

## บทที่ 1

# ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมยุคใหม่

อาจารย์ภณ ใจสมัคร

สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เริ่มเขียนวันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2555

### หัวเรื่อง

- 1.1 ความหมายของชีวิต
- 1.2 องค์ประกอบพื้นฐานการดำรงชีวิต
- 1.3 คุณค่าชีวิตของมนุษย์
- 1.4 การสร้างคุณค่าของชีวิตในยุคใหม่
- 1.5 การดำรงชีวิตมนุษย์ในสังคมยุคใหม่

### แนวคิด

1. คนเรามีชีวิตเป็นมนุษย์ได้อย่างลำบาก เพราะกว่าจะกำเนิดเป็นชีวิตมนุษย์ได้ ต้องผ่านกระบวนการเป็นขั้นเป็นตอน โดยเฉพาะระยะเวลาที่นำไปสู่การสร้างความรักใคร่ต่อกัน จนนำไปสู่การสร้างครอบครัวร่วมกัน และดำรงเผ่าพันธุ์ชีวิตมนุษย์สืบต่อกันมา เจริญเติบโตทางระบบสายเลือด หรือเรียกว่า เทือกเถาเหล่ากอ
2. การสร้างชีวิตให้ดำรงอยู่ต่อไป ต้องรู้จักการดำรงชีวิตที่ถูกต้องภายใต้องค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ที่ประกอบเข้าด้วยกันเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตที่เหมาะสมแก่การมีชีวิตดำรงอยู่ให้ยาวนานตามอายุขัยที่ควรจะเป็นไปได้ จำเป็นรู้จักการจัดการและควบคุมชีวิตให้มีคุณค่า มีคุณธรรมในชีวิต และใช้คุณประโยชน์ของชีวิต ซึ่งสามารถนำวิธีการเศรษฐกิจพอเพียงมาเชื่อมโยงได้อย่างเข้าใจ ชีวิต เข้าถึงชีวิต และพัฒนาชีวิต

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้** เมื่อเรียนรู้บทเรียนนี้จบแล้ว นักศึกษาสามารถ

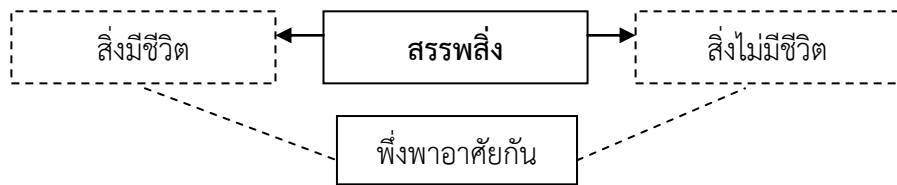
1. อธิบายความรู้พื้นฐานการดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่ได้
2. ระบุคุณค่าชีวิตของมนุษย์ภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงได้
3. กำหนดหลักการพื้นฐานการดำรงชีวิตที่เหมาะสมของตนเองได้

### 1.1 ความหมายของชีวิต

มนุษย์ (Human) ทุกคนต้องมีชีวิต (Life) และต้องเป็นชีวิตที่ดี (Good Life) ที่จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป (Living) อย่างราบรื่น แต่บางครั้งมนุษย์เราไม่สามารถสร้างชีวิตให้เป็นไปเช่นนั้นได้ ไม่สามารถสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างมั่นคง มั่นคั่ง และยั่งยืน ก็เพราะอันเป็นผลเนื่องมาจากมนุษย์คนนั้นไม่รู้จักสร้างรากฐานชีวิตที่ดี ไม่รู้จักค้นหาเป้าหมายความต้องการแห่งชีวิต และไม่รู้จักคุณค่าชีวิตที่ถูกต้อง ทำให้ไม่สามารถจัดการและควบคุมชีวิตให้สมดุลได้

### 1.1.1 นิยามของชีวิต (Defining Life)

คำว่า “ชีวิต” คือ อายุ ในที่นี้เป็นอายุของคน ซึ่งแต่ละคนมีอยู่ยืนนานไม่เกินร้อยกว่าปีเท่าใดนัก (สมเด็จพระญาณสังวร, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์) ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า “Life” ในพจนานุกรมฉบับภาษาอังกฤษออกฟอร์ด ที่บัญญัติว่า ชีวิต หมายถึง วงจรชีวิต (Life Cycle) อาศัยอยู่ (Living) หรือ การดำรงอยู่ต่อไป (being alive) หรือ ห้วงแห่งระยะเวลาเวลา (the Period of time) (Oxford Advanced Learner’s Dictionary, 2010 : 857) ในขณะที่ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 บัญญัติคำว่า “ชีวิต” เป็นคำนาม หมายถึง ความเป็นอยู่ ตรงข้ามกับความตาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 366) ดังนั้น ชีวิตจึงเป็นสรรพสิ่งหนึ่งในจักรวาลที่ดำรงอยู่ตามกาลเวลา และประกอบขึ้นจากสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต และต่างมีความจำเป็นพึ่งพาอาศัยกันและกัน



แผนภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง  
ที่มา : ภณ ใจสมัคร, 2548

คำอีกคำหนึ่งที่เราค้นเคย คำว่า “คน” หรือ ชน (ชะ - นะ) แปลว่า **เกิดมา** คนเราจึงต้องมีวงจรชีวิตที่ดำรงความรู้สึกแห่งชีวิตกันทุกคน เพราะคนเราได้เกิดมาแล้ว แต่เมื่อคนที่เกิดมาได้ตายไปแล้ว เขาก็เรียกว่าคนไม่มีชีวิต ฉะนั้น คำว่า “ชีวิต” ในความหมายของท่านพุทธทาสภิกขุ หมายถึง ความสดชื่นอยู่ (พุทธทาสภิกขุ, 2546 : 8) ความสดชื่นอยู่ของคนที่มีชีวิตนั้น จะต้องเป็นความสดชื่นที่ดีที่เกิดขึ้นจากภายในตัวตน (inner self) เป็นสำคัญ ไม่ใช่เป็นความสดชื่นที่เกิดจากการปรุงแต่งของกิเลส (passion) แก่สังขารรูปร่างให้ดูแล้วสดชื่นตามความต้องการ (desire) เพียงอย่างเดียว เพราะความสดชื่นภายนอกที่เกิดจากการปรุงแต่งเป็นสิ่งที่ไม่คงที่แน่นอน และเป็นเสมือนชีวิตที่ดำรงอยู่เท่านั้น บางครั้งไม่มีความสดชื่น มีแต่ความระทม มีความทุกข์โศกมากกว่าความเบิกบานใจ (wellbeing)

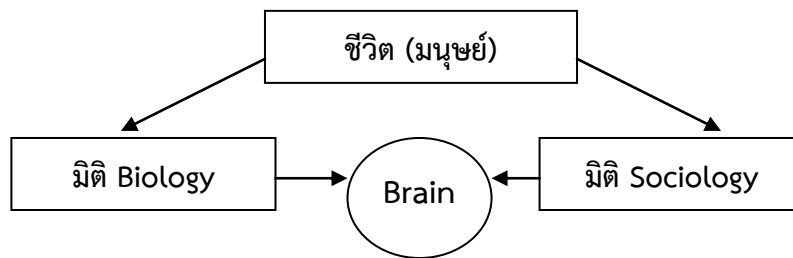
ความสดชื่นในชีวิต ควรเป็นความเบิกบานใจที่เกิดจากภายในตัวตนนั้นเป็นสิ่งสำคัญ นั่นคือ ต้องสร้างความสดชื่นทางวิญญาณ ที่เป็นความสดชื่นคงที่ และทำให้มีชีวิตเป็นสุขที่แท้จริง สิ่งที่เป็นความสดชื่นภายใน ก็คือ การปลดปล่อยหรือปล่อยวางจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ซึ่งสังคมปัจจุบันกำลังสร้างชีวิตของมนุษย์ให้มุ่งไปสู่เป้าหมายที่กล่าวมามากขึ้นทวีคูณ จึงกลายเป็นหนทางนำไปสู่ความไม่สดชื่นในชีวิตของคนเรารวดมา ดังคำกลอนฝีกวีปัสสนาของพระพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ, 2546 : 73) ที่ว่า

เรียนชีวิต อย่างแสวง จากแหล่งนอก	อย่าเข้าไป บนคอกแห่ง ศาสตร์ไหน
อย่ามัวคิด ยุ่งยาก ให้ผากใจ	อย่าพิจารณา จาระไน ให้นุ่งนัง
อย่ายึดมั่น นั่นนี้ ที่เรียนกฎ	มันตรงตรง คดคด อย่าหมอดหวัง
จงมองตรง ลงไปที่ ชีวิตดั่ง	ดูแล้วหยิ่ง ลีกลงไป ในชีวิต

ที่มา : ชีวิตคืออะไร, พุทธทาสภิกขุ : 2546

### 1.1.2 พื้นฐานการดำรงชีวิตของมนุษย์

สำหรับชีวิตของ **มนุษย์ (Human)** เป็นสิ่งที่มีชีวิตที่มหัศจรรย์ และมีความซับซ้อนมากที่สุด เพราะมีสมองเป็นกลไกเชื่อมโยงความซับซ้อน ทำให้มนุษย์ได้ชื่อว่า เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่ความประเสริฐ (อริยะ) ของมนุษย์มิใช่มีมาเองได้สมบูรณ์แต่กำเนิด หากมีความประเสริฐได้ด้วยคุณสมบัติสะสมขึ้นมา โดยการสร้างสรรค์ และพัฒนาภายหลังเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว จึงเป็นต้นตอของคุณค่าที่เกิดจากความคิดและปัญญาของมนุษย์ ที่ผ่านกระบวนการศึกษาอบรม (สิทธฺิ บุตรอินทร์, 2554 : 170)



แผนภาพที่ 2 แสดงมิติฐานชีวิตเบื้องต้นของมนุษย์

ที่มา : ภณ ใจสมัคร, 2548

ความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิตมนุษย์ทุกคน ตั้งอยู่บนฐานคติ (assumptions) ที่เพิ่มพูนขึ้นมาจาก **ความต้องการ (desires)** ในตัวตน หรือภาษาธรรมว่า เป็นกิเลสและตัณหา นั่นเอง ซึ่งพิจารณาจาก 2 มิติ คือ

**มิติที่ 1** ความต้องการทางชีววิทยา (biology) มุ่งให้เติบโตใหญ่สมบูรณ์ในด้านสรีระร่างกาย (Physical) แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ซึ่งจำเป็นต้องมีการตรวจสอบร่างกายให้ถูกต้อง และด้านวุฒิภาวะ ความรู้สึกและอารมณ์ (Mental) ที่เกิดจากการรับรู้และสัมผัสต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ

**มิติที่ 2** ความต้องการทางสังคม (sociology) มุ่งสู่การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อให้เป็นที่รักและผูกพัน ซึ่งเป็นความต้องการที่จำเป็น (needs) และความต้องการที่ปรารถนา (wish) ที่ล้วนมุ่งทำให้ชีวิตอยู่รอด (survival) อย่างมั่นคง ปลอดภัย เป็นสุขได้แตกต่างกันไปตามสภาพการณ์

แต่สิ่งที่เป็นปัญหาสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ก็คือ มนุษย์แต่ละคน มักไม่สามารถทำให้ความต้องการและความปรารถนาเป็นไปได้อย่างสมดุล เพราะสาเหตุ 2 ประการ คือ

## เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน

1. **การจัดการ** คนเกิดมาแต่ละคนมีภูมิฐานชีวิตมนุษย์ที่เริ่มต้นแตกต่างกันไป ได้รับการพอกพูน **ความรู้สึกและอารมณ์** คือ ได้เห็น (ตา) ได้ยิน (หู) ได้กลิ่น (จมูก) ได้รู้รส (ลิ้น) รู้สัมผัส (กาย) รู้ต่ออารมณ์ (ใจ) รวมถึงสถานะพื้นฐานของจิตใจขณะนั้นมีความสมบูรณ์ไม่เท่ากัน หรือสิ่งที่กล่าวมาเราเรียกว่า “วิญญาณ หรือ จิตสำนึก” (soul or consciousness) นั้นเอง ทำให้การเผชิญกับสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ และเกิดการรับรู้ที่นำไปสู่การแสดงความสามารถจัดการความต้องการได้ไม่เท่ากัน

2. **การควบคุม** ภายใต้การกระตุ้นและปลุกเร้าความต้องการในชีวิตในสถานะไม่เท่ากัน ส่งผลให้เกิดความไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้เท่าทันตามสถานะ หลงไปตามสมมติ และแฝงอยู่กับความเชื่อต่าง ๆ ภาวะขาดปัญญา ความไม่เข้าใจเหตุผล การไม่ใช้ปัญญา หรือปัญญาไม่ทำงานในขณะนั้น ซึ่งเราเรียกว่า “อวิชชา” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551 : 7) ได้อย่างง่ายดาย ทำให้เกิดสภาวะขาดสติ (ภูมิคิด ภูมิรู้) ในการยับยั้งชั่งใจหรือข่มใจไม่ให้คิดหรือกระทำสิ่งใด ๆ ที่เผชิญได้

ดังนั้น ความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิตจะต้องทบทวนสมอง (brain) ให้เกิดการจัดการและควบคุมตนเอง หรือตัวตน (self) ให้มุ่งสู่การพัฒนาคุณลักษณะที่ดี ซึ่งปัจจุบันปรัชญาแผนพัฒนาการศึกษาของชาติไทยกำหนดไว้ว่า (1) พัฒนาคนไทยให้เป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” และ (2) พัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็ง มีการพัฒนาที่ยั่งยืนและมีดุลยภาพใน 3 ด้าน คือ เป็นสังคมคุณภาพ สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ และสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553 : 14) อย่างไรก็ตาม การพัฒนาคนไทยและสังคมไทยให้บรรลุตามเป้าประสงค์ จำเป็นต้องสร้างศักยภาพทางสมองมนุษย์ให้เป็นสัตว์ประเสริฐอย่างแท้จริง โดยการสร้างกระบวนการเรียนรู้ ผูกพัน และพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ ที่ทำให้เป็นต้นตอของคุณค่าแห่งชีวิตของคนไทยมีความดี มีความเก่ง และมีความสุข (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553 : 15) กล่าวคือ

(ก) จัดการและควบคุมคนให้เป็นคนดี คือ คนดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรมจริยธรรม มีวินัย ประหยัด มีความเอื้ออาทร เกื้อกูล มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ พากเพียร ขยัน ใฝ่รู้ใฝ่เรียนตลอดชีวิต รักประเทศ รักชาติ ภูมิใจในความเป็นไทย มีวิถีประชาธิปไตย เคารพความคิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ รักษาสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุข ยึดมั่นการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพระประมุข รังเกียจการทุจริต และต่อต้านการซื้อสิทธิ์ขายเสียง

(ข) จัดการและควบคุมคนให้เป็นคนเก่ง คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี มีความสามารถด้านใดด้านหนึ่ง หรือรอบด้าน หรือความสามารถพิเศษเฉพาะทาง เช่น ทักษะและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถด้านภาษา ศิลปะ ดนตรี กีฬา มีภาวะผู้นำ รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองได้ เป็นต้น เป็นคนก้าวทันโลก ทันเหตุการณ์ ทันเทคโนโลยี สามารถใช้สติปัญญาในการเผชิญและพิชิตปัญหา พัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพและทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตน สังคม และประเทศชาติได้

(ค) จัดการและควบคุมคนให้เป็นคนมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักต่อทุกสรรพสิ่ง มีอิสรภาพปลอดพ้นจากการตกเป็นทาสของอบายมุข ได้ทำในสิ่งที่ตนสนใจตามความต้องการ สามารถ

เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน  
เรียนให้รู้ความจริง บรรลุความดีความงาม มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย และสามารถดำรงชีวิต  
อย่างพอเพียงร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

### 1.1.3 ฐานคติการดำรงชีวิตที่ดี

เราควรดำเนินชีวิตได้อย่างไร และเราก็ต้องการสิ่งสำคัญในชีวิตคืออะไรบ้าง เป็นคำถามที่ถามง่าย แต่ตอบให้ชัดเจนได้ยากมาก เพราะ มนุษย์แต่ละคนมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เกิดจากสัญชาตญาณของธรรมชาติ (instincts) ตามอารมณ์และความรู้สึก (โลภ โกรธ หลง) ทำให้เกิดการเห็นแก่ตัว เกิดกิเลสสู่การทำลาย ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงต้องมีการหล่อกลมและชี้แนะ (instructions) เพื่อปรับภาวะอัตโนมัติให้เบาบางลง และระบุจุดมุ่งหมายชีวิตที่ต้องการของมนุษย์ที่แท้จริง

เห็นได้เป็นปัจจุบัน ทฤษฎีธัมมิกัตตะ	เห็นได้ในภพหน้า สัมปรายิกัตตะ	เห็นได้ในบั้นปลาย ปรมัตตะ
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง</li> <li>◆ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อายุยืน</li> <li>◆ มีอาชีพการงานทำอย่างสุจริต และพึ่งตนเองได้</li> <li>◆ มีสถานภาพเป็นที่นับถือในสังคม</li> <li>◆ มีครอบครัวผาสุก ทำใจวงศ์</li> <li>◆ ตระกูลเป็นที่นับถือ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ อบอุ่นใจไม่อ้างว้าง มีหลักยึดเหนี่ยวด้วยศรัทธา</li> <li>■ ภูมิใจในชีวิตสะอาดประพฤติดังงามด้วยสุจริต</li> <li>■ นำชีวิตมีคุณค่าเป็นประโยชน์ด้วยน้ำใจเสียสละ</li> <li>■ แกล้วกล้ามั่นใจที่จะแก้ปัญหาด้วยปัญญา</li> <li>■ มั่นใจและมีทุนใหม่จากทำดี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ จิตมั่นคง ไม่หวั่นไหวจากสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงเข้ามา</li> <li>★ ไม่ยึดติดให้ผิดหวังและเศร้าโศก มีอิสระ</li> <li>★ สดชื่น เบิกบานใจ มีสุข</li> <li>★ รู้เท่าทันตามเหตุปัจจัยอยู่ด้วยปัญญา</li> </ul>
ต้องทำให้เกิดขึ้นแก่ ① ตนเอง ② ผู้อื่น และ ③ สังคม		

ตารางที่ 1 แสดงจุดมุ่งหมายของชีวิต

ที่มา : ดัดแปลงจากหนังสือฐานที่มั่นของชีวิตและสังคม, พระพรหมคุณาภรณ์ : 2549

## 1.2 องค์ประกอบพื้นฐานการดำรงชีวิต

ชีวิตแต่ละคน มีองค์ประกอบทั่วไปเหมือน ๆ กัน คือ มีความเจริญเติบโต และมีความต้องการคบค้าสมาคมกับผู้อื่นเพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีความสุข

### 1.2.1 กลไกการความเข้าใจชีวิต

หลักความเป็นจริงตามธรรมชาติที่มนุษย์จะมีชีวิตที่ดี ก็คือ การดิ้นรนและแสวงหาที่จะมีชีวิตอยู่รอดต่อไปนาน ๆ อย่างมีจุดหมาย โดยมนุษย์ใช้สมอง (Brain) ที่ชาญฉลาดและซับซ้อนเพื่อเรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว จนทำให้กระบวนการคิดสร้างสรรค์ การกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามวิถีของแต่ละคน จนกลายเป็นประสบการณ์ (experiences) และถ่ายทอดผ่านกระบวนการเรียนรู้ (Learning) ระหว่างกันและกัน (culture transmission)

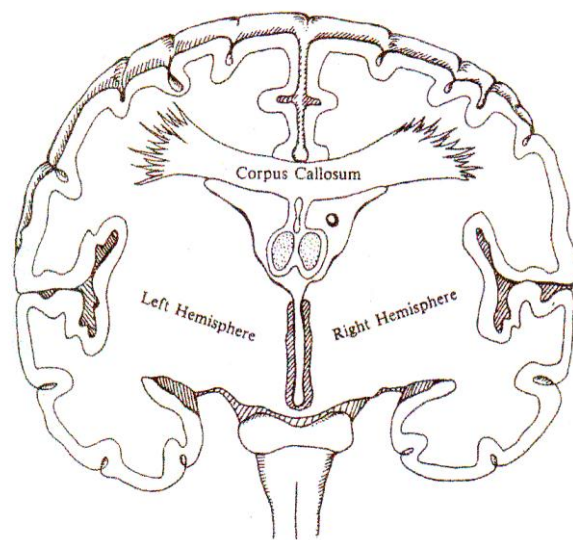
มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความสามารถทางสมอง (Brain) อย่างซับซ้อน และสามารถจดจำจัดลำดับเรียงเรียงเป็นความทรงจำไว้ได้อย่างมหัศจรรย์ ซึ่งสมองมีน้ำหนักประมาณ 3 ปอนด์ เทียบได้ประมาณ 1 กิโลกรัมกว่า ๆ ประกอบด้วย น้ำ 78 เปอร์เซ็นต์ ไขมัน 10 เปอร์เซ็นต์ โปรตีน 8 เปอร์เซ็นต์ และสมองใช้พลังงานของร่างกาย 20 เปอร์เซ็นต์ (อารี สัณหวี, 2550 : 9)

ในทางการแพทย์ที่เป็นวิทยาศาสตร์ อธิบายว่า ชีวิตที่ดำรงอยู่ได้นั้น จะต้องพิจารณาว่า สมองยังเป็นปกติหรือไม่ ซึ่งนายพอล มาคลีน (Paul Maclean) นายแพทย์และนักประสาทวิทยา ชาวอเมริกัน อธิบายความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมองตามหลักกายวิภาค และแบ่งสมองตามระดับความคิดเป็น 3 ส่วน คือ (กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี, ม.ป.ป. : 22-24)

1. ก้านสมอง (The Brain Stem) เป็นสมองส่วนหลัง (The Hindbrain) หรือสมองเพื่อความอยู่รอด เช่นเกิดอุบัติเหตุเป็นเจ้าชายนินทรา หรืออยู่ในห้องฉุกเฉิน (ICU) แพทย์จะลงความเห็นว่าเสียชีวิตก็ต่อเมื่อพิสูจน์ได้ว่าก้านสมองตาย จึงบอกได้ว่าคน ๆ นั้นเสียชีวิตแล้ว

2. สมองชั้นใน (The Limbic Brain) เป็นสมองส่วนกลาง (The Mindbrain) ควบคุมเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก

3. สมองชั้นนอก (The Neocortex) เป็นสมองส่วนหน้า (The Forebrain) เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความทรงจำ ซึ่งทุกคนใช้มากที่สุดในการศึกษาหาความรู้ ซึ่งมีซีรีบรัม (cerebrum) ซึ่งสมองชั้นนอกนี้ โรเจอร์ สเปอร์รี่ (Roger Sperry) และคณะ ซึ่งเป็นนักประสาทวิทยาที่เป็นผู้บุกเบิกความรู้เรื่องสมอง ค้นพบว่า สมองส่วน Neocortex มีลักษณะเป็น 2 ซีกและมีคอร์ปัส คาลอสซัม (corpus callosum) อยู่ตรงกลาง วงการแพทย์ยึดถือเป็นแนวทางศึกษาเรียนรู้คือ



แผนภาพที่ 3 แสดงลักษณะสมองสองซีก ซีกซ้ายและซีกขวา  
ที่มา : Gordon Dryden and Jeannelte Vos, 1994  
อ้างอิงใน อารี สัณหวี, 2550 หน้า 17

(1) สมอซึกซ่าย เน้นความสามารถการใช้ภาษาพูด วิเคราะห์ จัดลำดับ ควบคุมพฤติกรรม รู้เวลาสถานที่ ตรวจจับ จำนวนคณิตศาสตร์

(2) สมอซึกขวา เน้นความสามารถจั้งหะ บทกลอน จินตนาการ ภาพ ดนตรี คิดสร้างสรรค์ และรูปภาพแผนผัง

โทนี บูซาน (Tony Buzan) กล่าวว่า คนที่ไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยของสมอง ย่อมมีความอัจฉริยะในการจดจำอย่างไม่จำกัด แต่ต้องมีวิธีการการดูแลบำรุงรักษาสมองให้มีความสมบูรณ์ไปด้วย เช่น พักผ่อนดี อาหารดี อารมณ์ดี อากาศดี และออกกำลังกาย เป็นต้น (Tony Buzan, 2007 : 147-160) และแม้ว่าความถนัดของสมองทั้งสองซีกแตกต่างกัน แต่สิ่งสำคัญ ก็คือ สมองจะต้องได้รับการฝึกปรือพัฒนาอยู่เสมอ บำรุงรักษาให้ดี เพื่อให้สามารถจดจำได้ สามารถเรียนรู้ได้ และมีความคิดสร้างสรรค์ได้ดี แม้ว่าสมองวิวัฒนาการในตัวมนุษย์คล้ายกัน อย่างไรก็ตามความแตกต่างระหว่างสมองผู้หญิงและสมองผู้ชาย มีรายละเอียดการทำงานต่างกันมาก (พฤษ์ นิมิตรพรอนันต์, 2546: 16-33) กล่าวคือ

สมองผู้หญิง	สมองผู้ชาย
- ส่วนที่ใหญ่เป็นพิเศษคือส่วนที่ต้องการความผูกพันมั่นคง	- ส่วนที่คิดเรื่อง “เซ็กส์” มีเนื้อที่กว้างใหญ่มากเป็นพิเศษ
- มีเซลล์ชอบชอปปิ้ง	- มีต่อมแก้ตัวน้ำขุ่น ๆ
- อุดทนในการรับฟังได้เสมอ	- ไม่ชอบพูด ไม่ชอบฟัง
- ถนัดนิทาน แก่งเมาท์	- ถนัดเสียง เก่งไม้
- ไม่ชอบดูแผนที่และดูทิศทาง	- สั่งให้ฝ่ายลมได้เสมอ
- ลังเลหวั่นไหวได้ทุกที	- ไม่ชอบเดินทางห้องน้ำ
- จอตรงไม่เก่ง	- ไวต่อเสียงสูง ๆ แหลม ๆ
- ไม่อดทนต่อความเจ็บ	- คิดเป็นภาพ 3 มิติ
- คิดเป็นภาพ 2 มิติ	

**ตารางที่ 2** แสดงความแตกต่างของสมองผู้หญิงและสมองผู้ชาย

**ที่มา :** พฤษ์ นิมิตรพรอนันต์, 2546 หน้า 16-17

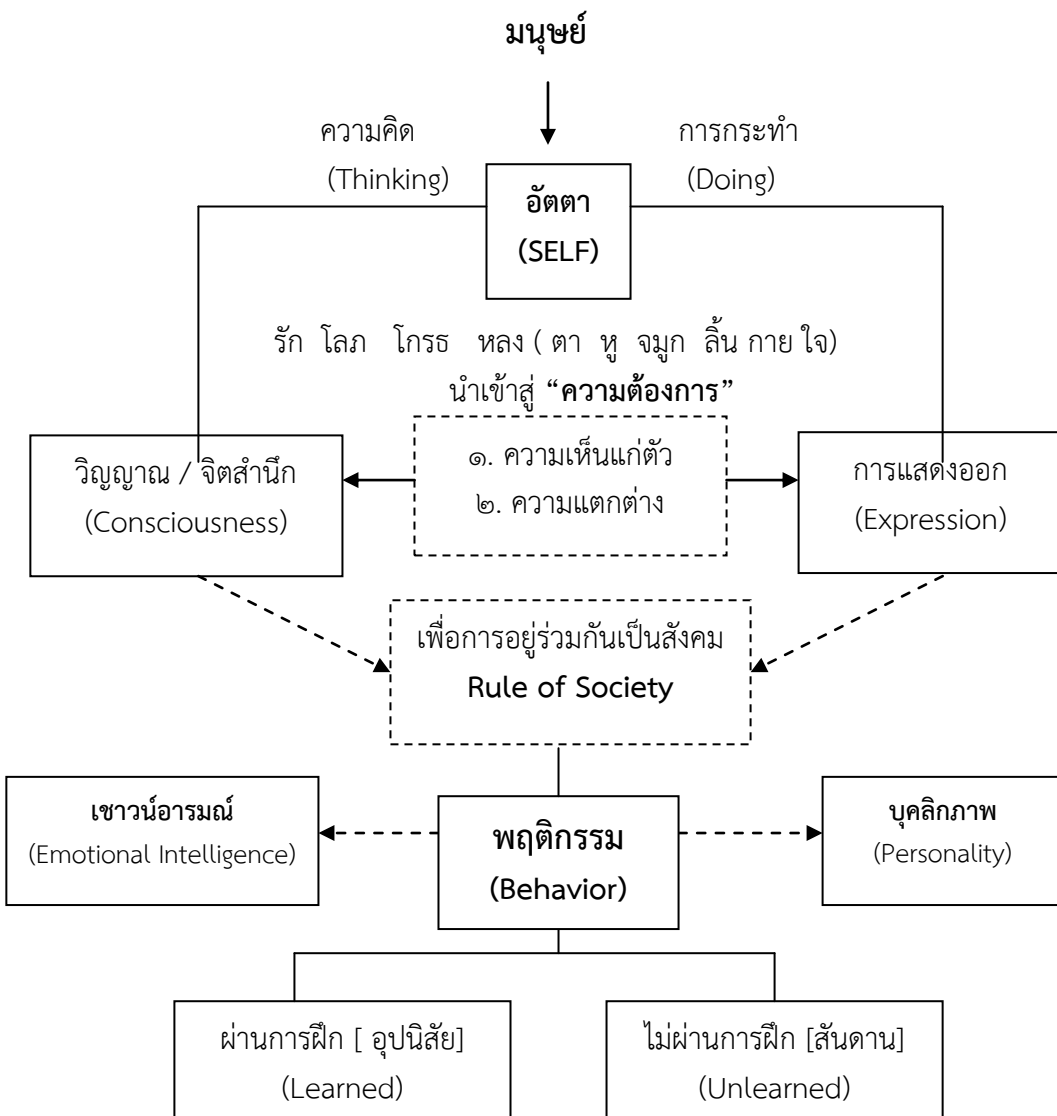
ปัจจุบันคนมักมองว่า การพัฒนาสมองที่ดี ควรทำให้สมองซีกซ้ายได้รับการฝึกฝนและพัฒนาเป็นสำคัญ แต่ความจริงแล้ว มนุษย์ที่ฉลาด ต้องเป็นผู้ที่สามารถคิดด้วยสมองซีกขวานำซีกซ้าย เพราะสมองซีกขวาเป็นพลังธรรมชาติที่จะช่วยผลักดันความเป็นนักปราชญ์ เช่น หลวงวิจิตรวาทการ อัลเบิร์ตไอน์สไตน์ เป็นต้น ซึ่งการพัฒนาสมองซีกขวา สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ง่าย กล่าวคือ (วิจิตร บุษณะโหดระ, 2554 : 81-82)

1. ลงมือทำในสิ่งที่ตนพอใจที่จะมีความสุข มีอิสระ ไม่ติดกรอบของกฎเกณฑ์และเงื่อนไขของเวลา

2. คิดนอกกรอบ โดยไม่ยึดติดรูปแบบ กฎเกณฑ์ แต่ให้คิดใหม่ อยู่กับปัจจุบัน

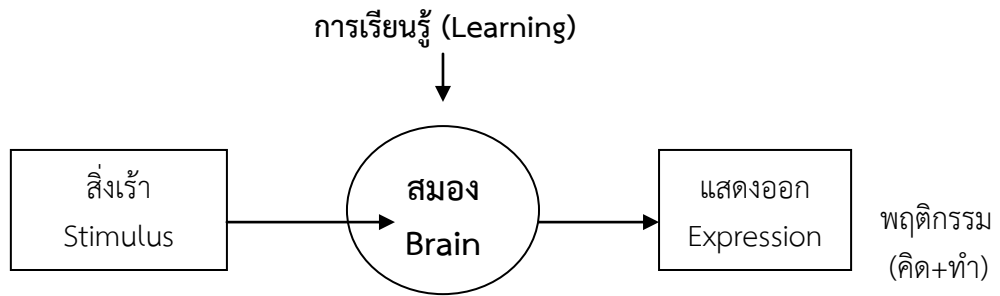
3. จัดการทำให้สมองซีกซ้ายไว้สำนึก โดยการสร้างสมาธิ สร้างมโนภาพ และสร้าง  
 ฝันแห่งจินตนาการอย่างสร้างสรรค์

ดังนั้น มนุษย์จะมีชีวิตอยู่ได้ยาวนานเพียงใด ย่อมพิจารณาได้จากความฉลาดทางสมองของ  
 มนุษย์ อาจเรียกว่า “ชีวิตคน” หรือในที่นี้ก็คือ “ชีวิตมนุษย์” นั่นเอง เราจึงเห็นว่า **มนุษย์ (Human)**  
 เป็นสิ่งที่มีชีวิตที่มีความซับซ้อนมากที่สุด เพราะมนุษย์มีสมอง (Brain) เป็นกลไกเชื่อมโยงความ  
 ซับซ้อนที่เกี่ยวพันทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต ถือเป็นทุนอย่างหนึ่งในทางเศรษฐศาสตร์ (human  
 resources) เพื่อใช้พัฒนาเศรษฐกิจ และพัฒนาสังคม (Gary Becker, 1964 อ้างใน พระธรรมปิฎก  
 [ป.อ.ปยุตฺโต], 2550 : 11) จึงต้องทำให้ชีวิตมนุษย์มีคุณค่าแห่งการดำรงอยู่ต่อไปอย่างมีเสริภาพ  
 เรียกว่า ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าในตัวของตนเอง



แผนภาพที่ 4 แสดงฐานความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับมนุษย์  
 ที่มา : ภณ ใจสมศรี, 2548





ในทางสังคมวิทยาถือว่าเป็นกลไกทางสังคมที่จะช่วยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social interaction) ที่นำไปสู่การแลกเปลี่ยนวิทยาการ และความผูกพันระหว่างกันต่อไป ส่งผลให้สามารถสร้างเป็นกรอบกติกาการปฏิบัติเชิงสัญลักษณ์ (social order) และพัฒนาเป็นระบบโครงสร้างพฤติกรรมทางสังคมมนุษย์ ต้องผ่านการเรียนรู้ (Learning) ที่ถูกต้องและเหมาะสม

ผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ตามกลไกทางสมองอย่างเป็นระบบ ก็คือ ความเห็นพ้องกัน หรือความไม่เห็นพ้องต้องกัน ความสมัครสมานหรือความไม่ลงรอยกัน ความเต็มใจ หรือความแค้นแค้น จนกลายเป็นภาวะอารมณ์ที่เป็นสุขหรือขุ่นมัว จึงจำเป็นต้องมีกลไกทางจิตวิทยาเข้ามาช่วยพัฒนาและปรับความแตกต่างทั้งหลายในตัวบุคคลและสังคม เพื่อทำให้เกิดการยอมรับและปรับปรุงตัวบุคคลและสังคมนั้น ๆ ให้อยู่ร่วมกันต่อไปได้อย่างปกติสุข

### 1.2.2 ชีวิตมนุษย์กับความต้องการ

คนเราสามารถมีความคิดสร้างสรรค์ได้สูงมาก เป็นกาพัฒนาไปตามช่วงวัยที่ยังถึงความเป็นธรรมชาติของมนุษย์สูงมาก ซึ่ง อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow, 1908-1970) เป็นนักจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) เสนอว่า มนุษย์เป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีเจตนาอิสระ และมีความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งในปี ค.ศ. 1943 ได้เสนอแนวคิดความต้องการที่จำเป็น (Needs) 5 ชั้น คือ

ชั้นที่	ระดับ	ความต้องการ
1	ต่ำสุด	ต้องการทางร่างกาย (Biological) เช่น กินอาหาร หายใจ นอน น้ำ ขับถ่าย การมีเพศสัมพันธ์ สภาพความสมดุล การผ่อนคลายความตึงเครียด
2	ต่ำรอง	ต้องการความปลอดภัย (Safety) เช่น ความมั่นคงในชีวิต สะดวกสบาย อีสุภาพ
3	สูง	ต้องการความรัก (Attachment) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และชุมชน
4	สูงขึ้นไป	ต้องการความเชื่อมั่นและได้รับนับถือจากผู้อื่น (Esteem)
5	สูงสุด	ต้องการภาคภูมิใจในความสำเร็จตนเอง (Self Actualization) ที่มีชีวิตสำเร็จ

ที่มา : ดัดแปลงจาก Maslow's Hierarchy of Needs, Psychology and Life by Richard J. Gerrig / Philip G. Zimbardo, page 353

## เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน

เห็นได้ว่า คนเราต้องการพัฒนาความต้องการขั้นที่ 1-4 เสมอ และบางคนมีไม่เท่ากัน ใครที่มีขั้นใดเพียงพอก็รู้สึกเฉย ๆ ชั้นนั้น หากขาดขั้นใดก็จะถวิลหาต่อไป ส่วนขั้นที่ 5 เป็นความฝันสูงสุดของชีวิตที่เกิดความอึดอึ้งใจในตัวตนของคน ๆ นั้น (วิทยากร เชียงกูล, 2551 : 37-38) ฉะนั้นวัยรุ่นแต่ละคนต้องสามารถวิเคราะห์ตนเองให้เกิดการพัฒนาตนเองเพื่อก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก วัยรุ่นต้องไม่ครุ่นคิดเอาความเคยชินเป็นตัวกำหนดตนเองมากเกินไป

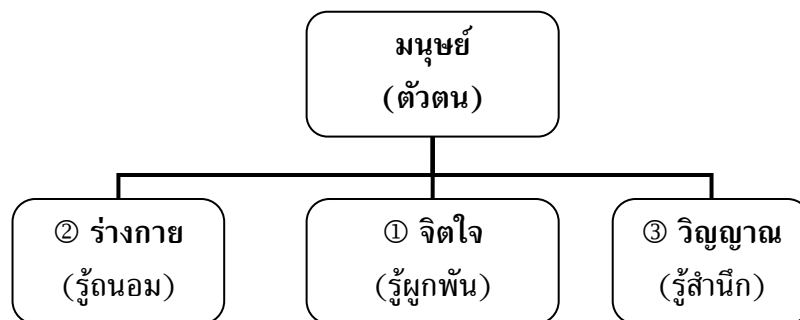
“...ความสำเร็จ หมายถึง การทำดีที่สุดเท่าที่เราสามารถทำได้กับสิ่งที่เรามี ความสำเร็จอยู่ที่การลงมือทำ... ไม่ใช่อยู่ที่การได้มา...แต่อยู่ที่การพยายาม ไม่ได้อยู่ที่การได้ชัยชนะ...”

วินน์ เดวิส, Life's greatest lessons : 20 Things that matter, วรธนา วงษ์ฉัตร แปล, หน้า 15

### 1.2.3 ฐานคิดสำคัญของชีวิตมนุษย์

กล้วยไม่มีดอกช้ำ	ฉันใด
การศึกษาเป็นไป	ฉันนั้น
แต่ออกดอกคราใด	งามเด่น
งานปลูกสอนแต่งปั้น	เสร็จแล้ว แสนงาม

ที่มา : มล.ปิ่น มาลากุล



แผนภาพที่ 5 แสดงรากฐานของตัวตนมนุษย์

จากแผนภูมิดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ตัวตนของมนุษย์ทุกคนประกอบด้วยรากฐาน 3 ส่วนที่ต้องมีการอาศัยซึ่งกันและกันเป็นระบบ (system) โดยอาศัยกระบวนการ (process) เชื่อมโยงระหว่างกันและกัน และแต่ละกระบวนการต้องใช้กลวิธี (tool) ทางวิทยาการที่เป็นธรรมชาติและเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งภายในและภายนอกหลายอย่างประกอบเข้าด้วยกัน ดังคำพูดที่ว่า คนเราดำรงชีวิตให้เป็นสุขได้ ก็ต้องถือเอา “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” รวมถึง ต้องมีสำนึกความเป็นคนที่ถูกต้อง

**จิตใจ (Mind)** เป็นส่วนที่มีลักษณะที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา หรือการสัมผัส หากสัมผัสได้ก็เป็นเพียงการคาดเดาเท่านั้นเอง เป็นสภาวะจิต (Mentality) ซึ่งจิตใจเป็นนามธรรมที่

เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน  
แฝงอยู่หรืออาศัยอยู่ในร่างกายเท่านั้นเอง เป็นความชุ่มฉ่ำของสภาวะจิต ซึ่งส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อ  
การดำรงอยู่ร่วมกันของมนุษย์ เพราะหากคนเรามีสภาวะจิตไม่ปกติ ก็อาจนำไปสู่การคิด หรือกระทำ  
ไปในทางที่ไม่เหมาะสมเช่นกัน กลายเป็นภาวะอารมณ์ (Moods) หรืออารมณ์เสียนั่นเอง และผลของ  
ภาวะจิตใจที่ภาวะอารมณ์ไม่ดีจะปรากฏผลเชิงการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์เป็นสำคัญ หากสะสมบ่อย  
ๆ ก็ย่อมเป็นอันตรายต่อตนเอง เช่น คนเป็นซึมเศร้า คนบ้า คนโรคจิต เป็นต้น ดังเห็นได้จากข้อมูล  
ข่าวสารในสังคมทั่วไปทุกวัน

**ร่างกาย (Body)** เป็นส่วนที่มีลักษณะที่เห็นได้ด้วยตา และการสัมผัสได้ เป็น  
กายภาพ (Physical) เป็นรูปธรรมที่พิสูจน์ได้ทั้งด้วยวิธีวิทยาศาสตร์และไม่เป็นวิทยาศาสตร์ ส่วนใหญ่  
อธิบายเชิงปรากฏการณ์ที่เป็นจริงผ่านอวัยวะที่ประกอบขึ้นเป็นรูปร่างกาย สูง ต่ำ ดำ ขาว แตกต่าง  
กันไป บางคนอ้วน บางคนผอม โดยมีกลไกสรีระร่างกายและสุขภาพเป็นระบบตามการเจริญเติบโต  
ของมนุษย์ แต่หากไม่รู้จักรักษากาย หรือเสริมสร้าง หรือพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่ถูกต้องก็อาจนำไปสู่  
ความไม่สมดุลของร่างกายได้เช่นกัน และในที่สุดร่างกายก็เจ็บป่วย เป็นโรค

ดังนั้น คนเราจะสามารถควบคุมภาวะอารมณ์ จำเป็นต้องเสริม “พลัง” (energy)  
และควบคุมความตึงเครียด (tension) อย่างเหมาะสม (วิทยากร เชียงกูล, 2551 : 60) โดยควรเสริม  
และควบคุมผ่านระบบสื่อสารที่เป็นรูปธรรมจากอวัยวะของร่างกายที่แสดงออกมาต่อคนแต่ละคน บาง  
คนได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ รวมถึงสิ่งแวดล้อม ได้รับความรู้สึกที่ได้สัมผัส ทั้งรัก โกรธ หลง ซึ่ง  
ก่อเกิดขึ้นจากอารมณ์แห่งความรู้สึก (emotions) อาทิ รู้สึกชอบ-ไม่ชอบ รู้สึกรัก-เกลียด คนแต่ละ  
คนควรต้องควบคุมภาวะอารมณ์ให้เข้มแข็งมั่นคง เช่น การฝึกภาวนา การฝึกสมาธิ การโยคะ การฝึก  
ไทเก๊ก การผ่อนคลาย การพบปะพูดคุย การสังสรรค์เพื่อนฝูง เพื่อสร้างความผูกพันใกล้ชิดกับบุคคล  
อื่น ๆ ในสังคม เป็นต้น

**วิญญาณ (Soul)** เป็นส่วนที่มีลักษณะผสมผสานระหว่างร่างกายกับจิตใจที่ระลึกรู้  
ได้ แยกแยะได้ เป็นการปรุงแต่งขึ้นให้สัมพันธ์แห่งการดำรงอยู่ หรือเรียกว่า “จิตวิญญาณ”  
(Spiritual) หรือสำนึกที่ก่อกำเนิดขึ้นจากพลังภายในของบุคคลว่า ระลึกรู้สำนึกได้ ซึ่งมักได้รับการแนะนำ  
หรือชี้แนะอย่างถูกต้อง สามารถฝึกฝนได้สม่ำเสมอ และควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับจาก  
รอบข้างได้เหมาะสม เช่น การใช้เหตุผล การสร้างสุนทรียสนทนา การสร้างกิจกรรมผ่อนคลาย การฝึก  
จิตประภัสสร การรักษานมธรรมนิยมที่ดีงาม การธำรงคุณค่าวัฒนธรรมที่ดีงามของชาติ เป็นต้น  
ส่วนใหญ่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่สร้างขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องบำรุงให้คนแต่ละคนสามารถดำรงอยู่  
ร่วมกันตามกระบวนการเรียนรู้ของคนนั้น ๆ เรียกว่า **จิตแห่งปัญญา (Intellectual)** แต่มักสร้างให้  
เกิดขึ้นได้ยากมาก

เพราะฉะนั้น ฐานชีวิตมนุษย์ 3 ส่วนที่กล่าวมาข้างต้นเป็นการพิจารณาจากภาพ  
โดยรวมที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสิ่งที่ซ่อนเร้นสำคัญอย่างยิ่งในมนุษย์ ก็คือ **ตัวตน (self)**  
ของมนุษย์ทุกคน ตัวตนของมนุษย์ย่อมมีความรู้สึกรับรู้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งสัมพันธ์เชิงระบบ และ  
ปฏิบัติการเชื่อมโยงกัน (functions) ก็เพราะสิ่งเร้าที่เรียกว่า “**ทวารทั้ง 6**” ประกอบด้วย ตา หู  
จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นรากฐานย่อย ๆ ในแต่ละส่วนของมนุษย์ ที่นำไปสู่การผลักดันตัวตนของ  
มนุษย์ให้เกิดแรงขับแห่งความอยาก หรือเราเรียกง่าย ๆ ว่า รัก โกรธ หลงในตัวตนของคน ๆ  
นั่นเอง ก่อให้เกิดการคิดตีความไปต่าง ๆ นานา เพื่อตอบสนองความต้องการและความปรารถนาใน  
ตัวตน และนำไปสู่การกระทำต่อสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ และเมื่อความสัมพันธ์ต่าง ๆ ไม่เชื่อมโยงกัน  
(dysfunctions) จะเป็นผลให้ระบบรากฐานชีวิตของมนุษย์เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายไม่ว่าจะเป็น

เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน  
ร่างกาย จิตใจ หรือวิญญาณ เสมือนเคลื่อนกระทบฝั่ง ซึ่งต้องการปรับระบบให้สมดุลด้วยวิธีการต่าง ๆ  
ซึ่งวิธีการปรับระบบอาจปรับตัวโดยวิธีการธรรมชาติ หรือวิธีการที่ไม่เป็นธรรมชาติ

ในความจริงมนุษย์มี **ความไม่รู้** (lack of knowledge) แผงเร้นอยู่ในตนเองมาก  
ทีเดียว เราเรียกว่า “ตัวตน” (อัตตา) หากไม่สะสางออกไปบ้าง ย่อมเป็นอันตรายต่อตนเอง เราจึง  
ต้องสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรากฐานชีวิตมนุษย์ที่แท้จริงของมนุษย์อยู่ต่อเนื่อง โดยการศึกษา  
ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตปัญญา (ภาวะปัญญา) ให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต กล่าวคือ

1) กำหนดจุดมุ่งหมาย (purposes) หรือเป้าหมาย (goal) เพื่อการพัฒนาตัวตน  
(self) ให้เกิดการระลึกถึงตนเองว่า เราต้องการจุดมุ่งหมายในชีวิตเรื่องใดบ้าง และเรื่องเหล่านั้นนำพา  
ชีวิตไปสู่คุณค่าอย่างไร มีคุณธรรมคุ้มครองตนเองอย่างไร และเกิดประโยชน์ต่อการมีชีวิตของตนเอง  
และผู้อื่นรอบข้างเพียงใด

2) ตรวจสอบความรู้สึกและอารมณ์ (sense and moods) ในตนเองตลอดเวลาว่า  
ตัวเราเองกำลังทำอะไร มีอารมณ์อย่างไร และรู้สึกอยู่ร่วมกันอย่างไร ซึ่งต้องทำให้เป็นปกติ  
ตลอดเวลา หรือเราเรียกว่า “การสะท้อนตนเอง” (self-reflection) เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการ  
พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น หรือเจริญงอกงามขึ้น ไม่ใช่สร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการทำลายตนเอง

### 1.3 คุณค่าชีวิตของมนุษย์

เมื่อมนุษย์ เป็นสิ่งมีชีวิตที่สมบูรณ์อย่างประเสริฐได้ด้วยปัญญา ที่ผ่านการฝึกฝนและพัฒนาให้  
ก้าวหน้าด้วยกระบวนการเรียนรู้สู่การมีชีวิต ในฐานะที่มนุษย์เป็น “คน” และอยู่ใน “สังคม” โดยมีความ  
ปรารถนาและความต้องการ (desires) ที่จะอยู่รอดเป็นตัวขับเร้า (drive) ในตนเอง ทำให้เกิด  
การคิดและการกระทำต่าง ๆ นานา และหนทางแห่งชีวิตมนุษย์แต่ละคนไม่สามารถทำความเข้าใจ  
และความปรารถนา (desires) ของตนให้สมบูรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ละคนต้องมีทุกข์และสุขปะปน  
กันไป มีพอใจและไม่พอใจ มีสิ่งที่ดีและไม่ดีในตัวตน จึงยากที่จะทำให้มีความเท่าเทียมได้  
ขณะเดียวกันภาวะแห่งความยึดถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง (อัตตา) และความไม่ยึดถือตัวเองเป็น  
ศูนย์กลาง (อนัตตา) แปรผันต่างกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2549) มนุษย์จึงต้องพิจารณาพื้นฐานสำคัญของ  
ชีวิตมนุษย์ 2 ประการ ได้แก่

#### 1) การจัดการชีวิตของตนเอง

ชีวิตคนเราเริ่มต้นแตกต่างกันไปตาม “**อารมณ์และความรู้สึก**” (sense and  
emotion) ที่บังเกิดขึ้นในตนต่าง ๆ จากการได้เห็น (ตา) ได้ยิน (หู) ได้กลิ่น (จมูก) ได้รู้รส (ลิ้น) รู้  
สัมผัส (กาย) รู้ต่ออารมณ์ (ใจ) หรือเรียกว่า “อายตนะ 6” (สม สุจีรา, 2550) รวมเป็นสภาวะพื้นฐาน  
ปรุงแต่งในจิตใจคนขณะนั้น ๆ กลายเป็น “**ความรู้สึกเป็นตัวตน**” (Ego) หรือเรียกว่า “**วิญญาณ**  
(Soul) หรือเรียกว่า “**สามัญสำนึก/สำนึกรู้**” (consciousness) นั่นเอง ทั้งทางบวกและทางลบ

การจัดการชีวิตมนุษย์ที่ดี ก็คือ **การรู้จักดูแลตัวเอง** (the care of the self) มัก  
เน้นมิติทางชีววิทยา (biological dimension) ทั้งทางกายภาพและจิตภาพที่ต้องทำให้เกิดความรู้  
ความเข้าใจธรรมชาติของช่วงอายุ (Life-span) ที่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวัน คือ ยกระดับ  
คุณค่าชีวิต (Value of Living) โดยใช้วิธีการ (Methodology) มาช่วยดูแลให้เกิดเป็นทักษะ (Skills)  
เพื่อการดำรงชีวิตได้ดีที่สุด เช่น ทักษะการคิด ทักษะการเรียนรู้ ทักษะชีวิต ทักษะการสื่อสาร เป็นต้น

## 2) การควบคุมชีวิตมนุษย์

ภายใต้สภาวะไม่เท่ากัน หรือสภาวะยับยั้งชั่งใจในสติของตนเอง อาจเรียกว่า “แรงขับเร้า” (drive) ที่ส่งผลให้เกิดความไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ หลงไปตามสมมติ และแฝงอยู่กับความเชื่อต่าง ๆ ภาวะขาดปัญญา ความไม่เข้าใจเหตุผล การไม่ใช้ปัญญา หรือปัญญาไม่ทำงานในขณะนั้น ซึ่งเราเรียกว่า “อวิชชา” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551 : 7) จึงควรมีหลักการดำเนินชีวิตมาประคับประคองตนเองให้ไม่คล้อยตามอารมณ์และความรู้สึกของความอยากทั้งปวง เช่น การพัฒนาตนเองให้รู้จักการประมาณตน หรือ “พอประมาณ” ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น

การควบคุมชีวิต เป็นวิธีการสร้างสรรค์เพื่อการอยู่ร่วมกัน (the creative for living) เป็นมิติที่มุ่งสร้างความสัมพันธ์เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างกว้างขวางในด้านความมั่นคง ความปลอดภัย และความเป็นสุขร่วมกัน หรือเรียกรวม ๆ ว่า “อยู่ดี กินดี มีความสุข” หรือมีความมั่งคั่ง (Wealth) และเกิดเป็นความสุข (Happiness)

### 1.4 การสร้างคุณค่าของชีวิตในยุคใหม่

มนุษย์ทุกคนต้องการมีชีวิตที่สุขสบาย และคาดหวังที่ต้องการไปให้สำเร็จมากที่สุด และดีที่สุด ในอดีตการมองเห็นคุณค่าของชีวิตอาจเป็นเรื่องธรรมดา ทำให้คนในอดีตมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตามธรรมชาติ แต่คนในปัจจุบันเห็นคุณค่าชีวิตได้มากขึ้น เพราะสามารถเทียบเคียงจุดมุ่งหมายแห่งคุณค่าชีวิตได้ตามหลักเสรีภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่ไม่จำกัดขอบเขตมากขึ้น จึงต้องรู้จักการสร้างวิถีแห่งคุณค่าชีวิต คือ

#### 1.4.1 ช่วงชีวิต

สังคมโลกช่วงปลายศตวรรษที่ 19-20 เป็นต้นมา ความเจริญและความทันสมัย กระตุ้นให้มนุษย์เห็นความสำคัญของคุณค่าชีวิตมากขึ้น มีการคิดค้นวิทยาการต่าง ๆ เพื่อช่วยส่งเสริมคุณค่าชีวิตให้เกิดความสุขสบาย แต่หลักความจริงของชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต คือ เมื่อมีชีวิตเป็นมนุษย์แล้ว ก็ต้องเผชิญกฎแห่งธรรมชาติ คือ มีการแก่ มีการเจ็บ และมีการตายตามลำดับตามระยะเวลาชีวิต (Life span) แต่ละคน สิ่งสำคัญก็คือ การรู้จักจัดการและควบคุมชีวิตตนเองให้มีคุณค่าน่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุด และคนแต่ละคนในแต่ละวัยมีโอกาสจัดการชีวิตของตนเองได้ไม่เท่าเทียมกัน เพราะรากฐานแห่งการได้เป็นมนุษย์ที่บุคคลได้รับจากฝักฝนบ่มเพาะมีความแตกต่างกันทั้งภายในและภายนอก แต่สิ่งสำคัญประการหนึ่ง คือ คนแต่ละคนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความเท่าเทียมกันได้ระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติ (natural rule) และเป็นไปตามบทบาทและหน้าที่ที่สังคมกำหนดกรอบไว้แล้วแต่ละคน เรียกว่า บรรทัดฐานสังคม (social norms) ซึ่งจุดมุ่งหมายของแต่ละช่วงวัยมีข้อจำกัดแตกต่างกัน ที่ทำให้คุณค่าชีวิตแตกต่างกันไปด้วย กล่าวคือ

- 1) ปฐมวัย หรือวัยแรกเกิดถึงวัยเด็ก
- 2) มัชฌิมวัย หรือวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
- 3) ปัจฉิมวัย หรือวัยผู้ใหญ่ตอนปลายถึงวัยชรา

## เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน

**วัยเด็ก** คือ วัยตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยเด็ก (ระหว่างแรกเกิดถึง 15 ปี) เป็นวัยที่ต้องอาศัยการประคับประคองอย่างรอบคอบ เอาใจใส่ เพราะเป็นช่วงแห่งการเรียนรู้ของชีวิต และมีระยะเวลาที่ยาวนานพอสมควร เป็นช่วงเวลาแห่งการสร้างความมั่นคงแห่งชีวิตที่นำไปเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตอยู่รอดในช่วงเวลาอื่น ๆ ต่อไป ดังนั้น การค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับวัยเด็กจึงมีความน่าสนใจมาก ๆ โดยเฉพาะสังคมยุคใหม่ที่มีความทันสมัยด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ ยิ่งทำให้ต้องสนใจการดูแล อบรมสั่งสอนเด็ก และเยาวชนให้มีความคิดที่มั่นคงเชิงเหตุผล ความมีระเบียบวินัย การมีความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นฐานมั่นคงอย่างสำคัญ ดังเช่น

ซอง ปิอาเจ นักจิตวิทยาชาวสวิส (Jean Piaget, 1896-1980) อ้างใน วิทยากร เชียงกูล, 2551 : 23-30) เป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านชีววิทยา และเป็นนักวิจัย อาจารย์ด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา ปรัชญา และวิทยาศาสตร์ เป็นผู้บุกเบิกสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ (Development Psychology) ว่าด้วยทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิด (Theory of Cognitive Development) และทฤษฎีความรู้เชิงวิวัฒนาการของมนุษย์ (Genetic Epistemology) กล่าวว่าเด็กมีวิธีคิด กระบวนการสร้างความคิดและตรรกวิทยา หรือการใช้เหตุผลเป็นเฉพาะของตัวเอง และความรู้ของมนุษย์ไม่ได้มาจากโลกภายนอก แต่สร้างมาจากภายใน จากการที่ได้ไปสัมผัสเรียนรู้ตีความ นอกจากนี้เห็นว่า ความจริงจะสามารถอธิบายได้ตามภาพของโลกที่แต่ละคนมองเห็นเท่านั้น ดังนั้น การจัดการศึกษา ต้องเข้าใจความแตกต่างของโลกทัศน์ของแต่ละคน ไม่ใช่เป็นเพียงการป้อนข้อเท็จจริงใส่สมองเด็กอย่างเดียวกัน ควรต้องสร้างกระบวนการให้เด็กเป็นนักสร้างสรรค์ (Creators) นักประดิษฐ์ (Inventors) และนักคิดค้น (Innovators) ไม่ใช่เพียงกำหนดให้คิดอยู่แต่เพียงตามกรอบ (Conformists) เท่านั้น

**วัยรุ่น** คือ วัยตั้งแต่อายุ 15 ปีขึ้นไป จนถึงอายุ 25 ปี เป็นวัยที่มีพลังและศรัทธา อยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่ยังไม่กระจ่างชัดในจิต ทำให้วัยนี้เป็นวัยที่มีความท้าทายในสังคมเป็นอย่างมาก และใช้เทคนิคการอธิบายหลากหลายในเชิงพฤติกรรมของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจบางสิ่งบางอย่างโดยอาจไม่คำนึงถึงอนาคตของตนเองและคนรอบข้าง รวมถึงผลกระทบต่อสังคม ส่วนใหญ่นักวิชาการด้านพฤติกรรมศาสตร์ นิยมแบ่งเป็น 3 ช่วงคือ

วัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่เจริญเติบโตที่มีพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างมาก อยากรู้อยากเห็นและอยากลองเป็นสำคัญ ซึ่งอยู่ในช่วงก้าวสู่การศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัยรุ่นตอนกลาง เป็นวัยที่มีพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกที่อาจท้าทาย กล้าเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบข้าง และคล้อยตามแรงจูงใจของเพื่อนได้ง่าย มีระดับการใช้เหตุผลที่ยึดตนเองเป็นสำคัญ เป็นวัยที่ศึกษาอยู่ในระดับการมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกที่สมบูรณ์พร้อมก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความสงบเสงี่ยมในอารมณ์มากขึ้น มีระดับการใช้เหตุผลสูงขึ้น

**วัยผู้ใหญ่** คือ วัยตั้งแต่อายุ 25 ปีขึ้นไป จนถึงวัยอายุ 60 ปี เป็นวัยที่มีคุณค่าและมูลค่าแก่สังคมและประเทศชาติ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ แต่การเป็นไปเช่นนั้นได้ ต้องมีการสร้างพื้นฐานจากวัยเด็ก และวัยรุ่นที่มีคุณภาพมาก ๆ ส่วนใหญ่มักเริ่มนับตั้งแต่บุคคลนั้นสำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษาแล้ว จึงเป็นวัยที่มุ่งหมายสู่การพัฒนาชีวิต มุ่งหวังการทำงานที่มั่นคง

เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน  
ต้องการความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น ดังเช่น ดาเนียล โกลแมน (Daniel Goleman, อ้างในวิทยากร  
เชิงกุล, 2551 : 100-103) เสนอความเห็นที่ว่า ในปัจจุบันคนเปลี่ยนที่ทำงานอยู่เนื่อง ๆ ซึ่งอาจจะ  
เนื่องมาจากมีปัญหาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เช่น บุคลิกภาพ  
อุปนิสัย วุฒิภาวะ การสื่อสาร ทักษะทางสังคม และแรงจูงใจที่จะทำสิ่งที่ดีเลิศ เพราะฉะนั้น คนใน  
วัยนี้จึงจำเป็นต้องพัฒนาและทดสอบความสามารถ (Competencies) ในการทำงานอยู่เสมอ เช่น  
การฝึกอบรม หรือการสัมมนา เป็นต้น

**วัยชรา** คือ วัยตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่สังคมยุคใหม่ต้องให้ความสนใจมาก  
ยิ่งขึ้น เพราะขณะนี้สังคมทั่วโลกมีความกังวลเกี่ยวกับอัตราเฉลี่ยผู้สูงอายุมากขึ้น (Aging) และกำลัง  
เป็นปัญหาต่อการพัฒนาประเทศชาติและการกำหนดนโยบายการพัฒนาเช่นกัน ซึ่งนโยบายการ  
บริหารประเทศเกี่ยวกับการพัฒนาการศึกษา การสาธารณสุข การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ การพัฒนา  
สิ่งแวดล้อมเพื่อผู้สูงอายุถือเป็นนโยบายเร่งด่วน

คนที่ก้าวสู่วัยชรา ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงภาวะอารมณ์ได้ง่าย โดยเฉพาะความ  
เสียใจ (Regret) และยิ่งเกิดความซึมเศร้า ความรู้สึกผิดหวังได้ง่าย จำเป็นต้องมีการเอาใจใส่ความรู้สึก  
ภายในจิตใจเป็นสำคัญ ต้องเสริมสร้างกิจกรรมที่ให้พลังแห่งความสุข และมองเห็นความมีคุณค่า หรือ  
ศักยภาพในตัวบุคคลของผู้สูงอายุอย่างจริงจัง

เพราะฉะนั้น การมีชีวิตของมนุษย์ทุกคน แม้จะต้องเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ  
เหมือนคำกล่าวที่ว่า “ไปไม่กลับ กลับไม่ตื่น ฟันไม่มี หนิไม่พัน” หรือเรียกว่า “ไตรลักษณ์” (อนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา) แต่การดำเนินชีวิตมนุษย์แต่ละคนให้การดำรงอยู่ เป็นประโยชน์ และมีความสุขได้  
ต้องสามารถจัดการและควบคุมตนเอง ต้องมีเป้าหมายชัดเจนในชีวิตแต่ละช่วงวัย ต้องรู้จักวิธีการ  
ดำรงชีวิตของตนเองให้ถูกต้องตามครรลองแห่งกฎของธรรมชาติ หรือเรียกว่า “ตามวัย” เพื่อให้คน  
นั้น ๆ มีชีวิตที่ดีอย่างมีคุณภาพและได้มาตรฐาน

ดังนั้น การรู้จักคุณค่าแห่งชีวิต (Values of Life) จึงหมายถึง ความสามารถพัฒนา  
ตนเองให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปให้รอด (Living, being alive) และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี  
ความสุข แต่คนเราจะรู้คุณค่าชีวิตก็ต่อเมื่อชีวิตเริ่มมีความเสียสมดุล เช่น การล้มเหลวในเป้าหมาย  
ชีวิต (ถูกตัดโอกาสทางการศึกษา) การสูญเสียชีวิต การสูญเสียสมดุลชีวิต (เจ็บไข้ได้ป่วย)  
เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราสามารถเจริญก้าวหน้าอย่างมีคุณค่า ก็คือ การพัฒนาตนเองให้ก้าว  
ไปสู่หนทางที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่คิดหรือทำให้ตนเองก้าวไปสู่ทางที่เสื่อม ดังคำกล่าวต้อนรับนักศึกษา  
ใหม่ ปีการศึกษา 2555 ที่ว่า ...สร้างความพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าด้วยการลงมือทำ คิดสร้างสรรค์  
สิ่งใหม่ ๆ พัฒนาตนเองให้เปี่ยมด้วยคุณค่า คุณธรรม และสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม กระตือรือร้น  
ใฝ่หาความรู้ เก็บเกี่ยวประสบการณ์ มุ่งมั่นพัฒนาตนเองตลอดเวลา... “มุ่งมั่นเรียนรู้ มุ่งสู่ชีวิตเกษม”  
(วัลลภ สุวรรณดี, 2555)

#### 1.4.2 เป้าหมายของชีวิต (Life Purpose)

ชีวิตแต่ละคนมีโอกาสจัดการชีวิตให้สำเร็จตามความต้องการ (desire) ได้ไม่เท่ากัน  
เพราะการฝึกฝนบ่มเพาะและพัฒนาสู่ความสำเร็จที่มีความแตกต่างกันทั้งภายในและภายนอกที่มีไม่

เท่ากันด้วย คนเราย่อมไม่สามารถละทิ้งเป้าหมาย (purpose) ในชีวิตได้ แต่ความสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย ต้องจัดการให้ถูกต้องและเหมาะสมตามกฎธรรมชาติ (natural rule) และเป็นไปตามบทบาทและหน้าที่ที่สังคมกำหนดกรอบไว้แล้วแต่ละคน ตลอดจนกรอบแห่งบรรทัดฐานสังคม (social norms) ที่มีข้อจำกัดแตกต่างกัน ทำให้คุณค่าชีวิตแตกต่างกันไปด้วย

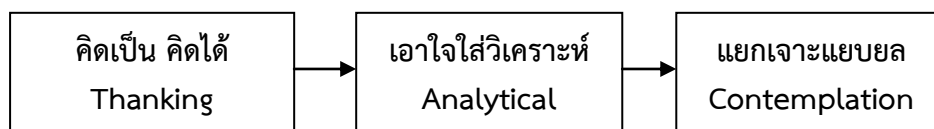
เพราะฉะนั้น การที่คนมีชีวิตไปตามกฎแห่งธรรมชาติ อยู่ไปวัน ๆ ย่อมไร้ค่า เหมือนคำกล่าวที่ว่า “ไปไม่กลับ หลับไม่ตื่น ฟันไม่มี หินไม่ฟัน” หรือเรียกว่า “ไตรลักษณ์” (นิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คนเราจึงต้องสร้างพลังความสำเร็จสู่ชีวิตที่ดี (good life) อย่างมีคุณภาพและได้มาตรฐาน โดยการรู้จักวางเป้าหมายชีวิต ดังคำคำพูดที่ว่า

“ชีวิตคือการต่อสู้ ศัตรูคือยากำลัง อุปสรรคคือหนทางแห่งความสำเร็จ ความลำบากในวันนี้คือความสุขในวันหน้า บุคคลใดไม่เคยทำการต่อสู้ ไม่เคยมีศัตรู ไม่เคยประสบอุปสรรค บุคคลนั้นเป็นคนเคราะห์ร้ายที่สุด เพราะเขาจะมีลักษณะอ่อนแอ ไม่ได้พบความก้าวหน้า ชีวิตของเขาจะไร้ประโยชน์ไปทั้งชาติ ”

ที่มา : พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ, วรรณทองในวรรณคดี. 2534

#### 1.4.3 ชีวิตสู่ความสมดุลที่ยั่งยืน

คนเราสามารถจัดการชีวิตตามความต้องการได้ดี ก็ต้องมีวิธีการจัดการและควบคุมชีวิตของตนเองให้ปฏิบัติตนก้าวสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ



ซึ่งบุคคลใด ๆ ก็ตาม จะสามารถผ่านวิธีการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ได้อย่างเป็นสุข ก็ต้องอาศัย

1. มีวินัย รู้จักบริหารเวลาตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง
2. เข้าใจและปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่ดี
3. มีความรับผิดชอบ และแบ่งปันเอื้ออาทรต่อผู้อื่น
4. ทบทวนการดำเนินชีวิตตนเองสม่ำเสมอ

#### 1.5 การดำรงชีวิตมนุษย์ในสังคมยุคใหม่

สังคมยุคใหม่ (Modern Societies) หรือ สังคมร่วมสมัย (Contemporary Societies) ของมนุษย์ เป็นสังคมที่มีความสลับซับซ้อนมาก แต่ละคนมุ่งความเป็นตัวตนสูง (self-directed) ที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (social change) ซึ่งอำนาจใจของคนจึงมีพลังไปสู่การคิดและการกระทำได้มากมาย ในทำนองเดียวกันทำให้ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่ จึงมักค้นหาและแสวงหาวิธีการทำให้ตนเองอยู่รอดได้ตามอำนาจจิตใจ เสมือนสุภาษิตที่ว่า คนยุคใหม่ถือว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” กล่าวคือ ใจอีกเข็มเกินกว่าที่จะควบคุมกายของตนเองได้ คิดทำอะไร



โดยขาดการใช้เหตุผลใคร่ครวญ จนไม่สามารถพัฒนาตนเองให้สมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และ วิญญาณได้ดีนัก บางครั้งพุ่มเทจิตใจกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไปหรือน้อยเกินไป หรือขาดความ พอประมาณ เพราะฉะนั้นบุคคลคนใดที่สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ดี ย่อมทำให้ เกิดความเป็นสุข และสามารถพัฒนาตนเองได้

สำหรับประเทศไทย เห็นได้ว่า การก้าวสู่สังคมร่วมสมัยเริ่มปรากฏชัดเจนเมื่อมีการ เปลี่ยนแปลงการปกครอง โดยปฏิรูปการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ พ.ศ. 2475 จนกระทั่งสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 พ.ศ. 2488 และการเปลี่ยนแปลงสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ คนไทยบอบช้ำและทุกข์เข็ญแก่ความกินดี อยู่ดี มีสุข ต่อมาเกิดความขัดแย้งทาง อุดมการณ์ความคิดในช่วง ปี พ.ศ. 2500 – 2520 สังคมไทยก็ยิ่งย่ำแย่เช่นเดิม จนกระทั่ง พล.เอก. เปรม ติณสูลานนท์ เข้ามาบริหารประเทศโดยใช้นโยบายการสร้างแนวร่วมพัฒนาชาติไทย ทำให้ คลายความขัดแย้งเชิงอุดมการณ์ลงไปได้ ระหว่าง ปี พ.ศ. 2521 – 2529

จากนั้น ปี พ.ศ. 2530 ประเทศไทยปรับเปลี่ยนนโยบายการพัฒนาประเทศก้าวสู่ ความเป็นสังคมทันสมัยมากขึ้น มีการสร้างความสัมพันธ์กับนานาชาติ เปิดประตูสู่ความ ร่วมมือทางด้านการเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุน มีการร่วมมือทางด้านความสัมพันธ์ระหว่าง ประเทศมากขึ้น ทำให้สังคมไทยพัฒนาประเทศอย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด มุ่งการเจริญเติบโตของ GDP จนเกิดภาวะเศรษฐกิจแบบฟองสบู่ที่เกินจะควบคุมได้ จนปี พ.ศ. 2540 เกิดภาวะฟองสบู่แตก นำไปสู่การเสถียรภาพทางการเศรษฐกิจและการลงทุน คนไทยต้องเผชิญกับการดำรงชีพและ ดำเนินชีวิตทุกด้าน

ดังนั้น แนวทางการพัฒนาสังคมสมัยใหม่ จึงต้องมีการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ที่จะทำ ให้บุคคลมีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และมีความเจริญก้าวหน้าได้อย่างแข็งแรง ไม่ควรส่งเสริม การพัฒนาที่เน้นการพึ่งพิงให้แก่ประชาชน แต่ควรส่งเสริมให้ประชาชนมีแนวคิดการพึ่งพาตนเองเป็น สำคัญ ซึ่งรัฐต้องมีนโยบายการพัฒนาสังคมที่ดี ต่อไปนี้คือ

**1) การพัฒนาคุณค่าทางปัญญาทุกวัน (Intelligence in everyday life)** เป็นการทำให้รู้จักสร้างความรู้ที่ทันยุคทันสมัยโดยมีสติ (Robert J. Stenberg, 2000 : 33) ซึ่งต้องมีเครื่องมือในการปฏิบัติจัดการสร้างความรู้ และต้องเป็นเครื่องมือที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นในสังคมคนเวลานั้น อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การ ส่งเสริมการศึกษา (Educations) เพราะปรากฏการณ์ทางสังคมแต่ละวันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เสมอ จึงเสมือนกล่าวได้ว่า การเข้าใจปัญหาแห่งเหตุและผลได้ดี ก็ย่อมสามารถใช้เครื่องมือจัดการได้ ถูกต้อง เช่น เทคโนโลยีสมัยใหม่มีความรวดเร็ว สามารถช่วยให้เราติดต่อสื่อสารได้รวดเร็ว แต่ ขณะเดียวกันเราต้องรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีเหล่านั้นให้ถูกต้อง มีความคิดสร้างสรรค์ที่ตรงตามความ ต้องการ อย่าหลงไปตามการหลอกล่อให้เราดำเนินตามไปอย่างง่าย สิ่งทีกล่าวมาข้างต้นย่อมอาศัย รากฐานความรู้ความเข้าใจที่แท้จริงจากกระบวนการจัดการการศึกษา

**2) การพัฒนาอาชีพการงานให้ตนเอง (Development for Working)** เป็นการสร้างหรือส่งเสริมอาชีพ (Occupation) ให้หลากหลาย เป็นหนทางให้บุคคลสามารถดำรงชีวิต ในสังคมที่มีการแข่งขันสูง เพราะไม่ว่าจะเป็นสังคมชนบทหรือสังคมเมืองก็ย่อมต้องมีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงในระบบสังคมด้วยกัน โดยเฉพาะสังคมยุคสารสนเทศที่สามารถสื่อสารเข้าถึงทุกหย่อมหญ้า

สามารถทำให้บุคคลมีความสามารถล่วงรู้ข่าวสารข้อมูลทัดเทียมกันเสมอ จึงถือว่าเป็นผลดีต่อการสร้างและพัฒนาอาชีพการงานให้บุคคลระดับต่าง ๆ ดำเนินอยู่ด้วยตนเองได้มากขึ้น และสามารถต่อสู้กับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น อาจจำเป็นต้องตั้งอยู่บนลักษณะจำเพาะของบุคคล ชุมชน และสังคมนั้น ๆ เช่น การสร้างสหกรณ์ชุมชน การพัฒนาการอาชีพชุมชน การพัฒนาฝีมือแรงงานพื้นฐาน เป็นต้น นอกจากนี้ต้องมีวิธีการส่งเสริมการประกอบอาชีพ เช่น การจัดแหล่งขายของ การเสาะแสวงหาสินค้ามาจำหน่าย การหาวิธีการจำหน่าย การส่งเสริมกลไกทุนพัฒนาอาชีพ

**3) การพัฒนารายได้เพื่อการดำรงชีวิต (Income for living)** ถือว่าเป็นกลไกอย่างหนึ่งในสังคมยุคใหม่ที่ทุกคนต้องมีความจำเป็นเสมอเหมือนกัน เพียงแต่เราจะกำหนดการสร้างรายได้ได้อย่างไร เพราะในสังคมที่แข่งขันกัน (Competition Societies) มักมีกลวิธีที่นำไปสู่การหลอกล่อ เสมือนว่าสุภาษิตที่ว่า “ใครมีเอี่ยวสาวได้สาวเอา” ดังนั้น ผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน รู้จักความประหยัด รู้จักการเก็บออม ย่อมเป็นผู้ดำรงอยู่รอดได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน เช่น กลุ่มเกษตรกรที่นำไปแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์กับการดำเนินชีวิต ซึ่งบุคคลบางคนมีความล้มเหลวจากสถานการณ์เศรษฐกิจที่ล่มสลายมากมาย ก็กลับมาพลิกพื้นฐานของตนเองได้ดีขึ้น บางคนประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี มีความมั่นคงต่อครอบครัว เพราะความอดทนและพยายามอย่างเต็มกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสังคมที่สนับสนุนส่งเสริม

ดังนั้น การพัฒนาความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ในสังคมยุคใหม่เพื่อการดำรงชีวิตได้นั้น เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ที่ทุกคนต้องการประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย แต่สิ่งสำคัญก็คือ การเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับ ความรู้ ประสบการณ์การเรียนรู้ อดทนการที่มั่นคง อย่างไรก็ตามคนส่วนมากประสบความสำเร็จได้ยาก เพราะขาดการจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังให้แก่ชีวิต คนเราต้องมองไปข้างหน้าที่ยาวไกลพอควร แต่ต้องหันกลับมามองข้างหลังด้วย เพื่อให้คนเราได้เกิดข้อคิดทบทวนตนเองเสมอ และอาจมีความผิดพลาดใด ๆ ก็หยิบยกมาพิจารณาเชิงเหตุผลอย่างใคร่ครวญ เสมือนสุภาษิตที่ว่า “สี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง” บุคคลแต่ละคนต้องมีการพัฒนาทักษะชีวิต มีทักษะการเรียนรู้ที่กระชับ กระตือรือร้น มีทักษะทางสังคม และเข้าใจความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่เคลื่อนย้ายผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรวดเร็ว รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และมีความสามารถเชิงเหตุผลอย่างใคร่ครวญ มองเห็นความแตกต่างที่จะเกิดขึ้น รวมถึงยอมรับได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคนแต่ละคนต้องเริ่มต้นจากสิ่งต่อไปนี้

### 3.1 การรู้จักคุณค่าแห่งชีวิต

คุณค่าแห่งชีวิต (Values of Life) หมายถึง ความสามารถพัฒนาตนเองให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปให้รอด (Living, being alive) และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข แต่คนเราจะรู้คุณค่าชีวิตก็ต่อเมื่อชีวิตเริ่มมีความเสียสมดุล เช่น การล้มเหลวในเป้าหมายชีวิต (ถูกตัดโอกาสทางการศึกษา) การสูญเสียชีวิต (ตาย) การสูญเสียสมดุลชีวิต (เจ็บไข้ได้ป่วย) เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราสามารถเจริญก้าวหน้าอย่างมีคุณค่า ก็คือ การพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่หนทางที่ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่คิดหรือทำให้ตนเองก้าวไปสู่ทางที่เสื่อม ดังคำกล่าวต้อนรับนักศึกษาใหม่ ปีการศึกษา 2555 ที่ว่า ...สร้างความพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าด้วยการลงมือทำ คิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ พัฒนาตนเองให้เปี่ยมด้วยคุณค่า คุณธรรม และสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม กระตือรือร้น

ไฝหาความรู้ เก็บเกี่ยวประสบการณ์ มุ่งมั่นพัฒนาตนเองตลอดเวลา... “มุ่งมั่นเรียนรู้ มุ่งสู่ชีวิตเกษม” (วัลลภ สุวรรณดี, 2555)

### 3.2 การปลูกจิตฝังคุณธรรมจริยธรรมต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม

ความจริงคนไทยมีลักษณะพื้นฐานทางคุณธรรมจริยธรรมที่ดีมากประเทศหนึ่ง เพราะคนไทยดำรงอยู่ในสังคมไทยที่เน้นการเกื้อกูล เอื้อเฟื้อต่อกันตามขนบธรรมเนียมจารีตความเป็นไทย คือเน้นความใกล้ชิดและผูกพันแบบระบบครอบครัวอุปถัมภ์ (Patron-Client and Kingship) ซึ่ง Fred Riggs นักวิชาการทางสังคมศาสตร์ เรียกว่า เป็นค่าย หรือแก๊งค์ (Clique) ที่มีการจัดระเบียบแบบขึ้นต่อกัน (dependence) เป็นการอุปถัมภ์ค้ำจุนพึ่งพากัน (อ้างใน ชมรมพัฒนาสังคม, 2534) อาจมองเห็นว่าเป็นการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกันในบางโอกาส เพราะฉะนั้นสังคมที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมดังกล่าวมานั้นต้องมีคุณธรรมจริยธรรมกำกับจิตใจและสำนึกของตนเองเสมอว่า สิ่งที่ดีงามไปนั้นต้องไม่บั่นทอนความรู้สึกต่อสังคมรอบข้าง หรือไม่มุ่งประโยชน์ส่วนตน เพราะหากเกิดความรู้สึกบั่นทอนและเสียประโยชน์ก็จะนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างกันได้

ปรากฏการณ์ขณะนี้ สังคมต่าง ๆ ได้เฝ้ามองการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยตลอดมา แต่สังคมไทยเป็นสังคมที่มีสัมมาคารวะ มีความเคารพบนอบ มีความสำนึกต่อผู้มีพระคุณต่อเราทุกคน โดยเฉพาะสิ่งที่เรียกว่า **ความกตัญญูตเวที** ซึ่งเป็นนามธรรมที่เราไม่สามารถจับต้องได้ แต่ถือว่าเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจของทุกคน ผู้ที่เจริญแท้จริง ก็คือผู้ที่มีความกตัญญูตเวที แม้ว่าสังคมต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังเห็นได้ว่า บุคคลใดในปัจจุบันไม่พูดถึงเฟสบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) แท็บเล็ต (Tablet) ก็จะเป็นคนที่ล้าสมัย ไม่น่าจะอยู่ในสังคมโลกได้อย่างชัดเจน แต่มีความน่าสังเกต ที่ไม่มีใครสังเกต ก็คือ แท้จริงสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงวัตถุและเทคโนโลยีที่มนุษย์คิดขึ้น สร้างขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกในการติดต่อสื่อสารง่ายขึ้นเท่านั้น สิ่งที่ดีอย่างยิ่งในสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ก็คือ ความอ่อนโยน (gentleness หรือ soft touch) ความรัก (Love) ความผูกพัน (human touch) สิ่งทั้งหลายต้องได้รับการถ่ายทอดและบ่มเพาะให้ปรากฏเป็นคุณธรรมในจิตใจคนไทยอยู่เสมอ

ดังนั้น การแสดงความกตัญญูตเวที ต้องคำนึงถึงครูคนแรก ก็คือ บิดามารดา ขณะเดียวกันครูอีกคนที่สำคัญ ก็คือ “ครูตัวเอง” ที่จะต้องมีสำนึก มีมโนธรรม ไม่ทำตัวนอกหลุ่ นอกทาง ต้องเคารพในตนเอง (inner self) แต่ต้องระมัดระวังสิ่งแปลกปลอม (pseudo self) ที่เป็นการหลอกลวงตนเอง เราต้องควบคุมตนเองให้เข้มแข็ง (strong self) ซึ่งทุกท่านต้องแสดงความเคารพต่อ inner self แต่ละวันอยู่เสมอ

### 3.3 การรู้เลิศล้ำประโยชน์ที่เป็นอัตลักษณ์ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

แม้ว่าสังคมปัจจุบันเป็นสังคมยุคสารสนเทศ สังคมแต่ละสังคมก็ยังมีรากฐานความเป็นสังคมยุคดั้งเดิมอยู่บ้าง หากแต่เราจะเลือกสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์แห่งความเป็นตัวตนของสังคมมาใช้ประกอบการดำเนินชีวิตอย่างไรให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม โดยไม่ก่อให้เกิดความเสื่อมต่อประเทศชาติ ดังพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ อัญเชิญมานี้

พระราชดำรัส

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2494  
วันพุธที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2493

“...ประวัติศาสตร์ได้แสดงให้เห็นปรากฏตลอดมาว่า ชาติใดเสื่อมสูญย่อยยับอับปางไป ก็เพราะประชาชนชาติขาดสามัคคีธรรม แดกแยกเป็นหมู่คณะ เป็นพรรคเป็นพวก คอยเอาวัดเอาเปรียบ ประหัตประหารซึ่งกันและกัน บางพรรคบางพวกถึงกับเป็นไส้ศึกให้ศัตรูมาจู่โจมทำลายชาติของตน ดังนี้ ข้าพเจ้าจึงขอชักชวนพี่น้องชาวไทยทั้งหลายให้ระลึกถึงพระคุณของบรรพบุรุษ ซึ่งได้ กอบกู้รักษาบ้านเกิดเมืองนอนของเรามาบัดนี้ให้จงหนัก แล้วถือเอาสามัคคี ความยินดีย่อมเสียสละ ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ใหญ่ของประเทศชาติเป็นคุณธรรมประจำใจอยู่เนืองนิจ จึงขอให้พี่น้องชาวไทยทั้งหลาย จงบำเพ็ญกรณียกิจของตนแต่ละคนด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ขยันหมั่นเพียร อดทน และกล้าหาญ แล้วอุทิศความเสียสละส่วนตัว ความเหน็ดเหนื่อยลำบากยากแค้นเป็นพลีบูชาบรรพบุรุษ ผู้ซึ่งได้ก่อสร้างชาติเป็นมรดกตกทอดมาถึงพวกเราชาวไทยจนบัดนี้ ...”

ฉะนั้น สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความเอื้ออาทร เกื้อกูลกันและกัน แต่ความเป็นจริงปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่ก็มีมากมาย อาจทำให้เกิดความขัดแย้งที่นำไปสู่ความแตกแยกได้เช่นกัน แต่ยังคงต้องมีการทบทวนและธำรงให้อยู่อย่างเข้มแข็ง เช่น สถาบันพระมหากษัตริย์ สถาบันครอบครัวที่อบอุ่น ขนบธรรมเนียมประเพณีแต่ละชุมชน เป็นต้น ถือว่าเป็นเครื่องจรรโลงการอยู่ร่วมกันในสังคมยุคใหม่ ปัญหาสำคัญก็คือ เราจะต้องดำเนินการอย่างไรให้สิ่งดังกล่าวมีความเข้มแข็งต่อการสร้างสังคม และหน่วยงานใดควรเข้ามามีบทบาทส่งเสริม ซึ่งสถาบันการศึกษาทุกระดับต้องให้ความสำคัญในระบบการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งประเทศไทยก็มีกฎหมายการศึกษาที่มีความเหมาะสมระดับหนึ่งที่เป็นกำลังสำคัญในการช่วยสร้างให้เกิดพลังสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

## สรุป

มนุษย์ทุกคนอยากมีชีวิตรอดอย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ซึ่งต้องอาศัยความรู้ที่ดี โดยอาศัยการศึกษาเรียนรู้ และมีความสามารถที่เหมาะสม โดยอาศัยการฝึกและพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ ต้องรู้จักยอมรับและปรับปรุงให้ตนเองเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การจัดการเรียนรู้และฝึกฝนแก่คนยุคใหม่ให้เกิดความพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในโลกสมัยใหม่ จำเป็นต้องมุ่งการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เป็นพื้นฐานอย่างมั่นคงแก่จิตใจเป็นสำคัญ ก่อนเพื่อเป็นเครื่องช่วยยับยั้งการคิดและการกระทำที่ไม่เหมาะสม ต่อจากนั้นต้องเสริมทักษะชีวิตให้บุคคลพัฒนาตนเองสู่การเรียนรู้ทัน รู้รอบ และรู้แจ้ง เพื่อทำให้ตนเองรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า คนแต่ละคนดำเนินชีวิตไปได้ดีมาน้อยเพียงใด บุคคลคนนั้นต้องพัฒนาชีวิตของตนเองให้เข้มแข็ง

## เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน

การเรียนรู้เพื่อการมีชีวิตอยู่ ต้องรู้จักพัฒนาตนเองมั่นคง (เก่งตน เก่งคน เก่งงาน) และมีสำนึกความเป็นเอกลักษณ์ที่ติงามของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น นางองซานซูจี เป็นสตรีคนหนึ่งของสหภาพเมียนมาร์ สามารถรักษาเอกลักษณ์ที่ติงามของความเป็นพม่าได้ชัดเจน เพราะไม่ว่าจะปรากฏตัวที่ใด จะต้องเห็นภาพของเธอแต่งกายชุดสตรีพม่าเสมอ หรือแม้แต่คณะผู้นำรัฐบาลเมียนมาร์ก็ยึดถือความเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกความเป็นตัวตนเสมอ เมื่อมีการประชุมรัฐสภาที่มีการแต่งกายชุดประจำชาติทุกครั้ง รวมการต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองได้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

ฉะนั้น การมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมยุคใหม่ ต้องค้นหาจุดร่วมกันระหว่างความเป็นตัวตน (Self) กับความเป็นจริงของสังคม (Social Fact) ให้เกิดความพอใจทั้งสองฝ่าย ต้องพัฒนาตนให้ยั่งยืน เน้นการรักษาสมดุลระหว่าง ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยคำนึงถึงอาชีวะอนามัย และรักษาสิ่งแวดล้อมของโลกให้สมดุลร่วมกับการดำรงชีวิตที่มนุษย์มุ่งหามาตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นสำคัญ (อนุสรณ์ ธรรมใจ, 2548 : 35-36) ซึ่งในปี พ.ศ. 2515 สังคมไทยก็ต้องเข้าสู่สังคมประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) คนไทยจะต้องรู้จักการจัดการอยู่ร่วมกันในความหลากหลายทางวัฒนธรรมและสังคมมากขึ้น ต้องมีความยั่งยืนร่วมกัน ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายคำว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนว่า คือ การพัฒนาที่มีลักษณะบูรณาการ (integrated) ด้วยการทำให้เกิดเป็นองค์รวม (holistic) คือ การจัดการองค์ประกอบทั้งหลายของการดำรงอยู่ (survival) ให้เกิดความหนึ่งเดียวกันด้วยดุลยภาพ (balance) ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน การอยู่ การหลับ และการนอน หมายความว่า คนแต่ละคนต้องจัดการชีวิตตนเองให้ดำเนินชีวิตอย่างรอบรู้ รอบคอบ และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง จึงทำให้คนเรามีศักยภาพเหมาะสมแก่การมีชีวิตต่อไป และมีเป้าหมายสู่การพัฒนาประเทศที่สร้าง “คน” อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขอย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

กมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี และโสภา เกริกไกรกุล, (ม.ป.ป.) **สมองกับการเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรการพิมพ์ จำกัด.

นิตี ภาวีครพันธุ์. (2554). **พัฒนาการทางวัฒนธรรม-สังคม** ในมุมมองวิวัฒนาการนิยม.

พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พฤกษ์ นิมิตรพรอนันต์. (2546). **เคล็ดลับพลังสมอง**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไพลิน.

พุทธทาสภิกขุ. (2546). **ชีวิตคืออะไร**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และเสถียรพงษ์ วรรณปก. (ม.ป.ป.). **มณีแห่งปัญญา**.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พระพรหมมิ่งคลาจารย์. (2550). **ธรรมะเพื่อชีวิตที่งดงาม**. สำนักพิมพ์ธรรมสภาศูนย์หนังสือ

พระพุทธศาสนา, กรุงเทพฯ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **การสร้างสรรค์ปัญญาเพื่ออนาคตมนุษยชาติ**. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ธรรมสภา

พระพรหมคุณาภรณ์. (2549). **ฐานที่มั่นของชีวิตและสังคม**. สำนักพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด,

กรุงเทพฯ.

พระพรหมคุณาภรณ์. (2538). **ชีวิตที่สมบูรณ์**. สำนักพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, กรุงเทพฯ.

## เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท ๑๒๑ การดำรงชีวิตในสังคมยุคใหม่และประชาคมอาเซียน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ. (2540). **ประมวลพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.**

กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

วรรณนา วงษ์ฉัตร, แปล. (2555). **มีชีวิตที่ดี มีบทเรียนดี ๆ ให้ชีวิต.** สำนักพิมพ์ปี่มีเดีย : กรุงเทพฯ.

วิจิตร บุญยะโหดระ. (2554). **ศาสตร์ชีวิต: ศาสตร์และศิลป์เพื่อความ สุข ความมั่งคั่ง สุขภาพดี**

และมีอายุยืนยาว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์แอนพับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

วิทยากร เชียงกุล. (2551). **จิตวิทยา ความฉลาด และความคิดสร้างสรรค์.** พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.

วัลลภ สุวรรณดี. (2555). **คำกล่าวต้อนรับในการปฐมนักศึกษาใหม่ ปีการศึกษา 2555.**

กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.** กรุงเทพฯ : ศิริวัฒนา

อินเตอร์พรีนท์.

สม สุจิรา. (2550). ทวาร 6 ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์

อมรินทร์แอนพับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

สมเด็จพระญาณสังวร,สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). **ชีวิตนี้สั้น**

**นักและวิธีสร้างบุญบารมี.** นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย.

สิทธิ์ บุตรอินทร์. (2554). **ปรัชญาเปรียบเทียบมนุษยนิยมตะวันออกกับตะวันตก.** กรุงเทพฯ :

บริษัท สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด.

สุขุม นวลสกุล และวิศิษฐ์ ทวีเศรษฐ์. (2539). **การเมือง การปกครองไทย.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สำนักงาน ป.ป.ช. (2550). **คู่มือเจ้าหน้าที่ของรัฐสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น.** กรุงเทพฯ :

บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.

สำนักงาน ป.ป.ช. (2550). **คู่มือเจ้าหน้าที่ของรัฐสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น.** กรุงเทพฯ :

บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). **แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-**

**2559) ฉบับสรุป.** กรุงเทพฯ : สกศ.

อาจิม จันทน์พร. (2534). **วรรณคดีในวรรณคดี.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่คำผาง

อนุสรณ์ ธรรมใจ. (2548). **พลวัตเศรษฐกิจ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊ค,

Buzan, Tony. (2007). **Age- proof your brain.** Printed and bound in Great Brintain by Clays Ltd, St Ives plc.

Gerrig, Richard J. / Zimbardo, Philip G. (2008). **Psychology and life. eighteenth Edition.** Printed in the United States of America.

Hall, Kathleen. (2006). **A Life in balance : nourishing the four roots of true happiness.** Printed in the United States America.

Jonathan H. Turner.(1994). **Sociology concepts and uses.** University of California, McGraw-Hill.

John J. Macionis. (1995). **Sociology.** Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.

Kathleen Hall. (2006). **A Life in Balance : nourishing the four roots of true happiness**. Printed in the United States America.

Layard, Richard. (2011). **Happiness lessons from a new science**. Printed in England by Clays Ltd.

Macionis, John J. (1995). **Sociology**. Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.

Robert J. Stenberg. (2000). **Practical Intelligence in Everyday Life**. Cambridge University Press.

Stenberg, Robert J. . (2000). **Practical Intelligence in everyday life**. Cambridge University Press.

Turner, Jonathan H. (1994). **Sociology concepts and uses**. University of California, McGraw-Hill.