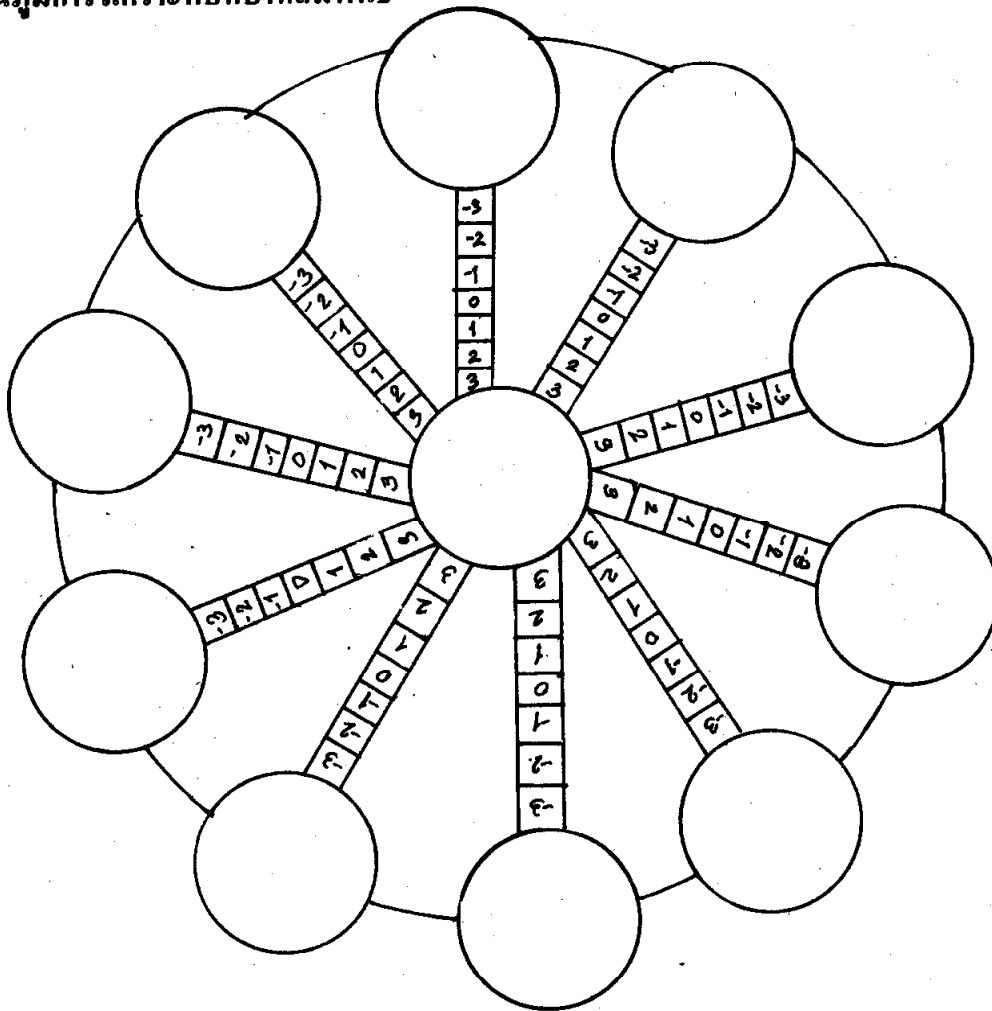


## บทที่ 14

### การพัฒนาตนเองในด้านมนุษยสัมพันธ์

ตอนที่ 1 : สำรวจพฤติกรรมทางมนุษยสัมพันธ์

แผนภูมิการวิเคราะห์บทบาทสัมพันธ์



การพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องเริ่มด้วยการสำรวจตนเองก่อน โดยสำรวจพฤติกรรมทางใจ ทางวาจา และทางกาย ซึ่งเป็นสื่อในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

### วิธีวิเคราะห์บทบาทสัมพันธ

1. เขียนชื่อของท่าน และตำแหน่งหน้าที่ของท่าน ลงในวงกลมตรงกลางวงล้อ (ถ้าวงกลมไม่พอขอให้วาดเพิ่มเติมได้)
2. เขียนชื่อและตำแหน่ง หรือบทบาทของบุคคลในที่ทำงานหรือนอกที่ทำงานที่ท่านต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธด้วยในหน้าที่การทำงานของท่าน
3. ประเมินมนุษยสัมพันธ ระหว่างตัวท่านกับบุคคลในวงกลมรอบนอก โดยเขียนวงกลมล้อมรอบเลขแสดงความเข้มของความสัมพันธนั้น

เลข	3	แทน	ความสัมพันธ	ดีมาก
	2	"	"	ดี
	1	"	"	ค่อนข้างดี
	0	"	"	ปานกลาง
	-1	"	"	ค่อนข้างเลว
	-2	"	"	เลว
	-3	"	"	เลวมาก

4. เมื่อประเมินความสัมพันธกับแต่ละบทบาทแล้ว ขอให้ท่านเลือกบุคคล (บทบาท) ที่ท่านมีความสัมพันธด้วย ดีมาก หรือ ดี มา 1 คน และที่ท่านสัมพันธด้วย เลวมาก หรือ เลว มา 1 คน
5. วิเคราะห์พฤติกรรมมนุษยสัมพันธ ลงในตารางวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษยสัมพันธที่ท่านกระทำต่อบุคคล ในข้อ 4 และที่บุคคลในข้อ 4 กระทำต่อท่าน ทั้งในทางกาย วาจา ใจ

**พฤติกรรมทางใจ** คือความรู้สึกนึกคิดและเจตนาารมณ์ เช่น ความริษยา, ความชื่นชม, ความเคารพ

**พฤติกรรมทางวาจา** คือการพูด เช่น การพูดชม พูดนิทา พูดจาอ่อนหวาน

**พฤติกรรมทางกาย** คือการกระทำทางกาย เช่น การยิ้ม การไหว้ การสบตา การช่วยเหลือด้วยร่างกาย การให้ปันสิ่งของ

ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์สัมพันธ์

ผู้ที่ท่านมีความสัมพันธ์ดีหรือดีมาก		ผู้ที่ท่านมีความสัมพันธ์เลวหรือเลวมาก
ตัวท่านแสดงต่อเขาผู้นั้นทางกาย วาจา ใจ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทางกาย</li> <li>2. ทางวาจา</li> <li>3. ทางใจ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทางกาย</li> <li>2. ทางวาจา</li> <li>3. ทางใจ</li> </ol>
เขาผู้นั้นแสดงต่อท่านทางกาย วาจา ใจ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทางกาย</li> <li>2. ทางวาจา</li> <li>3. ทางใจ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทางกาย</li> <li>2. ทางวาจา</li> <li>3. ทางใจ</li> </ol>

## ตอนที่ 2

### หลักมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

1. พึงทำตนเป็นมิตรกับทุกคนที่เกี่ยวข้องด้วยกับตนอยู่เสมอด้วยการยิ้มแย้ม และทักทายปราศรัย
2. มองผู้อื่นในแง่ดีเสมอ
3. พึงระลึกไว้ล่วงหน้าว่าเรื่องใดบ้างที่จะทำให้ผู้อื่นขุ่นเคืองไม่พอใจ เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงเสีย ถ้าทำให้ผู้อื่นขุ่นเคืองไปแล้วให้แก้ด้วยการแสดงความเอาใจใส่ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ให้ของฝาก แต่ถ้าเราผิดก็ขอโทษ
4. พึงเป็นกันเองในการติดต่อกับผู้อื่น
5. พึงพยายามให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มใจ และเต็มความสามารถ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ
6. เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดหรือมีการประนีประนอมทันที
7. พึงพูดจาไพเราะอ่อนหวาน และหมั่นปรับปรุงและระมัดระวังในเรื่องคำพูด
8. พึงปรับปรุงและระมัดระวังในเรื่องอารมณ์ โดยเฉพาะเวลาหิว หรือสุขภาพไม่ดี
9. พึงปลูกฝังนิสัยของการเป็นผู้ให้ปันสิ่งของมากกว่าเป็นผู้รับ
10. พึงให้เกียรติแต่คนทุกชั้น ทุกวัยทุกอาชีพ ทำตนเป็นคนขี้ไหนขี้ได้ เสมอต้นและเสมอปลายไม่หยิ่งยะโส
11. พึงรู้จักการให้อภัย ไม่ผูกพยาบาทอาฆาต
12. พึงมีความสำรวม สุภาพ อ่อนโยน และถ่อมตน
13. พึงมีความอดทนและอดกลั้น
14. พึงเป็นผู้มีจิตใจรักใคร่ผู้อื่น ปรารถนาดีต่อผู้อื่น (เมตตา กรุณา)
15. พึงเป็นผู้รู้จักตน รู้จักผล รู้จักเหตุ รู้จักบุคคล รู้จักชุมชน รู้จักกาล และรู้จักประมาณ
16. พึงเป็นผู้มีสัจจะต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อหน้าที่ และเป็นผู้มีความจริงใจ  
(สองข้อสุดท้ายนี้คือหลักที่คลุมหลักมนุษยสัมพันธ์ทั้งหมด)

### ตอนที่ 3 : ค้นพบหลักมนุษยสัมพันธ์ของตนเอง

เมื่อท่านบันทึกพฤติกรรมมนุษยสัมพันธ์ลงในตารางวิเคราะห์เสร็จแล้ว โปรดตอบคำถามดังต่อไปนี้ โดยอาศัยข้อมูลจากตาราง

1. ในกรณีของสัมพันธภาพที่ดี

(ก) ท่านคิดว่าท่านได้ประพฤติปฏิบัติตรงตามหลักมนุษยสัมพันธ์ข้อใด จึงเป็นผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้น

(ข) ท่านคิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาประพฤติปฏิบัติต่อท่าน ตรงตามหลักมนุษยสัมพันธ์ข้อใดจึงเป็นผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้น

2. ในกรณีของสัมพันธภาพที่ไม่ดี

(ก) ท่านคิดว่าท่านได้ประพฤติปฏิบัติผิดหลักมนุษยสัมพันธ์ข้อใด จึงเป็นผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีขึ้น

(ข) ท่านคิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาประพฤติปฏิบัติต่อท่านผิดหลักมนุษยสัมพันธ์ข้อใด จึงเป็นผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีขึ้น

3. ท่านมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมมนุษยสัมพันธ์ที่ไม่ดี

(ก) ของตนเองอย่างไร

(ข) ของอีกฝ่ายหนึ่งอย่างไร

**ตอนที่ 4 : แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มย่อย เพื่อสรุปหลักมนุษยสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ**

1. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คน

2. เลือกประธานกลุ่มย่อย

3. สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์ด้านมนุษยสัมพันธ์ให้กลุ่มฟัง

4. กลุ่มช่วยเสนอแนะในส่วนที่เป็นปัญหา

**บทส่งท้าย** มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีเริ่มต้นที่ใจก่อน แล้วจึงแสดงออกทางกายและวาจา จิตที่มีเมตตา กรุณา เอื้ออารีย์ มีความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ ย่อมเป็นพลังดึงดูดให้ผู้อื่นอยากคบค้าสมาคมด้วย

“จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้”

## การวางแผนชีวิตเพื่อพัฒนาตนเอง ให้ดีขึ้น

ดร.วีรยุทธ วิเชียรโชติ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

1. ตั้งเป้าหมายชีวิตระยะยาว
2. วิเคราะห์เป้าหมายและวิธีการ  
บรรลุเป้าหมายระยะยาว
3. วางแผนระยะยาว
4. ตั้งเป้าหมายระยะสั้นเพื่อเป็นบันได  
ไปสู่เป้าหมายระยะยาว
5. วิเคราะห์เป้าหมายระยะสั้นและวิธีการ  
บรรลุเป้าหมายระยะสั้น
6. วางแผนระยะสั้น
7. สร้างตารางปฏิบัติการ  
แล้วลงมือปฏิบัติตามตาราง
8. ตรวจสอบ ติดตาม  
และประเมินผล
9. ปรับปรุงแก้ไข

“ความสำเร็จในชีวิต เริ่มที่จิตเป็นประถม”

**แบบฝึกหัด**

**เป้าหมายชีวิตระยะยาว**

วิเคราะห์เป้าหมายและวิธีการบรรลุเป้าหมายระยะยาว

วางแผนระยะยาว (อะไร, ทำไม, ทำอย่างไร)

เป้าหมายระยะสั้น

วิเคราะห์เป้าหมายระยะสั้นและวิธีบรรลุเป้าหมาย

วางแผนระยะสั้น (อะไร, ทำไม, ทำอย่างไร)

(อาจมีหลายแผน)

ตารางปฏิบัติการตามแผนระยะสั้น

ตรวจสอบ ติดตาม และประเมินผล

ปรับปรุงแก้ไข

**“ผู้ไร้แผนชีวิต คือผู้ขาดทิศในการเดินทาง”**