

บทที่ 5
มนุษยสัมพันธ์
(Human Relations)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษา ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์
2. เพื่อให้ นักศึกษา สามารถนำแนวคิดเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้
3. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ
4. เพื่อให้ นักศึกษานำความรู้ไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ ได้

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องมีชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคม จึงต้องคิดว่าทำอย่างไรจึงจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข มนุษยสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตัวของคนทุกคน เพื่อให้การอยู่ร่วมกันดำเนินไปได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

ความหมายของมนุษยสัมพันธ์

คำว่า “มนุษยสัมพันธ์” (Human Relation) มาจากคำ 2 คำ คือ มนุษย์ กับ สัมพันธ์
มนุษย์ (Human) หมายถึง ผู้มีจิตใจสูง ซึ่งลักษณะความเป็นมนุษย์ พิจารณาในด้านพฤติกรรม การแสดงออก จิตใจ ความรู้สึก วิธีคิด ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ชนิดอื่น

สัมพันธ์ (Relation) หมายถึง การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ผูกพันกัน การอยู่ร่วมกัน

สรุป มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในระหว่างมนุษย์กับมนุษย์โดยอาศัยศาสตร์และศิลป์ในการเสริมสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งความเข้าใจที่ดีต่อกัน ความรักใคร่เมตตา ความจงรักภักดี และความร่วมมือกัน ซึ่งส่งผลทำให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข



ที่กล่าววามนุษยสัมพันธ์เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์นั้น
ศาสตร์ หมายถึง มีหลักการแนวคิด ทฤษฎี องค์ความรู้ที่เป็นระบบเชื่อถือได้ และสามารถศึกษาหาความรู้ดังกล่าวได้ ส่วนศิลป์ หมายถึง การนำความรู้ที่เป็นศาสตร์มาประมวลใช้ให้ผสมกลมกลืนกันในการติดต่อกับผู้อื่นอย่างมีศิลป์ ซึ่งความสามารถดังกล่าวเป็นเรื่องเฉพาะตัวของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากสติปัญญา ประสบการณ์ ความรู้ ความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณี และสิ่งแวดล้อม ที่จะนำมาบูรณาการให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม
**** และที่น่าสนใจก็คือ การนำความรู้เรื่องมนุษยสัมพันธ์

มาใช้มัน ผลที่ได้ ถ้าเป็นสัญลักษณ์ ก็จะเป็น เครื่องหมาย + X หรือยกกำลัง เพราะผลที่มีค่าเกิดผล ดีมากกว่าหลายเท่าตัว เช่น

***แม่ค้าขายของ ด้วยรอยยิ้ม คำพูดที่นุ่มนวล มีเสียงหัวเราะ กับลูกค้า ผลที่ตามมาจะทำให้ลูกค้ารู้สึก พอใจกับท่าทีของแม่ค้า กลับมาอุดหนุนในโอกาสหน้า เพราะลูกค้ารู้สึกพอใจ ต้องการซื้อเพราะท่าทีของ แม่ค้า

***แม่ฟังเรื่องที่ลูกเล่า ด้วยท่าที่สนใจ ตั้งใจฟัง ลูกก็จะรู้สึก ว่า แม่ให้ความสำคัญและสนใจในตัวลูก เวลาที่ลูก มีเรื่องราวอะไรที่เกิดกับตนเอง ก็จะเล่าให้แม่ฟัง เพราะลูกรู้สึกปลอดภัย และอบอุ่นใจ และรักแม่

หลักการทางคณิตศาสตร์

$5 - 1 = 4$
 $10 \text{ ทหาร } 2 = 10$

$1 + 1 = 2$
 $2 \times 2 = 4$
 $5 \text{ ยกกำลัง } 2 = 10$

หลักการทางมนุษยสัมพันธ์

เครื่องหมาย - ไม่มี
เครื่องหมาย ทหาร ไม่มี

$1 + 1 = 10$
 $2 \times 2 = 8$
 $5 \text{ ยกกำลัง } 2 = 100$

ทำไมเครื่องหมาย - กับ ทหาร ไม่มี เพราะมนุษยสัมพันธ์ โดยเนื้อแท้ไม่เคยทำร้าย หรือทำลายใครเลย การที่เกิดการทำร้ายกัน ทะเลาะกัน เป็นเพราะความไม่เข้าใจกับ โกรธกัน อกติต่อกันต่างหาก



รูปที่ 1 องค์ประกอบของมนุษย์สัมพันธ์

นอกจากนี้ จะเห็นว่าผลที่เกิดจากมนุษย์สัมพันธ์นั้น จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตทั้งตนเอง เป็นสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีมีความสุข และสิ่งแวดล้อมที่ดี สังคมสงบสุข อีกด้วย โดยมีองค์ประกอบ ดังรูปข้างต้น

ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์

สถาบันเทคโนโลยี คาร์เนกี ได้วิเคราะห์ประวัติของบุคคลสำคัญนับหมื่นคนได้ข้อสรุปว่า ทักษะ ความสามารถในการทำงาน หรือความสามารถทางสมองของคนเรานั้น ทำให้คนเราพบความสำเร็จเพียง 15

% แต่ความสามารถในการปฏิบัติต่อบุคคลอื่นให้เป็นที่พอใจของกันและกัน ทำให้คนประสบความสำเร็จถึง 85 % (กฤษณา ศักดิ์ศรี, 2534 : 52)

นอกจากนี้ ดร.หลุย จำปาเทศ ได้ให้คำแนะนำในการสัมมนา เรื่อง “จิตวิทยาเพื่อความสำเร็จในหน้าที่การงาน” ไว้ว่า ในการปฏิบัติงานโดยทั่ว ๆ ไป จะคำนึงถึงความสามารถของคนใน 2 ลักษณะ คือ **เก่งคนและเก่งงาน** ซึ่งบรรดาหัวหน้าหรือผู้นำในทุกวงการ ควรต้องมีความสามารถใน 2 ลักษณะนี้ควบคู่กันไป คำว่า “เก่งงาน” หมายถึง การมีความรู้ความสามารถในงานที่ทำ ส่วน “เก่งคน” หมายถึง การใช้มนุษยสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานทุกระดับ เห็นอกเห็นใจคนด้อยกว่า อ่อนแอกว่า โดยให้ความเมตตากรุณาต่อเขา ช่วยเหลือเขา เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อสร้างการทำงานที่มีประสิทธิภาพและราบรื่น (วิจิตร อวาทกุล , ม.ป.ป. : 5-6)

ความสามารถในการทำตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของเรา ผู้ที่ล้มเหลวในการดำเนินชีวิตก็คือ ผู้ที่เข้ากับคนอื่นไม่ได้ แม้บุคคลนั้นจะมีความรู้ความสามารถสูงสักเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าไม่สามารถนำความรู้ไปใช้ได้ หรือไม่สามารถเข้ากับใครในสังคมได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลนั้นมีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความรู้ความสามารถ ร่างกายและชีวิต ก็จะไม่คุ้มค่าความหมาย นำไปสู่ความล้มเหลวของชีวิตได้ ดังนั้น เราจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะทำให้เป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลรอบข้าง โดยการศึกษาและใช้ศิลปะในการที่จะเข้ากับบุคคลอื่นได้ รวมถึงการฝึกฝนตนเองจนสามารถปฏิบัติเป็นนิสัย ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุผลดังต่อไปนี้ (วิจิตร อวาทกุล, 12-13)

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างมนุษย์ อันจะก่อให้เกิดความราบรื่นในการคบหากัน
2. เพื่อให้เกิดความเลื่อมใส ศรัทธา เชื่อถือ ไว้วางใจกัน เข้าใจดีต่อกัน
3. เพื่อส่งเสริมและธำรงรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ให้บังเกิดความร่วมมือร่วมใจเกิดความพอใจในการทำงานร่วมกัน
4. เพื่อให้งานสำเร็จจุล่ง และบรรลุวัตถุประสงค์ของสถาบันหรือหน่วยงานร่วมกันทำงานด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้เกิดความรักใคร่สามัคคีกลมเกลียวกัน อันจะเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันความขัดแย้ง ระวังสงสัย ไม่ไว้วางใจกัน
6. เพื่อก่อให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีในการทำงานให้เกิดความสำเร็จในงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ร่วมกัน
7. เพื่อนำความหวัง ความตั้งใจของชีวิตให้ไปสู่ความสำเร็จและความรุ่งโรจน์

การกระทำของเรา ไม่ว่าจะเป็นการพูด การคิดหรือการกระทำที่แสดงออก ย่อมมีผลกระทบและเกี่ยวข้องกับคนอื่นที่อยู่ใกล้ชิดด้วยทั้งสิ้น และโดยส่วนใหญ่เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นมักไม่ได้รับการแก้ไขปล่อยให้ความขัดแย้งสะสมและค่อยขยายตัวลุกลามใหญ่โตขึ้น จนกลายเป็นปัญหาการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน รวมถึงความเจริญก้าวหน้าของชีวิต ดังนั้นเรื่องของมนุษยสัมพันธ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเราควรให้ความสนใจ

หลักการของมนุษยสัมพันธ์

ดังที่กล่าวข้างต้น มนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรามากและการจะเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์นั้น จะต้องเข้าใจในธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์ รวมทั้งควรศึกษาหลักและเทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์ด้วย เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หลักการต่าง ๆ ที่จะกล่าวถึงนี้ จึงเป็นหลักการที่เป็นพื้นฐานในการนำไปใช้เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้ง่ายและเกิดผลสัมฤทธิ์ที่ต้องการด้วย

การทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม หรือการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นนั้น จะประสบความสำเร็จ หรืออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ควรคำนึงถึง 3 ข้อนี้

1. หลักของการได้ประโยชน์ร่วมกัน
2. หลักของการมีความสุขร่วมกัน
3. หลักของการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน

อีกทั้ง เดล คาร์เนกี (Dale Carnegie) ได้ให้หลักมนุษยสัมพันธ์ไว้ว่า (วิจิตร อวาทกุล , ม.ป.ป. : 47-48) “ให้สิ่งที่เขาต้องการแล้วท่านจะได้รับสิ่งที่ท่านต้องการ” (Give people what they want and then you can get what you want) ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวนี้ ต้องทำด้วยความจริงใจ จึงจะได้ผลไม่ว่าจะเป็นการยิ้มให้ การยกมือไหว้ หรือการให้วัตถุสิ่งของก็ตาม

ศาสนาคริสต์ก็บัญญัติ กฎทองคำ (Golden Rule) ไว้ว่า “จงปฏิบัติต่อเพื่อนบ้านของท่าน เหมือนกับที่ท่านได้ปฏิบัติต่อตัวท่านเอง” (กฤษฎา ศักดิ์ศรี, 2534 : 47)

นอกจากนี้ โคลงโลกนิติ ก็ได้กล่าวถึงหลักมนุษยสัมพันธ์ไว้สอดคล้องกับหลักการข้างต้นด้วย ดังนี้

ให้ท่านท่านจักให้	ตอบสนอง
นบท่านท่านจักปอง	นอบไหว้
รักท่านท่านควรครอง	ความรักเรานา
สามสิ่งนี้เว้นไว้	แต่ผู้ทรชน

จากโคลงฯ ข้างต้น ยังแสดงให้เห็นว่าหลักการดังกล่าวอาจใช้ไม่ได้กับคนบางคนที่เป็นคนทรชนเท่านั้น ซึ่งอาจพบว่ามีคนบางคนที่สอนไม่ได้ คบไม่ได้ แฝงอยู่บ้าง ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงมนุษย์ว่ามี 4 จำพวก คือ บัวเหนือน้ำ บัวปรึมน้ำ บัวใต้น้ำ และบัวในโคลนตม อย่างไรก็ตามก็ไม่ควรหมดความพยายามที่จะทำความดีกับคนทุกๆ คนในสังคม การให้ดังกล่าวก็ต้องพิจารณาก่อนว่า เขาต้องการอะไร ต้องการหรือไม่ เพราะการให้มิใช่จะทำให้ผู้รับถูกใจเสมอไป แต่การให้ที่ทำให้ผู้รับพอใจ ต้องเป็นการให้ในสิ่งที่เขา กำลังต้องการเท่านั้น จึงจะได้ผลตามโคลงบทนี้

กล่าวโดยสรุปก็คือ ผู้มีมนุษยสัมพันธ์ควรมีหลักปฏิบัติ (บรรจง หมายมั่น, 2534 : 11-12) ดังนี้

1. ยิ้มไว้เสมอ เพราะการยิ้มทำให้แก่ช้า และทำได้ง่ายกว่าการทำหน้าบึ้งตึง
2. จำชื่อและเรียกชื่อคนอื่นได้อย่างแม่นยำ
3. ทำตัวเป็นกันเอง มีอารมณ์ขัน
4. พูดและทำด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้ง
5. พยายามชอบและสนใจคนทั่วไป
6. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ยอมรับผู้อื่น ไม่เหยียดหยามใคร
7. ยอมรับและเคารพความคิดเห็นและความสามารถของผู้อื่น
8. มีใจพร้อมบริการผู้อื่นเสมอ มีความอดทน และมั่นคงในอารมณ์
9. รู้จักประมาทตน อ่อนน้อม ถ่อมตน
10. รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง
11. รู้จักผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยม กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์มีพฤติกรรมไปตามสิ่งแวดล้อม ถ้าหากเราสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ เราก็สามารถกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้ศึกษาปัจจัยแห่งความชอบพอของคนเราต่อคนอื่น ๆ โดยวิธีทางวิทยาศาสตร์ ปรากฏผลพอสรุปได้ ดังนี้

1. ผู้มีรูปร่างหน้าตาดี ย่อมเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลต่าง ๆ มากกว่าคนที่หน้าตาไม่ดี ถ้าทำผิดก็ได้รับการอภัยให้มากกว่า
2. คนเก่งหรือมีความสามารถ ย่อมเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่นมากกว่าคนไม่เก่ง แต่ขณะเดียวกันก็อาจถูกอิจฉาริษยาด้วย
3. ความคล้ายคลึงกัน ย่อมทำให้คนอื่นชื่นชอบมากกว่าการมีอะไร ๆ ที่แตกต่างกัน แต่ในทางตรงกันข้าม บางครั้งการมีอะไรที่ตรงข้ามกันก็ทำให้คนเราชอบพอกันได้ เช่น คนช่างพูดกับเงียบขรึม คนเจ้ากี้เจ้าการกับคนเฉื่อยชา เป็นต้น
4. การมีวาจานุ่มนวล จะทำให้เกิดความประทับใจในทางบวกในช่วงแรกที่พบกัน แต่ถ้านานวันไปพบว่าเป็นคำพูดที่ไม่จริงใจ และมีความแตกต่างกันในทางความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกทางลบต่อกันก็จะเกิดขึ้น
5. การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ก็เป็นคุณสมบัติที่ก่อให้เกิดความชื่นชอบต่อกันอีกข้อหนึ่ง แต่ต้องทำด้วยความจริงใจไม่ใช่ทำแบบหวานพืชมหวังผล ซึ่งจะทำให้เปลี่ยนความรู้สึกไปในทางลบได้

เทคนิคการสร้างและรักษามนุษย์สัมพันธ์

ดังได้กล่าวแล้วว่า มนุษย์สัมพันธ์ เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จึงมีนักปราชญ์ นักจิตวิทยาและบุคคลที่สำคัญอื่น ๆ ให้ความสนใจศึกษาเทคนิคต่าง ๆ ในการสร้างและรักษามนุษย์สัมพันธ์ไว้มากมาย ผู้ที่สนใจศึกษาสามารถนำหลักและเทคนิคเหล่านี้ ไปใช้เพื่อประโยชน์แก่ตนเองในด้านต่าง ๆ เป็นผู้ที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีได้

วิธีสร้างและรักษามนุษย์สัมพันธ์ มีหลักการ(หรือวิธีการหรือแนวคิด) ดังนี้

1. พระบรมราชาวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
2. ทฤษฎีลิง 3 ตัวของชงจื้อ
3. ทฤษฎีความสมดุลของไฮเดอร์ (Heider / เป็นแนวคิดด้านจิตวิทยา)
4. หลัก “การรู้จักและเข้าใจตนเอง”
5. หลัก “มนุษย์มีความคล้ายคลึงกัน”
6. หลัก “มนุษย์มีความแตกต่าง”
7. หลัก “การให้คุณค่าและศักดิ์ศรีแก่ผู้อื่น”
8. หลัก “การจงใจ”
9. หลัก “การศึกษาบุคคลทั้งตัว”
10. หลัก “การมีผลประโยชน์ร่วมกัน”
11. หลัก “ตนเองมีความสุข ผู้อื่นมีความสุข และสังคมสงบสุข
12. หลักคิดคำคม พระอริยวินัย (ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ)

1. พระบรมราชาวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช (ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม : 2546) ได้มีพระราชดำรัสพระราชทานแก่สามัคคีสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ ในการเปิดประชุมประจำปีวันที่ 10 เมษายน 2525 ซึ่งเป็นแนวคิดที่นำมาใช้ในการสร้างและรักษามนุษย์สัมพันธ์ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี และมีความสุข ดังนี้คือ

คุณธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจนั้น

ประการหนึ่ง การให้ คือ การสงเคราะห์ช่วยเหลือกัน ให้อภัยกัน ไม่ถือโทษกัน

ให้คำแนะนำตักเตือนที่ดีต่อกัน

ประการที่สอง การมีวาจาดี คือ พูดแต่คำสัตย์ คำจริงต่อกัน พูดให้กำลังใจกัน พูดแนะนำ

ประโยชน์ให้แก่กัน และพูดให้รักใคร่ปรองดองกัน

ประการที่สาม การทำประโยชน์แก่กัน คือ ประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งแก่กัน

และกัน และแก่หมู่คณะโดยส่วนรวม

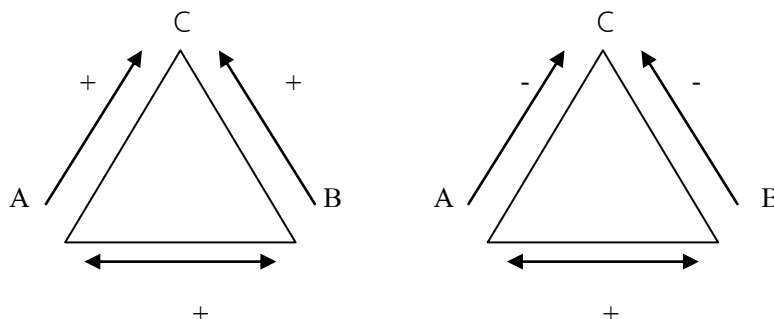
ประการที่สี่ การวางตนให้สม่ำเสมออย่างเหมาะสม คือ ไม่ทำตัวให้ดีเด่นเกินกว่าผู้อื่น
 และไม่ด้อยต่ำทรมานไปจากหมู่คณะ
 หมู่คณะใดมีคุณธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวกันไว้ดังกล่าว หมู่คณะนั้นย่อมจะมีความเจริญมั่นคง

2. ทฤษฎีลิง 3 ตัวของขงจื้อ

ขงจื้อเป็นนักปราชญ์ชาวจีนที่ได้รับการยกย่องนับถือมาก เขาได้ตั้งทฤษฎีลิง 3 ตัว โดยลิงแต่ละตัวปิดทวารดังนี้ ลิงตัวที่ 1 ปิดหู ลิงตัวที่ 2 ปิดตา และลิงตัวที่ 3 ปิดปาก ทั้งนี้เพื่อลดการได้ยิน ได้เห็น และการพูดลงบ้าง ถ้าการกระทำเหล่านี้เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์หรือความยุ่งยากใจต่อกัน หลักคำสอนนี้สามารถนำไปใช้ได้มาก ในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นกล่าวคือ บุคคลจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ต้องรู้จักว่าอะไรควรฟัง ไม่ควรฟัง ควบคุมตาของตัวเองให้ได้ว่า สิ่งใดควรมอง สิ่งใดไม่ควรมอง ควบคุมปากของตนเองให้ได้ว่า อะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด สรุปแล้วก็คือ จะต้องพิจารณาทำตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะนั้นเอง

3. ทฤษฎีความสมดุลของไฮเดอร์ (Heider / เป็นแนวคิดด้านจิตวิทยา)

ไฮเดอร์ได้สร้างทฤษฎี (Heider's Balance Theory) ขึ้นจากหลักที่ว่า คนเรามักจะชอบหรือพอใจคนที่ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่คล้าย ๆ กันกับตัวเรา จากแนวคิดแสดงภาพได้ดังนี้



ภาพซ้าย หมายถึง ถ้า A และ B ต่างก็ชอบ C จะมีผลให้ A และ B มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน เพราะมีความชอบในสิ่งเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน (เครื่องหมายเป็นบวก)

ภาพขวา หมายถึง การที่ A และ B ต่างก็ไม่ชอบ C เหมือนกัน จะมีผลให้ A และ B มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน เพราะมีความรู้สึกต่อ C ไปในทิศทางเดียวกัน (เครื่องหมายเป็นลบ)

จากแนวคิดนี้ทำให้ได้ข้อคิดและแนวปฏิบัติว่า การที่จะผูกมิตรและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้น ถ้าเราศึกษาให้รู้ถึงความชอบ ไม่ชอบของบุคคลนั้น ๆ เราจะสามารถใช้ข้อมูลนี้ให้เป็นประโยชน์ ในการผูกสัมพันธ์กับเขาได้ เช่น การสนทนาในเรื่องที่เขาชอบก็ย่อมทำให้เขาพอใจ และต้องการสนทนาด้วย

4. หลัก “การรู้จักและเข้าใจตนเอง”

การสร้างมนุษยสัมพันธ์นั้นต้องเริ่มต้นที่ตนเองก่อน การเริ่มที่ตนเองนั้น คือ บุคคลจะต้องรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองพร้อมทั้งต้องพัฒนาตนเอง เพื่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ดังนี้

- 1) ศึกษาตนเองให้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริงว่า เป็นคนอย่างไร ต้องการอะไร มีบุคลิกภาพอย่างไร มีส่วนดีและส่วนบกพร่องอะไรบ้าง มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างไร เป็นต้น
- 2) ยอมรับและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
- 3) พิจารณาว่าสังคมยอมรับเราแค่ไหน เราควรพิจารณาว่าบุคคลรอบข้างเห็นชอบทั้งความคิดและการกระทำของเราเพียงใด เช่น เมื่อเราเสนอความคิดออกไป บุคคลอื่นเชื่อถือและยอมทำตามหรือไม่
- 4) พิจารณาสุขภาพ ลักษณะนิสัยของตนเองก่อนร่วมกิจกรรมทางสังคม
- 5) ยอมรับคำตำหนิจากผู้อื่นและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเอง
- 6) สร้างภาพพจน์ที่ดีสำหรับตนเองและผู้อื่น
- 7) สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น
- 8) พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
- 9) มีสติ ทั้งในขณะที่อยู่คนเดียวและเมื่ออยู่กับผู้อื่น
- 10) รู้จักประมาณตน ไม่หลงตนหรือเห่อเหิมตามผู้อื่น
- 11) มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน

5. หลัก “มนุษย์มีความคล้ายคลึงกัน”

โดยธรรมชาติมนุษย์จะมีความบางอย่างร่วมกัน เช่น มีความต้องการพื้นฐาน มีอารมณ์ ความรู้สึก รัก โลภ โกรธ หลง มีความสุข มีความทุกข์ ฯลฯ เช่น การกระทำอย่างหนึ่งเราไม่ชอบ เราก็ต้องตระหนักรว่า ผู้อื่นก็คงไม่ชอบด้วยเช่นกัน ดังนั้น ในการสร้างและรักษามนุษยสัมพันธ์ควรปฏิบัติ ดังนี้

- 1) แสดงความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เข้าใจว่าเหตุใดคนที่ถูกตำหนิจึงมีความรู้สึกเสียใจ เพราะตัวเราเองก็ไม่ชอบการตำหนิ
- 2) แสดงความเห็นใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น แสดงความเห็นใจ เพื่อนเมื่อประสบกับเหตุการณ์เลวร้าย เป็นต้น
- 3) ให้อภัยในความผิดพลาดที่ผู้อื่นกระทำ
- 4) มีความยืดหยุ่นในการทำงานหรือการดำเนินชีวิต ไม่เข้มงวดกวดขัน เช่น บุคคลที่เข้าใจในเรื่องความคล้ายคลึงของมนุษย์ จะไม่เข้มงวดกับระเบียบกฎเกณฑ์มากนัก เพราะตัวเขาเองก็ไม่ชอบความเข้มงวดกวดขันเช่นกัน
- 5) รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ การรู้สึกอย่างที่เขารู้สึก เช่น เมื่อเพื่อนต้องประสบกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ทำให้เขาจะรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ ถ้าเรารับรู้ถึงความรู้สึกนั้นก็ทำให้เรารู้สึกเห็นใจ สงสาร และให้อภัยต่อเพื่อน

6. หลัก “มนุษย์มีความแตกต่าง”

บุคคลโดยส่วนใหญ่จะมีลักษณะร่วมกันในหลาย ๆ ลักษณะ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลแล้ว จะพบว่า มนุษย์มีลักษณะแตกต่างกันหลายประการ วิธีการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ให้สอดคล้องกับหลัก “มนุษย์มีความแตกต่าง” มีดังนี้

- 1) แสดงความเข้าใจผู้อื่น เพราะผู้อื่นไม่เหมือนเราจึงทำให้เราต้องผิดหวังอยู่เสมอ เราจึงต้องเข้าใจว่ามนุษย์มีความแตกต่างกัน
- 2) แสดงความเห็นใจ เมื่อรู้ว่าคนอื่นไม่เหมือนเรา เราจะต้องแสดงความเห็นใจเขา เช่น เรามีความอดทนต่อความยากลำบากในระดับสูง แต่เพื่อนของเราอาจจะไม่สามารถทนได้อย่างเรา เป็นต้น
- 3) ยอมรับความแตกต่างด้วยความเข้าใจ ไม่ยึดติด จะทำให้เรารู้สึกสบายใจ
- 4) ควรรู้จักสังเกตความต้องการของผู้อื่นว่า เขาต้องการอะไร พอใจอะไร
- 5) ให้อภัยในความผิดพลาด เราอาจจะคิดว่าเราเคยทำงานชนิดนี้ โดยไม่เคยผิดพลาด เพราะถนัดและชอบงานนี้ แต่คนอื่นอาจทำผิดพลาดได้เพราะเขาไม่ถนัดและไม่ชอบงานนี้ เราจึงควรให้อภัยแก่เขา
- 6) มีความเกรงใจผู้อื่น เพราะบุคคลชอบสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ดังนั้น สิ่งที่เราชอบคนอื่นอาจจะไม่ชอบ เช่น ถึงแม้เราชอบฟังเพลงเสียงดัง เราก็ไม่ควรเปิดเพลงให้รบกวนผู้อื่นเพราะมีความเกรงใจ
- 7) แยกตนออกมาเมื่อไม่สามารถยอมรับความต่างนั้นได้ รอให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือควบคุมอารมณ์ได้ แล้วค่อยกลับไปเข้าไปในสถานการณ์นั้นใหม่
- 8) ให้อภัยสิ่งที่ผู้อื่นพอใจ มิใช่ให้ในสิ่งที่เราพอใจ
- 9) พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นเสมอ

7. หลัก “การให้คุณค่าและศักดิ์ศรีแก่ผู้อื่น”

มนุษย์ทุกคนชอบการชมเชย ยกย่องให้เกียรติ และชอบสิ่งที่ดี ๆ แต่ไม่ชอบการดูถูกเหยียดหยาม การสร้างมนุษย์สัมพันธ์ตามหลักข้อนี้ คือ การให้คุณค่าและศักดิ์ศรีแก่มนุษย์ ดังนี้

- 1) จดจำชื่อและนิสัยใจคอ ตลอดจนสิ่งที่ผู้อื่นชอบได้อย่างแม่นยำ
- 2) แสดงกิริยาจาสุภาพต่อผู้ที่เราติดต่อกับ
- 3) ศึกษาส่วนดีเด่นของผู้อื่น และกล่าวถึงส่วนดีเด่นของเขาในที่ชุมชน
- 4) พุดจาชมเชย ยกย่องและให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ
- 5) ยอมรับนับถือในฐานะมนุษย์ด้วยกัน ไม่ว่าเขาจะมีฐานะความเป็นอยู่อย่างไร
- 6) พุดในสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกภาคภูมิใจ
- 7) ยอมรับฟังความคิดเห็น และยอมรับผู้อื่นให้อยู่ในกลุ่ม
- 8) ไม่พุดจาและไม่แสดงกิริยาท่าทาง ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น

- 9) รู้จักขอบคุณและขอโทษตามควรแก่โอกาส
- 10) รู้จักไหว้หรือแสดงความเคารพ ตามควรแก่ฐานะและตำแหน่ง
- 11) รู้จักวางตนให้เหมาะสมกับผู้ที่เราพบเห็น
- 12) รู้จักอดทนและควบคุมอารมณ์ได้
- 13) เห็นคุณค่าของสิ่งของที่ผู้อื่นให้ โดยการเก็บรักษาสิ่งนั้นไว้แม้สิ่งนั้นจะไม่มีราคา

8. หลัก “การจงใจ”

จากความเชื่อพื้นฐานทางจิตวิทยาที่ว่า “พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดขึ้นได้และพฤติกรรมเกิดจากแรงจูงใจ” ซึ่งเป็นแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่า “พฤติกรรมใด ๆ ก็ตามที่ได้รับแรงเสริมหรือที่เรียกว่าสิ่งจูงใจ พฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นอีก” การจงใจในที่นี้ หมายถึง การกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม โดยการใช้สิ่งจูงใจซึ่งมีวิธีการดังนี้

- 1) รักที่จะเข้าไปหาผู้อื่นก่อน ไม่ว่าจะเข้าไปคุย ขอความช่วยเหลือหรือให้ความช่วยเหลือ
- 2) รักที่จะต้อนรับ เมื่อมีผู้อื่นมาหาหรือเยี่ยมเยียน
- 3) รักที่จะบริการหรือทำให้ผู้อื่นได้รับความสะดวกสบายขึ้น
- 4) รู้จักชมเชยยกย่องผู้อื่น
- 5) รู้จักยิ้มกับคนทั่วไป การยิ้มครั้งเดียวมีคุณค่ามากกว่าคำพูดหลาย ๆ คำ เพราะการยิ้ม

บ่งบอกถึงไมตรีจิต

- 6) รู้จักทักทายปราศรัยผู้อื่นด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนหวาน การพูดที่อ่อนหวานจะเป็นการสร้างเสน่ห์ให้แก่ตนเอง และทำให้คนอื่นรู้สึกประทับใจยากที่จะลืมเลือนได้
- 7) รู้จักให้ความช่วยเหลือในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อเขาร้องขอให้ช่วยก็ต้องไม่ปฏิเสธ
- 8) แสดงการมีน้ำใจ การมีน้ำใจ คือ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นโดยเขาไม่ต้องขอร้อง เช่น ช่วยหยิบของให้ ช่วยทำงานบ้านให้โดยไม่นั่งดูตาย การแสดงน้ำใจย่อมก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- 9) แสดงความเคารพ หรือเชื่อถือในเกียรติของผู้อื่น
- 10) ให้สิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ ในโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด วันปีใหม่ เป็นต้น
- 11) ให้ความสนใจแก่ผู้อื่น เช่น ฟังเรื่องที่ผู้อื่นพูดอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้คนอื่นพูดและเราเป็นผู้ฟังมากกว่า

12) เอาใจใส่ผู้อื่น เพื่อน บุคคลรอบข้างบ้าง เช่น รู้จักถามข่าวคราวทุกข์สุขของเขาและคนในบ้านบ้างตามสมควร

9. หลัก “การศึกษาบุคคลทั้งตัว”

การศึกษาบุคคลทั้งตัว รวมความถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นด้วย เนื่องจากมนุษย์มีความซับซ้อน พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งสาเหตุที่เกิดจากความต้องการมากมาย ทั้งที่เกิดขึ้นตรง ๆ และแอบแฝงซ่อนเร้น หรือพฤติกรรมอาจจะเกิดจากสถานการณ์ที่อยู่แวดล้อม ซึ่งทำให้สามารถทำนายหรือควบคุมพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้ และบางครั้งอาจมีลักษณะตรงกันข้ามเช่นกัน การสร้างและรักษามนุษยสัมพันธ์ตามแนวคิดนี้ มีดังนี้

- 1) การติดต่อสัมพันธ์ หรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นควรคำนึงถึงอารมณ์ ความรู้สึกของเขาด้วย มิใช่ดูที่ความสามารถเพียงอย่างเดียว เช่น การมอบหมายงาน ควรดูว่าผู้รับงานพอใจหรือไม่ด้วย
- 2) พิจารณาเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในขณะนั้น เช่น พิจารณาว່ານี้ทำไมเพื่อนจึงอารมณ์เสีย อาจพบว่าเพิ่งถูกแม่ตำหนิมาเรื่องใช้เงินมากเกินไป ก็จะทำให้เราเข้าใจเพื่อนของเรามากขึ้น
- 3) ศึกษาภูมิหลังของบุคคลที่ต้องติดต่อสัมพันธ์ด้วย เช่น สภาพครอบครัวเป็นอย่างไร เติบโตในวัฒนธรรมเช่นไร เป็นต้น เพื่อที่จะได้ทำความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลนั้น อันเป็นแนวทางในการสร้างมนุษยสัมพันธ์
- 4) มีความยืดหยุ่น ไม่เคร่งครัดจนเกินไป การศึกษาภูมิหลังและสถานการณ์รอบตัวบุคคล ทำให้เข้าใจบุคคลอื่นและทำให้รู้จักยืดหยุ่น เมื่อพบปัญหาบางอย่างจะไม่อึดอัดใจ

10. หลัก “การมีผลประโยชน์ร่วมกัน”

ตามแนวคิดนี้ ผลประโยชน์ อาจหมายถึงความถึง เงินทอง วัตถุ สิ่งของ ฯลฯ ซึ่งเป็นรูปธรรมจับต้องได้ และรวมถึงสิ่งที่เป็นนามธรรมด้วย เช่น ความรู้สึก ความอบอุ่นใจ ความสบายใจ ฯลฯ การสร้างและรักษามนุษยสัมพันธ์ตามแนวคิดดังกล่าว มีดังนี้

- 1) รู้จักแบ่งปันทั้งสิ่งของและความคิด
- 2) รู้จักให้และรับตามความเหมาะสม ตามควรแก่โอกาส ไม่ควรเอาเปรียบผู้อื่น
- 3) มีความเอื้อเฟื้อและช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส
- 4) ตอบแทนความดีของผู้อื่นบ้างตามสมควร
- 5) พยายามทำให้ผู้อื่นหรือคนรอบข้างมีความสุขเมื่ออยู่กับเรา เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส มีใจบริการและให้ความช่วยเหลือ

11. หลัก “ตนเองมีความสุข ผู้อื่นมีความสุข และสังคมสงบสุข

เป็นแนวคิดการสร้างและรักษามนุษย์สัมพันธ์ตามหลักธรรม การสร้างมนุษย์สัมพันธ์ตามแนวคิดดังกล่าว มีดังนี้

- 1) มีความเมตตา คือ ให้ความรักแก่ผู้อื่น
- 2) เข้าใจ เห็นใจ และให้อภัยแก่ผู้อื่น
- 3) มีความรับผิดชอบ
- 4) ซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา
- 5) รู้จักเกรงใจ คิดถึงใจเขาใจเรา
- 6) สุภาพอ่อนน้อมต่อผู้อื่นสม่ำเสมอ
- 7) ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นแต่ช่วยเหลือให้ผู้อื่นคลายทุกข์
- 8) ให้ความร่วมมือในกิจการงานของผู้อื่นตามโอกาสอันควร

12. หลักคิดคำคม พระอรุณนันทมุนี (ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ)

ท่านเป็นที่รู้จักของศาสนิกชนคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธ เพราะท่านเป็นพระภิกษุที่เป็นนักปฏิบัติ เป็นผู้ที่สืบสานศาสนาพุทธ ถึงแม้ขณะนี้ท่านลาโลกนี้ไปแล้ว แต่คำสอนของท่านที่สั้น ๆ เข้าใจง่ายก็สามารถทำให้เราเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และเห็นแนวทางที่จะให้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสุขสงบ เมตตา และเอื้อเฟื้อต่อกัน ดังนั้นขอยกคำสอน คำคมที่ท่านพุทธทาสภิกษุ มีจำนวนมาก ขอยกมา กล่าว ดังตัวอย่างเช่น





มองแต่แง่ดีเถิด.

เขาดีส่วน เรายัง ช่างหัวเขา
 คงโลกใจเรา ส่วนที่อื่น เขาดีอยู่
 เป็นประโยชน์ โลกยัง ยังขาด
 ส่วนที่อื่น อย่าไปรู้ ขอบเขาเลย ,

ลักษณะ มีดี โดยส่วนเดียว
 อย่ามัวเหี่ยว ค้ำหา สหายเคือง
 เหมือนเหยี่ยวพาดหน้าต่อหน้าแล้วเลย
 ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง ๆ



พุทธทาส อินทปัญโญ

**มีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องรู้สึกว่าเป็น
 เราดี เต้น ตัง วิจารณ์เลย
 เพียงแต่รู้สึกว่าเป็น
 ผู้มีประโยชน์ที่สุดคนหนึ่ง
 นั่นแหละถูกต้องและเป็นสุขแท้
ท่านพุทธทาสภิกขุ**



การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคม

การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมนั้น ต้องมีพื้นฐานจากหลักการที่ว่า มนุษย์สัมพันธ์ต้องเริ่มที่ตนเองก่อน โดยการพัฒนาตนเองในด้านบุคลิกภาพ ให้สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ และเริ่มจากการสร้างและรักษาสัมพันธภาพได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในเอกสารก่อนหน้านี้ สำหรับเนื้อหาในส่วนนี้จะกล่าวถึงวิธีการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคม สรุปตามลำดับดังนี้

1. การสร้างสัมพันธ์ที่ดีบุคคลในครอบครัว

ครอบครัวเป็นกลุ่มที่มีขนาดเล็กที่สุดในสังคม มีหน้าที่สร้างสมาชิกใหม่ให้กับสังคมและเลี้ยงดูให้เจริญเติบโต อบรมให้รู้ระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไปในครอบครัวจะประกอบไปด้วย บิดา มารดา และบุตร ควรปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างเหมาะสมเพื่อสร้างความรักและความผูกพัน ความอบอุ่นในครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวโดยอาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนา มีดังนี้

1.1 หลักปฏิบัติของบิดามารดาต่อบุตร

- 1) ห้ามไม่ให้ชู้ ต้องทำความดี และบิดามารดาต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี
- 2) เลี้ยงดูบุตร ให้ความรักความเมตตา ส่งเสริมให้บุตรมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เต็มศักยภาพ
- 3) ให้การศึกษาแก่บุตร สนับสนุนให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข
- 4) มอบทรัพย์ให้ในเวลาอันควร
- 5) หากรรยาสามีที่สมควรให้

1.2 หลักปฏิบัติของบุตรต่อบิดามารดา

- 1) ต้องเคารพเชื่อฟังบิดามารดา ปฏิบัติตนเป็นคนดี
- 2) ช่วยทำกิจธุระต่าง ๆ ให้ตามที่ท่านขอร้อง และช่วยแบ่งเบาภาระของท่านด้วยความเต็มใจ
- 3) มีความกตัญญูทวดเวทต่อบิดามารดา เลี้ยงดูบิดามารดายามเมื่อท่านแก่เฒ่า
- 4) ดำรงวงศ์สกุลของบิดามารดา

1.3 หลักปฏิบัติของสามีต่อภรรยา

- 1) ยกย่องนับถือภรรยา
- 2) ไม่ดูหมิ่นภรรยาของตนเอง
- 3) ไม่ประพฤตินอกใจ
- 4) มอบความเป็นใหญ่ให้
- 5) จัดหาทรัพย์และปัจจัยในการดำรงชีวิตให้

1.4 หลักปฏิบัติของภรรยาต่อสามี

- 1) จัดการงานให้ดี โดยต้องให้เกียรติ ยกย่อง ดูแล ประนินบัตินสามี และดูแลงานบ้านให้เรียบร้อย
- 2) สงเคราะห์คนในครอบครัวของฝ่ายสามี
- 3) ไม่ประพฤตินอกใจ
- 4) รักษาทรัพย์สินที่สามีหามาให้
- 5) ขยันทำงานทั้งปวง ช่วยสร้างฐานะของครอบครัวให้มั่นคงตามความสามารถ

2. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลทั่วไป มีวิธีการง่าย ๆ ดังนี้

- 1) จงยิ้มแย้มแจ่มใสกับทุกคน
- 2) ตั้งใจสนทนา เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
- 3) เจรจาไพเราะ พูดน่าฟัง ไม่นินทาว่าร้ายใคร
- 4) สงเคราะห์เกื้อกูล มีน้ำใจกับทุก ๆ คน
- 5) จงรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเอง และแสดงออกอย่างเหมาะสม อย่าแสดงจนเกินบทบาท

3. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน / มิตรแท้

มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีมิตร มีสหาย มีเพื่อน จะอยู่ลำพังคนเดียวไม่ได้ ดังนั้นในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน/มิตรแท้ มีดังนี้

- 1) มีความจริงใจต่อกัน คบหากันโดยไม่มุ่งหาประโยชน์ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยมในการคบหาสมาคม
- 2) มีความไว้วางใจกัน การปิดบังหรือไม่ไว้วางใจจะทำให้คบหากันลำบาก และถ้ามีความไว้วางใจกัน จะทำให้เกิดความเชื่อถือ ศรัทธาต่อกัน
- 3) ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อนกัน-มิตรกันต้องช่วยเหลือกันเท่าที่จะช่วยเหลือได้ และช่วยกันในเรื่องที่ถูกต้องด้วย
- 4) มีความปรารถนาดีต่อกัน มีมุทิตาจิตที่ดีต่อกัน ไม่มีจิตใจอิจฉาริษยา
- 5) มีความใส่ใจต่อกันกัน รวมทั้งความเอื้ออาทร ห่วงใย และเกรงใจกัน

4. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม/ชุมชน มีวิธีการ ดังนี้

- 1) เข้าร่วมงานของชุมชน / สังคม ตามโอกาสอันควร
- 2) ไม่ทำตัวให้เป็นภาระหรือเป็นปัญหาแก่ชุมชน / สังคม
- 3) เป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน / สังคม และเคารพกฎ กติกาของสังคม
- 4) ช่วยเหลือชุมชน / สังคมเท่าที่จะทำได้ตามกำลังของเรา

5. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อม มีวิธีการ ดังนี้

- 1) ใช้ทรัพยากร น้ำ ไฟ ฯลฯ อย่างประหยัด และคุ้มค่า
- 2) ปลูกต้นไม้ เพื่อช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์
- 3) ลดขยะ โดยการรีไซเคิล หรือหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีบรรจุภัณฑ์มาก ๆ
- 4) ทะนุบำรุงและรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดี
- 5) เป็นตัวอย่างที่ดี และแนะนำการใช้ทรัพยากร /สิ่งแวดล้อม ให้แก่บุคคลอื่นด้วย

4) ทำหน้าที่ดูแล ตรวจสอบสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพสมดุล เมื่อพบว่ามึบุคคลหรือหน่วยงานใดที่ทำให้สิ่งแวดล้อมเกิดการเสียหาย ต้องแจ้งหน่วยงานที่มีหน้าที่ดูแลให้ทราบทันที

วิธีสร้างและรักษามนุษย์สัมพันธ์แบบง่าย ๆ ในการอยู่ร่วมกัน

การสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน หมายถึง การสร้างมนุษย์สัมพันธ์กับคนที่เราต้องอยู่ด้วยนาน ๆ เช่น อยู่หอพัก อยู่ทำงาน ฯลฯ พอสรุปได้ดังนี้

1. สร้างความเป็นกันเอง

ถ้าหากเราเป็นกันเองกับบุคคลอื่น เขาก็จะมีความรู้สึกเป็นกันเองกับเราด้วย ก็จะอยู่ร่วมกันทำงานร่วมกันด้วยความสบายใจ เพราะเขาจะมีเจตคติที่ดีต่อเรา มีความสบายใจที่จะพูดคุย ขอร้อง ขอความช่วยเหลือจากเรา

2. พูดจาด้วยความสุภาพอ่อนโยน

การพูดจาสุภาพอ่อนโยนจะทำให้ผู้อื่นสบายใจ คำพูดที่ควรใช้ ได้แก่ คำว่า “กรุณา... ได้โปรด... ขอขอบคุณ... เสียใจ...ขอโทษ... ไม่เป็นไร...” นอกจากนี้ยังควรใช้คำตำหนิอย่างสุภาพ เช่น “ผมก็ทำผิดแบบนี้เหมือนกัน คราวต่อไปก็ต้องระมัดระวังให้มากขึ้น”

3. แสดงความร่าเริง แจ่มใส มีชีวิตชีวา

การแสดง ความร่าเริงแจ่มใส ทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือคนที่พบเห็นเกิดความสบายใจ ทำให้เราเป็นคนที่มีเสน่ห์ การแสดงความร่าเริงแจ่มใส นั้น สามารถทำได้ดังนี้

- 1) ยิ้มเมื่อพบปะกัน หัวเราะเมื่อมีเรื่องตลก ขำขัน
- 2) ร้องเพลงหรือฮัมเพลงเบา ๆ บ้างตามโอกาส
- 3) มีอารมณ์ขัน มองเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก บางครั้งเล่าเรื่องขำขันให้เพื่อนฟังบ้าง
- 4) แสดงความยินดีที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ทำหน้าบึ้งหรือบ่นจนหน้ารำคาญ
- 5) พร้อมทั้งจะยิ้มรับปัญหาและแก้ปัญหาอย่างอารมณ์เย็น
- 6) มองโลกแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นในแง่ลบ และไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น

4. ไม่เอาเปรียบผู้ที่อยู่ด้วยกัน

การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน รู้จักรับและให้ในสัดส่วนที่เท่า ๆ กัน เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน ถ้าเพื่อนนำอาหารมา 2 อย่าง เราอาจจะซื้อเพิ่มเติม 1-2 อย่าง หรือเพื่อนเคยซื้อขนมมาให้เรา เราก็ต้องหาโอกาสอื่น ทดแทนบ้าง การอยู่ด้วยกัน ใช้ของร่วมกัน หรือรับประทานอาหารด้วยกัน ควรใช้วิธีแบ่งกันจ่าย จะช่วยให้ทุกคนสบายใจ

5. แสดงน้ำใจ ควรดูแลให้ความช่วยเหลือกัน โดยไม่ต้องรอให้ผู้อื่นร้องขอ

6. ดูแลเอาใจใส่กัน เช่น ยามเมื่อเพื่อนเจ็บป่วยก็ต้องช่วยเหลือดูแลกัน

7. เป็นที่ปรับทุกข์ของเพื่อนได้ คือ ต้องเป็นที่ไว้วางใจ เก็บความลับได้ดี แสดงความเห็นใจ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม หรือเยาะเย้ยความผิดพลาดของเพื่อน

8. เมื่อทำผิดต้องยอมรับผิด และพร้อมที่จะแก้ไข

9. มีความอดทนต่อความบกพร่องบางอย่างของเพื่อน

10. แสดงความจริงใจต่อกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนหรือเป็นเรื่องส่วนตัวก็ต้องเปิดเผยและไว้วางใจเล่าสู่กันฟัง และเมื่ออีกฝ่ายรับฟังจะต้องเห็นใจกัน และเก็บความลับของเพื่อนไว้

ข้อควรระวังในการสร้างและรักษามนุษยสัมพันธ์

การสร้างมนุษยสัมพันธ์เป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้รับความรัก ความพอใจ ความเชื่อถือ ความศรัทธาและร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดผลสัมฤทธิ์และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในเรื่องต่อไปนี้

1. ระวังเรื่องการแสดงสีหน้า กิริยาท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงออก
2. การโต้แย้ง การถกเถียงเพื่อเอาชนะ
3. การตำหนิติเตียนผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง
4. การพูดเรื่องของตนเอง การพูดโอ้อวด ยกตนข่มท่าน
5. การพูดเพื่อเจ้อ การพูดประชดประชัน นินทาว่าร้าย
6. การไม่สนใจฟังผู้อื่น
7. การแสดงความอิจฉา
8. การแสดงความอยากได้ ใจแคบ
9. การแสดงความเห็นแก่ตัว มากกว่าการเห็นแก่ส่วนรวม
10. การแสดงความโมโหฉุนเฉียว
11. การแสดงการเลือกที่รักมักที่ชัง
12. การแสดงอำนาจเหนือผู้อื่น
13. การแสดงความไม่แน่นอน ลังเล ไม่รักษาคำพูด
14. การโยนความผิดให้ผู้อื่น
15. การแสดงความเป็นระเบียบ รู้จักจักจิกเกินไป

16. การลืมนึกไปว่าผู้อื่นก็มีความสำคัญ
17. การมีอคติ ลำเอียง โดยเฉพาะเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะ
18. การแสดงพฤติกรรมบางอย่างจนเคยชิน เช่น การนั่งเหยียดแข้งเหยียดขาต่อหน้าผู้อื่นจนเป็นนิสัย ขอบโยนของ ฯลฯ อาจทำให้เสียสัมพันธภาพได้

ข้อเสนอแนะในการสร้างและรักษามนุษยสัมพันธ์

1. ควรระวังในเรื่องสุขภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต้องเริ่มต้นที่สุขภาพดีด้วย ถ้าบุคคลมีสุขภาพที่ดี หน้าที่ก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้คนอื่นอยากเข้าใกล้
2. ควรระวังอารมณ์ไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะมามีอารมณ์ค้างจากไหน ควรทิ้งอารมณ์ไว้ที่นั่น พยายามทำอารมณ์ให้แจ่มใสก่อนจะพูดคุยกับใคร
3. การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอกให้เหมาะสม เช่น ปรับปรุงเรื่องการแต่งกายให้สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับกาลเทศะและบุคคล ปรับปรุงเรื่องการใช้สีหน้า ไม่บึ้งตึง ไม่เครียด ฝึกการใช้สายตาให้ดูอ่อนโยน มีเมตตา
4. มีมารยาทในการติดต่อสัมพันธ์ คนที่มีมารยาทดี ย่อมเป็นบุคคลที่น่ารักใคร่ น่านับถือ
5. ควรปรับปรุงการพูดจา ทั้งการใช้ถ้อยสำนวน น้ำเสียง
6. ควรรักษาสัญญา มีความรับผิดชอบต่อการพูดและการกระทำของตนเอง
7. ควรรู้จักให้และรับที่เหมาะสม
8. คำนึงถึงความต้องการของผู้อื่นเป็นสำคัญ
9. ควรให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นยิ่งกว่าตน
10. ยิ่งใกล้ชิดสนิทกับใครมากเท่าไร ควรเกรงใจเขาให้มากขึ้นเท่านั้น เพราะคนเรามักลืมรักษาหัวใจของคนทีใกล้ชิดเสมอ
11. ไม่ควรคำนึงถึงผลประโยชน์ของตนเอง จนลืมนึกถึงจิตใจของผู้อื่น ซึ่งทำให้พูดจา และแสดงท่าทีเห็นแก่ตัวออกไป

คำถามท้ายบท

1. ความหมายของมนุษยสัมพันธ์คืออะไร
2. หลักการของมนุษยสัมพันธ์ว่ามีอะไรบ้าง
3. บอกเทคนิคมนุษยสัมพันธ์ที่นักศึกษาสนใจ และจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ มา 1 เทคนิค
4. บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว
5. บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน / มิตรแท้
6. บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อม

เอกสารอ้างอิง

- จรูญ ทองถาวร. 2531. **มนุษยสัมพันธ์**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต.
- จินตนา สังข์อยู่. 2543. **มนุษยสัมพันธ์**. กรุงเทพฯ : จตุพร ดีไซน์.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช. 2546. **สมุดบันทึก ตามรอยพระยุคลบาท พ่อของแผ่นดิน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม : กรุงเทพมหานคร. 2542.
- วิจิตร คงพล. **มนุษยสัมพันธ์ภายในครอบครัว** สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ : กรุงเทพมหานคร. 2524
- วิมล ไจรณ์วีระ. **มนุษยสัมพันธ์**. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว : ฉะเชิงเทรา .2535
- สมพร สุทัศน์ีย์. 2541. **มนุษยสัมพันธ์**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.