพ ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความจริงใจต่อกัน มีเจตคติที่ดีต่อกัน มีเป้าหมายร่วมกัน นั่นคือการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มนั่นเอง มนุษย์สัมพันธ์จึงสำคัญมากสำหรับหน่วยสังคมตั้งแต่เล็กที่สุด คือ ครอบครัว ไปจนถึงระดับประเทศ มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเข้าใจตนเองรู้จักตนเองอย่างแท้จริง เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของคน เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลความต้องการของบุคคล แรงจูงใจของบุคคล เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราและเรียนรู้บุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2550)

จะเห็นได้ว่ามนุษย์สัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการใช้ชีวิตของทุกคน ทั้งด้านการงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะมนุษย์สัมพันธ์ช่วยให้มนุษย์เรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและร่วมกิจกรรมกันอย่างได้อย่างราบรื่น ช่วยลดความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อผู้อื่น ซึ่งจะเกิดผลดีต่อการงานและอาชีพ การดำเนินชีวิต ลดโอกาสการเกิดปัญหา อุปสรรค ความยุ่งยากให้น้อยลง (นิภา มานะการ, 2556) การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่น ๆ ในสังคม มักก่อให้เกิดความเข้าใจและความเห็นใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกัน สร้างความสามัคคีกลมเกลียว ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีปราศจากข้อขัดแย้ง สามารถอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ การนำหลักพุทธจิตวิทยา มาช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกคนเกิดมนุษยสัมพันธ์ อันดีต่อกัน นำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้ใน 3 ด้านหลัก ๆ คือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจและด้านสติปัญญา มนุษย์ทุกคนสามารถฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีได้ ถ้ามีความปรารถนาที่มีความตั้งใจจริง พร้อมทั้งจะฝึกฝน ศึกษาหาความรู้ ประสบการณ์ และนำไปปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดทักษะในการสร้างความสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์โดยใช้หลักพุทธจิตวิทยานั้น จะทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น หลักสังคหวัตถุ 4 อันเป็นเครื่องมือที่ช่วยประสานสามัคคีคนหมู่มากให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นสิ่งที่ช่วยขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับสังคม เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความผาสุกในบ้านเมืองและประเทศชาตินั่นเอง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์

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 ความเกี่ยวพันกันเมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันเป็น "มนุษยสัมพันธ์" จึงมีความหมายถึงการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างคนที่อยู่ร่วมกันและมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นความหมายกลาง ๆ แต่ในเชิงวิชาการของศาสตร์สาขาต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ได้มีการให้ความหมายของคำว่ามนุษยสัมพันธ์ไว้แตกต่างกัน ดังนี้ ด้านจิตวิทยา คำว่ามนุษยสัมพันธ์มีความหมายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกต่อกันในสังคม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตนเอง ซึ่งมีนักจิตวิทยาให้ความหมายมนุษยสัมพันธ์ไว้หลายท่าน ดังนี้

“มนุษยสัมพันธ์เป็นความสัมพันธ์อันดีของบุคคลที่เกี่ยวข้องกัน อันนำไปสู่เป้าหมายของทุกฝ่าย” (Robert M. Fulmer, 1983)

“การรวมคนให้ทำงานร่วมกันในลักษณะที่มุ่งให้เกิดความร่วมมือ การประสานงาน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อให้บังเกิดผลบรรลุตามเป้าหมาย” (Flippo, Edwin B., 1979)

“เป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สามารถลดความขัดแย้งและเสริมสร้างพฤติกรรมความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างบุคคลและองค์การ” (Halleran, J. W., 1995)

“มนุษยสัมพันธ์เป็นศิลปะ และปฏิบัติการประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมศาสตร์ไปใช้ในการทำงาน เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของงานและองค์การ” (Dubrin, Andrew T., 1981)

“มนุษยสัมพันธ์” เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ต้องศึกษาและเรียนรู้ เป็นบุคลิกลักษณะอย่างหนึ่งของนักบริหารการศึกษาที่บ่งบอกให้ทราบถึงลักษณะนิสัยเฉพาะตัว ที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ซึ่งจะปรากฏในลักษณะของควมมีอัธยาศัยที่ดี เมื่อมีการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล คำว่า “มนุษยสัมพันธ์” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Human Relations เป็นคำประสมที่เกิดจากคำ 2 คำรวมกัน คือ คำว่า “มนุษย์” (Human) กับคำว่า “สัมพันธ์” (Relations) คำว่า มนุษย์ (Human) หมายถึงผู้มีจิตใจสูง เป็นการกล่าวถึงลักษณะโดยตรงของความเป็นมนุษย์ ส่วนคำว่า สัมพันธ์ (Relations) หมายถึง ความผูกพัน เกี่ยวข้อง การติดต่อกัน ความเกี่ยวพันกันเมื่อนำสองคำมารวมกันเป็น มนุษยสัมพันธ์ จึงมีความหมายโดยภาพรวมว่า การติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างคนที่อยู่ร่วมกันและมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ในด้านจิตวิทยา คำว่ามนุษยสัมพันธ์ มีความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกต่อกันในสังคม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตนเองและในด้านสังคมวิทยาให้ความหมายว่า มนุษยสัมพันธ์ คือ การที่คนซึ่งอยู่ร่วมกันมีการโต้ตอบและมีการตอบสนองต่อกันและกัน ซึ่งอาจเป็นทั้งความสัมพันธ์ในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ เช่น ความร่วมมือ การแข่งขัน การต่อต้าน การต่อสู้ เป็นต้น (สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย, 2560)

“มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ในทางสังคมระหว่างมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

“มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ของบุคลากรที่อยู่ในรูปแบบขององค์การ ซึ่งมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อบุคคล กลุ่มบุคคลต่อกลุ่มบุคคลด้วยกัน เพื่อให้มีความผูกพันเป็นมิตรต่อกัน มีความสุขในการทำงานร่วมกันในองค์การ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ยึดเหนี่ยวให้บุคลากรอยู่กับองค์การที่มีทัศนคติที่ดีต่องานและองค์การไว้ได้” (มาริษา สุจิตวนิช, 2560)

นอกจากนี้ ยังมีความหมายจากนักวิชาการอีกหลายคน ซึ่งพอจะสรุปเป็นแนวทางประกอบการศึกษาและพัฒนาตนเองได้ ดังนี้

ดังนั้น มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การแสวงหา เพื่อทำความเข้าใจ โดยการใช้ลักษณะรูปแบบการ ติดต่อสัมพันธ์กัน ระหว่างบุคคลเป็นผล ก่อให้เกิดความเชื่อมโยง เพื่อให้ได้ผลสำเร็จ ตามเป้าหมายขององค์การ ของแต่ละบุคคล ที่ได้กำหนดไว้ รวมถึงกระบวนการจูงใจของบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิภาพ โดยมีความพอใจในทางเศรษฐกิจและสังคม

ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์

การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลโดยทั่วไป ทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความราบรื่นและก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม มนุษยสัมพันธ์จึงมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและต่อสังคมโดยรวมใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านการดำเนินชีวิต การมีมนุษยสัมพันธ์ ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่ทำให้เรารู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย ทำให้เราได้รับความรักและการยอมรับในสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ 2) ด้านการบริหารจัดการในสถานประกอบการหรือในองค์กรทุกแห่ง ปัจจัยสำคัญที่สุด คือ คน ดังนั้น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานและผู้ที่มาติดต่อจึงจำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการบริหารและประสานงานกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละฝ่าย 3) ด้านเศรษฐกิจในกิจการอุตสาหกรรมใด ๆ ก็ตาม คนเป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญและหลักมนุษยสัมพันธ์จำเป็นในการสร้างแรงจูงใจให้พนักงาน เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด จำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อประสานงานเช่นกัน 4) ด้านการเมือง มนุษยสัมพันธ์ มีความสำคัญทั้งในการเมืองระดับท้องถิ่นระดับประเทศและระดับชาติเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนกับนักการเมืองหรือข้าราชการ เป็นต้น

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเป็นเรื่องของคนโดยตรง ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวและเรื่องส่วนรวม ซึ่งส่วนตัวหมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและส่วนรวม ซึ่งหมายถึงการสร้างความสัมพันธ์นอกบ้านกับเพื่อนร่วมงาน นายจ้าง ลูกจ้าง หรือบุคคลอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ดังนั้น มนุษยสัมพันธ์จึงมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างยิ่ง ในที่นี้จะกล่าวถึงความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ 4 ด้าน คือ ด้านการดำเนินชีวิตในสังคม ด้านการบริหารงานในองค์กร ด้านเศรษฐกิจและด้านการเมือง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (สมพร สุทัศนีย์, 2542)

1. ความสำคัญที่มีต่อการดำเนินชีวิตในสังคม มีดังนี้

1.1) มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต คือ ช่วยให้มนุษย์ไม่ว่าเพศ ซึ่งโดยธรรมชาติมนุษย์ส่วนมากจะเกิดความเหงาว่าเหงา จึงต้องหาเพื่อนหรือกลุ่มคนไว้เป็นเพื่อนเพื่อคลายความเจ็บเหงา มนุษย์ต้องการความสำเร็จ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ทำให้มนุษย์ได้รับการช่วยเหลือและการร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ มนุษย์ต้องการความมั่นคงความปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ย่อมทำให้เกิดการช่วยเหลือปกป้องคุ้มครองให้แก่กัน และมนุษยสัมพันธ์จะช่วยให้มนุษย์ได้รับความรักและการยอมรับ เมื่อมนุษย์ต้องการให้คนอื่นรักและยอมรับตน เขาก็จะสร้างความสัมพันธ์โดยการให้ความรักและการยอมรับผู้อื่นก่อนเช่นกัน

1.2) มนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญต่อคุณภาพของชีวิต ชีวิตที่มีคุณภาพ คือชีวิตที่ดีมีความสุขมนุษย์สัมพันธ์ย่อมทำให้บรรลุเป้าหมายได้เพราะจุดมุ่งหมายสุดท้ายของมนุษย์สัมพันธ์นั่นก็คือ การทำให้ตนเองนั้นมีความสุข ผู้อื่นมีความสุขและสังคมมีคุณภาพ

2. ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ที่มีต่อการบริหารงานในองค์กร มนุษย์สัมพันธ์นอกจากจะนำไปใช้ในชีวิตรส่วนตัว ในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง ซึ่งนับได้ว่าเป็นความสัมพันธ์แบบไม่เป็นทางการแล้ว ยังสามารถปรับเป็นความสัมพันธ์แบบทางการใช้ในองค์กรต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางทุกองค์การ ที่มีบุคคลทำงานร่วมกันเพื่อความสำเร็จขององค์การ ผู้บริหารย่อมตระหนักดีว่า มนุษย์สัมพันธ์เป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกที่สุดส่งผลต่อความสำเร็จของงานที่ตนรับผิดชอบ โดยเฉพาะการสร้างความสัมพันธ์กับพนักงานในองค์กร กล่าวคือ

2.1) พนักงานในองค์กรล้วนแต่มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านภูมิหลัง ความต้องการทางด้านสติปัญญา อารมณ์และความรู้สึก ซึ่งผู้บริหารจำเป็นต้องรู้หลักในการครองใจพนักงานและหลักในการสนองความต้องการ นั่นคือ การสร้างมนุษย์สัมพันธ์เพื่อให้การทำงานราบรื่น

2.2) ความเจริญทางด้านสังคม เศรษฐกิจและอุตสาหกรรม ประกอบกับความซับซ้อนในการบริหารงาน เช่น มนุษย์มีความต้องการมากขึ้นและซับซ้อนขึ้น ผู้บริหารจะต้องใช้ความรู้และศิลปะในการสนองความต้องการเหล่านั้น

2.3) พนักงานหรือข้าราชการที่มีวุฒิสูงขึ้น ย่อมจะเรียกร้องสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น พนักงานหรือข้าราชการเหล่านั้นต้องการผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่เยี่ยมยอด

2.4) ผลจากการวิจัยเกี่ยวกับหน้าที่ความรับผิดชอบของหัวหน้างานเป็นจำนวนมาก ซึ่งพบว่าผู้บริหารส่วนใหญ่ใช้เวลา 50 - 75% ทำงานเกี่ยวข้องกับคน ผู้บริหารจำเป็นต้องใช้กลวิธีในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์เพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจและเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย

3. ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ในด้านเศรษฐกิจและธุรกิจเมื่อสังคมเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรม เป็นอุตสาหกรรมและพาณิชยกรรม จึงทำให้เกิดการแข่งขันขึ้น การแข่งขันทำผู้บริโภครู้สึกเกิดความพึงพอใจที่จะซื้อสินค้าและบริการ ในการจะโน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคนั้น มีข้ออยู่ที่คุณภาพสินค้าและราคาระมัดเย้าเท่านั้น หากแต่เป็นการรู้จักปฏิบัติตามหลักการของมนุษย์สัมพันธ์ เช่น รู้จักยกย่องให้เกียรติชมเชย ให้บริการที่ดีเอาอกเอาใจผู้บริโภค เป็นต้น สิ่งนี้ล้วนเป็นการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ทั้งสิ้น เจ้าของธุรกิจผู้ใดที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีกับผู้บริโภคย่อมจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน ธุรกิจเจริญก้าวหน้า เศรษฐกิจก็จะดีขึ้นเป็นเงาตามตัว

4. ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ในการเมืองผู้นำทางการเมืองย่อมต้องมีมนุษยสัมพันธ์กับสมาชิกในคณะรัฐบาลของตน เพื่อความอยู่รอด เพื่อความมั่นคงของตนเองและพรรคการเมืองหรือคณะรัฐบาล หากผู้นำทางการเมืองมีมนุษยสัมพันธ์ดีต่อกัน ทำให้ทุกคนมีความสุขและบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คณะรัฐบาลจะมีความมั่นคง อีกด้านหนึ่งคือ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำรัฐบาลกับราษฎร ก่อนจะได้เข้ามาเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เขาได้หาเสียงและสร้างมนุษยสัมพันธ์กับประชาชน โดยสัญญาไว้ว่าเมื่อเขาได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรแล้ว เขาจะช่วยเหลือ บรรเทาทุกข์ ยากแก่ราษฎรกลุ่มที่เลือกเขา เขาก็ต้องปฏิบัติตามสัญญาและทำตนเหมือนเดิม ไม่เย่อหยิ่งถือตัว สุภาพอ่อนน้อมเหมือนเดิมทุกอย่าง เขาก็จะได้รับความรัก ความเชื่อถือ และไว้วางใจจากประชาชนตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นการเลือกตั้งสมัยใด

สรุปได้ว่า มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะช่วยทำให้มนุษย์ที่มีความแตกต่างกัน (Individual) ทั้งในเรื่องของความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ เจตคติ รสนิยม ความคิดเห็น เชาวนปัญญาของแต่ละคน มาอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ไม่ว่าสังคมจะเป็นขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่อย่างสงบสุข

องค์ประกอบของมนุษยสัมพันธ์

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในกลุ่มคน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของมนุษยสัมพันธ์ เป็นปัจจัยสนับสนุนหรือเป็นอุปสรรคของความสัมพันธ์ของกลุ่ม แล้วดำเนินการสร้างเสริมพัฒนาและปรับปรุงปัจจัยต่าง ๆ ให้เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. การเข้าใจตนเอง เป็นลักษณะการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงว่าตนเองเป็นใคร คือใคร มีความรู้ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์แค่ไหนระดับใด มีจุดแข็ง คือ ความเก่งและจุดอ่อน คือ ความไม่เก่งในด้านใดบ้าง เรื่องใดบ้าง การเข้าใจตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการรู้สึกยอมรับในคุณค่าแห่งตน นับถือตนเองและรู้จักเข้าใจสิทธิ เสรีภาพ หน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเอง สิ่งที่สำคัญในการเข้าใจตนเองจะช่วยให้เรารู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดีมาก

2. การเข้าใจบุคคลอื่น เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของคน ความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนความต้องการของบุคคล แรงจูงใจของบุคคล สภาพสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้นานัปการ เมื่อเราต้องการไปติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลใด เราต้องทราบก่อนว่าบุคคลนั้นชื่ออะไร เป็นใคร มีความรู้ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ทางด้านใด อยู่ในระดับใด ชอบสิ่งใด ไม่ชอบสิ่งใด

โปรดปรานในสิ่งใดเป็นพิเศษ มีคุณลักษณะที่เด่นทางด้านใดบ้าง เมื่อนำเอาบุคคลอื่นที่เราต้องการติดต่อสัมพันธ์มาพิจารณาว่าเรามีความเข้าใจในตัวเขาอย่างไร เรายอมรับในตัวเขาได้แค่ไหน เพื่อจัดระดับคุณค่าและความสำคัญของบุคคลที่เราจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์รวมทั้งการที่เรารู้จักปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ในการติดต่อสัมพันธ์กัน

3. การเข้าใจสิ่งแวดล้อม เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราและบุคคลอื่น ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและสัมพันธ์กับมนุษย์สัมพันธ์ ได้แก่ สภาพการณ์ เหตุการณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและในอนาคต ล้วนแต่มีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น นั่นคือ สถาบันครอบครัว สถาบันที่เป็นองค์การ สถาบันการศึกษา หน่วยงาน บริษัท ห้างร้าน โรงงาน รัฐบาล ศาสนาองค์กรระหว่างประเทศ ความรู้จากการเข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถนำมาปรับใช้กับตัวเราในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดีมากขึ้น นอกจากนี้ องค์ประกอบของมนุษยสัมพันธ์มักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องพฤติกรรม การจูงใจ ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม เจตคติ นิสัย ระบบสังคม สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยผสมผสานกันอย่างเหมาะสม เกิดเป็นพฤติกรรมที่น่าพึงพอใจแก่บุคคลอื่น ๆ ที่เรียกว่า "มนุษยสัมพันธ์"

วิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์

หลักในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ควรคำนึงถึงหลักต่อไปนี้

1. การสำรวจตนเอง ในการสมาคมกับบุคคลอื่นในชีวิตประจำวันนั้น ควรสำรวจตนเองว่า มีสิ่งใดบกพร่องมากไปหรือไม่ หากมีควรหาทางแก้ไขปรับปรุงตนเอง การชมตนเองมากเกินไปนั้นมีผลเสียมาก เช่น ทำให้บางคนลืมหู คิดว่าตนเองดีแล้ว ไม่ต้องปรับปรุงแก้ไข เป็นต้น แต่บางครั้ง คำชมก็จำเป็นเหมือนกัน ถ้าคำชมนั้นเป็นคำชมที่จริงใจจากผู้อื่น อย่างไรก็ตาม เราควรรู้จักประมาณตน มองตนเองโดยไม่ลำเอียง หรือเชื่อคำชมของผู้อื่นง่ายเกินไป การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนั้น เราควรมีความจริงใจต่อเขา เนื่องจากความจริงใจต่อกันโดยไม่หวังผลประโยชน์แอบแฝงนั้น จะก่อให้เกิดเจตคติที่ดีซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจกัน อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีและแนบแน่นระหว่างเรากับบุคคลที่สมาคมด้วย

นอกจากนี้ เราควรสำรวจตนเองว่า มักติเตียนปมด้อยของผู้อื่นหรือไม่และมีการยาตราในสังคมหรือไม่ เช่น การใช้กิริยาและวาจาที่สุภาพ การปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม เป็นต้น หากปรารถนาจะสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นให้มั่นคง ก็ควรมองปมด้อยของผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาและถ้าสามารถช่วยเหลือเขาได้ควรช่วยเหลือเขาตามสมควร เช่น เพื่อนติดสุราจนเป็นโรคพิษ

สุราเรื้อรังก็หาทางหักเห และแนะนำด้วยความหวังดี ให้กำลังใจแก่เขาให้กลับมาทำงานหรือศึกษาต่อตามปกติ เป็นต้น การมีมารยาทในสังคม นับว่าจำเป็นในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเช่นกัน เพราะช่วยให้คนเราปฏิบัติตนต่อกันได้อย่างเหมาะสมถูกต้องตามกาลเทศะ และก่อให้เกิดความสามัคคีขึ้นในสังคม

2. การศึกษาสิ่งทีควรรู้เกี่ยวกับบุคคล บุคคลโดยทั่วไปมักจะมีลักษณะที่คล้าย ๆ กันอยู่หลายประการ หากได้ตระหนักถึงลักษณะเหล่านี้ ก็จะช่วยเสริมการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ง่ายขึ้น และดำรงความสัมพันธ์อันดีให้มั่นคงได้ ลักษณะต่าง ๆ เกี่ยวกับบุคคลดังกล่าว มีดังนี้

2.1) ไม่ชอบให้ใครตำหนิ แม้ว่าความคิดหรือการกระทำนั้นจะผิดก็ตาม เนื่องจากบุคคลมักเข้าใจว่า สิ่งที่ดีหรือกระทำไปนั้นถูกต้องแล้ว คนเราจะกระทำสิ่งใดย่อมมีเหตุผลของตนเองเสมอ แต่เป็นเหตุผลในแง่ความนึกคิดของแต่ละคน ฉะนั้น ความคิดของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันได้ ด้วยเหตุนี้ การตำหนิผู้อื่นเมื่อคิดว่าเขากระทำผิดนั้น นับว่าไม่มีประโยชน์ เนื่องจากความคิดเห็นของแต่ละบุคคลต่างกัน อาจทำให้ผู้ถูกตำหนิไม่พอใจและรู้สึกว่าเป็นการทำลายเกียรติของตน ฉะนั้น เมื่อธรรมชาติของมนุษย์ไม่ชอบให้ใครมาตำหนิตนเช่นนี้ จึงควรงดการตำหนิผู้อื่น ควรรู้จักนำใจเข้ามาใส่ใจเรา รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

2.2) อย่ามีชื่อเสียงเด่น บุคคลมักชอบให้ผู้อื่นยกย่องสรรเสริญตนว่าเป็นคนเก่งหรือมีเกียรติ ดังนั้น จึงทำให้คนเราเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ที่อำนวยความสะดวกแก่มวลมนุษย์ เพื่อสร้างชื่อเสียงให้แก่ตน อย่างไรก็ตาม บุคคลควรรู้จักประมาณตนและมีความมานะพยายามในทางที่ถูกไม่เอาจริงเอาจังเปรียบผู้อื่นด้วย

2.3) ชอบคนที่อารมณ์ดีมากกว่าอารมณ์เสีย คนที่ยิ้มแย้มแจ่มใสหรือมีนิสัยร่าเริงอยู่เสมอ นั้น เป็นบุคคลที่น่าคบหาสมาคมมากกว่าคนที่มีความทุกข์ อารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิดและโกรธง่าย การยิ้ม นับว่าสำคัญมาก ดังสุภาษิตของจีนว่า "คนที่ยิ้มไม่เป็น จะค้าขายขาดทุน" เพราะการยิ้มแสดงถึงการมีความสุข การต้อนรับ การมีน้ำใจ โอบอ้อมอารี ทำให้ผู้ที่พบเห็นอยากสมาคมด้วย ดังนั้น เราควรยิ้มแย้มแจ่มใสกับบุคคลที่เราสมาคมด้วยเสมอ เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลนั้น

2.4) ไม่ชอบให้ใครโต้เถียง โดยธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ชอบให้ใครมาพูดขัดแย้งหรือโต้เถียงตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหน้าที่ประชุมหรือในกลุ่มคนและหากผู้โต้เถียงเป็นบุคคลที่มีฐานะต่ำกว่าด้วยแล้ว ก็ยิ่งจะทำให้เกิดความไม่พอใจมากยิ่งขึ้น

2.5) อยากให้บุคคลอื่นเคารพนับถือและยกย่องตน คนเราส่วนใหญ่ปรารถนาให้ผู้อื่นเคารพนับถือและยกย่องว่าตนเป็นคนดี มีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุมักปรารถนาให้บุตรหลานและบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวเคารพยกย่องนับถือตนและคิดว่าตนยังมีประโยชน์ต่อครอบครัว ดังนั้น ในฐานะผู้เยาว์ควรให้ความเคารพนับถือและยกย่องท่าน รับฟังความคิดเห็นของท่านและขอคำปรึกษาในเรื่องที่เหมาะสมตามสมควร ก็จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างเรากับผู้สูงอายุ และช่วยป้องกันปัญหาขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในครอบครัวได้

2.6) ขอบเห็นการรับผิดชอบเมื่อกระทำผิด ผู้ที่กระทำผิดแล้วยอมรับผิดชอบนั้น เป็นบุคคลที่ควรให้อภัยน่าสรรเสริญ เพราะการยอมรับผิด มิได้ทำให้ตนต้องเสียเกียรติหรือแสดงถึงความบกพร่องและความอับอาย แต่เป็นการแสดงถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นบุคคลที่น่าเคารพนับถือของคนทั่วไป

2.7) ต้องการให้เป็นกันเองกับทุกคน การปฏิบัติตนเป็นกันเองกับผู้อื่น ไม่วางตัวข่มเหงผู้อื่นจะช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่าย กล่าวคือ บุคคลที่วางตัวได้เหมาะสมกับฐานะของตนโดยไม่ถือตัว ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวกหรือฐานะทางเศรษฐกิจจะสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย เป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไปและสร้างความประทับใจให้ผู้อื่นอย่างใดก็ตาม การปฏิบัติตนเป็นกันเองกับผู้อื่นนั้น ควรเหมาะสมกับระดับของบุคคลและกาลเทศะ เช่น การปฏิบัติตนเป็นกันเองกับเพื่อน ครู ผู้สูงอายุ เป็นต้น

2.8) ขอบให้ผู้อื่นพูดในเรื่องที่ตนสนใจ บุคคลมีความแตกต่างกันในด้านความคิด การศึกษาการอบรม ฐานะและความเป็นอยู่ จึงทำให้ความพอใจและความสนใจของคนเราแตกต่างกัน ดังนั้น เรื่องที่จะสนทนากับบุคคลต่าง ๆ นั้น ควรสอดคล้องกับความพอใจและความสนใจของเขาให้มากที่สุด จึงจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน

2.9) ขอบให้ผู้อื่นฟังเมื่อตนพูด การพูดคุยหรือการแสดงความคิดเห็นร่วมกันนั้น ควรเปิดโอกาสให้ผู้อื่นพูด หรือแสดงความคิดเห็นบ้าง โดยเป็นผู้สนใจฟัง ควรตั้งคำถามในเรื่องที่เขา กำลังพูด จะช่วยส่งเสริมให้ผู้พูดเกิดความพอใจ เพราะมีผู้สนใจฟังขณะที่ตนพูดลักษณะต่าง ๆ ของคนเราโดยทั่วไป ดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นเรื่องที่ควรคำนึงถึงในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือการคบมิตร

3. การผูกมิตร หลักเบื้องต้นในการผูกมิตร เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันให้ยั่งยืน มีดังนี้

3.1) ความจริงใจต่อกัน นับเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรกในการผูกมิตร เนื่องจากความจริงใจต่อกัน ช่วยสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติตนอย่างเป็นกันเอง เปิดเผยและไม่เกิดความระแวงกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถปรึกษากันได้ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

3.2) การช่วยเหลือกัน บุคคลเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งในบางครั้ง ไม่สามารถทำงานบางอย่างให้สำเร็จจุล่งได้โดยลำพัง ดังนั้น จึงควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือกัน ช่วยทำให้คนเราได้มีโอกาสใกล้ชิดสนิทสนมกันและสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงมีความสำคัญยิ่งในการผูกมิตรกับผู้อื่น

3.3) ความมีน้ำใจต่อกัน เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นจิตเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นและการร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อน นับเป็นการแสดงความมีน้ำใจที่ดีต่อเพื่อน ซึ่งเราควรปฏิบัติเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันสืบไป

3.4) การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในการผูกมิตรเราควรให้เกียรติแก่เพื่อน ตามสมควร ไม่ควรลบหลู่ดูถูกกัน ไม่ควรเปิดเผยความลับของเพื่อนให้ผู้อื่นทราบ ไม่ควรล้อเลียนให้เพื่อนอับอายหรือแสดงความเป็นกันเองมากเกินไปจนขาดความเกรงใจ ซึ่งทำให้เพื่อนเบื่อหน่าย ดังนั้น การให้เกียรติซึ่งกันและกันช่วยให้เรารู้จักปฏิบัติตนตามฐานะเพื่อนได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น มนุษย์สัมพันธ์เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำงานและการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เพราะช่วยให้มนุษย์เรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และปรับตัวปรับใจให้อยู่ร่วมในสังคมและร่วมกิจกรรมกันอย่างสันติสุข การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีนั้น จะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ในแง่ประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จะก่อให้เกิดความเข้าใจและความเห็นใจซึ่งกันและกันช่วยเหลือกัน สามารถคบค้าสมาคมกับบุคคลในระดับต่าง ๆ ได้ดี และประสบความสำเร็จในการศึกษา การประกอบกิจกรรมหรือการอาชีพได้

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

ความหมายพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาเรื่องจิตตามแนวทางแห่งผู้รู้ คือ รู้ตามหลักพุทธธรรมได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์ ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลางและขั้นสูงสุด มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พุทธจิตวิทยา) กล่าวถึง ตัวจิตโดยตรง ว่าเป็นตัวการที่มีความสำคัญมากที่ทำให้คนเราและสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์ เสื่อมหรือเจริญ และกล่าวไว้ทุกแง่ทุกมุมอย่างละเอียดถี่ถ้วน โดยที่จิตวิทยาตะวันตกนั้น ยังไม่ยุติ

คือยังคงค้นคว้าและพบทฤษฎีใหม่ ๆ เพิ่มเติมกันอยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา เป็นการค้นพบที่สิ้นสุดยุติลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ไม่มีทฤษฎีใหม่อันใด ที่ใครจะค้นพบขึ้นมาให้นอกเหนือไปจากที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมนี้แล้ว ถ้าใครจะค้นพบทฤษฎีใหม่ให้นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ ก็แสดงว่านั่น ไม่ใช่จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา

พุทธจิตวิทยา คือ ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา สาระสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรม เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ, 2543)

พุทธจิตวิทยา มาจากคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา พุทธ (Buddhist) แปลว่า รู้ คือ รู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์ ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลางและขั้นสูงสุด

จิต (Consciousness) คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์

วิทยา (Logos) หมายถึง วิชาว่าด้วยความรู้หรือการศึกษา

พุทธจิตวิทยาเป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตและกระบวนการทางจิตใจ คือ จิตวิทยามาดูอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2547)

พุทธจิตวิทยา คือ การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือ ทุกข์ เพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นโดยปัญหา ไม่ทำให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ แต่กระตุ้นให้สู้และเผชิญกับปัญหา คือ ทุกข์ อย่างองอาจและตระหนง (ภาณุวัังโส, 2549)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้ความหมายว่า พุทธจิตวิทยา คือ ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา สาระสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรม เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นและทำให้เป็นทุกข์ อันเป็นสัจธรรมแห่งชีวิต เพื่อให้เข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหานั้นมาซึ่งความทุกข์ เรียนรู้และเข้าใจถึงวิธีการ

แก้ไขปัญหา หรือวิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้น รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่มีภาวะกดดันบีบคั้นจากปัญหา หรือความทุกข์ที่มี ไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง สามารถต่อสู้และเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ควบคู่กับหลักมานุษยวิทยา ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา บางครั้งพระองค์ก็จะอ่อนอ่อนผ่อนปรนกับชาวบ้านนั้น ๆ ไม่ใช่ว่าพระองค์จะเอาความรู้ของพระองค์ถ่ายทอดให้เขาอย่างเดียว หลักของมนุษยสัมพันธ์จึงเป็นหัวใจของการทำงาน สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรื่องมนุษยสัมพันธ์ คือ “สังคหวัตถุ 4” ที่พูดถึงหลักธรรมในความสัมพันธ์นั้นเอง

สังคหวัตถุธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคีที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี หลักธรรมนี้ถึงแม้ว่าจะมีอายุหลายพันปีแล้ว แต่ก็ยังเป็นหลักธรรมที่ยังคงถูกนำมาใช้และใช้ได้ดีในยุคปัจจุบัน เมื่อพูดถึงแนวความคิดมนุษยสัมพันธ์ก็เช่นเดียวกัน เพราะหลักธรรมนี้มีประโยชน์ต่อมนุษยสัมพันธ์ในองค์กรเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหลักธรรมทั้ง 4 ประการนั้น ได้แก่ (พระราชวรานี (ประยุตต์ ปยุตโต, 2528)

1. ทาน หมายถึง การให้ ซึ่งการให้ในที่นี้ ควรอยู่บนพื้นฐานการให้ด้วยใจ บริสุทธิ์ยินดีที่จะให้ ไม่ทุกข์ใจที่จะให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้ความช่วยเหลือ การเสียสละ การให้อภัย หรือแม้แต่การให้สิ่งของที่ตนเป็นประโยชน์กับผู้อื่น ก็รวมอยู่ในขอบข่ายการให้ทั้งสิ้น

2. ปิยวาจา หมายถึง วาจาอันเป็นที่รัก วาจานี้ หมายถึงรวมถึงการสื่อสาร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิสัมพันธ์กัน การพูดด้วยไมตรี การมอบวาจาที่ดีให้แก่กัน มีความหวังดี ไม่ประสงค์ร้าย เปิดเผย ไม่นินทา พูดด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้งโกหก ย่อมทำให้เป็นที่รักของคนอื่น

3. อตถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์ หมายถึงการกระทำใด ๆ ก็ตามที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อนหรือเป็นทุกข์ ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบกัน หรือไม่กระทำอันใดที่ทำให้ก่อให้เกิดความเสียหาย

4. สมานัตตตา หมายถึง ความมีตนสม่ำเสมอ การทำตนเสมอต้นเสมอปลาย หลักธรรมข้อนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มักไม่ค่อยเห็นใครพูดถึงนัก ความเสมอต้นเสมอปลายนี้จะบ่งบอกพฤติกรรมของคนคนนั้นได้ดี แสดงถึงความมีวินัย ไม่เป็นคนโลเล ยึดเหนี่ยวสิ่ง

ที่ตนยึดถืออย่างซื่อสัตย์ การทำงานที่มีการใส่ใจอย่างเสมอต้นเสมอปลายนี้ย่อมทำให้งานราบรื่น ไม่มีปัญหาและมีโอกาสสำเร็จยิ่ง ๆ ขึ้นไป การมีนิสัยที่ดีแบบเสมอต้นเสมอปลายต่อกัน ก็ย่อมทำให้มนุษย์สัมพันธ์ระหว่างกันดีได้ด้วย ทำให้เกิดความไว้วางใจ น่าเชื่อถือ ไม่กลับกลอกและเป็นมิตรที่ดีต่อกันมากกว่าเป็นศัตรู

หลักพรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมที่ผู้บริหารหรือผู้ใหญ่พึงยึดถือและปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างผู้บริหารกับผู้ใต้บังคับบัญชาใน 4 ประการ ได้แก่

1. เมตตา หมายถึง มีความรักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ผู้บริหารต้องให้ความรัก ความเอาใจใส่ต่อผู้ใต้บังคับบัญชา ฝึกงานสอนงานให้เจริญในหน้าที่การงาน
2. กรุณา หมายถึง ความสงสารเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ผู้บริหารที่ดีต้องพยายามหาทางช่วยเหลือให้ผู้ใต้บังคับบัญชาคลายจากความทุกข์เกิดความสุขสบายใจ
3. มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี ผู้บริหารที่ดีต้องไม่ริษยาผู้ใต้บังคับบัญชา แต่ควรสนับสนุนให้ทำความดี มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานและชีวิตความเป็นอยู่
4. อุเบกขา หมายถึง การวางตัวเป็นกลาง ไม่เข้าเติมผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้อื่น เมื่อประสบความวิบัติ เสียหาย

กัลยาณมิตรธรรม หมายถึง การเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน การเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดีเพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอนแนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงามคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการ คือ 1) น่ารัก 2) น่าเคารพ 3) น่าเทิดทูน 4) ฉลาดพูด แนะนำ ตักเตือน 5) อุดหนุนต่อถ้อยคำ 6) แกล้งเรื่องที่ลืกล้ำได้ 7) ไม่ชักนำสู่ทางเสื่อม

สาราณียธรรม หรือหลักแห่งความสามัคคี ประกอบด้วย

1. เมตตามโนกรรม หมายถึง การคิดดี การมองกันในแง่ดี มีความหวังดีและปรารถนาดีต่อกันรักและเมตตาต่อกัน คิดแต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ไม่คิดอคติ ไม่พยายาม ไม่โกรธแค้นเคืองกันรู้จักให้ออกาสและให้อภัยต่อกันและกันกันอยู่เสมอ
2. เมตตาวาจีกรรม หมายถึง การพูดแต่สิ่งที่ดีงาม พูดกันด้วยความรักความปรารถนาดี รู้จักการพูดให้กำลังใจกันและกัน ในยามที่มีใครต้องพบกับความทุกข์ความผิดหวังหรือความเศร้าหมองต่าง ๆ โดยที่ไม่พูดจาซ้ำเติมกันในยามที่มีใครต้องหกล้มลง ไม่นินทาว่าร้ายทั้งต่อหน้าและลับหลัง พูดแนะนำในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ พูดอย่างใดก็ได้ทำอย่างนั้น ไม่โกหกมดเท็จ

3. เมตตากายกรรม หมายถึง การทำความดีต่อกัน สนับสนุนช่วยเหลือกัน ทางด้านร่างกายมีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักสัมมาคารวะ ไม่เบียดเบียนหรือรังแกกัน ไม่ทำร้ายกัน ให้ได้รับความทุกข์เวทนาทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องต่อกันอยู่ตลอดเวลา

4. สาธารณโภคี หมายถึง การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์กันด้วยความยุติธรรม ช่วยเหลือกันไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่เอารัดเอาเปรียบและมีความเสมอภาคต่อกัน เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

5. สีสัมมัญญตา หมายถึง การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือวินัยต่าง ๆ อย่างเดียวกันเคารพในสิทธิเสรีภาพของบุคคล ไม่ก้าวก่ายหน้าที่กัน ไม่อ้างอำนาจบาตรใหญ่ ไม่ถืออภิสิทธิ์ใด ๆ ทั้งปวง

6. ทิฐีสัมมัญญตา หมายถึง มีความคิดเห็นเป็นอย่างเดียวกัน คิดในสิ่งที่ตรงกัน ปรับมุมมองให้ตรงกัน รู้จักแสวงหาจุดร่วมและ สงวนไว้ซึ่งจุดต่าง ของกันและกัน ไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ

บทสรุป

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิต เพราะเป็นคุณลักษณะที่บ่งบอกความถึงการสร้างมนุษยสัมพันธ์ จากการศึกษาความหมายของมนุษยสัมพันธ์ พบว่า คำว่า "มนุษย์" หมายถึง ผู้มีจิตใจสูง ความหมายนี้ เป็นการกล่าวถึงลักษณะโดยตรงของความเป็นมนุษย์ ส่วนคำว่า "สัมพันธ์" หมายถึง ความผูกพัน เกี่ยวข้องการติดต่อกัน ความเกี่ยวพันกัน เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันเป็น "มนุษยสัมพันธ์" จึงมีความหมายโดยภาพรวมว่า การติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างคนที่อยู่ร่วมกันและมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ในความเกี่ยวข้องกันนี้ จึงทำให้มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงาน เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในสังคมหรือองค์การให้เป็นไปด้วยความราบรื่น เจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จและก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ด้วยหลักธรรมของพระพุทธศาสนา มนุษยสัมพันธ์ เป็นคุณสมบัติที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของมนุษย์และเป็นวิธีการที่ต้องใช้ในการโน้มน้าวใจผู้อื่น การรู้จักยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรู้จักให้อภัยต่อกัน ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันอันดี ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสนิทสนมรักใคร่ ช่วยเหลือ มีความนับถือ เคารพกันและกัน อันนำไปสู่การอยู่ร่วมกันและร่วมมือกันทำกิจกรรมของส่วนรวมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีตามเป้าหมาย

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงควรยึดหลักพุทธธรรมที่มีประโยชน์ต่อมนุษยสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ 4 หลักพรหมวิหาร 4 หลักกัลยาณมิตรธรรม หลักสาราณียธรรม เป็นต้น

รายการอ้างอิง

- นิภา มานะการ. (2556). *มนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2550). *มนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี. (2527). *จิตวิทยาในพระอภิธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สภาการศึกษามหาภุมมกุฎราชวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). (2543). *การพัฒนาจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาภุมมกุฎราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี (ประยูรต์ ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- ภาณุวงศ์โส. (2549). *เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ*. กรุงเทพฯ: มายแบงค์ออฟบลิงซ์เฮาส์.
- มาริษา สุจิตตนิช. (2560). *เอกสารประกอบการสอนวิชามนุษยสัมพันธ์ สาขาวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2547). *การวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้เพื่อคุณภาพการศึกษา : รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *ความหมายของมนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2542). *มนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย. (2560). *ทักษะการบริหารมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธ* (สารนิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระนครศรีอยุธยา.
- Dubrin Andrew T. (1981). *Human Relations: A Job Oriented Approach*. Virginia: Reston Publishing.
- Flippo Edwin B. (1979). *Management: A Behavioral Approach*. Boston: Allyn & bacon.
- Halloran, J. W. (1995). *Why entrepreneurs fail: avoid the 20 fatal pitfalls of Running your business*. Oviedo, Fla: Waterview Press.
- Robert M. Fulmer. (1983). *The new management*. New York: Macmillan; London: Collier Macmillan.