

แนวทางการปรับตัวที่ดีตามวิถีพุทธ

The method good adaptation according Path Buddhism

ดิลก บุญอิม

dboonim9708@gmail.com

บทคัดย่อ

การปรับตัว เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ทั้งนี้ เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิต ข้อวัตรปฏิบัติตามวิถีพุทธ มีความสำคัญต่อการปรับตัวของบุคคล กล่าวคือ ช่วยเสริมสร้างให้มี ใ้รู้วิธีการวางแผนที่ดี ใ้รู้จักประเมินศักยภาพตนเอง ให้มีทักษะในการใช้จ่ายทรัพย์สินที่สมควร ให้มีนิสัยซื้อตรงต่อเวลา ให้เกิดความตระหนักในมารยาททางสังคม และช่วยให้มีจิตสำนึกในคุณค่าของแต่ละบุคคล ข้อวัตรปฏิบัติตามวิถีพุทธนี้ประกอบด้วย การรู้จักเหตุ คือ การรู้จักเพื่อการบรรลุเป้าหมาย การรู้จักผล คือ การรู้จักวิเคราะห์ประโยชน์ที่เป็นเป้าหมาย การรู้จักตน คือ การรู้จักประเมินความรู้ความสามารถของตนให้เหมาะสมกับการดำเนินการ การรู้จักประมาณ คือ การรู้จักประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์สินภายในศักยภาพแห่งตนที่จะพึงแสวงหา การรู้จักกาล คือ การรู้จักการจัดแบ่งเวลาที่พอดีกับภารกิจที่จะพึงกระทำ การรู้จักชุมชน คือ การรู้จักปรับตัวให้เข้ากับธรรมเนียมปฏิบัติของชุมชน และ การรู้จักคบคน คือ การรู้จักวางตนให้เหมาะสมกับฐานะของบุคคล ซึ่งข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้ เป็นพื้นฐานของการปรับตัวเพื่อให้เป็นคนที่มีบุรณทั้งฐานะเศรษฐกิจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความอบอุ่นในครอบครัว ความเป็นผู้มีเกียรติในสังคม และความเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส

คำสำคัญ: การปรับตัว วิถี พุทธ

Abstract

Adaptation is a process of changing the original behavior, give a new behavior in line with current situation and environment for survive the safety of life. The practice according Path Buddhism, it has important to adjust the person, help supplement to have the principles, know how to plan at well, know how to one-self ability assessment, have the skills to spend the reasonable property, have habit upright over time, have awareness of social etiquette, have consciousness in the value of the individual. Path this Buddhism includes knowing the cause, is knowing the Principles for achieve, knowing the result, understanding the analyze benefits of the target, knowing the one-self,

*อาจารย์ ดร. ประจําหลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

analysing ability of self to suit the operation, Knowing approximation, is knowing about spending asset within the potential of self in seeking, knowing time, is knowing the time division at fits the mission in action, knowing the community, adapting to the practice tradition of community, and knowing person, is giving to the position of the person. These practices are the basis of adaptation to give perfect on economic, having safety of life and asset, having warm in family, being honor person in the society, and being good health mental person.

Keyword: Adaptation, Path, Buddhism

บทนำ

ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันนี้ ทุกคนจำเป็นต้องแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการทั้งของตนเองและสังคมอยู่ตลอดเวลา โดยปกติ ชีวิตของบุคคลทุกคนย่อมเต็มไปด้วยความต้องการ อันจำเป็นจะต้องได้รับการตอบสนอง บำบัดอยู่เสมอ ความต้องการที่สำคัญ ได้แก่ ความต้องการทางกาย เช่น ความต้องการอาหาร เสื้อผ้า และสิ่งจำเป็นแก่การครองชีพ เป็นต้น และความต้องการทางจิตใจ เช่น ความต้องการความรัก ความปลอดภัย และความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น ตลอดถึงความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการที่จะได้รับการยกย่อง การเป็นที่ยอมรับ เป็นต้น การหาทางตอบสนองความต้องการนั้น บางครั้งก็มีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้สนองความต้องการของตนได้ เมื่อเผชิญอุปสรรคย่อมทำให้เกิดความไม่สบายใจ อาจเกิดความเครียด เกิดความกดดัน หรือเกิดความคับข้องใจ เพราะแก้ไขปัญหาล้มเหลว ทำให้เกิดความวิตกกังวล มีความทุกข์ จึงเป็นเหตุให้บุคคลต้องหาวิธีการปรับตัวในลักษณะต่างๆ เพื่อขจัดความไม่สบายใจให้หมดไป โดยทั่วไป บุคคลทุกคน ไม่ว่าใครจะมีปัญหาหรือทรัพย์สินสมบัติสักเพียงใด ก็มีโอกาสต้องพบกับปัญหาความคับข้องใจ และไม่ว่าจะใช้วิธีการใด แก้ปัญหาที่ ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความรู้สึกว่า “จิตใจถูกบีบคั้น” ได้ กว่าบรรลุเป้าหมาย ทุกคนต้องรู้จักเอาชนะอุปสรรค ต้องตัดอกตัดใจ และต้องรู้จักอดกลั้น บุคคลแต่ละคนต่างก็มีวิธีการแก้ปัญหาของตนเองวิธีการที่

บุคคลแต่ละคนใช้แก้ปัญหาคือความคับข้องใจของตน ก็คือ “การปรับตัว” (จิรวัดน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์, 2517, หน้า 381)

สังคมไทยปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมาก และมีแนวโน้มจะเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ที่เห็นได้ชัด คือ ความเจริญทางด้านวัตถุ ความเสื่อมทางด้านจิตใจ ทางด้านวิชาการ เจริญก้าวหน้า แต่ว่าพัฒนาการทางศีลธรรมกับถดถอย หลักคำสอนที่เคยได้ฟังว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กลับได้ยินคนบางคนพูดว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป คนไทยในปัจจุบันไม่อาจดำรงชีวิตอย่างสุขสบายแบบในน้ำมีปลา ในนามีข้าว เหมือนในสมัยโบราณ แต่ได้แปรสภาพเป็นชีวิตที่ต้องดิ้นรน เร่งรีบ จึงมักนิยมถือคติที่ว่า น้ำขึ้นให้รีบตัก มากกว่า ช้าๆ ได้พร้าสองเล่มงาม และกำลังจะมีสภาพปากกัดตีนถีบ มือใครยาวสาวได้สาวเอา มากขึ้นทุกขณะ ด้วยสภาพเหตุการณ์ที่กล่าวมานี้ บุคคลทุกคน จึงมีความจำเป็นจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับบริบททางสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ โดยจะต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมในสังคมที่ตนอาศัย จึงจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นปกติสุข

การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคล

นั้นมีความสุขจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าว ย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้ (วารสารธรรม ธรรมสาร, 2545, หน้า 3)

การปรับตัว เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิต กล่าวคือ เป็นความพยายามของบุคคลที่จะสร้างสมดุลระหว่างความปรารถนาหรือการเรียกร้องภายในของตนและการเรียกร้องของสิ่งแวดล้อม โดยซึ่งความต้องการของตนกับความเป็นไปได้ที่จะเกิดความสมดุล และพยายามที่จะอยู่ได้ภายใต้ข้อจำกัดของสถานการณ์ (พีรดา พิงพิงพัก, 2544, หน้า 196) จึงอาจกล่าวได้ว่าการปรับตัวเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ของตนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมที่มีสภาพแวดล้อมตามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันได้เป็นปกติ กล่าวคือ กินดีอยู่ดี มีความปลอดภัย ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว และคนรอบข้างให้การยอมรับในสถานภาพและบทบาทของตน

กัญญา สุวรรณแสง (2535, หน้า 65) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ

1. แรงขับและความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกายและความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองตอบความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปต่างๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานหยาบนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น เครื่องแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัว โดยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

Roy (1976, หน้า 135) กล่าวว่า พื้นฐานที่เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วยหรือสิ่งกระตุ้นอื่นๆ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกหรือภายในบุคคลที่เข้าสู่ระบบชีวิต ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้น บุคคลยังต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคมของบุคคล บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออก คือมีความสุขดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว จะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น พฤติกรรมการปรับตัวเพื่อคงภาวะความสมดุลในบุคคลนั้นจำแนกเป็น 4 ประการ คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระวิทยา (Physiological Needs) เพื่อรักษาภาวะของการมีความสุขดี

2. พฤติกรรมการปรับตัวตามมโนทัศน์ของตนเอง (Self Concept) มีพื้นฐานมาจากความต้องการทางด้านจิตใจ เป็นความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นและ

มองเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ย่อมปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มองตนเองไร้ค่า และไม่ยอมรับความเป็นจริง

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) เป็นการตอบสนองความต้องการเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นที่ไปตามปกติ แต่จะสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมการปรับตัวตามความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interdependence Relations) เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ดังนั้น ความพอเหมาะระหว่าง การพึ่งตนเอง การพึ่งผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพาตนเองมีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทั้งทางด้านจิตใจและสังคม

การปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นที่จะป้องกันปัญหาสุขภาพและอาการผิดปกติทางจิต การปรับตัวที่ดีช่วยให้บุคคลมีความสมดุลทั้งทางร่างกาย การคิด และพฤติกรรม ซึ่งเรียกว่า มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (พีรดา พึ่งพิงพัก, 2544, หน้า 210) ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัว เพราะการปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ กล่าวคือ

1. การปรับตัว เป็นการบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ ความกดดัน และความเครียด เมื่อบุคคลเกิดความเครียดและไม่สบายใจ ย่อมต้องรู้จักวิธีการปรับตัวที่ดี จะช่วยให้ชีวิตของบุคคลมีดุลยภาพ ไม่เจ็บป่วยทางกายและทางจิต การปรับตัวจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคน

2. การรู้จักปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตัวเอง เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศบริสุทธิ์ และสิ่งต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน แรงผลักดันเหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคล

ทุกคนพยายามที่จะปรับตัวอยู่เสมอ แต่การปรับตัวแต่ละคน จะกันตามความคิดความเชื่อ และความสามารถของบุคคลเอง หากบุคคลสามารถปรับตัวได้ดี จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข และจะมีลักษณะพฤติกรรมปกติ แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ ก็จะเกิดสภาพไร้ความสุข พฤติกรรมที่เกิดตามมา คือ พฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจเป็นปัญหาสุขภาพจิตต่อไป

3. การรู้จักปรับตัวจะช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น บุคคลที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพการณ์ทางกายภาพและทางจิตวิทยาได้ดี ย่อมจะนำมาซึ่งความสุขทางกายและทางใจ การปรับตัวนั้น ย่อมนำมาซึ่งความสุขทางกายและทางจิตใจแก่บุคคลนั้น รวมทั้งจะเป็นผลดีต่อการดำรงชีวิตของบุคคลรอบข้างด้วย ไม่ว่าจะเป็นบุตรหลาน สามี ภรรยา บิดามารดา และบุคคลในสังคมทั่วไป

4. การรู้จักการปรับตัว ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพดี บุคคลที่รู้จักการปรับตัวในสภาพการณ์ต่างๆ ได้ดี ย่อมทำให้บุคคลนั้นไม่เกิดความเครียด หรือคับข้องใจ รวมทั้งสามารถจัดความทุกข์ออกจากใจได้เสมอ ซึ่งจะช่วยให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นน่าเชื่อถือเป็นที่เคารพยกย่องของบุคคลทั่วไป และได้รับการไว้วางใจจากหน่วยงานที่ตนทำงานอยู่ให้มีตำแหน่งงานที่ต้องรับผิดชอบสูงขึ้น เพราะเป็นบุคคลที่รู้จักปรับตัวดี สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเสมอ ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ ย่อมทำให้เป็นคนขาดความมั่นใจในตนเอง ต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอ (วิภาพร มาพบสุข, มปป, หน้า 435-456)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น การจะทำอะไร นอกจากให้เป็นที่สุขใจกับตัวเองแล้ว ก็ต้องให้เป็นไปตามแนวคิดของสังคมอีกด้วย เรื่องแนวคิดของสังคมนี บางทีก็เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของคนเรามาก ในทางจิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงในการปรับตัวนั้น มีอยู่ 2 ทาง คือ การปรับตัวภายใน และการปรับตัวภายนอก ผู้ที่มีการปรับตัวภายในของ

ตัวเองได้ดี เรียกว่า Well adjusted และส่วนลักษณะการปรับตัวเข้ากับภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมได้ดี เรียกว่า well adapted และเรียกบุคคลที่มีการปรับตัวทั้งภายในและภายนอกได้ดีว่า เป็นคนที่มีความสมบูรณ์ทางบุคลิกภาพอย่างเต็มที่ (Integrated personality)

สรุปความว่า ชีวิตของบุคคลทุกคนเต็มไปด้วยความต้องการ อันจำเป็นจะต้องได้รับการตอบสนอง บำบัด อยู่เสมอ การหาทางตอบสนองความต้องการนั้น บางครั้ง ก็มิอุปสรรคมาขัดขวางมิให้สนองความต้องการของตนได้ จึงเป็นเหตุให้บุคคลต้องหาวิธีการปรับตัวในลักษณะต่างๆ เพื่อจัดความไม่สบายใจให้หมดไป การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง ให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหา นั้นๆ ได้ การปรับตัว เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเดิมให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับ สถานการณ์และสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน เพื่อความ อยู่รอดปลอดภัยของชีวิต สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ แรงขับและความต้องการในชีวิตของบุคคล ที่มีความต้องการเป็นพื้นฐาน และแรงกระตุ้นจาก สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือ การที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งจุดหมายของชีวิตของตนเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับตัว บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกคือมี สุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วน ผู้ที่ล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง มีความซึมเศร้า การปรับตัว ที่ดีช่วยให้บุคคลมีความสมดุลทั้งทางร่างกาย การคิด และ พฤติกรรม ซึ่งเรียกว่า มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บุคคลที่มีการปรับตัวทั้งภายในและภายนอกได้ดีจะเป็น คนที่มีความสมบูรณ์ทางบุคลิกภาพอย่างเต็มที่

การปรับตัวที่ดีตามวิถีพุทธ

การปรับตัวที่ดีตามวิถีพุทธ เป็นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา ตามที่ ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า หลักธรรมของสัตบุรุษ อันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความ เป็นคนดีในสังคมเรียกว่า “สัปปุริสธรรม” มี 7 อย่าง คือ 1) ฉัมนัญญาตา ความเป็นผู้จักเหตุ 2) อตถัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักผล 3) อตตัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักตน 4) ความ เป็นผู้รู้จักประมาณ 5) กาลัญญาตา ความเป็น ผู้รู้จักกาล 6) ปริสัจญญาตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน และ 7) ปุคคลัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักบุคคล (มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 23 หน้า 143)

1. ฉัมนัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ (รู้) เป็นการรู้ ว่า การกระทำความดีเป็นเหตุแห่งความสุข ความขยันเป็น เหตุแห่งความสำเร็จ ความเกียติคร้านเป็นเหตุแห่งความ ล้มเหลว การทำความชั่วเป็นเหตุแห่งความทุกข์ และรู้ว่า เมื่อเกิดมีผลขึ้นมาแล้ว มันก็ต่อมีเหตุ ไม่มีสิ่งใดมาลอยๆ ได้โดยไม่มีเหตุเลย เมื่อรู้ว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดผลดี อะไร เป็นเหตุให้เกิดผลชั่วแล้ว พยายามหลีกเลี่ยง หรือละเหตุ ที่จะให้เกิดผลชั่ว แล้วหันมาทำแต่เหตุที่จะให้เกิดผลดี (คุณ โทษันต์, 2537, หน้า 32)

ความเป็นผู้รู้จักเหตุ เป็นการศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจ คือแนวทางปฏิบัติ หลักเกณฑ์ คือข้อ กำหนดให้ปฏิบัติ และกฎเกณฑ์ คือข้อบังคับให้ทำตาม อาทิ สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ พระพุทธศาสนา เห็นว่า จะต้องประกอบด้วยความขยันประกอบกิจการ งาน การรู้จักหมั่นออมทรัพย์ที่ทำได้ การคบเพื่อนที่ ประพฤติดี และการรู้จักใช้จ่ายทรัพย์เลี้ยงชีพตามความ จำเป็น ไม่ฟุ่มเฟือย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 23 หน้า 340) จะทำให้มีเงินใช้จ่ายและ ไม่เป็นหนี้ เป็นต้น ข้อกำหนดเหล่านี้ จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคล และสังคมโดยรวม เป็นรากฐาน สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีทิศทางที่จะประพฤติปฏิบัติ ตนให้เป็นคนดีมีคุณค่า มีชีวิตเป็นปกติสุข และส่งเสริม

สังคมให้มีความเจริญรุ่งเรือง ข้อสำคัญ การปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ข้อกำหนดและกฎเกณฑ์ใดๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีวินัยในตนเอง สามารถควบคุมตนเองและปฏิบัติให้เป็นไปตามสิ่งที่กำหนดไว้ จึงจะสัมฤทธิ์ผลตามแผนงานนั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับข้อความตอนหนึ่งของ อรุณี หรดาล (2560, หน้า 33) ว่า วินัยในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิตที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของแต่ละคน เป็นส่วนสำคัญในการกระทำทุกอย่างให้เป็นผลสำเร็จ เป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดมุ่งหมาย ช่วยให้รู้ว่าสิ่งใดควรทำไม่ควรทำ ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

2.) อัตถัญญุตตา ความเป็นผู้รู้จักผล (รู้จักเป้าหมาย) เป็นการรู้ความหมาย และความมุ่งหมายของที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำ รู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้น ดำเนินชีวิตอย่างนั้น เพื่อประสงค์จะได้ประโยชน์อะไร หรือควรจะได้บรรลุผลหรือเป้าหมายอย่างไร ขณะนี้ เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอย่างไร เป็นผลดีหรือผลเสีย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551, หน้า 54)

ความเป็นผู้รู้จักผลเป็นการเรียนรู้ว่า ผลหรือสิ่งต่างๆ ที่ตนได้รับนั้น มาจากไหน ได้อย่างไร มีความง่ายหรือยาก หรือลำบากมากน้อยแค่ไหน จึงได้รับผลหรือสิ่งต่างๆ นั้น เป็นการมองย้อนหาเหตุที่ทำให้เกิดผลขึ้นมา เป็นการช่วยให้คนได้คิดถึงสิ่งต่างๆ ที่ตนได้มา หรือเป็นสิ่งที่แก่ตน จะได้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตต่อไป ปกติของคนโดยทั่วไป ย่อมถือว่า “ความสุข” เป็นสิ่งที่ทุกคนมีความต้องการ ส่วนความสุขประเภทใดบ้างที่ต้องการ ล้วนมีความต้องการกันไป ในพระพุทธศาสนาเห็นว่า บุคคลจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ก็เพราะศีล (สีเลน สุขติ ынติ) จะถึงพร้อมด้วยทรัพย์สมบัติได้ก็เพราะศีล (สีเลน โภคสมปทา) จะดับความทุกข์ทางใจได้ก็เพราะศีล (สีเลน นิพพุตี ынติ) เพราะฉะนั้น บุคคลควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์ (ตสมา สิลั วิโสธเย) (พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวิณโณ), มปป, หน้า 256)

ศีล คือ ความเป็นปกติของพฤติกรรม บุคคลที่รักษาศีลจะเป็นผู้ไม่ไปละเมิดสิทธิของบุคคลอื่นทั้งในส่วนตัวร่างกาย และทรัพย์สิน จึงไม่ต้องก่อเวรภัยต่อกัน ทำให้จิตใจไม่สะดุ้งกลัวและมีชีวิตที่เป็นสุข การมีทรัพย์ เป็นความสุขประเภทหนึ่งที่บุคคลทุกคนต้องการ เพราะการมีทรัพย์บริบูรณ์ ย่อมทำให้ฐานะความเป็นอยู่มีความมั่นคง มีปัจจัยเครื่องบริโภคครบถ้วน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนในครอบครัวเกิดความสามัคคีปรองดองกัน ข้อสำคัญคนมีทรัพย์มากๆ จะมีสุขภาพจิตดี และมีเกียรติในสังคมได้ จะต้องมีการพิจารณาให้เห็นว่า ทรัพย์ที่ตนมีอยู่นี้มาจากไหน หรือได้อย่างไร เป็นการได้มาโดยทุจริต หรือสุจริต ซึ่งปกติ การแสวงหาทรัพย์ของบุคคลโดยทั่วไปมี 2 ช่องทางใหญ่ๆ คือ การแสวงหาโดยทุจริต อันได้แก่ การถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นด้วยกิริยาแห่งใจ เช่น ลักขโมย ยักยอก หลอกหลวง หรือปล้นจี้ เป็นต้น หรือได้ทรัพย์มาโดยการกระทำที่ผิดกฎหมายของบ้านเมือง เช่น เล่นการพนัน ประเภทที่กฎหมายห้าม ขายสินค้าหนีภาษี หรือค้าสารเสพติด เป็นต้น ซึ่งช่องทางทุจริตนี้ แม้จะทำให้ได้ทรัพย์จำนวนมากและได้มาอย่างรวดเร็ว แต่มีความเสี่ยงสูงต่อความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์ที่ได้มา เพราะอาจถูกตรวจสอบและจับกุมดำเนินคดีโดยเจ้าหน้าที่ของรัฐ หากมีการต่อสู้หรือขัดขืนการจับกุม ก็อาจถูกวิสามัญฆาตกรรมได้ในขณะเดียวกัน ทรัพย์ที่ได้มาโดยการสุจริตนั้น จะต้องถูกยึดไปเป็นของรัฐ ส่วนการแสวงหาโดยสุจริตก็คือ การประกอบกิจการที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม และไม่ทำให้ใครเดือดร้อน เป็นการทำงานที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับ เช่น การทำเกษตรกรรม การค้าขาย หรือการทำธุรกิจบริการ เป็นต้น ทรัพย์ที่ได้มาโดยสุจริตไม่ผิดศีลธรรม เป็นทรัพย์ที่เย็น คือ ทำให้เย็นกายเย็นใจ ไม่สร้างความเดือนร้อนให้ตนเองและผู้อื่นในภายหลัง และจะเป็นทรัพย์ที่ตนสามารถเพิ่มพูนขึ้นได้โดยลำดับ ฉะนั้น การมีทรัพย์ที่ได้มาโดยสุจริต ไม่ผิดศีลธรรม จึงเป็นความสุขประการหนึ่งของคฤหัสถ์ นอกจากนี้ ศีลยังเป็น

รากฐานให้บุคคลผู้รักษาความเห็นแก่ตัว จนถึงขั้นดับทุกข์ที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงได้

ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงตามที่ทุกคนต้องการจะได้ ก็ด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทั้งกายและใจ ศีลจึงเป็นรากฐานของการปรับตัวให้เป็นคนที่มีความรอบคอบและมีความระมัดระวังในการดำรงชีวิต

3. อุตัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักตน ได้แก่ การรู้จักภาวะของตน คือ ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิดอะไร ต้องเข้าใจตนเองให้ดีเสียก่อนว่า สิ่งที่เรา กำลังจะทำลงไปนั้น เหมาะสมกับความสามารถของตนหรือไม่ เช่น ฐานะ ความรู้ ความถนัด ความสามารถ กำลัง เพศ หรือคุณธรรม เป็นต้น การกระทำทุกอย่างต้องรู้ภาวะของตนก่อนว่าเหมาะสมกับตนเองหรือไม่เพียงใด จึงจะทำให้ประสบผลสำเร็จได้ดี (จรรยา วรณกสิณานนท์, 2554, หน้า 90)

ความเป็นผู้รู้จักตน เป็นการทำความเข้าใจสถานภาพ และบทบาทแห่งตนเพื่อจะได้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัฒนธรรมทางสังคม บุคคลที่รู้สิ่งที่เป็นตัวเองได้ดี จะสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างราบรื่น เมื่อกล่าวถึงสถานภาพและบทบาท ผู้เขียนเห็นว่าบุคคลทุกคนล้วนมีสถานภาพ และบทบาทของตนเอง การปฏิบัติตนตามสถานภาพและบทบาทที่ตนมีอยู่ เป็นพื้นฐานอันสำคัญให้การดำเนินชีวิตของผู้นั้นดำเนินไปด้วยดี คำว่า “สถานภาพ” หมายถึง ฐานะที่ตนดำรงอยู่ เช่น เป็นบิดา เป็นมารดา เป็นสามี เป็นภรรยา หรือเป็นบุตรธิดา เป็นต้น และตำแหน่งที่ตนได้รับแต่งตั้ง เช่น เป็นผู้อำนวยการ เป็นหัวหน้าฝ่าย เป็นหัวหน้างาน หรือเป็นหัวหน้าแผนก เป็นต้น ถ้าเป็นภาคเอกชนทั่วไป ก็เช่นเป็นนายจ้าง หรือลูกจ้าง เป็นต้น ส่วนคำว่า “บทบาท” หมายถึง การทำหน้าที่ตามสถานภาพของตนในขณะนั้น โดยปกติ บุคคลคนหนึ่ง มักมีหลายสถานภาพและบทบาท เช่น บุคคลที่เป็นผู้ชาย ย่อมมีสถานภาพเป็นบุตรของบิดามารดา เป็นสามีของภรรยา และเป็นบิดาของบุตรธิดา

เป็นต้น การแสดงบทบาทให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสถานภาพของตนในแต่ละขณะ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง เพราะจะทำให้การปฏิบัติหน้าที่ของตนนั้นไม่บกพร่อง

ดังนั้น การฝึกตนเองให้ปฏิบัติตามสถานภาพ และบทบาทที่ตนเองมีอยู่ให้เหมาะสมในแต่ละสถานภาพ ถือเป็นฐานของการปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของครอบครัว องค์กร และสังคม

4. มัตตัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ (รู้ความเหมาะสม) คือ ความเป็นคนรู้จักความพอดีความพอเหมาะไม่มากเกินไปทุกๆ เรื่อง รู้จักความพอดีในการพูด ในการทำงาน ในการหาทรัพย์ในการจ่ายทรัพย์โดยรู้จักประมาณกำลังตนเอง เป็นสาเหตุให้เป็นคนมีความพอดี รู้จักพอไม่ทำอะไรเกินกำลังกายของตน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548, หน้า 170-171)

ความรู้จักประมาณ เป็นการรู้จักพอประมาณในการแสวงหาเครื่องบริโภค และการออมทรัพย์ ซึ่งมีข้อที่ควรพิจารณา คือ

ประการแรก การแสวงหา เป็นการรู้จักการประกอบอาชีพหาทรัพย์เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว ซึ่งการประกอบอาชีพใดๆ จำเป็นต้องรู้จักหลักความพอประมาณในการประกอบอาชีพนั้นๆ คือ พอประมาณกับกำลังที่ตนมี กล่าวคือ ไม่ทำงานเกินกำลังของตน และไม่ย่อหย่อนในการทำงาน

ประการที่สอง การบริโภค การดำรงชีวิตของมนุษย์จะมีความสุขหรือความทุกข์ ความสมหวังหรือผิดหวัง ขึ้นอยู่กับการใช้จ่ายเพื่อการบริโภค หากรู้จักพอประมาณในทรัพย์ที่ตนได้ และไม่สุรุ่ยสุร่ายเกินฐานะของตน การดำรงชีวิตก็จะมีความสุขและสมหวัง

ประการที่สาม การออมทรัพย์ชีวิตของบุคคลทุกคนเมื่อมาแล้ว ก็พัฒนาไปเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว เข้าสู่วัยชรา และจบลงด้วยความตาย หากบุคคลมีความเข้าใจว่า เมื่อวัยหนุ่ม วัยสาว ยังมีกำลังกาย กำลังความคิด และมีศักยภาพในการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองพอถึงวัยชรา กำลังกายถดถอย ความคิดเฉื่อยชา ศักยภาพ

หมดไป แล้วรีบชวนชายทำการทำงานหรือประกอบอาชีพเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สิน เมื่อได้ทรัพย์สินมาแล้วใช้จ่ายส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งออมไว้เพื่อใช้จ่ายในวัยชรา บุคคลนั้น ย่อมมีชีวิตที่ไม่ลำบากในภายหลัง

ดังนั้น การฝึกฝนตนให้เป็นคนที่รู้จักประมาณในการแสวงหาทรัพย์ การบริโภค และการออมทรัพย์ตามสมควรกับกำลังของตนอย่างมีสติรู้เท่าทันในสถานการณ์ปัจจุบัน จะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเตรียมการเพื่อชีวิตที่ดีในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับข้อความตอนหนึ่งของ ดลดาว ปุณณานนท์ (2560, หน้า 25) ว่า สติเป็นภาวะที่เห็นจริงในขณะนั้น ในสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า สติมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลอย่างยิ่ง ยิ่งมีสติมากยิ่งขึ้นก็ยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สติทำให้ทุกคนระมัดระวังตน ไม่เปลืองเปลือง ไม่ประมาทเกินเลย มีการตื่นตัวอยู่เสมอ

5. กาลัญญุตตา ความเป็นผู้รู้จักกาล (รู้เวลาที่เหมาะสม) เป็นการรู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร รู้จักเวลาทำงาน เวลาเรียน เวลาพักผ่อน เวลาเล่น เป็นต้น การรู้จักเวลานี้ จะทำให้เราเป็นคนมีสติ จัดการงานได้ลงตัว ไม่เอาเวลาเรียนมาเป็นเวลาเล่น เวลาทำงานก็ทำงาน เวลาพักก็พัก ถ้าเอาเวลาเรียนมาเป็นเวลาเล่น ก็ทำให้การเรียนเสียประโยชน์ แม้อย่างอื่นก็เช่นเดียวกัน (จรรยา วรณกสิณานนท์, 2554, หน้า 91)

ความเป็นผู้รู้จักกาล เป็นการซื้อตรงต่อเวลา โดยพิจารณาเห็นความสำคัญของการซื้อตรงต่อเวลาว่า ชีวิตของตนย่อมมีการกิจที่ต้องทำหลายอย่าง เป็นต้นว่า การดูแลสุขภาพอนามัย กิจวัตรในชีวิตประจำวัน การศึกษาเพิ่มเติม การประกอบอาชีพ การให้ความอบอุ่นแก่ครอบครัว การทำงานให้สังคมส่วนรวม และการช่วยงานเพื่อนบ้าน แล้วดำเนินการตามกรอบเวลา ไม่ละทิ้งการทำงานที่เป็นภารกิจนั้นๆ ซึ่งควรมีการพิจารณา ดังนี้

ประการแรก การดูแลสุขภาพอนามัย หากบุคคลรู้จักกำหนดเวลา หรือฝึกฝนตนในการดูแลสุขภาพอนามัยให้ตรงเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาบน้ำชำระร่างกาย

ตรงเวลาช่วงเช้าและเย็น รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ตรงเวลาช่วงเช้า กลางวัน และเย็น ฝึกการขับถ่ายให้ตรงเวลาช่วงเช้า และเข้ารับการตรวจสุขภาพให้ตรงเวลาปีละ 2 ครั้ง เป็นต้น ย่อมจะเป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะระบบร่างกายได้ทำงานไปตามปกติ และไม่มีโรคภัยแรง ฉะนั้น บุคคลที่ต้องการให้ตนเองมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและปราศจากโรคภัย จำต้องฝึกฝนตนเองในการดูแลสุขภาพอนามัยให้ตรงเวลาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถือเป็นการปรับตัวที่อีกทางหนึ่ง

ประการที่สอง กิจวัตรในชีวิตประจำวัน บุคคลแต่ละคนย่อมมีกิจวัตรประจำวันไม่เหมือนกัน เช่น การวิ่งออกกำลังกาย บางคนออกวิ่งช่วงเช้ามืด แต่บางคนออกวิ่งตอนเย็นหลังเลิกงาน หรือการดูรายการทางโทรทัศน์ บางคนจะดูในช่วงก่อนไปทำงาน แต่บางคนมักดูตอนเย็นหลังเสร็จภารกิจแล้ว เป็นต้น กิจวัตรในชีวิตประจำวันนี้ หากบุคคลฝึกการปฏิบัติให้ตรงเวลาที่ตั้งไว้จะเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะจะทำให้ไม่สับสนกับการทำภารกิจอื่นๆ ซึ่งถือเป็นการจัดระเบียบให้ตนเอง

ประการที่สาม การประกอบอาชีพ หัวใจของการดำรงชีวิตอยู่ได้ ก็คือ การมีอาชีพหรือการทำงานทำเพื่อแลกกับเงินมาซื้อหาปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีพ ในองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ ความซื้อตรงต่อเวลาในการทำงาน เขาถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะการทำงานที่ไม่ตรงเวลาจะทำให้ผลผลิตของงานนั้นไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด อันอาจก่อความเสียหายให้แก่องค์กรหรือหน่วยงานนั้นได้ |แม้งานอิสระหรืออาชีพส่วนตัวก็เช่นกัน หากบุคคลทำงานหรือประกอบอาชีพไม่เป็นไปตามเวลาที่กำหนด เช่น มีการเลื่อนวันการทำงาน หรือทำงานแต่ละวันไม่เต็มเวลาที่กำหนด เป็นต้น ย่อมทำให้งานนั้นเสียหายได้ ฉะนั้น การฝึกตนเองให้ตรงต่อเวลาในการทำงานหรือประกอบอาชีพ จึงเป็นพื้นฐานของการปรับตัวที่สำคัญยิ่ง เพราะจะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จและมีความสุข

ประการที่สี่ การให้ความอบอุ่นแก่ครอบครัว การดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์โดยทั่วไป ต้องถือว่า ครอบครัว

มีความสำคัญที่สุด ถ้าบุคคลที่มีครอบครัวดียอมมีกำลังใจในการทำงานและการแก้ไขปัญหาอื่นๆ ฉะนั้นแต่ละคนจึงมีความจำเป็นต้องแบ่งเวลาให้แก่ครอบครัวบ้าง เช่น พ่อแม่มีเวลาอยู่กับลูก พูดคุยกับลูก หรือสามีมีเวลาให้ภรรยา พาภรรยาไปพักผ่อน เป็นต้น โดยมีเวลาให้ครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น จึงถือได้ว่า การแบ่งเวลาเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ครอบครัว เป็นการปรับตนที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

ประการที่ห้า การไม่ละทิ้งการทำงานที่เป็นภารกิจบุคคลเมื่อตั้งใจในการทำงานใดๆ แล้ว ควรจัดสรรเวลาให้พอเหมาะกับการงานนั้น แล้วพรวนเพียร มุ่งมั่นทำงานนั้นๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายด้วยความประณีตและรอบคอบ จึงจะนับได้ว่า เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อการงาน ซึ่งเป็นที่ต้องการขององค์กรหรือหน่วยงานทั่วไปในสังคม

ดังนั้น บุคคลที่หมั่นฝึกฝนตนเองให้มีความวิริยะอุตสาหะในการทำงาน ไม่ละทิ้งการงานที่เป็นภารกิจของตน ทำงานให้เหมาะสมกับเวลา รู้จักเลือกเวลาในการทำงาน เรียนรู้วิธีการทำงานให้เข้าใจก่อนลงมือทำ และไม่ผัดวันประกันพรุ่งในการทำงาน (เทพพร มังธานี, 2541, หน้า 85) จึงนับได้ว่า เป็นการปรับตนเองให้ยืนหยัดมั่นคงในสังคม

6. ปริสัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน (รู้จักปฏิบัติต่อชุมชน) คือ การรู้จักชุมชนหรือสังคมที่ตนอาศัยอยู่ ชุมชนในที่ทำงาน ชุมชนที่ตนจะเข้าไปหาเมื่อมีความต้องการหรือไม่ต้องการอะไร มีความเห็น มีข้อตกลงกันไว้อย่างไร จะเข้าไปหาหรือจะตอนรับอย่างไร เพื่อให้ความร่วมมือช่วยเหลือชุมชนนั้นได้ถูกต้อง และอยู่ในสังคมนั้นได้อย่างสงบสุข เป็นเหตุให้คนทำตัวได้ถูกต้องในชุมชนนั้นๆ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548, หน้า 170-171)

ความเป็นผู้รู้จักชุมชน เป็นการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันของคนหมู่มาก ที่เป็นหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือ

จังหวัด และอาจรวมไปถึงระดับประเทศด้วย ซึ่งแต่ละชุมชนย่อมมีขนบธรรมเนียมประเพณี จารีต และกฎกติกาที่รวมเรียกว่าบรรทัดฐานทางสังคมไม่เหมือนกัน ฉะนั้นบุคคลที่จะเข้าไปอยู่ร่วมในชุมชนนั้นๆ จึงจำเป็นต้องเรียนรู้บรรทัดฐานของชุมชนนั้นให้เข้าใจชัด แล้วปรับตนเองให้ มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับชุมชนนั้น

ประการที่หนึ่ง ฐานะตนเองในชุมชน บุคคลในชุมชนล้วนมีฐานะทางสังคมของตน เช่น เป็นกำนัน เป็นผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน เป็นครูอาจารย์ หรือเป็นลูกบ้าน เป็นต้น การปฏิสัมพันธ์ด้วยการให้เกียรติกันตามฐานะถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นการสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน

ประการที่สอง บรรทัดฐานทางสังคมของชุมชนชุมชนทุกแห่งล้วนมีบรรทัดฐานของตนเอง อันได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี กฎศีลธรรมหรือจารีตทางศีลธรรม และกติกากฎหรือข้อกำหนดหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ เป็นของตนเอง การรู้จักและทำความเข้าใจในบรรทัดฐานนั้น เป็นมาก เพราะจะช่วยให้บุคคลที่จะเข้าไปอยู่ในชุมชนนั้น ปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามที่ชุมชนนั้นต้องการ และไม่เป็นที่รังเกียจของคนในชุมชน

ประการที่สาม การปรับตัวตามบทบาทในชุมชน การปรับตัวตามบทบาทของตนตามที่ชุมชนมอบหมาย ถือเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติ มิฉะนั้น การอยู่ร่วมกันของคนในชุมชนจะเกิดความขัดแย้งกัน ยกตัวอย่างเช่น คณะละคร ย่อมมีผู้แสดงเป็นพระเอก นางเอก ตัวริชยา ตัวตลก และผู้ร้าย เป็นต้น หากตัวที่จะแสดงเป็นผู้ร้ายต้องการแสดงเป็นพระเอก หรือตัวริชยาประสงค์จะแสดงเป็นนางเอก การแสดงละครในคณะนั้นย่อมไม่สวยงาม หน้าคณะละครคงซบเซ่เลื่อนการแสดงให้เห็นไปได้อย่างมาก เช่นเดียวกับบุคคลในชุมชน หากไม่ทำหน้าที่ตามบทบาทของตน แต่ต้องการทำหน้าที่ของผู้อื่น การงานในชุมชนนั้นย่อมเสียหาย ผู้นำชุมชนคงซบเซ่เลื่อนงานในชุมชนให้เจริญขึ้นได้ยาก ฉะนั้น การปรับตัวตามบทบาทที่ตนมีอยู่

ในชุมชน จึงเป็นการปรับตัวเองเพื่อความเจริญของชุมชน และตนเองก็จะเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชนนั้นด้วย

ประการที่สี่ วิธีเสริมแรงในกิจกรรมชุมชน การช่วยเหลืองานในชุมชนที่นอกเหนืองานของตน และไม่เป็นการก้าวก่ายงานของผู้อื่น เป็นเรื่องที่ทุกคนควรกระทำ เพราะเป็นการแสดงออกถึงการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม

ประการที่ห้า การผูกไมตรีกับหมู่คณะในชุมชน การอยู่ร่วมกันของคนหมู่มาก ย่อมมีการกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดา แต่ข้อสำคัญ คือการไม่ผูกโกรธต่อกัน ยึดและเหตุผลในการอยู่ร่วมกันเป็นสิ่งสำคัญ พยายามสร้างมิตรภาพต่อกันในหมู่คณะ มองเพื่อนร่วมหมู่คณะทุกคนเป็นมิตร ไม่ใช่ศัตรู การปรับความคิดและการกระทำดังกล่าว ย่อมเป็นปัจจัยอันสำคัญที่จะก่อให้เกิดการผูกมิตรที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ดังนั้น ความเป็นผู้รู้จักฐานะตนเองในชุมชน รู้จักบรรทัดฐานทางสังคมของชุมชน รู้จักการปรับตัวตามบทบาทในชุมชน รู้จักวิธีเสริมแรงในกิจกรรมชุมชน และรู้จักการผูกไมตรีกับหมู่คณะในชุมชน จะเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับนับถือของชุมชนหรือสังคมนั้น

7. บุคคลัญญูตา คือ ความเป็นผู้รู้จักบุคคลได้แก่ การรู้จักและเข้าใจระหว่างบุคคลว่า แต่ละคนมีบุคลิกลักษณะ อุปนิสัย ความรู้ความสามารถ และคุณธรรมที่กันไปควรรู้จักปฏิบัติต่อแต่ละบุคคลอย่างไร เช่นไร บุคคลไหนควรคบไม่ควรคบ บุคคลไหนที่เราควรให้ความเคารพเชื่อฟัง บุคคลไหนที่เราควรให้คำแนะนำช่วยเหลือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551, หน้า 54)

การรู้จักบุคคล ควรประกอบด้วย การเข้าใจลักษณะบุคคล วิธีคบหา วิธีปฏิเสธการคบหา การทำงานร่วมกัน และการวางตัว

ประการแรก การเข้าใจลักษณะบุคคล สังคมทุกประเภทที่มีคนอยู่ร่วมกันมากๆ ย่อมมีทั้งคนดีและ

ไม่ดี ลักษณะคนดีนั้น จะสังเกตลักษณะแห่งพฤติกรรมได้ว่า ชอบทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีความจริงใจต่อเพื่อนบ้าน เป็นคนมีระเบียบวินัย มักชักจูงเพื่อนบ้านไปในทางที่ถูกต้อง และมีความเกรงใจต่อผู้ที่ตนปฏิบัติสัมพันธ์ด้วย ส่วนลักษณะคนไม่ดีนั้น สังเกตลักษณะแห่งพฤติกรรมได้ว่า มักชอบทำในสิ่งที่ผิด ผิดกติกาสังคม มักทำในสิ่งที่มีใช้หน้าที่ของตน ขาดระเบียบวินัย มีนิสัยก้าวร้าว และชอบชักชวนผู้อื่นไปในทางที่ผิด ฉะนั้น การเลือกคบคนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะว่า หากคบคนดี คนดีก็จะนำพาไปหาความสุขและความเจริญ แต่ถ้าคบคนไม่ดี คนไม่ดีก็จะนำพาไปพบกับความเสื่อมและความทุกข์ต่างๆ

ประการที่สอง วิธีคบหาการอยู่ร่วมกันในสังคมของคนหมู่มากทั้งในระดับองค์กร หน่วยงาน หมู่บ้าน หรือชุมชน ย่อมมีการปฏิบัติสัมพันธ์กันทั้งกับคนดีและไม่ดี การตัดสินใจคบแต่คนดีเท่านั้น และปฏิเสธไม่ตอบรับคนไม่ดี ก็อาจเป็นอันตรายได้ เพราะปกติของคนไม่ดี มักมีนิสัยพาลอยู่แล้ว หากเขาารู้สึกว่าถูกผู้อื่นแสดงอาการรังเกียจก็อาจมีความแค้นและหาทางทำร้ายผู้อื่นได้ ฉะนั้น ข้อสำคัญในการคบหา เมื่อมีโอกาสคบคนดีมีศีลธรรม บุคคลควรเข้าไปคลุกคลีแสดงความสนิทสนมด้วยความจริงใจ เพื่อจะได้รับสิ่งที่ดีๆ จากคนดีนั้น แต่หากมีความจำเป็นต้องคบหากับคนไม่ดี อาจเป็นเพราะหน้าที่การงานเกี่ยวข้องกัน หรือต้องทำงานร่วมกันก็ตาม บุคคลจะต้องมีความเป็นตัวเองให้มากที่สุด ไม่หวั่นไหวต่อการแสดงอาการทางกาย และวาจาของคนไม่ดีนั้น และควรคบหาเฉพาะในช่วงที่มีความจำเป็นเท่านั้น ซึ่งจะช่วยให้ตนเองมีความปลอดภัยจากการคบคน

ประการที่สาม วิธีปฏิเสธการคบหาโดยทั่วไป บุคคลส่วนใหญ่ไม่ชอบให้ใครๆ ปฏิเสธในสิ่งที่ตนต้องการ บางคนเมื่อถูกปฏิเสธกลับแสดงอาการโกรธอาฆาตพยาบาท จนถึงขั้นประทุษร้ายต่อร่างกายและชีวิต เพราะคิดว่าตัวเองถูกเขารังเกียจเหยียดหยาม ฉะนั้น วิธีปฏิเสธการคบหา บุคคลควรใช้คำพูดที่สุภาพแสดงถึงการให้เกียรติผู้มาเยือน และพูดให้เห็นถึงความจำเป็นจริงๆ ที่ไม่

สามารถร่วมกิจกรรมนั้นได้ในขณะนี้ เช่น เมื่อถูกชักชวนไปดื่มสุราเพื่อฉลองวันเกิด ก็อาจจะอ้างว่า ขณะนี้สุขภาพไม่ดี ไว้โอกาสหน้าเถอะ ดังนี้ เป็นต้น การฝึกฝนตนให้รู้จักการพูดที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ ถือเป็น การปรับตัวที่ชาญฉลาด เพราะจะทำให้ชีวิตมีความปลอดภัย

ประการที่สี่ การทำงานร่วมกันบุคคลส่วนใหญ่ มักต้องทำงานร่วมกับคนอื่นๆ ซึ่งอาจมีทั้งคนดีและไม่ดีปะปนกัน ฉะนั้น การรู้จักการสังเกตพฤติกรรมของบุคคล และการมีเทคนิคในการคบหาหรือปฏิสัมพันธ์ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้การทำงานร่วมกันนั้น ดำเนินไปด้วยความราบรื่นบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ เช่น ในส่วนที่เป็นคนดีก็คบหาด้วยความจริงใจ และในส่วนที่เป็นคนไม่ดีก็คบหาตามมารยาททางสังคม เป็นต้น

ประการที่ห้า การวางตัวโดยปกติทั่วไป บุคคลส่วนใหญ่มักถือตัว และยึดมั่นในสถานภาพทางสังคมของตน หากรู้สึกว่าคุณไม่ได้รับเกียรติที่เหมาะสมกับสถานภาพที่ตนมีอยู่ ย่อมจะแสดงอาการไม่พอใจ ซึ่งอาจทำให้เป็นปฏิปักษ์ต่อกันได้ ฉะนั้น ในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน บุคคลควรศึกษาให้รู้สถานภาพของอีกฝ่ายก่อนว่า เขามีตำแหน่งหน้าที่การงานอะไร มีวิญญูมิเท่าไร และคุณวุฒิอย่างไร เป็นต้น แล้วแสดงการปฏิสัมพันธ์หรือการต้อนรับให้เหมาะสมกับสถานภาพของเขา การวางตัวอย่างนี้ จะช่วยเสริมมิตรสัมพันธ์ให้แนบแน่นยืนยาวได้อีกทางหนึ่ง

ดังนั้น บุคคลเมื่อจะคบใครเป็นมิตร ควรศึกษาพฤติกรรมของเขาก่อน เมื่อเห็นว่า เป็นคนที่ชอบชักจูงผู้อื่นไปในทางที่ถูกต้อง มีความจริงใจ ชอบทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ยอมรับฟังความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกกว่ากล่าวตักเตือน มีระเบียบวินัย และมีความเกรงใจต่อผู้อื่น (สุชีราภรณ์ บริสุทธิ์, 2549, หน้า 15) จึงคอยคบหา

แสดงความปรารถนาดีต่อกัน ส่วนคนที่มีพฤติกรรมชอบชักจูงไปในทางที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม มีเล่ห์เหลี่ยมทำอะไรตามใจตัวเอง ขาดระเบียบวินัย และไม่รู้จักการให้เกียรติผู้อื่น ถือเป็นคนที่เราควรอยู่ห่าง และควรคบตามมารยาททางสังคมในฐานะที่อยู่ร่วมในชุมชนเดียวกัน หรือฐานะผู้ร่วมงาน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันภัยต่างๆ ที่เกิดจากคนไม่ดีเหล่านั้น

สรุปความได้ว่า การปรับตัว เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมให้เป็นพฤติกรรมใหม่ ที่สอดคล้องกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิต การปรับตัวที่ดีช่วยให้บุคคลมีความสมดุลทั้งทางร่างกาย การคิด และพฤติกรรม เป็นการบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ ความกดดัน และความเครียด ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต ช่วยให้มีความสุขกาย สุขภาพจิต และบุคลิกภาพดีขึ้น การปรับตัวที่ดีตามวิถีพุทธ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยความเป็นผู้จักเหตุ คือรู้ว่าการกระทำความดีเป็นเหตุแห่งความสุข ความเป็นผู้จักผล คือ ความเป็นผู้รู้ถึงความเจริญและความสุขว่าเป็นผลของความดี ความเป็นผู้จักตน คือเป็นการรับรู้ความรู้ความสามารถของตน วางตนสมกับอัตภาพของตน ความเป็นผู้จักประมาณ คือรู้ความเหมาะสมในกิจการต่างๆ ความเป็นผู้รู้จักกาล คือรู้กาลเวลาอันเหมาะสมในการประกอบภารกิจแต่ละอย่าง ความเป็นผู้รู้จักชุมชน คือ รู้กิริยาที่เหมาะสมที่จะต้องประพฤติต่อประชุมชนนั้นๆ และความเป็นผู้รู้จักคบคน คือการเข้าใจลักษณะบุคคลที่ควรคบและไม่ควรคบ และมีศิลปะในการคบคน เมื่อบุคคลได้รู้จักและเข้าใจวิถีพุทธเหล่านี้ แล้วใช้เป็นแนวทางในการปรับตัว ย่อมจะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สวัสดิภาพ ครอบครัว สังคม และจิตใจแบบยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง. (2535). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- คุณ โทซันจ. (2537). *พระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรุณ วรณกสิณานนท์. (2554). *อธิบายธรรมวิภาค ธรรมศึกษาชั้นตรี*. กรุงเทพฯ: พุทธลีลา.
- จิรวัดน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์ และคณะ. (2517). *คู่มือเรียนจิตวิทยาทั่วไป*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เทพพร มั่งธานี. (2541). *มงคลชีวิต 38 ประการ*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พีรดา พึ่งพิงพัก. (2544). *จิตวิทยาทั่วไป*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *ภาษาธรรม*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วารารณ ตระกูลสถิตย์. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ วิภาพร มาพบสุข. (มปป.). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สุชีราภรณ์ บริสุทธิ์. (2549). *มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับเยาวชน*. กรุงเทพฯ: อักษราพัฒนา.
- ดลดาว ปุณณานนท์. (2560). บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. *วารสารศึกษาศาสตร์*. 28(1), 14-27.
- อรุณี หรดาล. (2560). วินัยในตนเอง: สร้างได้ในวัยอนุบาล. *วารสารศึกษาศาสตร์*. 28(2), 22-35.
- Roy, Mayer. (1976). *Applying Behavior-Analysis Procedures with Children and Youth*. New York : Holt, Rinehart.