

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 5

การพัฒนาทักษะชีวิต

หัวข้อเนื้อหาประจำบท

- 5.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 5.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
- 5.3 องค์ประกอบของการพัฒนาทักษะ
 - 5.3.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตจัด โดยองค์การอนามัยโลก
 - 5.3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
 - 5.3.3 องค์ประกอบของการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักไตรสิกขา
- 5.4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21
 - 5.4.1 จิตห้าลักษณะในทักษะสำหรับอนาคตของเฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์
 - 5.4.2 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิภาพสูง
- 5.5 ศาสนธรรมกับการพัฒนาทักษะชีวิต
 - 5.5.1 ไตรลักษณ์กับการพัฒนาทักษะชีวิต
 - 5.5.2 อริยสัจ 4 กับการพัฒนาทักษะชีวิต
 - 5.5.3 สัมปยุตธรรม 7 กับการพัฒนาทักษะชีวิต
- 5.6 จิตตปัญญาศึกษากับการพัฒนาทักษะชีวิต
 - 5.6.1 สุนทรียสนทนากับการพัฒนาทักษะการฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
 - 5.6.2 สัตว์สี่ทิศกับการพัฒนาทักษะการรู้จักตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ นักศึกษาบอกความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้
2. เพื่อให้ นักศึกษาอธิบายองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้
3. เพื่อให้ นักศึกษาวิเคราะห์ตนเองตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ได้
4. เพื่อให้ นักศึกษาวิเคราะห์หลักศาสนาธรรมเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตได้
5. เพื่อให้ นักศึกษาได้ฝึกพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักศาสนาธรรม
6. เพื่อให้ นักศึกษาได้ฝึกทักษะชีวิตตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. วิธีสอน

1.1 วิธีสอนแบบบรรยายประกอบสื่อ เริ่มจากการเสนอปัญหา หรือตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่การบรรยาย มีการตั้งคำถาม ตอบคำถามระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

1.2 วิธีสอนที่เน้นสภาพจริง (Authentic Approach) เน้นการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนต้องเป็นผู้เรียนรู้และปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เน้นการนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) กำหนดกิจกรรมหลักหรือภาระงาน (Task) เบื้องต้น 2) กำหนดกิจกรรมหลักหรือภาระงาน (Task) ที่สร้างความคิดรวบยอดในเรื่องที่จะเรียนใหม่ 3) กำหนดกิจกรรมหลักหรือภาระงาน (Task) ที่มุ่งฝึกทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการปฏิบัติจริง และ 4) กำหนดกิจกรรมหลักหรือภาระงาน การประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะที่ซับซ้อนหรือนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

2. กิจกรรมการเรียนการสอน

2.1 ขึ้นเตรียมความพร้อมก่อนเรียน

2.1.1 ตัวแทนนักศึกษาเช็คชื่อและตรวจสอบวินัยในชั้นเรียน

2.1.2 อาจารย์ให้นักศึกษานั่งสมาธิตามวิถีทัศนสันการนำนั่งสมาธิของดร.อ.อาจ ชุมสาย ฯ และบันทึกผลการนั่งสมาธิในแบบบันทึก

2.1.3 ระหว่างบันทึกผลการนั่งสมาธิฟังเพลงประจำรายวิชา คือ วิถีทัศนสันเพลงสายลมแห่งจริยธรรม เพลงคนค้นคน เพลงแผ่เมตตา เพลงความสุขเล็ก ๆ เพลงสบาย ๆ ครั้งละหนึ่งเพลง

2.2 ขึ้นนำเข้าสู่บทเรียน

2.2.1 อาจารย์ให้นักศึกษาชมภาพแผนที่ความคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

2.2.2 อาจารย์ให้นักศึกษาชมวิถีทัศนสันเรื่อง การลาออกครั้งสุดท้าย สนทนากับนักศึกษาเรื่องทักษะชีวิต เสนอปัญหา หรือตั้งคำถามสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2.2.3 อาจารย์แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้

2.3 ขึ้นเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่

2.3.1 ภาระงานที่ 1 นักศึกษาฟังอาจารย์บรรยายเรื่องทักษะชีวิตแล้วออกมาสรุปให้เพื่อน ๆ ฟัง

2.3.1.1 อาจารย์บรรยายเรื่องทักษะชีวิตประกอบสื่อ

2.3.1.2 อาจารย์สุ่มนักศึกษา 2-3 คนออกมาพูดให้เพื่อนฟังถึงสิ่งที่อาจารย์บรรยายเพื่อฝึกทักษะการฟัง

2.3.1.3 นักศึกษาเข้ากลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของทักษะชีวิต และจิตทำลักษณะในทักษะสำหรับอนาคตตามใบงานที่ 1

2.3.2 ภาระงานที่ 2 นักศึกษาสำรวจอุปนิสัยของตนเองจากอุปนิสัยสำหรับผู้มี ประสิทธิภาพสูง 7 ประการ

2.3.2.1 อาจารย์ให้นักศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหาเรื่องอุปนิสัยสำหรับผู้มี ประสิทธิภาพสูง 7 ประการในเอกสารประกอบการสอนแล้วสรุปเนื้อหาลงในใบงานที่ 2 เรื่องอุปนิสัย 7 ประการ

2.3.2.2 อาจารย์ให้นักศึกษาทำใบงานเรื่อง “สำรวจอุปนิสัยของตนเอง” ลงในใบงานที่ 3

2.3.2.3 อาจารย์ให้นักศึกษาสังเคราะห์นิสัยที่เหมือนกันและต่างกันของ สมาชิกภายในกลุ่ม สรุปลงในใบงานที่ 4 สังเคราะห์อุปนิสัยของนักศึกษาในกลุ่ม

2.3.3 ภาระงานที่ 3 นักศึกษานำหลักศาสนธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนา ทักษะชีวิต

2.3.3.1 ไตรลักษณ์กับการพัฒนาทักษะการเข้าใจความเป็นไปของชีวิต

1) อาจารย์นำเสนอเนื้อหาเรื่อง ไตรลักษณ์กับการพัฒนาทักษะ ชีวิตเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจหลักคิดสำคัญ

2) อาจารย์ให้นักศึกษาทำใบงานที่ 5 เรื่อง ตามหากฎไตรลักษณ์ โดยให้นักศึกษาออกไปศึกษาสำรวจธรรมชาตินอกห้องเรียนเช่น สวนป่า สระบัว หรือสำรวจสิ่ง ที่มนุษย์สร้างขึ้นเช่น ศาลา รถยนต์ เป็นต้น เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ แล้วบรรยายความ เป็นตามกฎไตรลักษณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป บันทึกลงในใบงาน

3) นักศึกษากลับเข้าดูชั้นเรียนอาจารย์สุ่มนักศึกษามานำเสนอ ผลการสำรวจค้นหากฎไตรลักษณ์ หน้าชั้นเรียน

4) อาจารย์ให้นักศึกษาอ่านใบความรู้เรื่อง “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” และร่วมกันอภิปรายกลุ่มตามใบงานที่ 6 ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

5) อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปเรื่องการนำหลักธรรมเรื่อง ไตรลักษณ์ไปพัฒนาทักษะชีวิต

2.3.3.2 อริยสัจ 4 กับการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาชีวิต

1) อาจารย์นำเสนอหลักคิดเรื่องอริยสัจสี่กับการพัฒนาทักษะการ แก้ปัญหาชีวิต เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจเรื่องหลักการในการแก้ปัญหาชีวิตตามแนวอริยสัจสี่คือ กำหนด ปัญหา หาสาเหตุ รู้เป้าหมาย ปฏิบัติตามวิธีการ ไปสู่เป้าหมาย

2) อาจารย์ให้นักศึกษาสำรวจความทุกข์หรือปัญหาชีวิตที่ตนเคยประสบมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันโดยเขียนบันทึกลงในใบงานที่ 7 ให้ได้ 10 ข้อ

3) นักศึกษาเลือกความทุกข์ที่รุนแรงที่สุดในความทุกข์ 10 ข้อมา 1 ข้อ ค้นหาสาเหตุของความทุกข์ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ความดับทุกข์หรือสภาพความหมดทุกข์เป็นอย่างไร นักศึกษาทำอะไรหรือปฏิบัติอย่างไรความทุกข์นั้นจึงหมดไปบันทึกลงในใบงานที่ 7

4) อาจารย์สุ่มตัวแทนนักศึกษานำเสนอหน้าชั้นเรียน

5) อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปการนำอริยสัจสี่มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต

2.3.3.3 สัมปยุตธรรม 7 กับการพัฒนาทักษะการเป็นคนที่สมบูรณ์

1) อาจารย์บรรยายเนื้อหาเรื่องสัมปยุตธรรม 7 กับการเป็นคนที่สมบูรณ์

2) อาจารย์ให้นักศึกษาทุกคนช่วยกันวางแผนว่าในชีวิตประจำวันเราสามารถปฏิบัติตนตามหลักสัมปยุตธรรม 7 ได้อย่างไรบ้าง

3) อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปแนวทางปฏิบัติ

4) อาจารย์มอบหมายให้นักศึกษาสำรวจการปฏิบัติตนตามหลักสัมปยุตธรรม 7 โดยทำใบงานที่ 8 “แบบบันทึกการปฏิบัติตนตามหลักสัมปยุตธรรม 7” เป็นเวลา 21 วันตามทฤษฎีการทำให้เป็นนิสัย

2.3.4 ภาระงานที่ 4 ฝึกทักษะการฟังและการรู้จักตนเองและผู้อื่นด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

2.3.4.1 สุนทรียสนทนากับการฝึกทักษะการฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

1) อาจารย์บรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับสุนทรียสนทนาประกอบวีดิทัศน์เรื่องสุนทรียสนทนาคือ 1) โฆษณา ดีเทค ฟังกันมากขึ้น 2) รายการล้อเล่น โลกตอนสุนทรียสนทนา 3) หนังสือเรื่อง เด็กชาย ช.ซ้าง และทำความเข้าใจจิตภาการฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

2) อาจารย์ให้นักศึกษาจับคู่กัน 2 คน นั่งเก้าอี้หันหน้าเข้าหากัน คนหนึ่งพูด อีกคนหนึ่งฟังอย่างตั้งใจ รออีกฝ่ายพูดจนเสร็จก่อน (หยุดพูดเรียบร้อยแล้วก่อน) จึงพูดขึ้นบ้าง

3) นักศึกษาคนแรกเริ่มต้นด้วยการเล่าเรื่องที่น่าสนใจในช่วงชีวิตที่ผ่านมา

4) นักศึกษาคนที่สองซึ่งเป็นผู้ฟังสังเกตว่า สามารถจับ “เจตนา” ของตนเองที่จะตั้งใจเข้าไปพูดเข้าไปเสริม เข้าไปต่อ ยอด เข้าไปพูดเรื่องแบบนี้บ้าง อาจจะแชร์ความคิด หรือ ไปคิดเรื่องอื่นโดยไม่สนใจฟังได้กี่ครั้ง

5) อาจารย์ให้นักศึกษาสังเกตความรู้สึกนึกคิดและการตีความของตนเอง บันทึกสิ่งที่สังเกตพบในตนเองลงในตารางบันทึกไปงาน

6) นักศึกษาคนที่ฟังอธิบายสิ่งที่สังเกตพบให้ผู้พูดทราบและสะท้อนความคิด สลับกันทำหน้าที่ บันทึกผลการฝึกทักษะการฟังลงในใบงานที่ 9

2.3.4.2 สัตว์สี่เท้ากับการฝึกทักษะการรู้ตนเองและผู้อื่น

1) อาจารย์บรรยายเรื่องสัตว์สี่เท้าให้นักศึกษาฟังประกอบสื่อพาวเวอร์พอยต์ โดยอธิบายลักษณะเด่นของสัตว์ประจำทิศต่าง ๆ และให้นักศึกษาสังเกตว่าตนมีลักษณะคล้ายสัตว์ประจำทิศใดมากที่สุด บันทึกลักษณะของตนที่คล้ายสัตว์ประจำทิศลงในใบงานที่ 10

2) อาจารย์แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม โดยให้นักศึกษาที่เลือกสัตว์ประจำทิศเดียวกันให้ไปอยู่กลุ่มเดียวกัน

3) อาจารย์ให้นักศึกษาในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียและข้อควรปรับปรุงของสัตว์ประจำทิศต่าง ๆ โดยนำจุดเด่นของสัตว์ประจำทิศต่าง ๆ มาเสริมจุดอ่อนของตนเอง

4) สรุปบทเรียนที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องสัตว์สี่เท้ากับการพัฒนาทักษะการรู้จักตนเองและผู้อื่น

2.4 ชั้นสรุป

อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปผลการฝึกทักษะชีวิตว่าตนเองเปลี่ยนแปลงปรุงพัฒนาตนไปอย่างไรบ้าง

2.5 ฝึกทักษะชีวิตประจำบท

อาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบฝึกทักษะชีวิตในแต่ละสัปดาห์โดยทำที่บ้านพักของนักศึกษาตามใบงานการฝึกทักษะชีวิตที่ 1 การเรียนรู้ตลอดชีวิต

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจริยธรรมและทักษะชีวิต
2. วิดิทัศน์สั้นประกอบการนั่งสมาธิเรื่อง 1) นานั่งสมาธิของดร.อาจอง ชุมสายฯ 2) เพลงสายลมแห่งจริยธรรม 3) เพลงคนค้นคน 4) เพลงแผ่เมตตา 5) เพลงความสุขเล็ก ๆ และ 6) เพลงสบาย สบาย
3. วิดิทัศน์สั้นเรื่อง 1) โฆษณาตีเทค ฟังกันมากขึ้น 2) รายการล้อเล่นโลกตอนสุนทรียสนทนา และ 3) หนังสือสั้นเรื่อง เด็กชาย ช.ช้าง
4. พาวเวอร์พอยต์สรุปเนื้อหาบทที่ 5
5. ใบงานที่ 1 วิเคราะห์ความสำคัญของทักษะชีวิต

ใบงานที่ 2 อุปนิสัย 7 ประการ

ใบงานที่ 3 สํารวจและเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของตนเอง

ใบงานที่ 4 สังเคราะห์อุปนิสัยของนักศึกษาในกลุ่ม

ใบงานที่ 5 ตามหากฎไตรลักษณ์

ใบงานที่ 6 วิเคราะห์กรณีศึกษา “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน”

ใบงานที่ 7 อริยสัจ 4 กับการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาชีวิต

ใบงานที่ 8 แบบบันทึกการปฏิบัติตนตามหลักสัปปริยธรรม 7

ใบงานที่ 9 แบบบันทึกผลการฝึกทักษะการฟัง

ใบงานที่ 10 สัตว์สี่ทิศ

6. ใบงานการฝึกทักษะชีวิต การเรียนรู้ตลอดชีวิต

การวัดผลและการประเมินผล

1. แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
2. ใบงานและการประเมินผลใบงาน
3. ใบสังเกตกิจกรรมกลุ่มและการประเมินผล

บทที่ 5

การพัฒนาทักษะชีวิต

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน แต่ความปรารถนาจะเป็นไปได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งบางอย่างก็สามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง แต่บางกรณีก็เป็นเรื่องของสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ยากจะบังคับควบคุมได้ โดยเฉพาะปัญหาความยุ่งยากด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ แม้จะพยายามหลีกเลี่ยง แต่ก็ยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจึงต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมายทั้งปัญหาชีวิตส่วนตัว ปัญหาในครอบครัวและปัญหาของสังคมทั่วไป การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญของทุกคนที่จะต้องเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทันและใช้ชีวิตอย่างถูกต้องปลอดภัยและประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ในบทนี้จะศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งมีประเด็นสำคัญในการศึกษา ดังนี้

5.1 ความหมายของทักษะชีวิต

คำว่า ทักษะ (Skill) หมายถึง ความชำนาญ ความชัดเจนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ฝึกฝนและพัฒนาอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความเชี่ยวชาญ เช่น ทักษะการอาชีพ ทักษะด้านกีฬา ทักษะด้านภาษา เป็นต้น ส่วนคำว่า ทักษะชีวิต ทักษะการดำรงชีวิต ทักษะการรู้ชีวิต และทักษะการดำเนินชีวิต เป็นความหมายที่สอดคล้องตรงกับคำว่าในภาษาอังกฤษว่า Life Skill ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นผู้บัญญัติขึ้น ทักษะชีวิตเป็นองค์ความรู้สำคัญเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในฐานะมนุษย์

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่า ทักษะชีวิตไว้ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือจัดการกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์” (องค์การอนามัยโลกอ้างถึงใน สุวรรณ ไซยะชน, 2548, หน้า 65)

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะ (2541, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทักษะชีวิต (Life Skill) ว่า “เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาหอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ”

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2551, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของ ทักษะชีวิตไว้ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต”

จากที่กล่าวมาเกี่ยวกับความหมายของทักษะชีวิตในทศวรรษต่าง ๆ อาจสรุปได้ว่า ทักษะชีวิตหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการดำรงตนในสังคมที่สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม ท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม พร้อมทั้งเตรียมความพร้อมสำหรับการดำรงชีวิตในอนาคตได้

5.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุที่สภาพสังคมในทศวรรษใหม่เป็นยุคของสังคมข้อมูลข่าวสาร มีการเผยแพร่อย่างรวดเร็วด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่ล้ำสมัย ส่งผลให้กลุ่มคนต่างเชื้อชาติ ต่างวัฒนธรรมเกิดการหลอมรวมความคิดความเชื่อที่หลากหลาย ทำให้บุคคลในสังคมจะต้องตั้งรับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ จากการที่สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้เอง ได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาและเยาวชน ทำให้นักศึกษาและเยาวชนมีปัญหาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะ ปัญหาทางการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาติดเกม ปัญหายาเสพติดปัญหาทางเพศสัมพันธ์ ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย การพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตไว้ ดังนี้

สุวรรณ ไชยธนะ (2548, หน้า 65) ได้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตไว้ว่า “ทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานและในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ทักษะชีวิตจึงเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันที่ควรสร้างแก่มนุษย์ในแต่ละคน เพื่อที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหา ปรับตัวสู่ผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น”

เคน เคย์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตไว้ในหนังสือทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21 ว่า “การศึกษาในศตวรรษที่ 21 ต้องยึดผลลัพธ์ทั้งในแง่ของความเป็นวิชาแกนและทักษะแห่งศตวรรษใหม่ ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่โรงเรียน สถานที่ทำงาน และชุมชนต่างเห็นคุณค่า นับเป็นความล้มเหลวระดับชาติที่นักเรียนอเมริกันส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมโดยขาดความสามารถหลักที่นายจ้าง

และครูระดับอุดมศึกษาเห็นว่าจำเป็นอย่างยิ่งในโลกของการทำงานและการศึกษาขั้นสูง การคิดเชิงวิพากษ์ การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 คือเครื่องมือที่เราต้องใช้เพื่อปีนบันไดทางเศรษฐกิจ ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 จะช่วยเตรียมความพร้อมให้นักเรียนรู้จักคิด เรียนรู้ทำงาน แก้ปัญหา สื่อสารและร่วมมือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพไปตลอดชีวิต” (อ้างถึงใน เบลันคา, 2554, หน้า 40)

สติเฟน อาร์ (2554, หน้า 43-44) กล่าวว่า “คนที่กำลังเติบโตเป็นผู้ชนะหรือผู้ที่ประสบความสำเร็จในศตวรรษที่ 21 คือคนที่มีความคิดสร้างสรรค์เหนือเกณฑ์มาตรฐาน มีทักษะคิดวิเคราะห์ที่ดี มองการณ์ไกล และอีกหนึ่งคุณสมบัติที่คู่ควรต้องประหลาดใจมากคือ ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ...”

จากที่กล่าวมาเกี่ยวกับความสำคัญของทักษะชีวิตจะเห็นได้ว่า การมีทักษะชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งของความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคต การมีความรู้ดี มีข้อมูลข่าวสารมากอาจไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริงก็ไม่ได้ เพราะทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการจัดการกับปัญหาชีวิตของตนเองในด้านต่าง ๆ และประสานสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21

5.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

การจัดแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตนั้น มีการจัดแบ่งไว้หลายรูปแบบโดยมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน การแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตมีจุดกำเนิดมาจากองค์การอนามัยโลก ต่อมาประเทศไทยได้นำมาประยุกต์ใช้และมีการจัดกลุ่มใหม่ ดังนี้

5.3.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตจัดโดยองค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลก (WHO) (อ้างถึงใน สุวรรณ ไชยชน, 2548, หน้า 67-68) ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยศึกษาวิเคราะห์ทักษะชีวิตของมนุษย์ในวัฒนธรรมต่าง ๆ แม้จะมีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ที่หลากหลายแต่โดยภาพรวมแล้ว ทักษะชีวิตแบ่งได้เป็น 10 องค์ประกอบ คือ

5.3.1.1 การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นความสามารถในการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต รวมถึงการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียในแต่ละทางเลือก ซึ่งหากบุคคลทำการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วจะส่งผลให้กระทำหรือปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นอย่างมีประสิทธิภาพ

5.3.1.2 การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา วางแผนแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม นำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเองโดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

5.3.1.3 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นลักษณะความคิดแบบอนอกนัย (Divergent Thinking) คือความคิดหลายทิศทาง หลายแง่มุม คิดได้กว้างไกล ซึ่งโดยความคิดสร้างสรรค์มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ลักษณะความคิดเช่นนี้นำไปสู่การประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ รวมทั้งค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้สำเร็จ

5.3.1.4 ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถของบุคคลในการคิดวิเคราะห์ รู้จักแยกแยะข้อมูลข่าวสารเรื่องราว ปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว เช่น การคิดวิเคราะห์แยกแยะค่านิยมในกลุ่มเพื่อน โดยใช้สติปัญญาและประสบการณ์ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบด้วยเหตุผล

5.3.1.5 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถของบุคคลในการใช้คำพูดท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกริเริ่มกคิขของตนเองออกมาได้เหมาะสมกับสภาพสังคมวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ก่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน รวมถึงความสามารถในการรู้จักฟัง เพื่อให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกริเริ่มกคิขของผู้อื่นด้วย

5.3.1.6 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship Skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม อันจะเป็นการรักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพอันดี ที่จะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.3.1.7 ความตระหนักในตนเอง (Self's Awareness) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจถึงจุดเด่นจุดด้อยและตระหนักถึงความแตกต่างของตนเองจากบุคคลอื่น เช่น ความสามารถ ฐานะ ผลการเรียน สุขภาพ เป็นต้น โดยที่บุคคลทำการประเมินความสามารถและความสำคัญของตนที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ว่าเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความมั่นใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความรักความต้องการ ซึ่งสามารถจะเป็นเครื่องบ่งชี้คุณค่าของบุคคลได้อย่างดี ส่งผลให้มีความสามารถดำรงชีวิตอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ได้อย่างปกติ

5.3.1.8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการที่จะเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา เป็นต้น โดยที่บุคคลต้องมีความเข้าใจพื้นฐานว่ามนุษย์ทุกคนต่างก็มีข้อดี ข้อบกพร่องด้วยกันทุกคน ถ้าเรายอมรับตัวเองว่ามีข้อดีข้อบกพร่อง ดังนั้นเราจึงต้องยอมรับผู้อื่นด้วย แต่ข้อดีและข้อบกพร่องของคนอาจเหมือนกันหรือแตกต่างกันได้ ซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างบุคคลใน

สังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเห็นอกเห็นใจบุคคลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากสังคม เช่น คนด้อยโอกาส คนไร้ความสามารถ เป็นต้น

5.3.1.9 การจัดการอารมณ์ (Coping with Emotions) เป็นความสามารถในการประเมินและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งช่วยให้บุคคลรู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแสดงพฤติกรรมการจัดการกับอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

5.3.1.10 การจัดการความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุและวิธีผ่อนคลายความเครียดพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม หากรับรู้ทางที่บวกก็จะเกิดผลดี มีคุณค่าต่อชีวิต แต่ถ้ารับรู้ในทางลบ ก็จะเกิดผลเสียเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

5.3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

5.3.2.1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัดความสามารถ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

3.3.2.2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3.3.2.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

3.3.2.4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

5.3.3 องค์ประกอบของการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักไตรสิกขา (วนิดา ขวามงคล เอกแสงศรี, 2546, หน้า 17-18)

ตามคติทางพุทธศาสนา มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์ในการดำรงชีวิต คือ สัตว์ใช้สัญชาตญาณในการดำรงชีวิตให้รอดเป็นส่วนใหญ่ แต่มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกฝนเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และพัฒนาไปจนกระทั่งถึงจุดหมายสูงสุดในชีวิต ซึ่งได้แก่ การมีชีวิตที่ดีงาม ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ตามศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์แต่ละคน ถ้านำแกนหลัก 3 แกนในการเรียนรู้ของมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา คือ การฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตและปัญญาของมนุษย์ สามารถจัดองค์ประกอบของการพัฒนาทักษะชีวิต ในลักษณะของศีลสมาธิ ปัญญาได้ดังนี้

5.3.3.1 ลักษณะของทักษะชีวิตที่ใช้ศีลเป็นแกนหลัก เป็นลักษณะการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านพฤติกรรมซึ่งแสดงออกด้วยการกระทำทางกายและวาจา ศีล หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีทักษะในด้านวินัยในตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญความเดือดร้อน ความลำบากให้แก่ตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อสังคม ทักษะชีวิตที่ใช้ศีลเป็นแกนหลักนี้เน้นความสุจริตทางกายและวาจาเป็นองค์ประกอบหลัก

5.3.3.2 คุณลักษณะของทักษะชีวิตที่ใช้สมาธิเป็นแกนหลัก เป็นลักษณะการพัฒนาทักษะชีวิตทางด้านจิตใจ โดยการฝึกฝนการควบคุมการนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง ใสสะอาดในความคิด ประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตา กรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับและเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น

5.3.3.3 คุณลักษณะของทักษะชีวิตที่ใช้ปัญญาเป็นแกนหลัก เป็นการใช้อนุปัญญาหรือความคิดตามแนวทางแห่งความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ตามธรรมชาติ การรู้จักใช้เหตุและผล โดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น (ผลย่อมมาจากเหตุ) เมื่ออยากให้ผลของการกระทำออกมาดีเป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งตนเองและส่วนรวม ก็ควรคิดกระทำเหตุที่จะทำให้เกิดผลที่ดี เช่น การคิดรังสรรค์ในสิ่งที่แปลกใหม่แตกต่างออกไปเพื่อจุดประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้า สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมของมนุษย์

5.4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21

ศตวรรษที่ 21 เป็นเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคใหม่ของมนุษยชาติซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ด้วยพลังของโลกาภิวัตน์ที่นำการเปลี่ยนแปลงมาสู่ทุกชีวิต เพื่อพัฒนามนุษย์

ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21 มีผู้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์คือ จิตใจและอุปนิสัยที่พึงประสงค์ไว้ ดังนี้

5.4.1 จิตห้าลักษณะในทักษะสำหรับอนาคตของเฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์

เฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์ ได้อธิบายถึงช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่อีกครั้งในช่วงต้นของศตวรรษที่ 21 พลังของโลกาภิวัตน์นำการเปลี่ยนแปลงมาสู่ทุกชีวิต โดยเฉพาะพลังอำนาจและความจำเป็นของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดการเชื่อมโยงกันที่เชื่อถือ ข้อมูลที่ไม่ค่อยมีคุณภาพนักแต่มีจำนวนมหาศาลซึ่งอยู่แค่ปลายนิ้วสัมผัส การหลอมรวมในแง่ของเศรษฐกิจ วัฒนธรรมและสังคม รวมถึงการผลัดเปลี่ยนผสมผสานและการปะทะกันเป็นครั้งคราวของผู้คนที่มีความแตกต่างและความปรารถนาต่างกัน เราต่างเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดและกลมกลืน และจำเป็นที่เราจะต้องรู้จักสื่อสารกับผู้อื่น รู้จักใช้ชีวิตร่วมกัน และบรรลุเป้าหมายร่วมกันเท่าที่ทำได้ การปลูกฝังจิตห้าลักษณะจึงมีความสำคัญต่อเยาวชนในอนาคต โดยที่เฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์ (อ้างถึงใน เบลันคา, 2554, หน้า 62 – 75) ได้แบ่งลักษณะของจิตทั้งห้าที่ควรปลูกฝังสำหรับอนาคต ดังนี้

5.4.1.1 จิตเชี่ยวชาญ (Disciplined Mind) ในภาษาอังกฤษ คำว่า disciplined มีสองความหมายที่ต่างกันชัดเจน ความหมายแรกหมายถึงจิตที่เชี่ยวชาญในสาขาวิชา อาทิ ศิลปะ งานช่างฝีมือ งานอาชีพ หรืองานวิชาการ หากประเมินคร่าว ๆ คนคนหนึ่งจะใช้เวลาประมาณ 10 ปีเพื่อเรียนรู้สาขานั้น ๆ ก่อนจะได้ชื่อว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญและโดยส่วนมากจะได้ความเชี่ยวชาญนั้น ๆ จากการอบรมสั่งสอน ไม่ว่าจะเป็แบบทางการอย่างไรในโรงเรียน หรือแบบไม่เป็นทางการมากนั้กจากกระบวนการฝึกฝนต่าง ๆ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง แต่ด้วยเหตุที่สาขาวิชาต่าง ๆ ย่อมมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความชำนาญเดิมอาจล้าสมัย เราจึงจำเป็นต้องมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องและขัดเกลาความชำนาญอย่างสม่ำเสมอ เราจะขัดเกลาความชำนาญได้ก็ต่อเมื่อเรามีวินัย ซึ่งวินัยเป็นความหมายที่สองของคำว่า discipline นั่นคือ เราฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและมีวินัยเพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญให้เป็นเลิศเสมอ

5.4.1.2 จิตสังเคราะห์ (Synthesizing Mind) ในศตวรรษที่ 21 จิตใจที่มีคุณค่ามากที่สุดคือ จิตรู้สังเคราะห์ ซึ่งหมายถึงจิตที่สำรวจแหล่งข้อมูลอันหลากหลาย รู้ว่าจะอะไรสำคัญควรค่าแก่ความสนใจ และนำข้อมูลทั้งหมดนั้นมาผสมผสานกัน ได้อย่างมีเหตุมีผลสำหรับตนเองและผู้อื่น

5.4.1.3 จิตสร้างสรรค์ (Creating Mind) ศิลปิน นักวิทยาศาสตร์ และปัญญาชนส่วนมากมีวิถีทางที่คล้ายคลึงกับเพื่อนร่วมอาชีพ เหมือนที่นักการเมืองและนักบริหารสามารถแทนกันได้ แต่ผู้ที่มีจิตสร้างสรรค์จะต่างจากผู้เชี่ยวชาญทั่วไปตรงที่รู้จักแสวงหาหนทางใหม่ขึ้นมา ถ้าจะใช้ศัพท์ตามสมัยนิยม นักสร้างก็คือผู้ที่คิดนอกกรอบ สังคมของเราได้มาถึงจุดที่เห็นคุณค่าของผู้ที่

พยายามสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง เรียนรู้จากความผิดพลาด เป็นต้น สังคมยกย่องบุคคลหายากเหล่านี้ที่สร้างนวัตกรรมซึ่งเปลี่ยนแปลงแนวคิดและแนวปฏิบัติของเพื่อนร่วมอาชีพ

5.4.1.4 จิตเคารพ (Respectful Mind) ในยุคแรก ๆ ที่มนุษย์พบปะผู้คนเพียงไม่กี่ร้อยคนตลอดทั้งชีวิต ทักษะคิดต่อบุคคลหรือกลุ่มคนนั้นไม่ค่อยสำคัญมากนัก แต่ทุกวันนี้เราอยู่ในยุคที่เกือบทุกคนมีโอกาสพบเจอคนนับพันเป็นการส่วนตัว คนเป็นพันล้านมีโอกาสเดินทางไปต่างประเทศ หรือรู้จักผู้คนจากวัฒนธรรมที่ห่างไกลผ่านสื่อรับชมหรือสื่อดิจิทัล ผู้มีจิตรู้เคารพสามารถเปิดใจต้อนรับบุคคลและกลุ่มคนที่หลากหลาย อยากรู้อยากเห็นทำความเข้าใจและชื่นชมผู้คนจากแดนไกล บุคคลผู้มีความเป็นสากลนิยมอย่างแท้จริงจะเชื่อในคุณงามความดีของผู้อื่น มอบความไว้นับถือใจในเบื้องต้น พยายามเชื่อมสัมพันธ์ และไม่ด่วนตัดสินใคร แน่ใจว่าทำให้เกียรติเช่นนี้ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเองหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ บางคนอาจหมดความเคารพต่อกัน หรือถึงขั้นหมดความเชื่อถือหรือเกิดความชิงชังก็เป็นไปได้ แต่คนที่มีจิตรู้เคารพจะเชื่อไว้ก่อนว่าความหลากหลายเป็นสิ่งที่ดี และโลกจะน่าอยู่ขึ้นหากเรารู้จักเคารพซึ่งกันและกัน

5.4.1.5 จิตรู้จริยธรรม (Ethical Mind) การรู้จักเคารพผู้อื่นเป็นสิ่งที่ต้องสั่งสมมาแต่เด็ก จุดยืนทางจริยธรรมนั้นไม่ได้ขัดแย้งกับแนวคิดเรื่องความเคารพ ทว่าเป็นจุดยืนที่ซับซ้อนสำหรับบุคคลและกลุ่มต่าง ๆ มากกว่า ผู้ที่มีจิตรู้จริยธรรมสามารถนึกถึงตนเองในเชิงนามธรรม และถามตัวเองว่า “ฉันอยากเป็นคนงานแบบไหน ฉันอยากเป็นพลเมืองแบบไหน” นอกจากตั้งคำถามเช่นนี้แล้วผู้มีจิตรู้จริยธรรมยังนึกถึงตนเองในบริบทที่เป็นสากล เช่น “โลกเราจะเป็นอย่างไร ถ้าเพื่อนร่วมอาชีพมีจุดยืนเดียวกับฉัน ถ้าพลเมืองทุกคนในดินแดนของฉันหรือโลกใบนี้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์เช่นเดียวกับที่ฉันทำ” มโนทัศน์เช่นนี้เป็นผลจากการรับรู้สิทธิและความรับผิดชอบในแต่ละหน้าที่ที่สำคัญคือ ผู้มีจริยธรรมต้องประพฤติให้สอดคล้องกับสิ่งที่ตนยึดมั่นแม้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะขัดแย้งกับผลประโยชน์ส่วนตัวก็ตาม

จากการศึกษาเรื่องจิตห้าลักษณะสำหรับทักษะในอนาคตจะเห็นได้ว่าลักษณะของจิตเป็นสิ่งสำคัญเพราะจิตเป็นใหญ่จิตเป็นประธาน การดำเนินชีวิตของมนุษย์จะเป็นไปอย่างไรส่วนใหญ่เกิดจากคุณลักษณะของจิตที่สั่งสมฝึกฝนอบรมมา จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ จิตห้าลักษณะตามแนวคิดของเฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์จึงเป็นคุณลักษณะสำคัญของการดำเนินชีวิตสำหรับโลกในศตวรรษที่

21

5.4.2 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิภาพสูง 7 ประการ

นอกจากทักษะชีวิตที่องค์การอนามัยโลกได้คิดค้นขึ้น และจิตห้าลักษณะทักษะสำหรับอนาคตที่จะต้องนำมาพัฒนานักศึกษาให้มีคุณลักษณะที่สมบูรณ์แล้ว 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผล

สูง ก็เป็นองค์ความรู้ที่สำคัญที่จะนำมาเป็นหลักการในการพัฒนาชีวิตนักศึกษาซึ่ง อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงมี ดังนี้ (สตีเฟน อาร์, 2555, หน้า 62- 63)

5.4.2.1 อุปนิสัยที่ 1 บีโปรแอ็กทีฟ ฉันเป็นคนรับผิดชอบ ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เลือกรการทำงาน ทักษะคิดและอารมณ์ ฉันไม่กล่าวโทษผู้อื่นเมื่อทำผิดพลาด ทำสิ่งที่ถูกต้องด้วยตัวเอง ถึงแม้ว่าจะไม่มีใครเห็นสิ่งที่ฉันทำก็ตาม

5.4.2.2 อุปนิสัยที่ 2 เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ ฉันวางแผนล่วงหน้าและกำหนดเป้าหมายชัดเจน ฉันทำสิ่งที่มีคุณค่าและสร้างความแตกต่าง ฉันเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของห้องเรียน และมีส่วนสนับสนุนพันธกิจและวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย และตั้งมั่นที่จะเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม

5.4.2.3 อุปนิสัยที่ 3 ทำสิ่งที่สำคัญก่อน ฉันใช้เวลาทำสิ่งที่สำคัญสูงสุด และปฏิเสธสิ่งที่ไม่สำคัญ ฉันจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ จัดตารางเวลา และทำตามตามที่กำหนด ฉันเป็นคนมีระเบียบวินัย

5.4.2.4 อุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ-ชนะ ฉันปรับสมดุลระหว่างความกล้าที่จะทำสิ่งที่ฉันต้องการให้ได้กับความใส่ใจต่อผู้อื่นในสิ่งที่เขาต้องการ ฉันหาทางออกแบบชนะ-ชนะเสมอเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น

5.4.2.5 อุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่นก่อน แล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเรา ฉันรับฟังความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น ฉันพยายามเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยกรอบความคิดของเขา ฉันฟังโดยไม่ขัดจังหวะผู้พูดและฟังด้วยหู ตา รวมทั้งหัวใจ ฉันกล้าพูดในสิ่งที่ฉันคิด

5.4.2.6 อุปนิสัยที่ 6 ฝึกพลังสถานความต่าง ฉันเห็นความสำคัญของจุดแข็งของผู้อื่น และเรียนรู้จากเขา ฉันเข้ากับผู้อื่น ได้ดีแม้กระทั่งคนที่แตกต่างจากฉัน ฉันทำงานกลุ่มได้ดีและมองหาความคิดใหม่ ๆ จากผู้อื่น เพราะรู้ว่าการทำงานร่วมกันสร้างทางเลือกใหม่ที่ดีกว่าการที่ใครคนหนึ่งจะหาได้เพียงลำพัง ฉันมองหาทางเลือกที่ 3

5.4.2.7 อุปนิสัยที่ 7 ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ ฉันดูแลสุขภาพด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ (กายภาพ) ฉันเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ จากที่อื่น ไม่ใช่จากที่มหาวิทยาลัยเท่านั้น (สติปัญญา) ฉันใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและเพื่อนฝูง (สังคมและอารมณ์) ฉันแบ่งเวลาให้กับการช่วยเหลือผู้อื่น (จิตวิญญาณ) ฉันสร้างสมดุลให้สี่มิติของตัวเอง

5.5 การพัฒนาทักษะชีวิต

การพัฒนาทักษะชีวิตมีความจำเป็นและสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษาให้สามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นสามารถนำหลักทางศาสนธรรม กระบวนการสุนทรียสนทนาเป็นเครื่องมือในการศึกษาดังนี้

5.5.1 ศาสนธรรมกับการพัฒนาทักษะชีวิต

ในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นหากต้องการให้การพัฒนาทักษะชีวิตมีรากฐานการพัฒนาที่มั่นคงและดึงลึกสู่การใคร่ครวญทบทวนชีวิตอย่างจริงจังจะต้องนำหลักศาสนธรรมมาเป็นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งจะสามารถทำให้ผู้ศึกษาได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างลุ่มลึกเพราะหลักธรรมทางศาสนานั้นได้ผ่านการศึกษาวิเคราะห์ทดสอบและปฏิบัติสืบต่อกันมายาวนานหลักศาสนธรรมที่ควรนำมาพัฒนาทักษะชีวิตมี ดังนี้

5.5.1.1 ไตรลักษณ์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ในการนำหลักไตรลักษณ์มาพัฒนาทักษะชีวิตมีประเด็นในการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

1) แนวคิดเกี่ยวกับไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์เป็นหลักคำสอนที่สำคัญทางพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้มนุษย์ได้รู้จักความจริงของชีวิตตามกฎธรรมชาติจนสามารถตอบได้ว่า “ชีวิตเราเป็นอย่างไร” และเมื่อรู้จักชีวิตตามความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติแล้วก็จะทำให้เกิดความรู้เท่าทันนำไปสู่การคิดหาวิธีแก้ไขป้องกันปัญหาชีวิตได้ ไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์คือลักษณะสำคัญ 3 ประการของสิ่งทั้งปวงในจักรวาล ทุกสิ่งทุกอย่างบรรดามีไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือจิตใจย่อมตกอยู่ภายใต้ลักษณะ 3 ประการนี้คือ (1) อนิจจตา ความไม่เที่ยง ความไม่ยั่งยืนคงที่ เปลี่ยนแปรสลายไปได้ (2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ความเป็นของทนอยู่ไม่ได้หรือทนได้ยาก และ(3) อนัตตา ความเป็นอนัตตาไม่มีตัวตนแท้จริง ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาไม่ได้

2) การประยุกต์ไตรลักษณ์เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ไตรลักษณ์เป็นความจริงในธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและสอนให้มนุษย์พิจารณาให้รู้และเข้าใจ ถ้ารู้ด้วยวิปัสสนาญาณก็จะสามารถถอนตัณหาอุปาทานคือความอยากความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตและสิ่งทั้งหลายได้จะทำให้พ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ถ้าไม่สามารถรู้ได้ด้วยวิปัสสนาญาณ แม้รู้ด้วยโลกียปัญญาธรรมดาก็จะทำให้รู้หลักความจริงของชีวิต เมื่อยอมรับหลักความจริงแล้วก็จะสามารถอยู่ในโลกอันสับสนวุ่นวายได้อย่างสงบสุข ทำให้จิตใจสูงเหนือสิ่งแวดล้อม การรู้หลักอนิจจังและทุกขังมีประโยชน์ ดังนี้ (1) ทำให้เห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้มองสิ่งต่าง ๆ ครบทุกด้าน คือด้านดีและด้านเสีย ทั้งด้านสุขและด้านทุกข์ ทั้งด้านสมหวังและด้านผิดหวัง เมื่อชีวิตประสบความสุขความสมหวังก็จะไม่ตื่นตื่นดีใจจนเกินไปจนเสียสติ เมื่อถึงคราวประสบทุกข์และผิดหวังก็จะไม่ทุกข์เกินไปเพราะเราคาดหมายไว้

ล่วงหน้าแล้วว่าไม่สิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอน (2) คนที่รู้หลักอนิจจังทุกขัง และยอมรับหลักความจริงข้อนี้ เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น เขาก็จะไม่ฆ่าตัวตายเพราะเขารู้ดีว่าความทุกข์ก็เป็นอนิจจัง เหมือนสิ่งทั้งหลาย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะค่อย ๆ เสื่อมลง ในที่สุดมันก็จะหายไป เมื่อเขารู้เช่นนี้ เขาจะมีใจเข้มแข็ง อดทนต่อความทุกข์ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส เขาจะไม่ฆ่าตัวตายหนีทุกข์ เพราะเขารู้ดีว่า ถ้าเขาอดทนต่อไปอีกหน่อยทุกข์ก็จะหนีจากเขาไปเอง และ(3) หลักอนัตตา เป็นหลักที่ลึกซึ้งที่สุดเข้าใจยากที่สุด เพราะเป็นหลักความคิดใหม่ที่ฝืนความรู้สึกนึกคิดของคนทั่วไป การเข้าใจหลักอนัตตาจะทำให้ถอนความยึดถือเรื่อง “ตัวกูของกู” ได้อย่างเด็ดขาด เมื่อหมดความยึดถือตัวกูของกูได้แล้ว ความยึดถือในสิ่งอื่น ๆ ก็พลอยหมดไปด้วย (แสง จันทร์งาม, 2544, หน้า 149 – 150)

5.5.1.2 อริยสัจ 4 กับการพัฒนาทักษะชีวิต ในการนำหลักธรรมเรื่องอริยสัจสี่มาพัฒนาทักษะชีวิตมีประเด็นสำคัญในการศึกษา ดังนี้

1) หลักอริยสัจ 4 อริยสัจ 4 ประกอบด้วยทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นธรรมแสดงความจริงเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต โดยเฉพาะการแก้ปัญหาชีวิตของบุคคลได้ อริยสัจ 4 เป็นความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิตบุคคลเป็นวิธีการทางปัญญาที่จะใช้ประโยชน์ในการดำเนินการแก้ไขและจัดการกับปัญหาชีวิตของบุคคลที่เรียกว่า “ทุกข์” ต่าง ๆ ไปตามระบบแห่งเหตุผลได้ตลอดทุกกาลเวลา ด้วยสติปัญญาของตัวมนุษย์เอง อริยสัจ 4 เป็นหลักคิดและปฏิบัติตามเหตุและผล โดยจัดแบ่งเป็น 2 คู่คือ

คู่ที่ 1 ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ ไม่เป็นที่ต้องการ แต่ก็เป็นที่ต้องกำหนดรู้และยอมรับก่อนเป็นเบื้องต้น (ปริญา) ขณะที่ “สมุทัย” เป็นเหตุซึ่งเป็นที่มาของทุกข์หรือปัญหาเป็นสิ่งที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไขให้หมดไป (ปหานะ)

คู่ที่ 2 นิโรธเป็นผล ซึ่งเป็นภาวะสิ้นปัญหาเป็นจุดหมายที่ต้องการจะเข้าถึงหรือทำให้เกิดมีขึ้น (สัจฉิกริยา) ขณะที่ มรรค เป็นเหตุ เป็นวิธีการหรือข้อปฏิบัติที่ต้องดำเนินการในการแก้ไขปัญหา (ภาวนา) เพื่อการบรรลุจุดหมาย คือ ภาวะสิ้นปัญหาหรือหมดปัญหาได้ในที่สุด (อภิญฺวณฺ์ โปธิสถาน, 2551, หน้า 175)

2) การประยุกต์หลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อริยสัจ 4 เป็นหลักคิดที่มุ่งสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ประสบปัญหาว่า ทุกข์หรือปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้หรือมีทางแก้ไขได้ ถ้ามีกระบวนการคิดและปฏิบัติไปตามแนวอริยสัจ 4 โดยการเริ่มจากยอมรับความจริงของปัญหา คิดค้นหาเหตุ กำหนดเป้าหมายและหาวิธีแก้ไขที่ถูกต้องไปตามลำดับ หลักอริยสัจ 4 มุ่งสอนมิให้บุคคลกลัวปัญหาหรือหนีปัญหา แต่สอนให้บุคคลกล้าสู้หรือเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยสติปัญญาของตัวมนุษย์

เอง หากคิดหาทางแก้ไขจัดการปัญหานั้น ๆ ไปตามแนววิธีสัจ 4 ปัญหาทุกอย่างก็จะได้รับการแก้ไข
ไปได้ด้วยดี และสามารถแก้ไขได้แน่นอน แต่ขออย่างเดียวคือ อย่าได้คิดสั้นโดยการหนีปัญหา ไม่สู้
หรือท้อแท้เบื่อก่อนไปเสียก่อนเท่านั้น (อภิญวัตน์ โพธิ์สาน, 2551, หน้า 176)

5.5.1.3 สัปปริสธรรม 7 กับการพัฒนาทักษะชีวิต ในการนำหลักสัปปริสธรรมมาพัฒนา
ทักษะชีวิตมีประเด็นสำคัญในการศึกษา ดังนี้

1) หลักสัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล
รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักสังคัม รู้จักบุคคล ซึ่งถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติได้ย่อมได้ชื่อว่าเป็น
บุคคลที่สมบูรณ์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556, หน้า 29 – 31) และ
(สุคนธ์ สินธพานนท์, 2550, หน้า 249-250) (1) ความเป็นผู้รู้จักหลักและรู้จักเหตุ (ธัมมัญญตา) คือ
เป็นผู้รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย รู้จักว่าสิ่งนี้เป็นเหตุของสิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นเหตุของสิ่งนั้น
รู้ว่าต้องปฏิบัติเหตุอย่างไรจึงจะทำให้บรรลุถึงผลสำเร็จ เช่น รู้ว่าเมื่อไม่ตั้งใจเรียน ไม่ขยันดูหนังสือก็
จะทำให้สอบตกหรือได้คะแนนไม่ดี (2) รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล (อัตถัญญตา) คือรู้ความหมายและ
ความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำและเป็นผู้รู้จักว่าผล
อันนี้เกิดจากเหตุอันนี้ เช่น เมื่อสอบตกหรือสอบได้คะแนนไม่ดีก็รู้ว่าเป็นเพราะไม่ตั้งใจเรียน ไม่
ขยันดูหนังสือ เป็นต้น (3) รู้จักตน (อัตถัญญตา) คือ รู้ตามความเป็นจริงว่าตนเองมีฐานะเป็นอย่างไร มี
ความถนัดด้านใด ชอบหรือไม่ชอบอะไร มีนิสัยที่เป็นจุดและเป็นข้อเสียอย่างไร มีความสามารถแก้
ไขแล้วประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมและกระทำการต่าง ๆ ให้สอดคล้องถูกจุดที่จะสัมฤทธิ์ผล
ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป (4) รู้ประมาณ (มัตถัญญตา) คือ
ความรู้จักประมาณ รู้จักความพอดีในสิ่งต่าง ๆ ทั้งการบริโภค การใช้ทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะ
พอดีในการพูดการปฏิบัติและทำการต่าง ๆ รู้จักพักผ่อนแต่พอดี ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจ
วัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการ (5) ความเป็นผู้รู้จักกาล (กาลัญญตา) คือ รู้กาลเวลาอัน
เหมาะสม รู้จักว่าเวลาไหนควรทำอะไรจึงจะมีความเหมาะสม รู้จักเวลาที่จะทำ รู้จักเวลาที่จะพูด รู้จัก
แบ่งเวลาให้ถูกโดยรู้ว่า เวลาไหน ควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลาให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้
พอเวลา ให้เหมาะเวลา ให้ถูกเวลา ตลอดจนรู้จักกะเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล (6) รู้จัก
ชุมชน รู้จักสังคัม (ปริสัจญตา) คือ รู้จักว่าชุมชนหรือสังคมนั้นเป็นอย่างไรควรต้องปฏิบัติตนอย่างไร
ควรต้องพูดอย่างไร ชุมชนนี้มีระเบียบวินัยอย่างไร มีวัฒนธรรมประเพณีอย่างไร จะต้องปฏิบัติตน
อย่างไรจึงจะเหมาะสมกับสังคมนั้น หรือให้สามารถเข้ากับชุมชนนั้นได้ไม่ก่อเงินหรือประหมา เช่น
เมื่อไปร่วมพิธีงานศพจะต้องแต่งชุดใด พูดและทำอย่างไร เมื่อเข้าวัดไปในพิธีทำบุญต่าง ๆ จะต้อง
แต่งตัวเช่นไรจึงจะเหมาะสม จะวางตัวอย่างไรเมื่อพูดคุยกับพระสงฆ์ เป็นต้น และ (7) รู้จักบุคคล อ่าน
คนออก (บุคลัญญตา) คือรู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคล รู้จักบุคคลแต่ละคนว่ามีลักษณะ
นิสัยเป็นอย่างไร มีความสามารถในด้านใด มีบุคลิกลักษณะอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร ควรคบ

ใคร ไม่ควรคบใครเป็นเพื่อน เป็นต้น เมื่อรู้จักคนมีลักษณะนิสัยเป็นอย่างไรแล้ว ก็สามารถที่จะปฏิบัติต่อเขาได้อย่างถูกต้อง

2) การประยุกต์สัปปริสธรรม 7 เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

สัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมที่นำผู้ปฏิบัติไปสู่การพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบสามารถนำไปประยุกต์เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้ ดังนี้ (1) การนำหลักสัปปริสธรรมมาตรวจสอบการดำเนินชีวิตของตนเองโดย พิจารณาว่าในการดำเนินชีวิตของเราที่ผ่านมาเรามีจุดมุ่งหมายชีวิตอย่างไร เราให้เหตุใช้ผลในการดำเนินชีวิตหรือไม่ เรากำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายไว้อย่างไรหรือไม่ และ(2) การพิจารณาตรวจสอบตนเองว่าเราเป็นรู้จักตนเองเพียงใด รู้จักประมาณในการใช้ทรัพยากรการบริโภคใช้สอยอย่างพอดี รู้จักจัดการเวลา ใช้เวลาอย่างมีคุณค่าเพียง เรารู้จักปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับบุคคลต่าง ๆ และเรารู้จักสังคมาว่าสังคมาใดควรประพฤติตนอย่างไร

5.5.2 จิตปัญญาศึกษากับการพัฒนาทักษะชีวิต

คำว่า “จิตปัญญาศึกษา” เป็นคำแปลของคำว่า “Contemplative Education” ซึ่งแปลโดย ศาสตราจารย์ สุมน อมรวิวัฒน์ โดยมีคำอธิบายที่ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้พิจารณาร่วมกันว่า หมายถึงกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล ทั้งนี้ วิจักขณ์ พานิช ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญว่า สามารถทำได้ใน 3 ลักษณะ (อ้างถึงใน จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร, 2550, หน้า 35) คือ

1) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ ยังหมายถึงการรับรู้ในทางอื่น ๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ

2) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้งกอบกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่น ๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว มีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้น ก็ลองนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้ามองดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึก

สังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของคน ที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

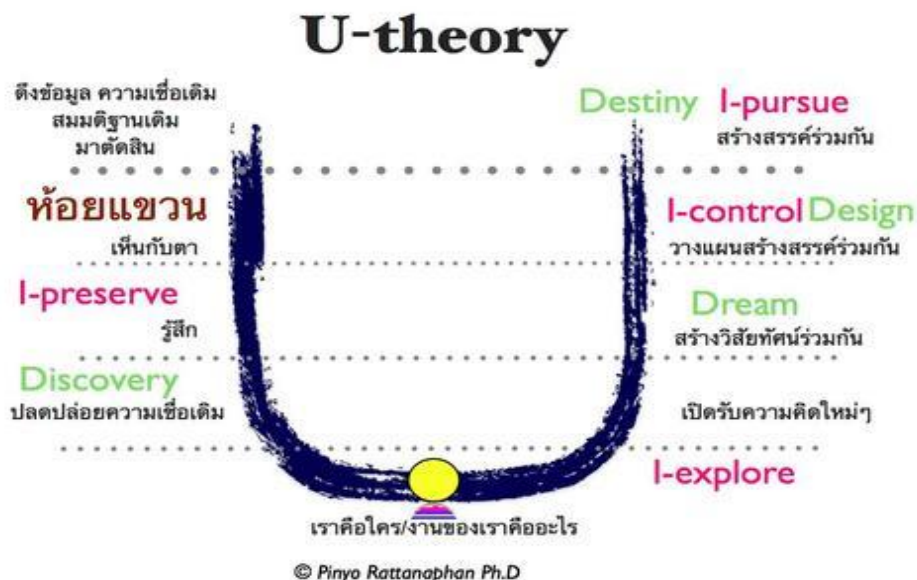
กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญที่เรียกว่าจิตปัญญาศึกษานั้นมีหลายรูปแบบ และหลายกิจกรรมในที่นี้จะนำ กระบวนการสุนทรียสนทนากับสัตว์สี่เท้ามาพัฒนาทักษะชีวิต นักศึกษาดังนี้

5.5.2.1 กระบวนการสุนทรียสนทนา (Dialogue) สุนทรียสนทนาเป็นกระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มบุคคล โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอดความรู้ที่อยู่ด้านในตัวบุคคล อันเป็นความรู้ที่เจือปนไปด้วยประสบการณ์ ความรู้สึก ความนึกคิดที่ได้สะสมมาของบุคคล (มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร, 2553, หน้า 2) ดังนั้น Dialogue ซึ่งมีผู้บัญญัติศัพท์ว่า สุนทรียสนทนา หมายถึงการสนทนาซบซึ้ง ทำใจให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากพันธนาการ พาเราให้รอดจากวัฏสงสาร ใช้ได้กับทุกศาสนาเป็นภาษาสากล (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552, หน้า 16)

เรีอรบ (2553, หน้า 17) ได้กล่าวถึงผลที่เกิดจากวงสุนทรียสนทนาว่า สุนทรียสนทนาก็คือการจับกลุ่มล้อมวงกันเพื่อสนทนาในหัวข้อใด ๆ ก็ได้ โดยเน้นที่การฟังเป็นหลักมากกว่าการพูด สิ่งแตกต่างที่เห็นได้ชัดจากการพูดคุยโดยทั่วไปก็คือ บรรยากาศในวงนี้จะไม่มีการตัดสินและหาคำตอบในทันที กระทั่งการคัดค้าน หรือสนับสนุนคำพูดของใครคนใดคนหนึ่งก็แทบไม่ปรากฏในวงสุนทรียสนทนา เป็นรูปแบบการสนทนาชนิดใหม่เพื่อกลั่นกรองเพื่อย่อยเอาความรู้ ความคิดและประสบการณ์ของคนในวงออกมา โดยที่หลังจากจบการสนทนาครั้งนั้นแล้วแต่ละคนจะได้คำตอบเฉพาะตนสำหรับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องได้คำตอบเหมือนกัน กระบวนการสุนทรียสนทนาเป็นกระบวนการฝึกอบรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในตน กระบวนการสุนทรียสนทนาเป็นการฝึกทักษะการฟังเป็นสำคัญซึ่งมีทฤษฎีการฟังที่เรียกว่า U-Theory

1) การฟังด้วย U – Theory

ตารางที่ 5.1 แสดงรูปแบบการฟังแบบ U-Theory



ที่มา : ภิญ โญ รัตนาพันธุ์, 2556

ออตโต ชาร์เมอร์ เป็นผู้ให้กำเนิด U-Theory จบปริญญาเอกทางด้านเศรษฐศาสตร์และการบริหารจัดการ เขาทำเรื่องกระบวนการเรียนรู้มากมาย และเขาพบว่าเรื่องแรกที่สำคัญที่สุดที่จะนำพาให้เราเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้นั้น ต้องอาศัย “ทักษะการฟัง” ทั้งหมดทั้งสิ้น จากแผนภาพการฟังแนวใหม่ที่ช่วยแก้ปัญหาคความขัดแย้งและสร้างสัมพันธ์ภาพต่อกัน เริ่มที่ปัจเจกนำเข้าเหมือนปกติทั่ว ๆ ไปแต่อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจจากพื้นฐานของตัวเอง เช่นประสบการณ์ ผู้พูดที่ไม่ค่อยถูกกัน ความรู้ ความสามารถและอารมณ์ของเรา ค่อย ๆ ไหลลงมาจากปลายตัวลงมาด้านล่างซึ่งเรียกว่า ห้อยแขวน (Suspension) เอาไว้พิจารณาแบบไม่มีอคติดูที่เนื้อแท้หรือสาระในตัวสารนั้น เมื่อกระบวนการฟังเชิงลึกเกิดขึ้น ก็จะลงมาถึงกันของตัว (Presencing) ซึ่งเป็นพื้นที่ของปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่ผ่านการคิดที่ไม่มีการลำเอียงใดๆก่อให้เกิดการพิจารณาเชิงลึก ซึ่งให้ผลลัพธ์ที่เข้าถึงปัญญาอย่างแท้จริงและเป็นไปโดยอัตโนมัติ หากได้ฝึกทักษะการฟังด้วย U – Theory ก็จะทำให้มนุษย์มีความปรองดองรักใคร่และเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันเพราะเป็นการฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

Otto Scharmer ผู้เขียนหนังสือ Theory U ได้กล่าวถึงการจกระดับการสนทนาหรือการฟังออกเป็น 4 ระดับ คือ I in me, I in it, I in you และ I in now

ระดับที่ 1 I in me ฉันอยู่ในตัวฉัน

การฟังแบบใช้วิธีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว (Reacting) เป็นการดาวน์โหลด “ชุดข้อมูลเก่า” ที่เรามีอยู่ในสมองมาตอบโต้อย่างรวดเร็ว เราไม่ได้เรียนรู้อะไรใหม่จากการฟังระดับนี้ เราเพียงตอบสนองสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้าอย่างรวดเร็วเท่านั้น เป็นระดับการสนทนาการพูดคุยกันแบบที่ต่ำที่สุด ด้อยพัฒนาที่สุด คือ การพูดแบบ “ปิดใจ” ไม่เปิดใจ ด้วยการรักษามารยาท พูด

ไม่ตรงกับที่คิด พูดแบบเลียง ๆ หลบ ๆ สร้างเกราะล้อมตนเองเอาไว้ มองจากมุมมองของตนเองเท่านั้น เอาความป็นเพื่อนของตนไปตัดสินทุกเรื่องราว “ใครคิดต่างคือศัตรู” ทั้งห้องต้องคิดแบบเดียวกับฉันเท่านั้น ฉันเก่ง ฉันฉลาดที่สุด ฯลฯ บ่อยครั้งคนบางคนพูดตรง ๆ คนบางคนก็รับไม่ได้งอนกันแค้นกัน ก็วนเวียนอยู่ในระดับที่ 1 ต่อไป

การเข้าสังคมหรือการสนทนาพูดคุยในระดับที่ 1 นี้ สำหรับคนที่จิตใจดีงาม คือ การโต้เถียง (Debate) แต่คนที่ไม่พัฒนาคือ ทะเลาะ ทูบโตะ ด่ากระทบ ฯลฯ กลายเป็นวิวาทสนทนา(วรภัทร์ ภูเจริญ, 2551, หน้า 76 – 77)

การสนทนาหรือการฟังในระดับ จะมีเสียงภายในเกิดขึ้น 3 เสียงคือ

ก. เสียงแห่งการพิพากษา คือ ในสมอง ในความคิด ในความเชื่อของพวกเราเต็มไปด้วยการตัดสิน พิพากษา ตีตรา จัดอันดับ จัดเกรด แบ่งพวก ไม่รู้จักที่จะ “พักเอาไว้ก่อน” “ลองฟังดูก่อน” หรือที่เรียกว่า ไม่รู้จัก “ห้อยแขวน” ในสมองเต็มไปด้วยเสียงแห่งการตัดสิน (Voice Of Judgment)

ข. เต็มไปด้วยเสียงภายในแห่งความเกลียดชัง เห็นห่างขยะแขยง ระวังตัว (Voice Of Cynicism) ไม่จริงใจ ไม่หวังดี เต็มไปด้วยเงื่อนไข หวังผลคาดหวัง

ค. เต็มไปด้วยเสียงภายในแห่งความกลัว (Voice Of Fear) เช่น กลัวแพ้ ซึ่งหลายคนที่เราชมกันว่าเขากล้า แต่ลึก ๆ จริง ๆ แล้ว เป็นความกล้าประเภทบ้าบิ่น กล้าแบบสุนัขจนตรอก กล้าเพราะกลัว

เสียงภายในทั้งสามนี้จะเกิดขึ้นในตัวเราแบบเร็วมาก หากไม่ฝึกจะรู้ไม่เท่าทัน ซึ่งการรู้เท่าทันนี้แหละเขาเรียกกันว่า มี “สติ” (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552, หน้า 93)

ระดับที่ 2 I in it ฉันอยู่ในมัน

เป็นการฟังที่เราพยายามที่จะแก้ไขปัญหา เพราะเมื่อเราเริ่มรับรู้แล้วว่า การฟังของเรายังไม่ค่อยดี เรายังมีปัญหาเรื่องการรับฟัง เรายังไม่ได้ฟังเพื่อน ไม่ได้ฟังลูกน้อง ไม่ได้ฟังลูก ไม่ได้ฟังสามีหรือภรรยาของเราอย่างดีมากเพียงพอ เราพยายามจะตั้งใจฟังมากขึ้น เราพยายามค้นหาเทคนิคต่าง ๆ ในการฟัง เราเริ่ม “เปิดความคิด (open mind)” แต่การฟังระดับนี้ยังเป็นการฟังเพื่อ “จับผิด” เพื่อยืนยันว่าสิ่งที่เราคิดที่เราเห็นนั้นถูกต้อง ของคนอื่นอาจไม่ถูกต้อง ยังเป็นการฟังเพื่อเปรียบเทียบว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ยังไม่พ้นเรื่องการตัดสินเรื่องถูกหรือผิด การสนทนาในระดับนี้มีความกล้าพูด กล้าคิดเปิดความคิดแต่ยังไม่รักษาน้ำใจต่อกัน

ระดับที่ 3 I in you ฉันอยู่ในเธอ

เป็นการฟังที่ต้องอาศัย “การเปิดใจ” ซึ่งจะลึกซึ้งมากไปกว่าการ “เปิดความคิด (Open mind)” ในระดับที่สอง เราเริ่มรู้สึกจริง ๆ กับคนที่กำลังพูดคุยกับเรา เราเริ่มฟังผ่านมุมมองของคนที่อยู่ตรงหน้าเรา เราเริ่มด้วยการ “เปิดพื้นที่” ในตัวเราให้ว่างเพื่อให้ “คำพูด” ของคนที่เราสนทนาด้วยไหลผ่านเข้ามาในตัวเราได้ การฟังแบบนี้จะทำให้เรา “รู้สึก” เหมือนกับคนพูดที่กำลังรู้สึก รับรู้อารมณ์ที่แท้จริงของเขาว่า เขากำลังสื่อสารอะไรอยู่ การฟังระดับนี้ไม่ยากถ้าเราจะทดลองฝึกการใช้ “ความรู้สึกมากกว่าเหตุผล” เป็นการฟังแบบเปิดหัวใจ คนที่ฟังระดับนี้จะมองอะไรกว้างขึ้น เมตตามากขึ้น วางปัญหาไว้ก่อน หันมาดูคนที่อยู่ในปัญหามากกว่าตัวปัญหา เป็นการสนทนาที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา รักกันก่อน เช่น “ให้ความรัก ก่อนให้ความรู้” “ปัญหาแก้ไม่ได้ไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่เธอรู้สึกอย่างไรตอนนี้” “ปัญหาเกิดขึ้นแล้วไม่ดำเนินใคร เพียงแต่ว่า เราจะทำอะไรต่อไป” (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2551, หน้า 79)

ระดับที่ 4 I in now ฉันทอยู่กับปัจจุบัน

เป็นการฟังระดับที่ลึกที่สุด ตามทฤษฎี ยู คือการฟังที่อยู่ ณ ก้นตัว ยู เป็นการฟังไปถึง “ความหมายที่แท้จริง” ที่ผู้พูดต้องการจะสื่อ เป็นการฟังที่ไม่ใช่ฟังแต่เฉพาะตรงที่อยู่ตรงหน้าเรา เราจะฟัง “ตัวตน” ของเขาทั้งหมด ตัวคนทั้งในอดีตและอนาคตของคนคนนั้น สิ่งที่คุณต้องการจะสื่อสารและในขณะที่เดียวกัน เราก็จะรับฟังบริบทรอบข้างทั้งหมดของเขาและของสถานการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น เป็นการฟังที่เราจะได้ “ความสดใหม่” ของอะไรบางอย่างที่จะปรากฏขึ้นมา ณ ขณะนั้น เป็นการฟังที่เราอาจจะได้ “ความรู้ใหม่” ที่สังเคราะห์และกลั่นตัวผ่านเรา แล้วแวบออกมาในความคิดของเราและอาจจะเป็นการฟังที่ทำให้เราได้ยินเสียงว่า “ชีวิตต้องการให้เราทำอะไร?” เป็นการฟังแบบเปิดเจตจำนง (Open will)

2) การฝึกทักษะการฟังด้วยการบวนการสุนทรียสนทนา มนต์ชัย พิณจิตสมุทร (2553, หน้า 10 – 11) ได้อธิบายถึงกติกากในการจัดกระบวนการสุนทรียสนทนาโดยเห็นวากติกาเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการสุนทรียสนทนา การรักษากติกาอย่างเข้มแข็งมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการสุนทรียสนทนาซึ่งกติกาก็สำคัญมี ดังนี้

1. ปิดโทรศัพท์มือถือ
2. ไม่มีการพูดคุยย่อยหรือคุยซุบซิบกันในกลุ่ม จะต้องเป็น one meeting เท่านั้น
3. “วาง” หัวใจในตำแหน่งงาน ถือว่าสมาชิกทุกคนมีความเท่าเทียมกัน
4. สร้างบรรยากาศที่เปิดกว้าง (Openness) และรู้สึกเป็นอิสระ
5. ไม่เริ่มโดยมีจุดมุ่งหมายหาข้อสรุปร่วมกันในประเด็นอันใดอันหนึ่ง รวมทั้งไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการแก้ไขปัญหาเรื่องใด

6. พูดทีละคน สมาชิกที่เหลืองอย่างตั้งใจ และ “วาง” กรอบความคิด และการตัดสินใจในด้านใดใด ไม่ว่าเรื่องที่พูด ผู้พูดหรือลักษณะที่พูด ฯลฯ
7. ไม่พูดแทรกขึ้นมา จนกว่าคนที่กำลังพูดอยู่ได้กล่าวจบในหัวข้อที่พูดได้ และค่อยๆ ยกมือขวาขึ้นเพื่อแสดงความต้องการเสนอความคิดเมื่อการพูดก่อนหน้าสิ้นสุดลง
8. ไม่ตัดสิน แต่ให้ไตร่ตรองความคิดของตนเองว่าใช่ “สมมติฐาน” ไหว่
9. ในการพูดนั้นพูดต่อกลุ่มทั้งหมด ไม่เป็นการพูดไปยังคนใดคนหนึ่ง เฉพาะ
 10. รักษา “หลักการเปิดพื้นที่” โดยไม่ครอบครองการพูดเพียงคนเดียว หรือเป็นส่วนใหญ่ ทุกคนจะต้องมีโอกาสได้พูดอย่างเท่าเทียมกัน และต้องพูดแสดงความคิดเห็น โดยสามารถหยิบยกขึ้นมาพูดได้ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง
 11. ไม่ยึดการพูดเอาไว้ ไม่พูดเป็นหลักอยู่คนเดียว อาจจะต้องให้คนอื่นได้พูดก่อน 2-3 ท่าน ก่อนจะพูดเพิ่มเติม และการพูดเสนอความคิดในแต่ละครั้งควรใช้เวลาสั้น ๆ
 12. ไม่พูดนอกประเด็น แต่ขยายขอบเขตของเรื่องได้
 13. ไม่มุ่งหาข้อสรุปหรือข้อตกลงในเรื่องใดหรือสิ่งใดและไม่ตัดสิน ความคิดเห็นใดก็ตามมา ว่าเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ใช้ได้หรือไม่ได้ และด้านอื่นใดก็ตาม
 14. ต้องไม่พยายามโน้มน้าวให้คนอื่นคล้อยตามความคิดของเรา
 15. พูดในสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ สร้างสรรค์ความสามานสามัคคีและมีมิตรจิตต่อกัน
 16. ไม่วิพากษ์คำพูดหรือความคิดของใคร และต้องไม่ใช่คำพูดว่า “ใช่ แต่... (ตามด้วยประโยคที่บ่งบอกความคิดนั้นใช่ไม่ได้) แต่ให้ใช้คำพูดว่า “ใช่ และ.... (เพื่อขยาย หรือเสริมต่อความคิด)”
 17. ดำรงอยู่ในความเงียบ คือการไตร่ตรองความคิดของตนเอง กลับไปตั้งคำถามกับสมมติฐานของตนเอง และไม่ปกป้องสมมติฐานของตนเอง โดยการโต้แย้งหรือแสดงอาการปฏิกิริยาพุ่งเคืองใจ
 18. “ปล่อยวาง” สมมติฐาน และไม่ตัดสินทั้งของตนเองและของผู้อื่น
 19. แม้ว่า Dialogue ให้ความสำคัญกับการฟังอย่างตั้งใจอย่างทุ่มเทสมาธิเข้าไปฟังก็ตาม แต่สิ่งสำคัญคือ รักษาคุณภาพของตัวเราในการ “ฟัง-ไตร่ตรอง-ซักถาม-นำเสนอความคิด” จึงต้องมีการแสดงออกทั้ง 3 ประการ
 20. ไม่นำสิ่งที่กล่าวในวง Dialogue ไปเผยแพร่ขยายวงออกไปนอกวง อย่างมีวัตถุประสงค์ในเชิงลบ หรือก่อให้เกิดความเสียหายต่อสมาชิกและผู้อื่น

กระบวนการสุนทรียสนทนาที่หากใครหรือองค์กรใด กลุ่มใดได้ฝึกฝนพัฒนาการพูดคุยกันด้วยสุนทรียสนทนาแล้ว จะมีผลอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งระดับบุคคลและกลุ่มหรือองค์กร ดังที่วีตเลย์ (2549, หน้า 4) กล่าวไว้ในหนังสือหันหน้าเข้าหากันว่า “ฉันเชื่อว่าเราจะสามารถเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ หากเพียงจะเริ่มหันหน้ากลับมารับฟังกันและกันอีกครั้ง ด้วยบทสนทนาเรียบง่าย ซื่อตรง และเคารพต่อความเป็นมนุษย์ ...ซึ่งเราแต่ละคนจะมีโอกาสได้พูด มีผู้รับฟังเรา และเราต่างฟังกันและกันอย่างตั้งใจอกตั้งใจ จะเป็นอย่างไร หากเราหันกลับมารับฟังความเดือดเนื้อร้อนใจของกันและกัน ? หันกลับมารับฟังว่าอะไรคือพลังหรือความหวังของเรา หันกลับมารับฟังถึงความปรารถนา ความกลัว คำภาวนา และเรื่องราวของลูกหลานของกันและกัน”

5.5.2.2 สัตว์สี่เท้ากับการพัฒนาทักษะการรู้จักตนเองและผู้อื่น สัตว์สี่เท้าเป็นกิจกรรมหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการรู้จักตนเองและผู้อื่นซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

1) สัตว์สี่เท้า สัตว์สี่เท้าเป็นภูมิปัญญาของชนเผ่าพื้นเมืองอเมริกัน ที่ใช้ในการเรียนรู้บุคลิกภาพและนิสัยของบุคคลทั้งตนเองและผู้อื่น โดยแบ่งคนออกเป็นสี่ประเภทตามนิสัยหรือพื้นจิตดั้งเดิมเปรียบเทียบกับสัตว์ 4 ชนิดซึ่งการเรียนรู้จิตและนิสัยของตนเองและผู้อื่นทำให้เกิดความเข้าใจ ขอมรับและให้อภัยรวมทั้งนำไปใช้ในการปรับตัวได้เป็นอย่างดี ผู้นำสี่เท้ามี ดังนี้

ก. ทิศเหนือ กระทิง ธาตุไฟ เป็นตัวแทนของคนที่มีนิสัยเน้นเป้าหมาย มีโทสจริตเป็นเจ้าเรือนคือโมโหง่าย ใจร้อน เป็นคนแรงมีความดุดัน เด็ดเดี่ยวกล้าหาญ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค คนที่มีฐานบุคลิกอยู่ในทิศนี้ จะเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น ใฝ่สัมฤทธิ์หรือใฝ่ความสำเร็จ เรียนรู้ด้วยการทำ ๆ ไปก่อน แต่มักไม่ค่อยฟังใคร เอาสำเร็จเข้าว่า ห่วงเรื่องเวลา ไม่ค่อยเน้นกระบวนการ ไม่รอบคอบ ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย รักพวกพ้อง รักความยุติธรรม ไม่ชอบเห็นคนอ่อนแอหรือคนที่เสียเปรียบถูกรังแก และเนื่องด้วยการมุ่งมั่นต้องการความสำเร็จมาก ก็อาจจะมองข้ามความรู้สึกของผู้อื่น เป็นคนแบบงานได้ผล คนเสียหาย พูดจาตรงไปตรงมา ปากกับใจตรงกัน อคติที่นิยมใช้เป็นแบบ “โทสาคติ” คือ อคติด้วยความโกรธ แค้น เกลียดชัง เช่นเกลียดคนโกง เกลียดคนขี้เกียจ โทก หลอกลวง ออกตัญญู ไม่ทำเพื่อส่วนรวม ไม่รักชาติ ฯลฯ เป็นความเกลียดแบบโกรธแค้น กระทิงจะคือถ้าโดนห้ามไม่ให้ทำตามที่ต้องการ พวกกระทิงชอบตั้งคำถามว่า ทำไปทำไม

ข. ทิศใต้ หนู ธาตุน้ำเป็นตัวแทนของคนที่มีนิสัยเน้นสัมพันธภาพ มีราคะจริตหรืออาจจะโลภจริตเป็นเจ้าเรือนคือรักสวยรักงาม ขี้เกรงใจ ไม่ชอบเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง ชอบเข้าสังคม ตามใจเพื่อน เน้นอารมณ์ความรู้สึก หนูจะให้ความสำคัญของการดูแลผู้อื่น ห่วงกิน ห่วงความปลอดภัย เน้นความรักในหมู่คณะ ประณีประนอม ไกล่เกลียดได้ดี ไม่เป็นตัวของตัวเอง ชอบเรียนเป็นทีม ความสัมพันธ์มาก่อนงาน หนูจะไม่ใช้พวกจับประเด็นเก่งกาจแต่จะอาศัยฐานใจในการเข้าไปสัมผัสเรียนรู้ในเหตุการณ์ต่างๆ ถ้าเกิดวิกฤตหนูจะถามความพร้อมของผู้คน หนูคิดว่า ถ้าผู้คนมีใจ

สมัครสมานสามัคคี กลุ่มคนนั้น ๆ จะทำอะไรก็สำเร็จ ใจของหนูเมื่อใหญ่โตกว้างขวาง ก็จะเป็นใจของพระโพธิสัตว์แต่เมื่อใจน้อยหรือเล็กแคบลง ก็จะเป็นใจที่มีปัญหา เห็นแก่ตัว ใจแคบใจไม่พร้อมจะเปิดกว้าง หนูเป็นพวกขี้กลัว หนูจะคือถ้าทำในสิ่งที่กลัว หนูกลัวที่จะไม่ได้เป็นที่รักของใคร ๆ พวกหนูชอบพูดว่า “ยังงี้ก็ได้” “ไม่เป็นไร” “เกรงใจ” “แล้วแต่” “ได้ทั้งนั้น” “ใครไปบ้าง”

ค. ทิศตะวันออก อินทรีย์ ธาตุลม เป็นตัวแทนของคนที่มีนิสัยคิดกว้าง มีวิตกจริตเป็นเจ้าเรือน อ่านมาก คิดมาก คิดกว้าง ชอบคิดในแง่มุมที่คนอื่นไม่ค่อยคิดกัน คิดแบบเป็นสรุปเป็นภาพรวมเชื่อมโยงได้ดี มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีหลักการมีเอกสารอ้างอิง ชอบการเปลี่ยนแปลง รู้เยอะแต่ไม่ค่อยจะลงมือทำ รู้กว้างแต่ไม่ลึก มักคิดเองเออเองว่าเข้าใจแล้ว อินทรีย์บินสูงทำรังอยู่สูง มองการณ์ไกล เวลาที่คนอื่น ๆ อาจจะมีเรื่องราวต่าง ๆ อยู่เฉพาะรายละเอียดเฉพาะหน้า บรรดาพวกอินทรีจะถอยออกมามองภาพกว้าง อินทรีจะรู้สึกทำทนายและสนุกกับความรู้ใหม่ ๆ ความคิดใหม่ ๆ ระบบคิดแนวคิดใหม่ ๆ รวดเร็วเหมือนสายลม พวกเขาจะเข้าไปเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ ได้ดี พวกอินทรีชอบพูดคำว่า “ทางเลือก” “สรุปว่า” “อนาคต” “การเปลี่ยนแปลง” “โครงการใหม่” พวกอินทรีจะคือถ้าต้องลงไปทำงานด้วยตนเองและถ้าอินทรียั้งใครไม่ได้ ก็จะหงุดหงิด

ง. ทิศตะวันตก หมี ธาตุดิน เป็นตัวแทนของคนที่มีนิสัยรอบคอบ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ทำตามขั้นตอนเน้นรายละเอียดรู้ลึกแต่ไม่กว้าง มีสัทธาจริตเป็นเจ้าเรือนถ้าไม่เชื่อไม่ทำเลย ถ้าไม่ชอบก็ไม่ทำเด็ดขาด แต่ถ้าชอบจะทำแบบไม่เลิ่งง่าย ๆ หมีเชื่องช้าหวงเหวนและชอบที่จะอาศัยอยู่ในอาณาเขตของตัวเอง ชอบทำแบบเดิม ๆ ช้า ๆ หมีชอบทำตามระเบียบ ขั้นตอนรายละเอียดสูง คิดนาน คิดมาก คิดเยอะ คือเงียบ ไม่ชอบคนที่ลัดขั้นตอน ในการทำงานหมีจะเอางานมากกว่าเอาคน หมีจะชอบอยู่กับงานมากกว่าอยู่กับคน ฐานสมองของหมีเป็นสมองซีกซ้ายเป็นสมองของภาษาตรรกะและเหตุผล หมีชอบพูดว่า “ชอบ” “ไม่ชอบ” “ขอคุณรายละเอียด” “ต้องมีกฎกติกาขั้นตอน”

ทิศบน พุทธิจริต ผู้คนที่มีพุทธิจริต คือ มีสติดี สามารถเป็นผู้นำทั้งสี่แบบข้างต้นได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และถูกกาลเทศะ เป็นทิศตรงกลางไม่เหนือไม่ได้ ไม่ออก ไม่ตก เป็นตรงกลางที่รวมเอาข้อดีของทั้งอินทรีย์ หมี หนูและกระทิงมาไว้ในคน ๆ เดียวได้

ทิศล่าง โมหะจริต ผู้คนที่มีโมหะจริต คือ หลง สติน้อยสามารถเป็นผู้นำทั้งสี่ข้างต้นได้ทุกแบบแต่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมและไม่ถูกกาลเทศะ เป็นทิศตรงกลางที่รวบรวมเอาข้อเสียของผู้นำทั้งสี่มารวมกันและใช้ผิดกาลเทศะ เช่น ในบางสถานการณ์ควรเป็นหนูแต่กลับเป็นกระทิง ในบางสถานการณ์ควรเป็นหมีแต่ดันเป็นอินทรีย์ (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2554, หน้า 79-87, วิศิษฐ์ วัจวิญญูและคณะ, 2550, หน้า 51-62))

ข้อสังเกตบางประการเกี่ยวกับพื้นฐานความสัมพันธ์ดั้งเดิมของสัตว์ทั้ง 4 ทิศ

หนูกับกระทิงมักจะทนกันไม่ได้เพราะกระทิงรำคาญที่หนูเอาแต่กลัว สื่อสาร อ้อม มัวแต่เกรงใจจนนำราคาขาย ทำอะไรไม่บอก มาซื้ออีกทีก็เสียหายไปแล้ว หนูมักขยับแบบคิดแทน คนอื่นจนเกิดปัญหาตามมา

หนูก็ไม่ชอบกระทิง ที่กดดัน มุทะลุ ไม่ฟังใคร เอาแต่ใจ เอาแต่แรงๆ โมโหโทโสพูดเสียงดัง

กระทิงและอินทรีเบื่อพวกหมีที่ไม่รู้จักปรับปรุง ไม่ยอมลดขั้นตอน หัวโบราณ เลื่อยซา ถ้าไม่ชอบก็ไม่ลงมือทำคือเจียบ

นายอินทรีก็เป็นที่น่าเบื่อของเพื่อน ๆ หรือผู้เกี่ยวข้อง มีแต่โปรเจก เปลี่ยนแผนบ่อย พุดมากกว่าทำ ไม่ค่อยมีน้ำใจกับเพื่อนๆเท่าไร

กระทิงและอินทรีเป็นพวกเปิดเผย (Extrovert) ในขณะที่หนูและหมีเป็นพวก เก็บตัว ซ่อนเร้น ปกปิด (Introvert)

กระทิงกับหมีเป็นพวกแข็ง ตรง ๆ มีความแน่นอน ชอบลงมือทำด้วยตัวเอง แต่อินทรีและหนูเป็นพวกอ่อนพริ้ว อ้อม ๆ ไม่แน่นอน พลิกแพลงได้ ชอบหลอกคนอื่นให้ทำงานแทนตัวเอง

จากการศึกษาเรื่องผู้นำสี่ทิศและจิตหกกหกนำมาพิจารณาเปรียบกับตนเองว่าอยู่ในประเภทใดมีข้อดีข้อเด่นข้อควรปรับปรุงอย่างไรอีกทั้งหากนำคุณลักษณะของผู้นำทั้งสี่ประเภทไปพิจารณาทำความเข้าใจบุคลิกลักษณะของบุคคลที่เราสัมพันธ์ด้วยเช่นพ่อแม่พี่น้องญาติเพื่อนสนิทมิตรสหายก็จะทำให้เกิดความเข้าใจเห็นทั้งจุดดีจุดด้อยทำให้เกิดการยอมรับและให้อภัยซึ่งเนะให้บุคคลเหล่านั้นปรับตัวพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี

2) การฝึกทักษะการรู้จักตนเองและผู้อื่นด้วยการวิเคราะห์สัตว์สี่ทิศซึ่งมีวิธีการฝึก ดังนี้

ก. ผู้ดำเนินกิจกรรม อธิบายถึงนิสัย สัตว์ 4 ชนิด ดังนี้

กระทิง (ตัวแทนโทสะจริต) เป็นตัวแทนของคนนิสัย เน้นเป้าหมายกัดไม่ปล่อย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค รักเพื่อนเรียนรู้โดยการทำให้ก่อน มักไม่ค่อยฟังใคร เป็นนักทำ จะคือถ้าโดนห้ามไม่ให้ทำตามต้องการ กล้าถาม กล้าตอบ ไม่รอบคอบ ทำให้ก่อน จึงพลาดเรื่อย ๆ

หนู (ตัวแทนโลภะจริต) เป็นตัวแทนของคนนิสัย ชอบเข้าสังคมตามใจเพื่อน ยอมเพื่อน ชอบเรียนรู้ ชอบเป็นทีมเป็นนักคุย แต่เต็มไปด้วยความกลัวจะคือถ้าให้ทำในสิ่งที่กลัว และกลัวจะไม่ได้เป็นที่รักของใคร ๆ

หมี (ตัวแทนโมหะจริต) เป็นตัวแทนของคนนิสัย รอบคอบ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ทำตามขั้นตอน เน้นรายละเอียดเรียนรู้ได้ดีในสิ่งที่ชอบ เป็นนักคิดจะคือถ้าทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถนัด ไม่ชัดเจนไม่เหมือนที่คุ้นเคย

อินทรี (ตัวแทนโมหะจริต) เป็นตัวแทนของคนนิสัย คึกกว้าง อ่านมากชอบของใหม่ คิดนอกกรอบ ชอบการเปลี่ยนแปลงรู้เยอะ แต่ไม่ค่อยลงมือทำ เป็นนักกรีทไอเดียใหม่จะคือถ้าต้องลงไปทำเอง และถ้าสิ่งใครไม่ได้จะหงุดหงิด ไม่ชอบอยู่ที่ไหนนาน ๆ

ข. หลังจากนั้น ให้สมาชิก เลือกเป็น สัตว์ได้ตัวเดียวเท่านั้น อย่าเลือกสัตว์ตามความชอบ วิธีเลือกสัตว์ที่เป็นตัวแทนเรา ให้พิจารณาตัวเอง ตอนที่ไม่วอกแวก ตอนใจโล่ง ๆ จิตว่าง เป็นอิสระ ว่าเป็นตัวเองน่าจะจัดอยู่ในสัตว์ชนิดใด

ค. แล้วให้สมาชิกจัดกลุ่มตามประเภทสัตว์ ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่ม บอกลักษณะนิสัยตัวเองว่า ทำไมถึงคิดว่าเป็นสัตว์ประเภทนั้น ให้โอกาสเปลี่ยนกลุ่ม ถ้ารู้ตัวว่าไม่ใช่ หรือสมาชิกในกลุ่มพิจารณาแล้ว เห็นต้องกันว่า สมาชิกคนนั้นไม่ควรอยู่ในกลุ่มนี้

ง. ในแต่ละกลุ่ม นับ 1-10 ใครได้เลขใด ให้ไปรวมกลุ่มอยู่ด้วยกัน ให้บอกลักษณะนิสัยตัวเองอีกครั้ง ข้อดีและข้อเสียของตัวเอง (หรือสัตว์ประเภทนั้น)

5.6 บทสรุป

ทักษะชีวิตคือความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตเพื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และสามารถปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม องค์ประกอบของทักษะชีวิตซึ่งองค์การอนามัยโลกได้จัดไว้มี 10 ประการคือ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ความตระหนักในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการอารมณ์ การจัดการความเครียด ส่วนองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวพุทธนั้นเน้นศีล สมาธิและปัญญา ทักษะชีวิตที่นักศึกษาควรได้รับการพัฒนาคือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองการตระหนักในตน ความภูมิใจในตนเองการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะชีวิตที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะการพัฒนาจิตห้าลักษณะมีความสำคัญอย่างยิ่ง การพัฒนาจิตห้าลักษณะจะเกิดขึ้นได้ต้องนำศาสนาธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตและกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตจะต้องเน้นการเรียนรู้จากภายในคือการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญที่เรียกว่าจิตตปัญญาศึกษา โดยมีกระบวนการสุนทรียสนทนาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะชีวิต เน้นทักษะการฟังเชิงลึก

5.7 คำถามทบทวน

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาตอบคำถามและอธิบายให้ชัดเจนครบทุกประเด็น

1. อธิบายความหมายของคำว่าทักษะชีวิต
2. อธิบายองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดองค์การอนามัยโลก
3. อธิบายทักษะชีวิตแนวพุทธตามหลักศีล สมาธิและปัญญา
4. อธิบายคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21
5. วิเคราะห์อุปนิสัยของตนเองเปรียบเทียบกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิภาพสูง
6. นักศึกษาสามารถนำหลักไตรลักษณ์มาพัฒนาทักษะชีวิตของตนได้อย่างไรบ้าง
7. นักศึกษาสามารถนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของตนได้อย่างไรบ้าง
8. นักศึกษาสามารถนำหลักสัปปริสธรรม 7 มาพัฒนาทักษะชีวิตของตนได้อย่างไรบ้าง
9. การฟังมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างไรและฟังอย่างไรจึงเรียกว่าฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
10. สัตว์ 4 ทิศสามารถทำให้นักศึกษารู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างไรบ้าง

ใบงานที่ 1

วิเคราะห์ความสำคัญของทักษะชีวิต

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 10 นาที อภิปรายประเด็นต่อไปนี้

1. ทักษะชีวิตคืออะไร มีองค์ประกอบสำคัญอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. มนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ควรมีจิตลักษณะอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

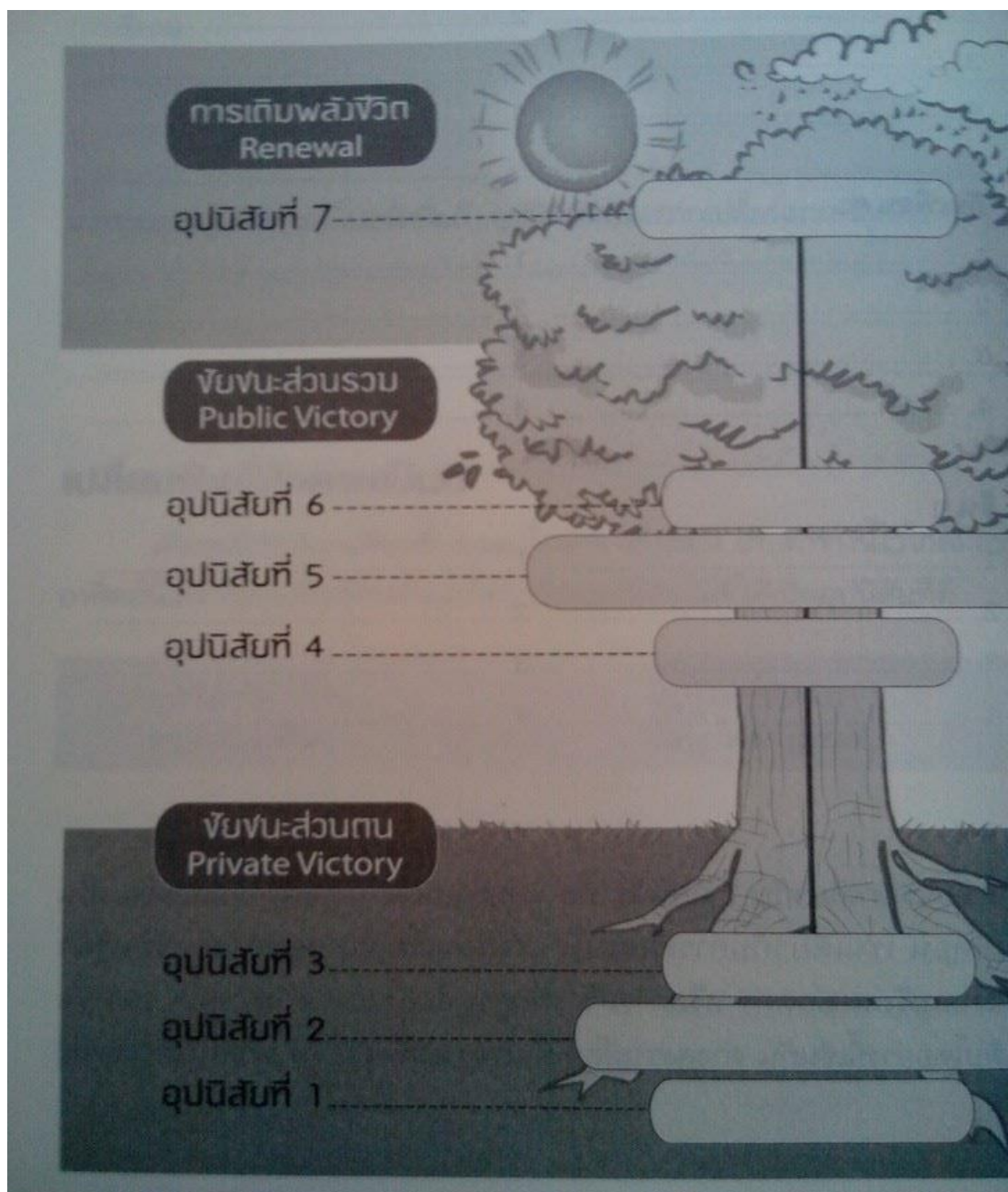
.....

ใบงานที่ 2

อุปนิสัย 7 ประการ

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที ทำใบงานต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษาเติมอุปนิสัย 7 ลงบนต้นไม้ให้ตรงกับสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้มา



ใบงานที่ 3

สำรวจและเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของตนเอง

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาสำรวจอุปนิสัยของตนเองและบันทึกลงในใบงาน

อุปนิสัยคือสิ่งที่เราทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยส่วนมากเรามักไม่รู้ว่าเรากระทำมัน มันทำงานโดยอัตโนมัติ อุปนิสัยสามารถสร้างหรือทำลายเราได้ ขึ้นอยู่กับว่านิสัยนั้นคืออะไร นักศึกษาลองสำรวจดูอุปนิสัยที่ดีในตอนนี้ (อุปนิสัยที่ดีรวมถึงการเป็นเพื่อนที่ซื่อตรง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือตรงเวลา ให้นักศึกษาสำรวจอุปนิสัยของตนเอง

1. อุปนิสัยยอดเยี่ยมทั้ง 4 ที่ฉันมี คือ

1.1

1.2

1.3

1.4

เหตุผลที่ฉันเก็บอุปนิสัยเหล่านี้ไว้ในชีวิตคือ

.....

ผลลัพธ์ที่ดีที่ฉันได้จากการมีอุปนิสัยที่ดีแต่ละอย่างคือ (เช่น ฉันมีอุปนิสัยยิ้มให้คนที่ฉันได้พบเจอ และผู้คนที่ฉันเป็นมิตรกับฉันมากขึ้น)

.....

ขณะนี้อุปนิสัยที่ไม่ดีที่สุดของฉันคือ

.....
.....
.....

เหตุผลที่ฉันมีนิสัยไม่ใช่นี้นี้คือ

.....
.....

ฉันมีนิสัยไม่ใช่นี้นี้มาเป็นเวลา (วัน อาทิตย์ เดือน ปี)

.....
.....

ผลลัพธ์แย่ ๆ ที่ฉันได้รับจากการมีอุปนิสัยอย่างนี้คือ (ตัวอย่าง เช่น ฉันไปโรงเรียนสายซึ่ง
หมายถึงฉันพลาดการสนทนาในห้องเรียน และทำให้ฉัน โดนหักคะแนนจากวิชาการเรียน)

.....
.....
.....

จากรายการอุปนิสัยไม่ดีในหน้าที่แล้ว อุปนิสัยที่ฉันอยากเปลี่ยนมากที่สุดคือ

.....
.....
.....

ใบงานที่ 4

สังเคราะห์อุปนิสัยของนักศึกษาในกลุ่ม

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาภายในกลุ่มสังเคราะห์อุปนิสัยของสมาชิกภายในกลุ่มลงในตารางวิเคราะห์ต่อไปนี้

อุปนิสัยที่เหมือนกัน	อุปนิสัยที่ต่างกัน

ใบงานที่ 5

ตามหากฎไตรลักษณ์

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลาคนละไม่เกิน 15 นาที ทำกิจกรรมต่อไปนี้

1. นักศึกษาชมสวนป่า สระบัวหรือสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นเช่นรถ บ้าน ฯลฯ เพื่อเรียนรู้ความเป็นไปของชีวิต
2. นักศึกษาเลือกสิ่งที่มีธรรมชาติสร้างขึ้นเช่นต้นไม้หรือสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นเช่นบ้านเลือกเพียงอย่างเดียวแล้วบรรยายความเป็นไปของสิ่งนั้นให้เห็นว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างไร โดยบรรยายให้ความเป็นไปอย่างชัดเจนแล้วสรุปเป็นกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

3. ทำไมต้นไม้ หรือสิ่งต่าง ๆ ไม่มีความทุกข์เมื่อประสบกับความพลัดพรากแต่มนุษย์กลับมีความทุกข์

ใบงานที่ 6

วิเคราะห์กรณีศึกษา “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน”

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 20 นาที วิเคราะห์กรณีศึกษาต่อไปนี้

1. อ่านใบความรู้ เรื่อง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วตอบคำถามต่อไปนี้
 - 1) พฤติกรรมของนางกิสา โคตมิ เมื่อบุตรเสียชีวิต เป็นพฤติกรรมของมารดาปกติทั่วไป ใช่หรือไม่ อธิบายพร้อมเหตุผล
 - 2) ความทุกข์ของนางกิสาโคตมินั้น เกิดจากสาเหตุใดแน่ ระหว่างความตายของลูกกับความยึดมั่นในตัวลูกว่าลูกจะต้องอยู่กับนางไปตลอดชีวิต
 - 3) ขอให้นักศึกษาอธิบายว่า ทำไม พระพุทธองค์จึงตอบนางกิสา โคตมิว่ามีอารักขาบุตรของนาง ขณะที่คนอื่น ๆ ปฏิเสธจงอธิบายพร้อมเหตุผล
 - 4) เจื่อนใจที่พระพุทธองค์กำหนดให้นางกิสา โคตมิ ห้ามลี้ดพันธุ้ฝักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายนั้น เพื่ออะไร ขอให้นักศึกษาอธิบายพร้อมยกเหตุผลประกอบ
 - 5) เมื่อนางกิสา โคตมิ ถามห้ามลี้ดพันธุ้ฝักกาดจากบ้านที่ 50 เกิดอะไรขึ้นกับนาง สิ่งที่เกิดขึ้นช่วยนางอย่างไร
 - 6) สภาพจิตของนางกิสา โคตมิ ในภาวะของผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นอย่างไร จงอธิบายให้เข้าใจ
 - 7) นักศึกษาจะนำบทเรียนจากการศึกษาชีวิตของนางกิสา โคตมิไปประยุกต์ใช้กับชีวิตได้อย่างไรบ้าง

ใบงานที่ 7

อริยสัจ 4 กับการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาชีวิต

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลาแต่ละคนไม่เกิน 15 นาทีตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษาสำรวจความทุกข์หรือปัญหาชีวิตที่ตนเคยประสบมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ให้ได้ 10 ข้อ
2. นักศึกษาเลือกความทุกข์ที่รุนแรงที่สุดในความทุกข์ 10 ข้อมา 1 ข้อ ค้นหาสาเหตุของความทุกข์ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ความดับทุกข์หรือสภาพความหมดทุกข์เป็นอย่างไร นักศึกษาทำอย่างไรหรือปฏิบัติอย่างไรความทุกข์นั้นจึงหมดไปบันทึกลงในใบงานที่ 7
3. สรุปกระบวนการแก้ปัญหาชีวิตตามแนวอริยสัจ 4

ใบงานที่ 8

แบบบันทึกการปฏิบัติตนตามหลักสัปปริสธรรม 7

คำชี้แจง : ให้นักศึกษำบันทึกผลการปฏิบัติตนตามหลักสัปปริสธรรม 7 เป็นเวลา 21 วัน

ชื่อผู้บันทึก.....วันที่บันทึก.....

เรื่อง	พฤติกรรมหรือการปฏิบัติตน	ดี	ปานกลาง	น้อย
1. รู้จักเหตุ	1. 2. 3.			
2. รู้จักผล	1. 2. 3.			
3. รู้จักตน	1. 2. 3.			
4. รู้จักประมาณ	1. 2. 3.			
5. รู้จักกาล	1. 2. 3.			
6. รู้จักชุมชน	1. 2. 3.			
7. รู้จักบุคคล	1. 2. 3.			

ใบงานที่ 10

สัตว์สี่ทิศ

คำชี้แจง : ให้นักศึกษำบันทึกผลจากการวิเคราะห์ตนเองตามกิจกรรมสัตว์ 4 ทิศ

1. ให้นักศึกษาสังเกตค้นหาตนเองว่า ตนเองมีคุณลักษณะคล้ายสัตว์ประเภทใดใน สี่ประเภท ให้เลือกมาประเภทเดียว ให้เหตุผลว่าเพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้คนประเภทเดียวกันนั่งด้วยกันพูดคุยแลกเปลี่ยนค้นหาข้อดีหรือจุดเด่นของคนประเภทนั้น ๆ ว่ามีอะไรบ้าง ข้อด้อยหรือจุดอ่อนของคนประเภทนั้น ๆ ว่ามีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานการฝึกทักษะชีวิต

การเรียนรู้ตลอดชีวิต

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. การเรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง

.....

.....

.....

.....

...



2. ย้อนกลับไปเมื่อนักศึกษาชั้นอนุบาล นักศึกษาได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....
.....
.....

3. เมื่อนักศึกษาเรียนชั้นประถมศึกษา นักศึกษาได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....
.....
.....

4. เมื่อนักศึกษาเรียนชั้นมัธยมต้น นักศึกษาได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....
.....
.....

5. เมื่อนักศึกษาเรียนชั้นมัธยมต้น นักศึกษาได้เรียนรู้จากสื่อแหล่งเรียนรู้ใดบ้าง

.....
.....
.....

6. จากการเรียนรู้ที่ผ่านมาถึงปัจจุบัน นักศึกษามีความสุข สนุกกับการเรียนรู้ในระดับชั้นใดมากที่สุด เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

7. จากคำพูดที่ว่า “ผู้ที่หยุดการเรียนรู้เปรียบได้กับ “ท่อนไม้ที่ตายแล้ว หาประโยชน์ใด ๆ มิได้” หมายความว่า

.....
.....
.....
.....
.....