



การฝึกทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ตามแนวทางสังคหวัตถุ 4 สำหรับวัยรุ่น*

LIFE SKILLS TRAINING IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS FOR ADOLESCENTS BASED ON THE FOUR PRINCIPLES OF SANGAHAVATTHU

จือผิง ลิมทรงพรต*, พรทิพย์ วรรณวิโรจน์, ทศนีย์ มงคลรัตน์

Jueping Limsongprot*, Porntip Wannawiroj, Tassanee Mongkolrat

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

*Corresponding author E-mail: juepinglp@gmail.com

บทคัดย่อ

สังคหวัตถุ 4 เป็นแนวทางที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและสันติสุข การฝึกทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ตามแนวทางสังคหวัตถุ 4 ถือเป็นการเสริมสร้างพื้นฐานที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นในการพัฒนาตนเองและปฏิบัติตนในสังคมอย่างเหมาะสม โดยในกระบวนการฝึกทักษะเหล่านี้ วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการให้ การพูดจา การทำประโยชน์ และการเอื้อเฟื้อ ประกอบด้วย ประการแรก “ทาน” หรือการให้สิ่งดีงาม ไม่ได้จำกัดเพียงแค่การให้ของขวัญหรือความช่วยเหลือทางกายภาพ แต่ยังรวมถึงการให้ความสนใจ ความรัก และความห่วงใยต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและเสริมสร้างความรู้สึกรักของการเชื่อมโยงระหว่างบุคคล ประการที่สอง “ปิยวาจา” หรือการพูดจาไพเราะเป็นการใช้คำพูดที่สุภาพและเคารพผู้อื่น การพูดจาในลักษณะนี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดความขัดแย้ง แต่ยังเสริมสร้างบรรยากาศแห่งความสงบและความเข้าใจ ประการที่สาม “อถถจริยา” หรือการทำประโยชน์ คือการนำสิ่งที่ได้มาปฏิบัติในชีวิตจริง เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นในกิจกรรมต่าง ๆ หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคม การทำประโยชน์นี้ช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม และทำให้มีความเข้าใจในความสำคัญของการทำดีต่อผู้อื่น และประการที่สี่ “สมานัตตา” หรือการมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คือการแสดงออกถึงความใส่ใจและการแบ่งปันกับผู้อื่น ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลและเสริมสร้างความร่วมมือ การฝึกทักษะนี้จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถสร้างความสมดุลระหว่างการดูแลตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและยั่งยืน

คำสำคัญ: สังคหวัตถุ 4, ทักษะชีวิต, มนุษยสัมพันธ์, แนวทางสำหรับวัยรุ่น

Abstract

The Four Principles of Sangahavatthu emphasize fostering positive interpersonal relationships and promoting peaceful and harmonious coexistence in society. Training in interpersonal life skills based on the Four Principles of Sangahavatthu provides adolescents with

* Received 4 September 2025; Revised 26 September 2025; Accepted 28 September 2025

an essential foundation for self-development and appropriate social conduct. Through this training process, adolescents learn the importance of giving, kind speech, beneficial conduct, and altruism. The first principle, *dāna* (generosity), goes beyond material giving such as gifts or physical assistance. It encompasses offering attention, love, and care for others, thereby fostering strong relationships and a sense of interpersonal connectedness. The second principle, *piyavācā* (kind speech), refers to the use of polite and respectful communication. Such speech not only reduces conflict but also creates an atmosphere of peace and mutual understanding. The third principle, *atthacariyā* (beneficial conduct), highlights the practice of doing good in daily life, such as helping others in various activities or engaging in social contributions. This principle encourages adolescents to cultivate social responsibility and recognize the importance of contributing positively to others. The fourth principle, *samānattatā* (impartiality or altruism), emphasizes consideration, generosity, and sharing with others. It fosters an appreciation of individual differences and strengthens collaboration. Cultivating these skills enables adolescents to maintain a balance between self-care and care for others, thereby supporting their ability to live happily and sustainably in society.

Keywords: Sangkhahavatthu 4, Life Skills, Human Relations, Guidelines for Adolescents

บทนำ

ปัญหาของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีแนวโน้มทวีความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง วัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการพัฒนาที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อันส่งผลต่อการปรับตัวและพฤติกรรม หนึ่งในปัญหาที่สำคัญคือพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายต่อทั้งบุคคลและสังคม ความก้าวร้าวแบ่งออกได้เป็นสองลักษณะ คือ ความก้าวร้าวทางตรง เช่น การทำร้ายร่างกายหรือการใช้ถ้อยคำรุนแรง และความก้าวร้าวทางอ้อมซึ่งมุ่งทำลายความสัมพันธ์ทางสังคม (ปริญา เรืองทิพย์, 2561) งานวิจัยทางประสาทวิทยาชี้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวสัมพันธ์กับการทำงานของสมองที่ควบคุมการตอบสนองทั้งในระดับที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ (De Almeida, R. M. M. et al., 2015) ดังนั้น แนวทางแก้ไขจึงควรมุ่งเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวและตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ มากกว่าการควบคุมพฤติกรรมเพียงภายนอก การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมบนฐานพุทธธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญในการประยุกต์ใช้ (Charoenlak, N. et al., 2023) ในกระบวนการพัฒนาวัยรุ่น ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยรุ่นเป็นช่วงที่กำลังค้นหาตัวตน ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและสังคม การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์จึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และลดความขัดแย้ง (ภิราวิชญ์ ชัยมาลา, 2567) แนวทางหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และลดความขัดแย้งได้ คือ การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2548)



การพัฒนาวัยรุ่นโดยประยุกต์ใช้พระพุทธศาสนาจะสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ ต้องอาศัยแนวทางที่รวมทั้งทักษะชีวิตและคุณธรรม หนึ่งในแนวทางที่มีประสิทธิภาพคือการประยุกต์ใช้ หลักสังคหวัตถุ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทาน (การให้) ปิยวาจา (การพูดจาไพเราะ) อตถจริยา (การเกื้อกูล) และสมานัตตตา (การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย) เป็นการสร้างความตระหนักในการดูแลตัวเอง รวมถึงหลักสาธารณิยธรรม ซึ่งสามารถการบูรณาการความฉลาดทางอารมณ์วิถีพุทธ เพื่อสร้างองค์กรแห่งความสุขยุคพลิกผัน ตามบริบทปัจจุบัน โดยวิเคราะห์แนวทางพัฒนาทักษะอารมณ์ผ่านหลักสติปัญญาและโยนิโสมนสิการ ซึ่งช่วยให้บุคลากรมีสติ การคิดอย่างมีเหตุผล และจิตใจมั่นคงในสภาพแวดล้อมที่ไม่แน่นอน (ณัฐพร สิงห์สร และคณะ, 2567) หลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ลดพฤติกรรมก้าวร้าว และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มั่นคง (จักรดลย์ มนตรีกล ณ อยู่ธยา, 2557) การปฏิบัติผ่านกิจกรรมกลุ่ม การสื่อสารเชิงบวก และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้การปรับตัว การให้เกียรติ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ การบูรณาการ คุณค่าทางพระพุทธศาสนา เข้ากับการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นอีกมิติที่สำคัญ โดยการนำหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา รวมถึงหลักสุปปริสธรรม ซึ่งเป็นรากฐานของการเรียนรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์องค์กร (เรจิวิชญ์ นิลโคตร และคณะ, 2567) ทั้งหมดล้วนแล้วสามารถนำมาประยุกต์ใช้ ศีลช่วยควบคุมพฤติกรรมไม่ให้ก้าวร้าวหรือเบียดเบียนผู้อื่น สมาธิช่วยเสริมสติและความมั่นคงทางอารมณ์ และปัญญาช่วยให้วัยรุ่นมีความสามารถในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ การฝึกเช่นนี้ไม่เพียงสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ยังปลูกฝังความรับผิดชอบต่อสังคมและส่วนรวม นอกจากนี้ การพัฒนาวัยรุ่นควรขยายมิติไปสู่ การเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อสร้างความพร้อมในการรับมือกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วและซับซ้อน การส่งเสริม ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน ขณะเดียวกัน การปลูกฝัง ภาวะผู้นำ การบูรณาการหลักธรรมสู่ชุมชนเพื่อสุขภาวะที่ดี บนพื้นฐานคุณธรรมและเมตตา การมีแนวคิดดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มุ่งสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม และตัดสินใจบนเหตุผลและความมีจิตสำนึก (Singsorn, N. et al., 2023); (Nilkote, R. et al., 2025)

บทความนี้มุ่งศึกษา การประยุกต์หลักสังคหวัตถุ 4 ร่วมกับคุณค่าทางพระพุทธศาสนา ในฐานะแนวทางเชิงกลยุทธ์ที่ช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาทักษะชีวิตและมนุษยสัมพันธ์ ควบคู่กับการเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคง ความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะผู้นำ และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นสามารถดำรงชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนและแข่งขันสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพ ทั้งยังส่งเสริมให้สามารถบูรณาการหลักธรรมเข้ากับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคม

แนวคิดสังคหวัตถุ 4

ความหมายของสังคหวัตถุ 4

พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อธิบายว่า “สังคหวัตถุ 4” หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว 4 ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้มนุษย์ผูกใจคนอื่นและประสานหมู่ชนไว้เป็นหนึ่งเดียว สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายว่า สังคหวัตถุ 4 คือ หลักธรรมที่ช่วยยึด

เหนียวจิตใจคน และทำให้คนในสังคมรวมกันเป็นหนึ่งเดียวอย่างสามัคคี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) ส่วนพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า สังคหวัตถุ 4 หมายถึง กำลังแห่งการสงเคราะห์หรือมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้บริหาร เพราะหากนักบริหารไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ก็จะไม่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ถ้าไม่มีคนมาช่วยงานก็จะทำให้ไม่สามารถประสบความสำเร็จในการบริหารได้ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2549) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไว้ว่า “สังคหวัตถุ” หมายถึง วิธีการที่ช่วยผูกใจคน พระองค์เปรียบเสมือนการที่ลิ่มสลักเป็นตัวเชื่อมส่วนประกอบต่างๆ ของรถม้าให้รวมตัวกันทำให้รถม้าสามารถเคลื่อนไปข้างหน้าได้เช่นเดียวกับคนในสังคมที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงผู้อื่นให้รวมเป็นหนึ่งเดียว ลิ่มสลักนี้เปรียบเสมือนกับ “สังคหวัตถุ” ซึ่งนักบริหารที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะสามารถผูกใจเพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชาไว้ได้ ดังนั้น สังคหวัตถุ 4 จึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ที่ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในสังคมและทำให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นประสบผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของสังคหวัตถุ 4

สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีและความเมตตาในสังคม ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและความสงบสุข โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายองค์ประกอบของสังคหวัตถุ 4 ไว้ดังนี้

1. ทาน ให้ปัน คือ การให้ปันในที่นี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะการให้ทรัพย์สินหรือปัจจัยทางโลกเท่านั้น แต่รวมถึงการแบ่งปันความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และศิลปวิทยาต่าง ๆ ซึ่งการให้ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในสังคม ทำให้ผู้อื่นรู้สึกถึงความเมตตาและเห็นถึงความปรารถนาดีต่อกัน

2. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ การพูดจาด้วยคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีเหตุผล ไม่ใช่แค่การสื่อสาร แต่เป็นการแสดงออกถึงความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น การพูดในลักษณะนี้จะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างบุคคล เสริมสร้างความเข้าใจและนำไปสู่การประสานความสัมพันธ์ในหมู่คน

3. อัตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา คือ เป็นการแสดงออกถึงการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยกำลังกายหรือด้วยการลงมือทำในกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีใช้เพียงแค่การช่วยเหลือเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการกระทำที่ช่วยแก้ไขปัญหามโนธรรมในสังคม ส่งเสริมและบำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความเสียสละและความใส่ใจต่อผู้อื่น

4. สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ การทำตัวให้เข้ากับผู้อื่น หมายถึง การวางตนให้สมดุลเสมอต้นเสมอปลาย การปฏิบัติด้วยความเสมอภาคต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นการร่วมสุขร่วมทุกข์ การปรับตัวเข้าหากัน รวมถึงการแสดงความเห็นอกเห็นใจ โดยที่ไม่แสวงหาผลประโยชน์เพียงฝ่ายเดียว แต่คำนึงถึงประโยชน์ร่วมของส่วนรวม เพื่อให้เกิดความสงบสุขและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้องค์ประกอบของสังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย

1. ทาน หมายถึง หลักการให้ทานในบริบทของการบริหาร หมายถึงการรู้จักเสียสละ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ให้กับเพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา โดยการให้ทานจะช่วยผูกใจคนให้รักและเคารพต่อกัน ตามคำพุทธพจน์ที่ว่า “ทโท คนถดมิตตานิ ผู้ให้ย่อมผูกใจมิตรไว้ได้” ซึ่งหมายความว่าผู้ที่ให้ทานจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมั่นคงกับผู้อื่นได้ การให้ทานสามารถแบ่งได้เป็น 3 วิธีหลัก ได้แก่



ก. อามิสทาน หมายถึง การให้สิ่งของแก่เพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา โดยเฉพาะในช่วงที่เขาเดือดร้อน เช่น การให้ของเพื่อช่วยเหลือในยามที่พวกเขาตกต่ำหรือมีความต้องการ ซึ่งการให้รางวัลหรือการขึ้นเงินเดือนก็ถือเป็นอามิสทาน การให้ในลักษณะนี้จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและทำให้เกิดความประทับใจ

ข. วิทยาทาน หรือ ธรรมทาน หมายถึง การให้คำแนะนำหรือการสอนงานที่ถูกต้อง รวมถึงการจัดหลักสูตรอบรมพัฒนาทักษะหรือการส่งพนักงานไปศึกษาดูงาน เพื่อช่วยเสริมสร้างความรู้ให้แก่พนักงาน ซึ่งเป็นการให้ทานในรูปแบบของปัญญา

ค. อภัยทาน หมายถึง การให้อภัยเมื่อเกิดข้อผิดพลาดหรือการล่วงเกินซึ่งกันและกัน การให้อภัยไม่ทำให้ผู้ให้ต้องสูญเสียอะไร แต่กลับเป็นการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่า เพราะผู้ที่ได้รับการให้อภัยจะเกิดความรู้สึกขอบคุณและซาบซึ้งในความเมตตา ซึ่งจะทำให้มีคนร่วมงานและสนับสนุนงานเพิ่มขึ้นอีกด้วย

2. ปิยวาจา หมายถึง การพูดถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน (วจีไพเราะ) นักบริหารที่ดีจะรู้จักผูกใจคนด้วยคำพูดอ่อนหวาน คำพูดหยาบกระด้างผูกใจใครไม่ได้ ตามปกติคนเราจะมดสิ่งของต้องใช้ของอ่อน เช่น เชือก หรือ ลวดมด ในทำนองเดียวกันเราจะมดใจคนได้ก็ด้วยถ้อยคำอ่อนหวาน

3. อุตถจริยา หมายถึง การทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น (สงเคราะห์ประชาชน) ตรงกับคำพังเพยที่ว่า “อยู่บ้านท่านอย่านิ่งดูตาย ปั่นวัวปั่นควายให้ลูกท่านเล่น” นักบริหารทำอุตถจริยาได้หลายวิธี เช่น บริการช่วยเหลือยามเขาป่วยไข้หรือเป็นประธานในงานพิธีของผู้ใต้บังคับบัญชา

4. สมานัตตา หมายถึง การวางตัวสม่ำเสมอ (วางตนพอดี) เมื่อนักบริหารไม่ทอดทิ้งผู้ร่วมงานทั้งหลาย เขาจึงจะสามารถสร้างทีมงานขึ้นมาได้ นั่นคือถือคติว่า “มีทุกข์ร่วมทุกข์มีสุขร่วมสุข” นักบริหารต้องกล้ารับผิดชอบในผลการตัดสินใจของตนเอง ถ้าผลเสียตกมาถึงผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของตน นักบริหารต้องออกมาปกป้องคนนั้น ไม่ใช่หนีเอาตัวรอดตามลำพัง

ความสำคัญของสังคหวัตถุ 4

ตามทัศนะของ นิติธรรมา สนั่นเมือง ได้ให้ความสำคัญของสังคหวัตถุ 4 ว่าหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา เรื่อง สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน การให้, ปิยวาจา การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน, อุตถจริยา การเกื้อกูล และสมานัตตา การวางตัวสม่ำเสมอ เป็นแนวทางที่สามารถนำมาใช้ประยุกต์กับการทำงานและการสมาคมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผ่านพฤติกรรมที่สะท้อนธรรมชาติที่ดีของมนุษย์ ทาน การให้ หมายถึง การรู้จักเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งสามารถแสดงออกผ่านการช่วยเหลือด้วยทรัพย์สินสิ่งของ หรือการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ให้กับผู้อื่น นักบริหารที่ดีจะสามารถผูกใจคนในทีมได้ด้วยการมีน้ำใจที่รู้จักให้ทาน โดยเฉพาะในยามที่เพื่อนร่วมงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชาประสบปัญหา หรือมีความเดือดร้อน ซึ่งการให้ในลักษณะนี้จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น และทำให้ผู้คนในองค์กรเกิดความรักใคร่และร่วมมือกันในการทำงาน ปิยวาจา การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน หมายถึงการใช้คำพูดที่สุภาพ นุ่มนวล มีเหตุผล ชักจูงให้คนอื่นรักใคร่และยินดีร่วมงานด้วย คำพูดที่ดีจะทำให้ผู้คนเกิดความสัมพันธ์ที่ดี โดยการใช้คำพูดที่สุภาพอ่อนโยนจะช่วยลดความขัดแย้งและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในที่ทำงาน นักบริหารที่ดีจะรู้จักพูดให้กำลังใจ ช่วยชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง และส่งเสริมให้ผู้ร่วมงานมีความมั่นใจในตัวเอง อุตถจริยา การเกื้อกูล หมายถึงการแสดงออกถึงความช่วยเหลือและพร้อมที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ หรือการเป็นผู้สนับสนุนในเวลาที่คุณอื่นต้องการ

ความช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการทำงานหรือในสถานการณ์ส่วนตัว นักบริหารที่ดีจะรู้จักทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมงานด้วยการช่วยเหลืออย่างจริงใจ ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นรู้สึกถึงความใส่ใจและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมานัตตา การวางตัวสม่ำเสมอ หมายถึงการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย โดยการไม่ลำเอียง ไม่เอาเปรียบ และไม่เลือกปฏิบัติ การวางตัวในลักษณะนี้จะช่วยให้เกิดความเสมอภาคและสร้างความเชื่อมั่นในทีมงาน นักบริหารที่ดีจะต้องรู้จักการวางตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การทำตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและให้ความเสมอภาคในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องผลประโยชน์หรือเรื่องของความสุขทุกข์ เพื่อให้เกิดความร่วมมือกันในการทำงาน และผลักดันให้ทีมสามารถบรรลุเป้าหมายร่วมกันได้ หลักธรรมทั้งสี่นี้จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้การทำงานในองค์กรมีประสิทธิภาพและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลได้ โดยการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีสติจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงให้กับการทำงาน และทำให้ผู้ร่วมงานมีความสามัคคี รวมถึงเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอีกด้วย (นิธรีญา สนั่นเมือง, 2546)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของนักวิชาการและผู้วิจัยหลายท่านที่พบว่าหลักสังคหวัตถุ 4 ปรากฏอยู่ในแนวทางการบริหารและพัฒนาชีวิตในสังคม เช่น การศึกษาของนิภาวรรณ เจริญลักษณ์ และคณะ ได้พบว่าหลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญของการบูรณาการทุนศักยภาพของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ การบริหารแบบมีส่วนร่วม “บ้าน-วัด-โรงเรียน” การมีกลุ่มจิตอาสาเข้มแข็ง และเครือข่ายกิจกรรมที่ต่อเนื่อง ซึ่งการเสริมศักยภาพเน้นการพัฒนาสุขภาพและการจัดการตนเองของสมาชิกในชุมชน ทั้งนี้สะท้อนหลัก สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ การให้ เกื้อกูล วางตนสมดุลง และสื่อสารสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยให้เกิดความสามัคคีและความยั่งยืนในการอยู่ร่วมกัน (นิภาวรรณ เจริญลักษณ์ และคณะ, 2566) สอดคล้องกับการศึกษาของ สมบูรณ์ วัฒนะ และคณะ ได้ศึกษาและสะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้พัฒนาการมาคู่กับสังคมไทยมาอย่างยาวนาน วิถีวัฒนธรรมและการศึกษาล้วนมีพื้นฐานจากหลักพุทธธรรม การมีจิตใจอารีย์และเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์มาจากการหล่อหลอมหลักพุทธธรรม เช่น การบริจจาค การเสียสละ การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันตามแนวสังคหวัตถุ 4 เป็นต้น ต่างก็สะท้อนสู่วิถีการดำเนินชีวิต และเป็นคุณค่าของสังคมไทย (สมบูรณ์ วัฒนะ และคณะ, 2566) กล่าวได้ว่าบนพื้นฐานมนุษย์ทุกคนปรารถนาเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น พระพุทธองค์ทรงสอนว่าการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต้องเริ่มจากตัวเองก่อน โดยปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ยึดเหนี่ยวใจและผูกใจคนให้เกิดไมตรีและน้ำใจต่อกัน การให้ช่วยสร้างความเอื้อเฟื้อ เกื้อกูลสร้างความร่วมมือ การวางตนสมดุลงทำให้มีความยุติธรรมในการอยู่ร่วม และการสื่อสารเชิงบวกช่วยสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่มั่นคง การปฏิบัติเหล่านี้ยังต้องอาศัยความตระหนักรู้หน้าที่ของตนในแต่ละบทบาท และรักษาความเสมอต้นเสมอปลาย ในการวางตัวต่อผู้อื่น ไม่ว่าในสถานะใดหรือเมื่อประสบความสำเร็จแล้วก็ตาม (บัณฑิต สายแวว, 2565) ดังนั้น การอยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างมีคุณภาพจึงขึ้นอยู่กับบูรณาการทุนชุมชนเข้ากับการปฏิบัติ หลักสังคหวัตถุ 4 ซึ่งช่วยสร้างความผูกพัน ลดความขัดแย้ง และเสริมสร้างสังคมที่อบอุ่นและยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและระดับกลุ่ม ทำให้สมาชิกทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสมดุลง มีความสุข และเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างแท้จริง

จะเห็นได้ว่า หลักสังคหวัตถุ 4 นี้ไม่ได้เป็นเพียงข้อปฏิบัติในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน แต่ยังเป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในสังคม ด้วยการทำให้แต่ละบุคคลตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือและการวางตนในสังคม โดยมุ่งเน้นให้คนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและปรองดอง



ด้วยหลักการที่ใช้ร่วมกันในการทำให้เกิดความสมานฉันท์และความเข้าใจระหว่างกัน การปฏิบัติตามสังคหวัตถุ 4 จะช่วยให้ผู้คนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและความคิด ดังนั้น หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 นี้จึงเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้สังคมเกิดความสุข ความสมานฉันท์ และความสงบสุขร่วมกันอย่างยั่งยืน

มนุษยสัมพันธ์กับแนวคิดสังคหวัตถุ 4

มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์และการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ซึ่งรวมถึงการเข้าใจผู้อื่น การสร้างความไว้วางใจ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข (สุรสิทธิ์ ช่วยบุญ, 2565) แนวคิดสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคม โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ทาน, ปิยวาจา, อตถจริยา และสมานัตตตา ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีบทบาทสำคัญในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะในบริบทของการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

1. ทาน การให้ “ทาน” หมายถึง การให้ด้วยจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยไม่หวังผลตอบแทน การให้ในที่นี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะการให้ทรัพย์สิน แต่รวมถึงการให้กำลังใจ ความรู้ และการแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ แก่ผู้อื่น ทานในบริบทของมนุษยสัมพันธ์ทำให้ผู้ให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล เนื่องจากการให้ช่วยเสริมสร้างความเชื่อใจและความรักใคร่ เช่น

1.1 อามิสทาน หมายถึง การให้สิ่งของ เช่น เงิน รางวัล หรือของขวัญแก่ผู้ร่วมงานในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในยามที่พวกเขาประสบปัญหา

1.2 วิทยาทาน หรือ ธรรมทาน หมายถึง การให้ความรู้หรือคำแนะนำในการทำงานที่ถูกต้อง ซึ่งช่วยให้ผู้อื่นพัฒนาทักษะในการทำงาน และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.3 อภัยทาน หมายถึง การให้อภัยเมื่อผู้อื่นได้ทำผิดพลาดหรือได้ทำให้เรารู้สึกไม่พึงพอใจ เพราะการให้อภัยช่วยลดความขัดแย้งและสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

การให้ในรูปแบบต่าง ๆ นี้ ไม่เพียงช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน แต่ยังส่งผลดีต่อการทำงานเป็นทีม เพราะช่วยให้สมาชิกในทีมเกิดความร่วมมือและสนับสนุนซึ่งกันและกัน

2. ปิยวาจา การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน “ปิยวาจา” หมายถึง การพูดจาที่สุภาพ ไพเราะ และน่าฟัง การพูดจาที่อ่อนโยนและมีเหตุผลสามารถช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวกได้อย่างมาก การพูดจาที่ดีทำให้ผู้อื่นรู้สึกเคารพและเห็นใจ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการทำงานที่มีความร่วมมือและความสามัคคี เช่น การใช้คำพูดที่สุภาพในการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน เช่น การชื่นชมเมื่อผลงานออกมาดี การแนะนำอย่างสุภาพ หรือการชี้แนะอย่างมีเหตุผล การหลีกเลี่ยงการพูดจาแบบก้าวร้าวหรือดูถูกผู้อื่น เพราะการพูดเช่นนี้อาจสร้างความไม่พอใจและทำให้เกิดปัญหาในทีม การพูดจาที่ดีจะมีส่วนช่วยให้ผู้อื่นรู้สึกอยากเข้ามามีส่วนร่วม และช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการทำงานที่ราบรื่น

3. อตถจริยา การเกื้อกูลกัน “อตถจริยา” หมายถึง การช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่เขาสืบปัญหา ซึ่งการเกื้อกูลกันนี้เป็นสิ่งสำคัญในมนุษยสัมพันธ์ เพราะช่วยเสริมสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันและความสามัคคีใน

ทีม การช่วยเหลือกันในที่นี้รวมถึงการสนับสนุนงานของเพื่อนร่วมงาน เช่น การให้ความช่วยเหลือในงานที่เพื่อนร่วมงานกำลังลำบาก เช่น การช่วยกันรับผิดชอบงานในส่วนที่ขาดแคลนหรือการทำกิจกรรมสาธารณะเพื่อช่วยเหลือชุมชน การสนับสนุนในยามที่เพื่อนร่วมงานต้องการกำลังใจ เช่น การช่วยปลอบโยนในเวลาที่เกิดความเครียดหรือความล้มเหลวในงาน การเกื้อกูลกันช่วยให้ทีมงานร่วมกันอย่างมีความสุขและเกิดความผูกพันระหว่างสมาชิกในทีม ซึ่งจะนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพและความสำเร็จร่วมกัน

4. สมานัตตตา การวางตัวสม่ำเสมอ “สมานัตตตา” หมายถึง การวางตัวอย่างเสมอต้นเสมอปลาย หรือการวางตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์และคนอื่น โดยไม่เลือกปฏิบัติ ไม่เห็นแก่ตัว และไม่เอาเปรียบผู้อื่น การวางตัวในลักษณะนี้ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างบุคคล เช่น การวางตัวให้เสมอภาค ไม่เลือกปฏิบัติระหว่างสมาชิกในทีม เช่น การปฏิบัติต่อทุกคนในทีมด้วยความเคารพเท่าเทียม การแสดงความจริงใจในการช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่มีความทุกข์หรือสุข โดยไม่มีการแบ่งแยกว่าผู้ใดมีฐานะทางสังคมหรือหน้าที่การงานต่ำกว่า การวางตัวในลักษณะนี้จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและทำให้ทุกคนในทีมมีความรักใคร่สามัคคีกันมากขึ้น

สรุปได้ว่า มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีนั้นเกิดจากการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อสถานการณ์และการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีความเข้าใจ แนวคิดสังคหวัตถุ 4 เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการนำหลักธรรมทั้ง 4 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การให้การพูดจา การเกื้อกูล และการวางตัวให้เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกบริบทของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงานในองค์กรหรือการอยู่ร่วมในสังคม การใช้แนวคิดสังคหวัตถุ 4 ในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เรามีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ส่งผลต่อการทำงานเป็นทีมให้มีประสิทธิภาพและเสริมสร้างความสามัคคีในกลุ่มคน โดยการนำหลักธรรมนี้ไปปรับใช้ในทุก ๆ กิจกรรมจะช่วยให้เกิดการทำงานที่ราบรื่นและมีความสุขร่วมกันอย่างยั่งยืน

การฝึกทักษะชีวิตด้านมนุษย์สัมพันธ์ตามแนวทางสังคหวัตถุ 4 สำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่วัยรุ่นกำลังค้นหาตัวตนและเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น แนวทางสังคหวัตถุ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา เป็นหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างทักษะมนุษย์สัมพันธ์ให้กับวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม และช่วยให้พวกเขาสามารถที่จะปรับตัวในการเข้าสังคมได้ดีขึ้น

1. ทาน การให้ การฝึกทักษะมนุษย์สัมพันธ์ด้วยการให้ เป็นการปลูกฝังให้วัยรุ่นเรียนรู้การเสียสละและการแบ่งปันกับผู้อื่น ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อน แต่ยังช่วยพัฒนาจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การฝึกทานสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ อามิสทาน หมายถึง การให้สิ่งของ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา โดยเฉพาะในยามที่พวกเขาต้องการความช่วยเหลือ หรือการให้รางวัลกับเพื่อนที่มีผลงานดี ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม วิทยาทาน หมายถึง การให้ความรู้ เช่น การให้คำแนะนำหรือการฝึกอบรมในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ทั้งด้านวิชาการและด้านทักษะการใช้ชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาความสามารถในการทำงานเป็นทีมและแก้ไขปัญหา อภัยทาน หมายถึง การให้อภัย ซึ่งเป็นการฝึกให้วัยรุ่นเรียนรู้การให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น รวมถึงการไม่เก็บความรู้สึกลังเลใจไว้ แต่เลือกที่จะเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน



2. ปิยวาจา การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน การพูดจาอย่างสุภาพและอ่อนหวานเป็นทักษะสำคัญที่วัยรุ่นควรฝึก โดยคำพูดที่ดีจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อนและผู้ร่วมงาน วัยรุ่นที่สามารถพูดจาอย่างสุภาพ จะได้รับความไว้วางใจจากคนรอบข้าง และทำให้เขาสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน การฝึกปิยวาจาจึงควรเน้นการใช้คำพูดที่สุภาพ เช่น การพูดขอบคุณ การพูดแนะนำหรือการให้กำลังใจ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถลดความขัดแย้งในกลุ่มและสร้างมิตรจิตกับผู้อื่นได้

3. อุตถจริยา การเกื้อกูลกัน การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ด้วยการเกื้อกูลกันเป็นการสอนให้วัยรุ่นเรียนรู้การทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นในเรื่องงานหรือในเรื่องชีวิตประจำวัน จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในกลุ่มเพื่อน การฝึกอุตถจริยานี้รวมถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การช่วยเหลือคนในชุมชน การให้คำปรึกษา หรือการให้เวลาช่วยงานกลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือ จะช่วยให้วัยรุ่นมีทัศนคติที่ดีต่อการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

4. สมานัตตตา การวางตัวสม่ำเสมอ เป็นทักษะที่สำคัญในการฝึกมนุษยสัมพันธ์ เพราะวัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่เลือกปฏิบัติ และไม่แสดงตัวตนในเชิงลบ จะต้องรู้จักยอมรับความแตกต่างของคนรอบข้าง วัยรุ่นที่สามารถวางตัวสมานัตตตาได้นั้นจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับคนอื่น ๆ ซึ่งสามารถแสดงออกผ่านการช่วยเหลือกันในยามทุกข์และสุข ร่วมงานอย่างโปร่งใสและเป็นธรรม

การฝึกทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ตามแนวทางสังคหวัตถุ 4 สำหรับวัยรุ่นสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

1. กิจกรรมกลุ่ม การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ผ่านกิจกรรมกลุ่ม เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม การทำงานกลุ่มในห้องเรียน หรือการทำกิจกรรมจิตอาสา เป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น วัยรุ่นจะได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การแบ่งปันหน้าที่และความรับผิดชอบ รวมถึงการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ซึ่งช่วยให้พวกเขามีความมั่นใจในการเข้าสังคม และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการร่วมมือกับผู้อื่น

2. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง เช่น การช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังมีปัญหา หรือการรับมือกับความขัดแย้งในกลุ่ม เป็นการฝึกทักษะชีวิตที่ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการให้ความช่วยเหลือและการพูดจาอย่างสุภาพไพเราะ การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้วัยรุ่นได้ฝึกฝนการเอาใจใส่ผู้อื่น การเข้าใจความแตกต่างของแต่ละคน และการสื่อสารที่สร้างสรรค์ โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง

3. การฝึกอบรมและสัมมนา การฝึกอบรมและสัมมนา เช่น การจัดกิจกรรมอบรมทักษะการพูด การให้ความรู้หรือการสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น จะช่วยพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในสังคม วัยรุ่นจะได้เรียนรู้จากวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญ และได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม นอกจากนี้ยังช่วยเปิดมุมมองใหม่ ๆ ให้พวกเขาเข้าใจวิธีการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีคุณค่าและยั่งยืน

การฝึกทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ตามแนวทางสังคหวัตถุ 4 สำหรับวัยรุ่นจะช่วยเสริมสร้างให้พวกเขามีทักษะในการเข้าสังคม มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และสามารถปรับตัวได้ดีในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในอนาคต ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตจะสามารถนำไปใช้ได้อย่างเป็นธรรมชาติในการเข้าสังคม สามารถพูดจาไพเราะและสุภาพ ใช้ชีวิต

ร่วมกับผู้อื่นอย่างเคารพและเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล ตลอดจนเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่เขาต้องการ ซึ่งทั้งหมดนี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนในอนาคต

ผลลัพธ์จากการฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์

ผลลัพธ์จากการฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์นั้นมีหลากหลายประการที่ส่งผลต่อชีวิตของบุคคล ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตในสังคม โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่การฝึกทักษะนี้เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ทั้งในครอบครัว เพื่อนร่วมชั้น เพื่อนร่วมงาน และชุมชน โดยสามารถพูดจาไพเราะ สุภาพ และมีน้ำใจต่อผู้อื่น ซึ่งจะทำให้พวกเขาได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากคนรอบข้าง
2. การเสริมสร้างจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งจะส่งผลให้พวกเขามีจิตใจที่เมตตาและเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่ต้องการ โดยการให้ทานทั้งในรูปของการให้คำแนะนำ การให้เวลา และการแบ่งปันสิ่งของ
3. การเรียนรู้การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ตามแนวทางสังคหวัตถุ 4 จะช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น โดยการฝึกวางตัวให้เหมาะสม สังเกตและรับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้าง รวมถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติและเข้าใจความแตกต่าง ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความสามัคคีในกลุ่ม
4. การพัฒนาทักษะการสื่อสาร การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยสามารถใช้คำพูดสุภาพไพเราะอ่อนหวาน หรือการพูดจาให้ผู้อื่นมีความเข้าใจและตกลงกันได้ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์ในทุกด้าน
5. การเสริมสร้างความมั่นใจ การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในการเข้าสังคม เพราะพวกเขาเรียนรู้ที่จะพูดจาได้ดี และสามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ส่งผลให้พวกเขารู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น
6. การเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อการทำงานเป็นทีม วัยรุ่นที่ฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์จะสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่ม ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น และร่วมมือกันในการทำงาน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสำเร็จในการทำงานเป็นทีมมากขึ้น
7. การพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา โดยวัยรุ่นสามารถเรียนรู้ที่จะรับมือกับความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทั้งการใช้เหตุผล การสื่อสาร และการสร้างความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งทำให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
8. การเสริมสร้างความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น วัยรุ่นที่ฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์จะสามารถสร้างความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น เพราะพวกเขาเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข รู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคม และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตประจำวัน



ผลลัพธ์จากการฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ตามแนวทางสังคหวัตถุ 4 สำหรับวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้พวกเขาเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ ทั้งในด้านการเข้าสังคม การทำงาน และการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและสมดุล

สรุป

ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีความซับซ้อนและทวีความรุนแรงมากขึ้น จากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ส่งผลให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับความผันผวนทางอารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม หนึ่งในปัญหาหลักที่พบอย่างเด่นชัดคือพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งสร้างผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นในช่วงวัยรุ่น เพราะเป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้การจัดการอารมณ์ การสื่อสาร และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ การให้ (ทาน) การพูดจาไพเราะ (ปิยวาจา) การเกื้อกูล (อถถจริยา) และการวางตัวสมดุล (สมานัตตา) จะช่วยเสริมความเมตตา ความสามัคคี และความรับผิดชอบต่อสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม เนื่องจากปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงการขาดทักษะในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ในการฝึกทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับสังคม ลดความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในมิติการเรียนรู้ การทำงาน และการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้ หลักสังคหวัตถุ 4 จึงถือเป็นรากฐานที่มั่นคงในการสร้างชีวิตคุณภาพที่สมดุล และเป็นแนวทางในการเติบโตของวัยรุ่นไทยให้มีความสุขและยั่งยืนในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- จักรดลย์ มนตรีกล ณ อยุธยา. (2557). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนามนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี. ใน วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ณัฐพร สิงห์สร และคณะ. (2567). ความฉลาดทางอารมณ์วิถีพุทธ : การบูรณาการหลักธรรมสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุขยุคพลิกผัน. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 11(1), 250-259.
- นิตริญา สนั่นเมือง. (2546). คู่มือรวบรวมกรณีตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการประพัตติคดีวินัยตามบทบัญญัติ พรบ.ระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535. กรุงเทพมหานคร: ชุมชมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- นิภาวรรณ เจริญลักษณ์ และคณะ. (2566). การวิจัยและพัฒนาเครือข่ายจิตอาสาในการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มเปราะบางในชุมชน. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 11(3), 848-861.
- บัณฑิต สายแวว. (2565). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 สำหรับพัฒนาการให้บริการ. วารสารวิชาการวิจัยและนวัตกรรมสังคมศาสตร์ปริทัศน์, 2(1), 43-56.

- ปริญญา เรืองทิพย์. (2561). การพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 5(3), 706-729.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). พุทธวิธีบริหาร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 25). กรุงเทพมหานคร: พลิธัมม์.
- ภีราวิชญ์ ชัยมาลา. (2567). การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาหลักสูตรเตรียมวิศวกรรมศาสตร์ที่พักอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัย. วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ, 17(1), 67-81.
- เริงวิชญ์ นิลโคตร และคณะ. (2567). การจัดการความรู้และการเสริมพลังชุมชนแห่งการเรียนรู้บนฐานพุทธธรรม: มิติหลักสัปปุริสธรรม. วารสารวิจัยนวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยี, 2(3), 1-11.
- สมบุรณ์ วัฒนะ และคณะ. (2566). การบูรณาการพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างคุณค่าตามคติสุวรรณภูมิ กรณีวัดพระปฐมเจดีย์. วารสารธรรมธारा, 9(1), 80-111.
- สุรสิทธิ์ ช่วยบุญ. (2565). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทักษะชีวิต: กรณีศึกษาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 5(2), 1-13.
- Charoenlak, N. et Al. (2023). Guidelines for Promoting Global Citizenship Among Youth Based on Buddhaddhamma Principles. Journal of Buddhist Anthropology, 8(3), 212-225.
- De Almeida, R. M. M. et al. (2015). Behavioural, hormonal and neurobiological mechanisms of aggressive behaviour in human and nonhuman primates. Physiology & behavior, 143(2015), 121-135.
- Nilkote, R. et al. (2025). An Integration of The Buddha's Teaching With Volunteer Network's Community Welfare of Wat Bang Chang Nuea, Sampran District, Nakhon Pathom Province, Thailand. Journal of Buddhist Anthropology, 10(1), 59-68.
- Singsorn, N. et al. (2023). Community-Based Lifelong Learning According To The Buddhist Way: A Case Study of Wat Pa Lelaik Worawihan, Mueang District, Suphanburi Province. Journal of Buddhist Anthropology, 8(4), 315-325.