

การพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตร ตามหลักพระพุทธศาสนา*

The Development of Life Skills in Making Friendship in Buddhism

พระอธิการสุชาติ จันทสโร¹ และ วิโรจน์ อินทนนท์²

Phra Adikan Suchat Chanthasaro¹ and Viroj Intanon²

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus,
113 Su Thep Road Muang District, Chiang Mai, Thailand, 50200

²คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Faculty of Humanities, Chiang Mai University,
239 Huay Kaew Road, Muang District, Chiang Mai, Thailand, 50200

¹Corresponding Author. Email: anakarik@hotmail.com

Doi : 10.14456/jmcpupeace.2017.10



บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และเสนอรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและมีการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตในการสร้างมิตร หมายถึง ทักษะการควบคุมพัฒนาตน การสื่อสาร การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจ การจัดการความรู้สึก การปรับตัว และการเห็นอกเห็นใจต่อบุคคลอื่น ทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การฝึกตนเองให้มีพรหมวิหารธรรม ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อันเป็นธรรมนำไปสู่การสร้างกัลยาณมิตร ส่วนรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วยหลักการพัฒนาตน โดยควบคุมตน บนฐานอุเบกขา มีเหตุผล เพื่อการตั้งตนไว้ชอบ หลักการสรรหากัลยาณมิตรด้วยการสื่อสารแสดงความรู้สึกบนฐาน

*Received March 28, 2016; Accepted November 14, 2016.



เมตตา เพื่อรู้จักสุจริตชน หลักการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เลือกสรร ด้วยการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
บนฐานกรุณา วิเคราะห์กลุ่มมิตร เพื่อรู้จักการผูกมิตร หลักการบริการต่อมิตร ด้วยการตัดสินใจบนฐาน
เมตตา โดยกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา เพื่อรู้จักเสียสละ หลักการรักษาน้ำใจมิตร ด้วยการจัดการ
ความรู้สึกเที่ยงตรง บนฐานอุเบกขา จัดการกับความกังวลและความเศร้า เพื่อรู้จักแสดงความรักปรารถนาดี
หลักการปรับตัวตามบริบทของชุมชน ด้วยการจัดการความเครียดบนฐานมูทิตา ความคิดที่อ่อนโยน เพิ่ม
ความคิดทางบวก เพื่อรู้จักปรับปรุงตนเอง และหลักการประเมินพฤติกรรมของมิตร ด้วยการเห็นอกเห็นใจ
บนฐานกรุณา การเข้าใจความต้องการของบุคคล อย่างมีสติ เพื่อความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน

คำสำคัญ: การพัฒนาทักษะชีวิต; การสร้างมิตร

Abstract

The research entitled “The Development of Life Skills in Making Friendship in Buddhism” is to study the concept of the life skills in making friendship in line with Buddhism and to propose the model of the life skills development in making friendship in line with Buddhism. This is the documentary research and the depth interviews have been also done.

From the study, it can be found that the general concept of the life skills in making friendship means self-control in their own development in communication, the critical thinking, decision, dealing with feelings, adaptation and compassion to others. While the concept of the life skills in making friendship in line with Buddhism means self-training by the Brahmavihāra: Holy Abiding; Mettā (loving-kindness), Karuṇā (compassion), Muditā (sympathetic joy) and Upekkhā (equanimity). This Buddha-dhamma undoubtedly leads to the creation of good friendship. Last, the model of the life skills development in making friendship in line with Buddhism is the principles of self-development by the self-regulation based on Upekkhā (equanimity) for right livelihood, the recruiting friendship based on Mettā (loving-kindness) for recognizing good person, the building relationships with individuals selected based on Karuṇā (compassion) for realizing a friendship. Besides, the serving a friend and the determining alternative solutions based on Mettā (loving-kindness) is for making sacrifices, the maintaining a good friendliness and the dealing with fear and sadness based on Upekkhā (equanimity) is for showing goodwill, the adjusting themselves according the context of the community based on Muditā (sympathetic joy) is for self-improvement, and the estimating the behavior of friendliness and the understanding the needs of individuals consciously based on Karuṇā (compassion) is for being friendly to each other.

Keywords: The Development of Life Skills; Making friendship

บทนำ

การคบมิตรจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะหากเราคบมิตรที่ดีก็จะเป็นผลดีต่อชีวิตเรา หากเราคบมิตรที่ไม่ดีก็จะพาเราตกต่ำไปสู่ความเสื่อมความทุกข์ มิตรที่ดีหรือที่เรียกว่ากัลยาณมิตรนั้นก็เหมือนกับการเริ่มต้นแห่งความดีงามความเจริญรุ่งเรือง ผู้ใดมีกัลยาณมิตรจึงเปรียบดังรุ่งอรุณที่ทอแสงเรืองรองให้ความอบอุ่นกายและใจแก่ผู้นั้น ดังพุทธพจน์ว่า “เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุรณิมิต ฉันทใด กัลยาณมิตรตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุรณิมิตเพื่อความคิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉันทนั้น” (Thai Tipitakas 19/49/43) การจะคบมิตรที่ดีนั้นต้องทราบวาลักษณะของมิตรที่ดีนั้นเป็นอย่างไรบ้าง ที่ว่าดีนั้น ติดตามความรู้สึก ความพอใจ ความคิดเห็นของตนเอง หรือว่าอย่างไรจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยการพัฒนาทักษะชีวิตที่ดีในการสร้างมิตร และการเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในการให้บริการและการประสานงาน สามารถให้งานสำเร็จตามวัตถุประสงค์ (Wannacum, 2015 : 100) และเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ทางเศรษฐกิจ ทางสภาวะอารมณ์ของบุคคล และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ปัญหาสังคมโดยรวม (Namanee, 2016)

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถของบุคคลหรือทักษะที่มนุษย์ทุกคนต้องมี และใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุขสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย การมีความรู้ และเจตคติที่ดี มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาใดปัญหาหนึ่งของตนเองได้เพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่รอดได้ในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และมีภาวะวิกฤติในยุคปัจจุบันอย่างมีความสุขและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต (Janjaroen and Nakaramontree, 2016) ตลอดจนสามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างปกติสุขในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่ดีมีความสุข ความสามารถที่จะช่วยป้องกันและดูแลมนุษย์ในยามที่ต้องพบกับเหตุการณ์วิกฤตอย่างไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ (Sucaromana, 2016)

การนำแนวทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยที่มีสถานภาพ บทบาท และหน้าที่การงานแตกต่างกัน ตามที่บรรทัดฐานทางสังคมกำหนดไว้ หรือ ได้รับการแต่งตั้ง หรือตามหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม ทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคม และการเมืองที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง จำเป็นต้องอยู่ภายใต้กรอบของพุทธธรรม คือ หลักธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักสัปปุริสธรรม หลักสังคหวัตถุและ หลักพรหมวิหาร เป็นต้น ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการขัดเกลาพัฒนาชาวพุทธให้เกิดทักษะในด้านต่างๆ ทั้งทักษะการปฏิบัติตนให้เป็นคนมีบุคลิกภาพดี ทักษะในการสร้างมิตรในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกฝนตนเอง ดังมีพระพุทธพจน์บทหนึ่งว่า “ผู้ฝึกตนเป็นผู้ประเสริฐที่สุด” (Thai Tipitakas 25/321/133) แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนานั้นยกย่องการฝึกฝนตนเองหรือการพัฒนาตนเอง ผู้ที่ผ่านการฝึกฝนย่อมมีทักษะในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา” ทั้งนี้ เพื่อศึกษาสาระตลเกี่ยวกับทักษะชีวิต และรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่สัมพันธ์กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสำหรับประยุกต์ใช้ในการสร้างมิตร โดยคาดหวังว่า การวิจัยครั้งนี้ จะมีผลสัมฤทธิ์ที่เป็นประโยชน์แก่ปัจเจกบุคคลผู้สนใจ ในการนำไปพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรให้สำเร็จสมบูรณ์ตามที่ต้องการต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์และเสนอรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยทางเอกสารประกอบการสัมภาษณ์ โดยมีขั้นตอนในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1. **ข้อมูลขั้นปฐมภูมิ** ศึกษาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเถรวาท จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

2. ข้อมูลขั้นทุติยภูมิ

- 1) ศึกษาทักษะชีวิตในการสร้างมิตร จากเอกสารวิชาการของยูเนสโก และกรมวิชาการ
- 2) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการสร้างมิตร จากงานเขียนของนักวิชาการทั้งหลาย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3) ศึกษาสาระตลเกี่ยวกับหลักการพัฒนาตนและหลักการสร้างมิตรในพระพุทธศาสนา จากอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์พิเศษที่เกี่ยวข้อง
- 4) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการสร้างมิตร จากตำราวิชาการ สื่อออนไลน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 5) ศึกษาคำให้สัมภาษณ์ของประชาชนที่เกี่ยวข้องกับมวลชนเกี่ยวกับการสร้างมิตร
- 6) รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลขั้นปฐมภูมิ และขั้นทุติยภูมิด้วยวิธีการทางปรัชญา โดยอาศัยศาสตร์แห่งการตีความ

7) วิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีทักษะชีวิต หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง และจากคำให้สัมภาษณ์ของประชาชนที่เกี่ยวข้องกับมวลชน

8) กำหนดรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีทักษะชีวิต หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง และจากคำให้สัมภาษณ์ของประชาชนที่เกี่ยวข้องกับมวลชน ให้เป็นรูปแบบใหม่

- 9) เรียบเรียงเนื้อหาให้ตรงประเด็นของวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อที่ตั้งไว้
- 10) อภิปรายผลที่ได้จากการวิจัย
- 11) สรุปผลการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย
- 12) เสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิเคราะห์หลักการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามแนวคิดของนักสังคมวิทยาและพระพุทธศาสนา หลักการนำทฤษฎีทักษะชีวิตและหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาบูรณาการซึ่งมีผลการศึกษาและวิเคราะห์ ดังนี้

1. ทักษะชีวิตในการสร้างมิตร

ทักษะชีวิตในการสร้างมิตร ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ 7 หลักการ ซึ่งแต่ละหลักการมีข้อพึงปฏิบัติ ดังนี้

1) หลักการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง เป็นการปรับปรุงตนให้เจริญงอกงาม มีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งด้านความสามารถและสติปัญญา เพื่อให้ตนบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้ ส่วนวิธีการพัฒนาดังนั้น เริ่มจากการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาต่อไป โดยกำหนดเป้าหมายที่อยู่ในกรอบความสามารถของตนที่จะให้บรรลุได้อันประกอบด้วยการพัฒนาทักษะพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นทักษะด้านการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน การคิด และทักษะ ดังผลการวิจัยที่พบว่า “การปฏิบัติในทุกด้านที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของบุคคลอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เป็นคนที่มีความรู้ ความสามารถ มีศักยภาพและมีประสิทธิภาพ เป็นที่ยอมรับของสังคม สามารถใช้ชีวิตส่วนตัว อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ” (Promtong, 2016) สามารถดำรงชีวิตและยืนหยัดในโลกอนาคตได้อย่างมีความสุขทั้งด้านการดำเนินชีวิตและด้านหน้าที่การงาน สามารถปรับตัวให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น พัฒนาจิตสำนึกต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จิตสำนึกต่อการเป็นพลเมืองและจรรโลงให้สังคมในอนาคตน่าอยู่มากยิ่งขึ้น (Thanorm-chayathawat, B., et al., 2016)

2) หลักการสรรหากัลยาณมิตร

การสรรหากัลยาณมิตร ควรเลือกสรรมิตรผู้ร่วมฐานะ ร่วมกิจการ หรือร่วมอยู่สภาพอย่างเดียวกัน ผู้ชอบพอรักใคร่คบหากัน มีความหวังดีปรารถนาดีต่อกัน เลือกกัลยาณมิตร ที่เป็นบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง (P. A. Payutto, 2007) จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่ากัลยาณมิตร คือ ผู้ชอบพอรักใคร่คบหากัน ความมีใจหวังดีปรารถนาดีต่อกัน ทำให้เจริญแก่บุคคลผู้คบหา การเลือกสรรมิตร

ควรเลือกบุคคลที่ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้ โดยควรเป็นคนเสมอตงในด้านศีล สมาธิ ปัญญา เนื่องจากการคบมิตรนั้นมีความสำคัญต่อตนเองมาก เพราะการคบหาจนสนิทกับคนเช่นไร ก็มักจะเป็นเช่นนั้น

3) หลักการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เลือกสรร

การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เลือกสรร เป็นการพัฒนาการสื่อสารกับคนอื่น ๆ เพื่อให้ตนเป็นที่รักใคร่ และได้รับความร่วมมือสนับสนุนจากผู้อื่น โดยมุ่งให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน อันจะนำมาซึ่งความร่วมมือประสานงานกัน ให้ดำเนินงานต่างๆ อย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพและเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ วิธีการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เลือกสรร ข้อสำคัญก็คือ พุดจาติ ถูกพจนน ให้กำลังใจกับทุกคน แสดงความยินดีเมื่อมีใครได้มีสุข มีความมั่นใจในความดีของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เลือกสรร เป็นการติดต่อเกี่ยวข้องกันเพื่อเป็นสะพานทอดไปสู่ความเป็นมิตร รวมทั้งการพัฒนาตนเองให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอ และได้รับความร่วมมือสนับสนุนจากผู้อื่น (Awakul, 1996) ซึ่งเป็นลักษณะของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น

4) หลักการบริการต่อบุคคลผู้เป็นมิตร

การบริการที่ดี เป็นการปฏิบัติตนเพื่อผู้อื่น ในอันที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับความสุข ความสะดวกหรือความสบาย เกิดความประทับใจ การแสดงท่าทีสุภาพ อ่อนน้อม เป็นกันเอง และมีความสามารถในการสื่อสาร จะทำให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกเป็นมิตร เพราะว่าการบริการต่อบุคคลผู้เป็นมิตร เป็นกระบวนการของการปฏิบัติตนเพื่อผู้อื่น ในอันที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับความสุข ความสะดวกหรือความสบาย เป็นการกระทำที่เกิดจากจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดี ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอื้ออาทร มีน้ำใจไมตรี ให้ความสะดวก รวดเร็ว ให้ความเป็นธรรมและเสมอภาค (Chokratanachai, 1993; Kitbunyong, 1993) เพราะว่าการปฏิบัติในบางครั้งความสำเร็จที่ได้รับต้องอาศัยมิตรที่ดีในการช่วยเหลือ จึงจำเป็นจะต้องมีแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

5) หลักการรักษาน้ำใจบุคคลผู้เป็นมิตร

การรักษาน้ำใจบุคคลผู้เป็นมิตร เป็นการให้เกียรติ ให้การยอมรับ และให้การยกย่องเป็นสำคัญ โดยจะต้องเริ่มจากการเข้าใจตนเอง คือ การมีความรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่เป็นสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพ บุคลิกภาพที่เป็นจุดเด่นและจุดด้อยของตน เนื่องด้วยบุคคลทั่วไปเมื่อมาติดต่อกันจะมีความต้องการให้ตนรับด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส บริการที่รวดเร็ว พุดจาสุภาพ พร้อมทั้งจะให้คำแนะนำด้วยความเต็มใจ และให้ความยุติธรรมแก่ผู้มาติดต่อกัน และบริการทุกคนอย่างเสมอภาค โดยไม่แบ่งชั้นวรรณะ และทำงานอย่างเหนือความคาดหมาย เช่น ให้คำอธิบาย ให้คำแนะนำ (Sukhothai Thammathirat Open University, 2012) จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่เป็นสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพ บุคลิกภาพที่เป็นจุดเด่นและจุดด้อยของตน จะช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองใน 4 ทิศทาง คือ ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เคยมี

อยู่แล้วให้เพิ่มมากขึ้น การเข้าใจผู้อื่นว่า บุคคลมีความต้องการให้มีตอนรับด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส พุดจาสุภาพ พร้อมทั้งจะให้คำแนะนำด้วยความเต็มใจ สิ่งเหล่านี้ เมื่อบูรณาการกันแล้ว ย่อมทำให้มีศิลปะในการรักษาน้ำใจบุคคลผู้เป็นมิตรได้เป็นอย่างดี

6) หลักการปรับตัวตามบริบทของชุมชน

การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลากิจกรรมของตนให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้สามารถบรรลุจุดหมายที่ต้องการ จะทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและจิตใจ เป็นการบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ ความกดดัน และความเครียด ช่วยให้มีความสุขกายและสุขภาพจิตดีขึ้น เพราะในชุมชนมีจะประชาชุมชนในด้านต่างๆ มีการรวมกลุ่มหลายรูปแบบ สามารถส่งผลต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสื่อประชาสัมพันธ์ในการเรียนรู้ร่วมกัน (Sriupayo, 2016) เพราะว่าการอาศัยอยู่ในชุมชนจะต้องอาศัยความพึงพาจากท่านผู้รู้เพื่อแนะนำหลักการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมในสังคม

7) หลักการประเมินพฤติกรรมของมิตร

การแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อบรรลุจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้ และบรรทัดฐาน อันเป็นระเบียบแบบแผนที่บุคคลในสังคมยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันได้แก่ ธรรมเนียม กฎศีลธรรม และกฎหมาย คนดีที่ควรคบเป็นมิตร จะต้องมีความประพฤติไม่ขัดแย้งกับบรรทัดฐานทางสังคมของตนการประเมินพฤติกรรมของมิตร ควรเริ่มด้วยการศึกษาความต้องการของมิตร ในสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต (Bunsrong, 1990) มีการแสดงความเคารพและให้เกียรติต่อกันและกันเสมอ มีการแนะนำกันหรือชักชวนกันทำกิจกรรมสานความสัมพันธ์, ให้ความเคารพในการใช้ชีวิตของคนในครอบครัวเพื่อความไม่ประมาท และมีการแสดงความเคารพและให้การต้อนรับต่อแขกผู้มาเยือนอย่างสม่ำเสมอ (Phra Apichai Abhivadhdhano, 2016) เพราะว่ากัลยาณมิตรที่ดีจะเป็นส่วนสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติงานสำเร็จได้เป็นอย่างดี จึงมีความจำเป็นต้องประเมินพฤติกรรมของมิตรที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

2. รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยได้ทำการบูรณาการทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิตเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทาง ในการสร้างมิตร ดังนี้

1) การพัฒนาตนเอง ควรใช้ทักษะการควบคุมตน โดยบุคคลจะสามารถพัฒนาตนเองให้ผู้อื่นยอมรับในความเป็นคนดีต้องอาศัยทักษะการควบคุมตน ทำให้เป็นผู้ที่น่าคบหาสมาคมด้วย โดยมีอุเบกขา ในแง่ของความมีใจเป็นกลาง เทียบตรง ยึดหลักเหตุผลฐาน คือ เป็นจุดเริ่มต้น หรือเป็นแรงขับเคลื่อน จึงจะทำให้การพัฒนาตนนั้นประสบผลสำเร็จในเรื่องที่ต้องการ จัดได้ว่า เป็นการพัฒนาดนแบบที่เรียกว่า “ปัญญาชน” ย่อมทำให้บรรลุเป้าหมาย คือได้รู้จักตั้งตนไว้ชอบ ที่เน้นการมีจุดหมายในการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรมด้วยความตั้งมั่น โดยทำตนให้มีศีล มีกายวาจาเรียบร้อย ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เช่นนี้ ทำให้ง่ายต่อการไปสร้างความสัมพันธ์กับคนทั่วไปในสังคมนั้น

2) การสรรหาภักตยานมิตร ควรใช้ทักษะการสื่อสาร คือการใช้ถ้อยคำ ท่าทางสุภาพและมีลักษณะของการให้เกียรติผู้ฟังหรือผู้รับสารบนฐานของความมีเมตตา หวังดีต่อผู้รับสารนั้น การสื่อสารด้วยความหวังดีมีเมตตาเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กัน และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการคบหา เช่นนี้ ทำให้บรรลุเป้าหมาย คือได้รู้จักสุจริตชนที่เน้นรู้จักบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์อยู่เสมอ และประพฤติดี ซึ่งจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันมิตร อันจะนำมาซึ่งความเจริญด้วยกันทั้งสองฝ่าย

3) การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เลือกสรร ควรใช้ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ บนฐานของความกรุณา โดยการรู้จักประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้องรวมทั้งการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ ในกรอบของบรรทัดฐานทางสังคมนั้นๆ เป็นแนวปฏิบัติ เช่นนี้ ย่อมทำให้บรรลุเป้าหมาย คือ ได้รู้จักผู้มิตร ที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์กับมิตรที่ตนเลือกสรรและคบหาด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดมิตรภาพที่ยั่งยืนต่อไป

4) การบริการต่อบุคคลผู้เป็นมิตร ควรใช้ทักษะการตัดสินใจบนฐานของความเมตตา โดยการพิจารณาเลือกแนวทางในการปฏิบัติแบบใดแบบหนึ่งที่จะนำไปสู่การบริการต่อบุคคลผู้เป็นมิตรให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการด้วยความปรารถนาดี คำนึงถึงความสะดวกสบาย ให้เกิดความประทับใจ โดยการแสดงท่าทีสุภาพ อ่อนน้อม เป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกถึงความรักหรือน้ำใจของกันและกัน ย่อมทำให้บรรลุเป้าหมาย คือ ได้รู้จักเสียสละ ที่เน้นการรู้จักการทำคุณแก่ผู้รับ โดยทำไปเพื่ออนุเคราะห์ด้วยความเต็มใจ เช่นนี้ ย่อมทำให้มิตรทั้งหลายมีความรู้สึกผูกพันกัน เป็นการรักษาความเป็นมิตรที่ดีต่อกันให้มั่นคงยิ่งขึ้น

5) การรักษาน้ำใจบุคคลผู้เป็นมิตร ควรใช้ทักษะการจัดการความรู้สึกบนฐานของอุเบกขา โดยการปรับความรู้สึกของตนให้เที่ยงตรง เป็นธรรม และเหมาะสมกับการคบมิตร โดยเริ่มจากการรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง และจัดการกับอารมณ์ของตัวเองให้อยู่ในกรอบที่ไม่เสียกิริยาอาการแสดงออกต่อมิตรด้วยเที่ยงธรรมจริงใจในวิสัยที่จะพึงกระทำต่อมิตร ไม่เสแสร้งหลอกลวง จริงคือ จริง ได้ คือได้ จะไม่ทำให้มิตรเข้าใจผิดเกิดความไว้วางใจ เช่นนี้ ย่อมทำให้บรรลุเป้าหมาย คือได้รู้จักแสดงความมีน้ำใจต่อมิตร ซึ่งจะเป็นการรักษาใจบุคคลผู้เป็นมิตรได้เป็นอย่างดี

6) การปรับตัวตามบริบทของชุมชน ควรใช้ทักษะการจัดการความเครียดบนฐานของมูทิตา โดยฝึกทำความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคลในชุมชน รู้สาเหตุของความเครียดของตน รู้วิธีการเพิ่มความเครียดทางบวก และรู้จักเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยความคิดที่อ่อนโยน ไม่มุ่งทะลุจุดยืน เพื่อเป็นฐานของการปรับตัว เช่นนี้ ย่อมทำให้บรรลุเป้าหมาย คือได้รู้จักปรับปรุงตนเองที่เน้นการรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพของตนอยู่เสมอและพูดอย่างสร้างสรรค์ สื่อความชัดเจน ซึ่งจะทำให้เป็นคนดีในสายตาของคนในชุมชนนั้นและอยู่ร่วมกันคนในชุมชนนั้นอันมิตรสหายอย่างราบรื่น

7) การประเมินพฤติกรรมของมิตร ควรใช้ทักษะการเห็นอกเห็นใจบนฐานของความกรุณา โดยการเรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และเข้าใจความต้องการของมิตรในสถานการณ์ต่างๆ แล้วประเมินพฤติกรรมของเขานบนพื้นฐานแห่งแห่งการสงเคราะห์เท่าที่พฤติกรรมของมิตรนั้นไม่ขัดแย้งกับบรรทัดฐานทางสังคมด้วยความเห็นใจในสิ่งที่ยังบกพร่อง เช่นนี้ ย่อมทำให้บรรลุเป้าหมาย คือได้รู้จักพิจารณาอย่างมีสติรู้เท่าทัน ที่เน้นการรู้จักระมัดระวัง มีความรอบคอบและตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้เห็นเกณฑ์ประเมินมิตรแต่ละคนได้

ผลการสัมภาษณ์ประชาชน

ผลการสัมภาษณ์ประชาชนที่มีอาชีพที่เกี่ยวข้องในการสร้างมิตร ได้แก่ ผู้บริหารเรือนจำ เจ้าของร้านจำหน่ายสินค้า ผู้บริหารโรงเรียน และเจ้าหน้าที่สหกรณ์ชุมชน เป็นกรณีศึกษา ประมวลความได้ว่า การสร้างมิตร ควรเริ่มจากการปรับปรุงจุดด้อยและพัฒนาจุดเด่นให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ไม่ทอดทิ้งกันในยามเดือดร้อน ให้เกียรติผู้อื่น ทำตนเป็นกันเอง ดูแลและเอาใจใส่กัน ให้กำลังใจในการสร้างตน หมั่นรักษาความดีเพื่อให้เพื่อนประทับใจ ทำตนให้เป็นคนมีเหตุผล ให้ผู้อื่นเห็นความสามารถของตน สรรหามิตรที่จริงใจ สร้างความสัมพันธ์ให้มิตรเกิดความสบายใจ ทำให้มิตรเห็นความปรารถนาดีของเรา แสดงความสุภาพต่อผู้น้อย และให้ความเคารพผู้ใหญ่ ให้ความสำคัญกับเวลานัดหมายกับผู้อื่น และอุทิศตนเพื่อชุมชน พยายามพูดคุยกับคนทุกระดับ ทุกอาชีพ โดยเน้นสรรหาคนที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้ และให้เกียรติผู้อื่นอย่างเหมาะสมกับสถานภาพของผู้นั้น

อภิปรายผล

ประเด็นเกี่ยวกับการปรับปรุงจุดด้อยและพัฒนาจุดเด่นให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการพัฒนาตนเอง ที่อาศัยทักษะการควบคุมพฤติกรรมของตน ทำให้เป็นผู้ที่นำคบหาสมาคมด้วย โดยมีอุเบกขา ในแง่ของความมีใจเป็นกลาง เทียงตรง ยึดหลักเหตุผลฐาน กล่าวคือ ไม่ใช่ความรู้สึกตัดสินใจ แต่ใช้ความถูกต้องชอบธรรมเป็นแนวทางพัฒนาตนเอง คนที่มีใจเป็นกลาง คือมีใจเป็นธรรม ย่อมมองเห็นจุดด้อยและจุดเด่นของตนได้ถูกต้อง และสามารถแก้ไขและพัฒนาตนได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นเกี่ยวกับการไม่ทอดทิ้งกันในยามเดือดร้อน ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่ดีกับมิตรที่ตนเลือกสรรแล้ว โดยใช้ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ บนฐานของความกรุณา กล่าวคือ รู้จักพิจารณาให้ความช่วยเหลือมิตรผู้ลำบาก ที่ช่วยตนเองไม่ได้ ให้สามารถกลับมาช่วยตนเองได้อย่างสมสถานภาพ ซึ่งวิธีนี้ จะเป็นวิธีที่รักษามิตรภาพได้ยาวนาน

ประเด็นเกี่ยวกับการให้เกียรติผู้อื่น ทำตนเป็นกันเอง ดูแลและเอาใจใส่กัน และให้กำลังใจในการสร้างตน ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นการปรับตัวตามบริบทของชุมชน โดยใช้ทักษะการจัดการความเครียดบนฐานของมูทิตา กล่าวคือ การคบหากับคนจำนวนมาก ซึ่งมีพฤติกรรมที่ตนชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ซึ่งอาจทำให้เกิด

ความเครียดเพราะไปสัมผัสกับพฤติกรรมที่ไม่ชอบ การปรับตัวโดยกำจัดความเครียดให้หมดไป แล้วให้การดูแลเอาใจใส่กันเป็นปกติ ย่อมรักษามิตรภาพกับหมู่ชนในชุมชนได้เป็นอย่างดีโดยฝึกทำความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคลในชุมชน

ประเด็นเกี่ยวกับการสรรหามิตรที่จริงจัง การสร้างความสัมพันธ์ให้มิตรเกิดความสบายใจ การทำให้มิตรเห็นความปรารถนาดีของเรา การแสดงความสุภาพต่อผู้น้อย การให้ความเคารพผู้ใหญ่ การให้ความสำคัญกับเวลานัดหมายกับผู้อื่น การอุทิศตนเพื่อชุมชน การพยายามพูดคุยกับคนทุกระดับ ทุกอาชีพ และการให้เกียรติผู้อื่นอย่างเหมาะสมกับสถานภาพของผู้นั้น ทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นการสรรหากัลยาณมิตรโดยใช้ทักษะการสื่อสาร คือการใช้ถ้อยคำ ท่าทางสุภาพและมีลักษณะของการให้เกียรติผู้ฟังหรือผู้รับสารบนฐานของความมีเมตตา ห่วงดีต่อผู้รับสารนั้น ซึ่งการสื่อสารด้วยความมีเมตตา ปรารถนาดีเช่นนี้ จะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กัน และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการคบหา

ดังนั้น การวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนาโดยอาศัยแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิต จึงมีความสอดคล้องกับการสร้างมิตรในวิถีชีวิตของประชาชนโดยมีความคิดรวบยอด คือ อาศัยความปรารถนาดีต่อกันเป็นฐานสำคัญในการสร้างมิตรภาพต่อกัน

สรุป

ทักษะชีวิตในการสร้างมิตร เป็นการปรับปรุงตนเองให้เจริญงอกงามมีประสิทธิภาพ มีการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น มีหลักการสรรหากัลยาณมิตร การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เลือกสรร เป็นกระบวนการของการปฏิบัติตนเพื่อผู้อื่น เป็นการให้เกียรติ ปรับตัวตามบริบทของชุมชน และจะต้องมีพฤติกรรมไม่ขัดแย้งกับบรรทัดฐานทางสังคมของตน รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตรตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาตนเอง ใช้ทฤษฎีทักษะการควบคุมตน แสดงความรู้สึบบนฐานของความห่วงดีต่อผู้รับสาร มีการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เลือกสรร ใช้ทฤษฎีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ รู้จักการเห็นอกเห็นใจและกรุณา โดยวิธีการเข้าใจความต้องการ การของบุคคลอื่นบนฐานของการให้การสงเคราะห์ตามกำลัง เพื่อเป้าหมาย คือได้รู้จักพิจารณาอย่างมีสติรู้เท่าทัน

References

- Awakul, W. (1996). *Public Relations: Principles and Practices*. Bangkok: Thai Watana Panich.
- Kitbunyong, S. (1993). *Psychological Science*. Bangkok: Thai Watana Panich.
- Chokratanachai, S. (1993). *The Service Management to Excellence*. Bangkok: Office of the Civil Service Commission.
- Janjaroen, K. and Nakaramontree, S. (2016). The Relationship between Social Support and Life Skills among Nursing Students. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 3 (2), 85-99.
- Kitbunyong, S. (1993). *Create the Service, Create a Lasting Impression*. Bangkok: Se-Education.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Namane, P. (2016). Sadarasantosa and Stability of Family Institution. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 42-55.
- P. A. Payutto. (2009). *Buddhadhamma*. (11th ed). Bangkok: Sahadhammika.
- Phra Apichai Abhivaddhano. (2016). An Application of Garavasadhamma for Enhancing Peaceful Families. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 174-187.
- Promptong, J. (2016). Self-Development to be a Learning Person in the 21st Century. *FEU Academic Review*, 10(2), 63-72.
- Sriupayo, N. (2016). The Community Context Management Under the Changed Socio-Economic Lifestyle with the Community Based Participatory Tools. *FEU Academic Review*, 10(2), 238-250.
- Sucaromana, A. (2016). Resilience Quotient : RQ. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 209-220.
- Sukhothai Thammathirat Open University. (2012). *Life Skills*. (20th ed.). Nonthaburi: STOU.
- Thanormchayathawat, B., et al. (2016). 21st Century Skills: A Challenge for Student Development. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*. 3(2), 208-222.
- Wannacum, N. (2015). Dittadhammikattasamvattanikadhamma-Based Performance of the Official in Khon Kaen Provincial Office. *Journal of MCU Peace Studies*. 3(1), 87-102.