

วารสาร **ศิลปะ**



วิชา **ศิลป** **แพรว**

ประจำภาคกลาง

การศึกษา ๒๕๑๒



วารสารแนะแนว

เจ้าของ

วิทยาลัยครูเทพสตรี

ผู้รวบรวม และ จัดทำ

โสภณ สุวรรณโรจน์ และ บุญเยี่ยม แยมเมือง

ประจำภาคกลาง ปีการศึกษา ๒๕๑๒

พฤศจิกายน ๒๕๑๒



อุทมนต์ได้เมศแม่ห
แล้วเนตรลือลือลือมา
แล้วคนดีคือใจมา
ผู้มีใจดีไว้ใจแล้ว

อุทมนต์
พระที่ใจดี
ใจดีเยี่ยม อุทมนต์
พระที่ใจดีเยี่ยม

- ในฉบับนี้ -

คำไหว้ครู	๑
บ่อเกิดแห่งความดี	๒
ความสุขของคน	๔
วิธีสร้างความประทับใจ	๘
พระคุณของแม่	๙
ชอบก็ใช้ พอใจก็เชื่อ ไม่เบื่อก็อ่าน	๑๒
วิธีสร้างมนุษยสัมพันธ์	๑๔
วิธีทดสอบตนเอง	๑๖
การเลือกคู่ครอง	๑๘
สุภาษิตสอนหญิง	๒๖
มารยาทในการสมาคมกับฝรั่ง	๒๓
เมื่อข้าพเจ้าเขียนตาก	๓๔
อัลเฟรด บี โนเบล	๔๓
แนะนำสำหรับผู้จะเป็นผู้นำเยาวชน	๔๓
อาชีพรับราชการเป็นศาสตร์หรือศิลป์	๔๘
การเป็นครูโรงเรียนราษฎร์	๕๒
บทเรียนของครูวัลดี	๕๔

คำ ไหว้ คุรุ

ข้าพเจ้า ขอประณตน์มคิระวันทาการ แด่พระอาจารย์ผู้ทรงปรกติการุณภาพ
ในสิสถานุศิษย์ทั้งปวง ว่าโดยย่อเป็น ๓ ประการคือ

เมตตาคุณ มีจิตปรารณาและพยายามเพื่อชักนำให้ศิษย์ประพฤติดีมีสันดาน
มั่นอยู่ในทางที่ชอบ และประกอบแต่ล้วนคุณประโยชน์ ประการ ๑

กรุณาคุณ มีจิตปรารณาและพยายามเพื่อขัดเกลาสันดานศิษย์ คัดกำจัด
ความชั่วอันมัวหมอง และเป็นมูลแห่งทุกขโทษภัยทั้งปวงให้ล่วงเสีย ประการ ๑

อนุสติคุณ มีจิตปรารณาและพยายามพร้าชี้แจงแสดงเวทย์ ขจัดเหตุ
สงสัยให้ได้ความสว่าง ประคองนำไปด้วยดวงประทีป เพื่อจะปลูกฝังความรู้ลงไว้ใน
สันดานแห่งศิษย์ ให้เป็นผู้ฉลาดแหลมคมด้วยปัญญา ประการ ๑

ขอพระคุณจงรับเครื่องสักการะอันข้าพเจ้าน้อมนำมา และจงสำแดงซึ่งปรกติกุณูปการ
แก่ข้าพเจ้า ประคองชายข้างหม้อผู้พยายามกล่อมเกลามาเพื่อให้หม้อมีรูปอันดีงามฉนั้น
ข้าพเจ้าขอแสดงแก่พระคุณพร้อมทั้งกาย วาจา และใจว่าข้าพเจ้าจะเป็นผู้ตั้งอยู่
ในความสดับเพื่อรับสาสนโฆวาทด้วยความเคารพอยู่ทุกเมื่อ

ขอเดชะบุชนิยาธิฐานอันนี้ จงบันดาลให้สติปัญญาของข้าพเจ้าแตกประคุดหญ้า
แพรก ดอกมะเขือ แล้วให้เจริญขึ้นโดยเร็วพลันนับแต่กาลวันนี้ ให้การศึกษาของข้าพเจ้า
เป็นผลสำเร็จอันดีดุจคำอธิษฐานฉนั้น เทอญ.

(คำของเจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี)

บ่อเกิดแห่งความดี

ธรรมะคือคุณากร	ส่วนชอบสาธ	จุดดวงประทีปัชชาวาล
แห่งองค์พระศาสดาจารย์	ส่องสัตว์สันดาน	สว่างกระจ่างใจมด
ธรรมใดนับโดยมรรคผล	เป็นแปดพึงยล	และแก้กับทั้งนฤพาน
สมญาโลกอุดรพิสดาร	อันลึกโอฬาร	พิสุทธ์พิเศษสุกใส
อีกธรรมต้นทางครรไล	นามขนานขานไช	ปฏิบัติปรียัตติเป็นสอง
คือทางดำเนินจุดคลอง	ให้ลวงลุปอง	ยังโลกอุดรโดยตรง
ข้าขอโอนอ่อนอุตมงค์	นบธรรมจ้านง	ด้วยจิตและกายวาจา

ที่จริงคำสวดบทนี้ ใจความก็แจ่มอยู่ในตัวแล้ว แต่จะลองแปลเป็นภาษาง่าย ๆ

ธรรมะ เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ และความสุขอันน่าพอใจประหนึ่งดวงประทีปที่ช่วยส่องให้สัตว์ทั้งหลายเห็นแจ้ง รู้สึกผิดชอบในใจของตนเอง

ธรรมที่วานหากจะนับตามขั้นความสำเร็จถึงขั้นมรรคผลแล้ว มีแปดขั้นรวมทั้งขั้นสุดท้ายนิพพานแล้วเป็นเก้าขั้น

ธรรมะทั้งเก้าขั้นนี้ เรียกว่า **โลกุตระธรรม** เป็นธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง กว้างใหญ่ ยิ่งนัก เป็นธรรมบริสุทธ์ วิเศษสุดและสุกใสที่สุด

พระธรรมที่เป็นคำสอนเบื้องต้นนั้นมี ๒ ประการ คือ

๑. **ปฏิบัติธรรม** คือ ประพฤติตามธรรมะของพระพุทธเจ้า

๒. **ปรียัตติธรรม** คือ ศึกษาเล่าเรียนธรรมะให้รู้แจ้งเห็นจริง หากใคร

ได้ปฏิบัติธรรมเบื้องต้นแล้วก็จะเป็นการง่าย ที่จะไปถึงซึ่ง **โลกุตระธรรม** ประจุคลองที่ใช้ดำเนินสู่ท้องมหารรณพะณะนั้น

ข้าพเจ้าขอภักดี (อุตมงค์) นอบน้อมแก่พระธรรมพร้อมทั้งกาย วาจา ใจ.

จบคำสวดบทนั้นแล้ว รุสสิกชาวซ่งและชาวซำในดวงกมล หากมนุษย์ทั้งหลายได้ปฏิบัติตนไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์แล้ว อาทิเช่น มีความเมตตาต่อกัน มีความสามัคคี มีสัจจะต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีความเคารพกันตามฐานะอันควร กำจัดน้ำใจหยาบ ละทิ้งความเป็นคนใจบาปหยาบซำ ทำตนเป็นที่พึ่งของคนอื่น รุจิกเหตุและผลได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง มีความเบิกบานและไม่พยายามทำให้ใจมัวหมอง เป็นผู้มึจิตใจสูง ละทิ้งกิเลสทั้งหลาย มีความประพฤตีสงบเสถียมนียบร้อยไม่คึกคะนอง ingsกาย วาจา และใจ มีความกตัญญูกตเวที มีหิริโอตตัมปะ มีพรหมวิหารประจำใจ ฯลฯ เหล่านี้แล้ว ก็นับได้ว่า ถึงซึ่งการปฏิบัติธรรม

เมื่อเราได้ปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธองค์แล้ว เราก็พยายามศึกษาเล่าเรียนธรรมะให้ละเอียดและสูงยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกที่ควร เพราะธรรมดาคณเราอาจทำได้ทั้งผิดและถูกระคนกันไปตามกาลเวลา และจังหวะแห่งชีวิตหากเรามีธรรมะคอยระวังเหนี่ยวจิตใจของเราแล้ว จังหวะแห่งชีวิตก็จะเป็นจังหวะที่ดีที่ถูกต้องมากกว่าผิด

ชีวิตนั้นมีจังหวะ บางจังหวะชีวิตก็จะมีชีวา แต่ก็หลายจังหวะที่ชีวาต้องสิ้นชีวิต (หรืออย่างน้อยก็ได้รับชีวิตที่ทุกข์ทรมาน เศร้าหมอง) ซึ่งจังหวะแห่งชีวิตเหล่านี้ทุกคนจะหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย

นักเรียนทั้งหลาย เมื่อเราทราบว่า ชีวิตนั้นมีจังหวะ เราจะให้ชีวิตของเราเดินจังหวะใดก็สุดแท้แต่ตัวบุคคลนั้น ใครมีสติปัญญาดีมีศีลมีธรรมก็จะทำให้ชีวิตเดินจังหวะที่ดีเสมอ ใครละเลยไม่ศึกษาธรรมะประจำใจแล้ว ชีวิตของเราอาจจะเดินไปตามยถากรรม ผิดบ้าง ถูกบ้าง ฉะนั้นนักเรียนมีธรรมะประจำใจหรือยัง ยังมีมากเท่าใดก็ยังเป็นมงคลแก่ตัวเท่านั้น จงพยายามปฏิบัติ และปรียัติ ให้จงดี เป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย.

สุวรรณ กัญจนมยุร

ความสุขของคน

คนที่มีความสุขได้แก่คนที่ได้กระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งอันเป็นที่พอใจของผู้
นั้นในที่นี้ข้าพเจ้าจะไม่คิดถึงความสุขตามคติทางศาสนา เพราะความสุขตามคติทางศาสนา
นี้ยากต่อการปฏิบัติและกว่าจะบรรลุถึงความสุขได้ก็จะต้องดับทุกข์เสียให้หมดถ้าคิดเช่นนั้น
แล้วกว่าจะถึงซึ่งความสุขตามคติทางศาสนาก็เข้าโลงกันพอดี ความมุ่งหมายหรือเป้าหมาย
แห่งความสุขทางศาสนาไกลเกินไปที่คนในปัจจุบันนี้จะทำได้ และความสุขนั้น ๆ ที่คนใน
สมัยนี้หวังถึงความสุขได้จริงมีการพิสูจน์กันได้หรือเปล่าก็ไม่มีหลักฐานให้เห็น ฉะนั้นเราท่าน
ในฐานะปุถุชนธรรมดาคิดเพียงความสุขที่จะได้ในโลกนี้ก็เห็นจะพอ เพราะในปัจจุบันนี้สิ่ง
แวดล้อมรอบตัวเราจะไม่มีทางอำนวยให้เราได้บรรลุถึงความสุขเช่นว่าข้างต้นนั้นได้ ในที่นี้
จะเห็นแล้วว่าความสุขของคนนั้นแบ่งเป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางศาสนากับความสุขทาง
โลก ที่จะกล่าวต่อไปนี้จะขอพูดถึงแต่ความสุขทางโลกเท่านั้น คือพูดถึงความสุขของคน
ก่อนที่จะตายก็พอ เมื่อตายไปแล้วจะเป็นอย่างไรเราไม่รู้ ความสุขของคนแบ่งได้ ๒ ประเภท
คือ

ก. ความสุขทางกาย ได้แก่การทำกายให้สบาย ร่างกายอยู่ในสภาพที่สบายได้
พักผ่อนเต็มที่ เช่นความสุขที่ได้จากการนอนที่เต็มอิ่ม หลับสบาย ความสุขที่ได้จากการพักผ่อน
การนั่ง การเดิน ฯลฯ ที่ทำให้ร่างกายสบาย หรือเกิดความพอใจ สดชื่นกระปรี้กระ
เปร่า ตามแต่คนแต่ละคนจะคิดเอา เช่น ประธานาธิบดีเคนเนดี อาจจะคิดว่าการนั่งเก้าอี้
โยกแล้วเป็นสุขก็ได้จึงชอบนั่ง พวกโยคีบางคนอาจจะคิดว่านอนบนเตียงตะปูแล้วเป็นสุขก็
ได้ถึงได้นอน ฯลฯ

ข. ความสุขทางจิตหรือทางใจ ได้แก่สิ่งที่ทำให้จิตใจสบาย ความสุขทางจิตนี้
มีอิทธิพลต่อทางกายมากเพราะบางทีต้องนั่งหลังขดหลังแข็งทำบางสิ่งบางอย่างที่ตนพอใจก็
ยังได้โดยไม่รู้สึกลเมื่อยขบ แม้มันจะพยายามทำโน่นทำนี่ลงไปหมดหนักและเหนื่อยไม่ว่า
เพียงแต่ได้เห็นพ่อยอดเจ้า ประคุณนั่งรับประทานอย่างเอร็ดอร่อยก็พอใจแล้ว หายเหนื่อย
ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าความสุขทางจิตนี้เป็นสิ่งที่คนต้องการมาก และพยายามหาทางที่จะให้จิตใจ
เป็นสุข การที่คนเราทำสิ่งนั้นสิ่งนั้นมักจะมุ่งความสุขทางจิตเป็นส่วนใหญ่

ความสุขของคนเราตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายอาจจะสรุปเป็นอย่าง ๆ ได้ดังนี้

๑. **ความสุขในวัยเด็ก** ของคนเราอยู่ที่การเล่น ในวัยเด็กนั้นจะมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเป็นของเล่นไปทั้งนั้น ไม่ว่าสิ่งของนั้นจะเป็นอะไร มีแต่ความสนุกสนานตลอดเวลา ไม่มีความเศร้า การกระทำต่าง ๆ ของเด็กมักจะเลยเกินไปบ้างก็เต็มไปด้วยการได้รับอภัยจากผู้ใหญ่ เห็นจะมีน้อยเต็มทีที่เด็กจะมีความสุขในการทำงานหรือการเรียน

๒. **ความสุขของคนในวัยหนุ่มสาว** จะแบ่งออกได้เป็นสองอย่างคือ

ก. ความสุขในความรักในวัยนี้มีแต่ความผันหวาน ถ้าพูดถึงเรื่องความรักจะมีความสุขอย่างมาก ถ้าได้รับความสนใจจากเพศตรงข้ามทั้ง ๆ ที่บางครั้งการกระทำนั้น ๆ อาจจะล้น ๆ พยายามกระเสือกกระสนที่จะมีแฟนกัน อยากจะทำให้คนอื่นเขารู้ว่ามีแฟนแล้ว โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว บางคราวได้แต่ยืนชะเง้อมองไปมองมาไม่ได้พูดสักคำก็เป็นสุข เข้าทำนองที่ว่าไม่เห็นหน้า เห็นแต่ชายคาก็ไปนอนเป็นสุขแล้ว นอนวาดมโนภาพต่าง ๆ

ข. ความสุขในหน้าที่เช่นการเรียน การทำงานหรืองานอะไรก็ได้ที่ตนรับผิดชอบจะตั้งอกตั้งใจทำอย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้จะเห็นว่าเด็กในวัยนี้ทำอะไรไม่จุใจตนเองอยู่เสมอ เมื่อทำสำเร็จไปแล้วมีคนชมเชย จะหน้าบานเป็นสุขอย่างเต็มที่ แต่ถ้าถูกตำหนิจะหดหายไปเลย ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจสภาพของเด็กเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้มากเพราะเด็กจะรู้สึกที่บ้านนี้เป็นที่หน้าอยู่และ ได้รับความอบอุ่นเพียงไรก็อยู่ที่ผู้ใหญ่ เด็กที่หนีออกจากบ้านเป็นจำนวนไม่น้อยที่ออกไปเพราะความไม่เข้าใจของผู้ใหญ่ เป็นความน้อยเนื้อต่ำใจที่เขาถือเป็นปมค้อยแล้วมุ่งไปหาความสุขเอาข้างหน้า

๓. **ความสุขเกี่ยวกับการประกอบอาชีพการงาน** ทุกคนต้องการประกอบอาชีพที่ตนพอใจและมีหน้ามีตา ขำพเจ้าไม่อยากจะใช้คำว่ามีเกียรติ เพราะคำว่ามีเกียรติมักจะมุ่งไปในแนวข้าราชการเสมอทำให้แคบไป ทุกคนอยากให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วโลกจะยุ่ง การที่จะประกอบอาชีพอะไรให้เป็นสุขนั้น ผู้นั้นจะต้องเข้าใจในภูมิฐานของตนเองก่อน และเข้าใจหรือมองเห็นจุดหมายของการประกอบอาชีพนั้น เราจะต้องคิดว่าความสุขในการประกอบอาชีพนั้นควรจะอยู่ที่ตรงไหน คนเรามักจะมองผิดที่ เช่นการ

เป็นความสุขของครูนั้นครูอยู่ที่ความสำเร็จของนักเรียนที่ตนสอน แต่ส่วนมากแล้วมักจะมุ่งไปที่ได้เงินเดือนชนได้เดือนชนจึงทำให้ผิดที่ไป เป็นช่วงไม่ความสุขของช่วงไม่ครูอยู่ที่ผลงานที่ทำนั้นเป็นที่พอใจไม่ใช่อยู่ที่รายได้หรือกำไรเป็นสำคัญ เป็นต้น

๔. ความสุขในครอบครัวหรือคู่ครอง คนเราเมื่อถึงคราวก็จำเป็นต้องมีคู่ครอง การหาคู่ครองนั้นไม่ควรมุ่งที่ความรักหรือความใคร่กันมากนัก ควรจะพิจารณาตรงที่ว่า คนเช่นไรถึงจะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข เรามักมองประเด็นสุดท้ายนี้เป็นเรื่องเล็กอันที่จริงเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ เพราะคนที่อยู่กินกันจนถึงแก่เฒ่านั้นมีรายที่อยู่ด้วยความรักหรือความใคร่ส่วนมากแล้วจะอยู่ด้วยกันอย่างเป็นสุขเพราะการอยู่ที่เข้าอกเข้าใจกัน คนเรามักจะมองกันในแง่ความใคร่ก่อนถ้าไม่หลอกตัวเองนักลองนึกดูให้ดูว่าเมื่อมองคนที่เราศุคุตาครั้งแรกนั้นพิจารณาในแง่ไหนก่อนต่อมาจึงจะเกิดความรักขึ้น และเมื่อถูกเพร่าพอนเอาอกเอาใจมากเข้าจะเกิดความหลง แล้วถึงลงเอยด้วยการแต่งงาน และมักจะพูดว่าเมื่ออยู่กันไปนาน ๆ เข้าก็เข้าใจกันเองไปแก้ไขเอาบั้นปลาย หวังแก้ปัญหาเฉพาะหน้า วิธีนี้เป็นความคิดที่ไม่ถูกนัก แทนที่แต่งงานแล้วจะเกิดความสุขกลับเกิดความทุกข์ ข้าพเจ้าเห็นว่าคนเราถ้าเกิดจะแต่งงานเพื่อความสุখনั้นควรมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

ก. ควรจะได้มีการเตรียมตัวเตรียมวางรากฐานในการดำเนินชีวิตให้มั่นคง มีอาชีพที่เป็นหลักฐาน อย่าคิดว่าแต่งงานเพื่อที่จะหาอีกแรงหนึ่งมาบวก

ข. จะต้องมีความเข้าใจในธาตุแท้ ของกันและกัน อย่าใช้วิธีพบกันหน้าโรงหนังแล้วรักกันแต่งงานกันอย่ารักแต่ตัวเขาต้องรัก บิคารมารดา ญาติพี่น้องเขาด้วยและถึงแม้จะรักตัวเขาก็ไม่ควรจะรักเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเช่นไม่ใช่รักเพราะเป็นคนมีหน้ามีตาหรือความรู้ อย่างอื่นไม่รักก็ไม่ถูกนักอย่าใช้วิธีการที่ว่า “อดเหล้า เอาเมีย” จะเสียคนภายหลัง อย่าดูแลเปลือกต้องดูแลเนื้อด้วย

ค. ควรจะมีวัยที่เป็นผู้ใหญ่พอแล้วเพื่อที่จะได้มีอารมณ์ถาวร ไม่ใช่แบบข้าวใหม่ปลามัน ต่อไปจะกลายเป็น “ข้าวเย็นปลาร้า” แล้วเลิกรักกันไป

ง. เมื่อคิดจะรักกันและจะอยู่ด้วยกันแล้วต้องไม่คำนึงประวัติศาสตร์ของแต่ละคนและไม่ควรที่จะเอามาคิดให้เป็นอารมณ์

จ. เรื่องที่จะทำให้ชีวิตการครองเรือนไม่เป็นสุขก็คือเรื่องเศรษฐกิจในครอบครัว เราจะต้องครองตนตามอัตภาพของเราอย่าใช้แบบ "เห็นช้างขแล้วขตามช้าง" ตัวเองจะตายเปล่า

เกณฑ์ที่ข้าพเจ้าคิดขึ้นเพื่อเป็นเครื่องเตือนใจของผู้ที่คิดจะแต่งงานเพื่อให้ชีวิตการครองเรือนเป็นสุขมีเพียงเท่านั้นใคร ใครจะเพิ่มเติมหรือตัดต่อประการใดก็ขอให้เป็นสิทธิ์ของท่านได้

๕. **ความสุขเมื่อวัยชรา** ท่านพระยาอนุนามราชชน ท่านกล่าวไว้ว่าความสุขของคนแก่ก็อยู่ที่การเล่าความหลังอันน่าเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เลย ทุกคนพอใจที่จะพูดคุยแต่เรื่องเมื่อเป็นหนุ่มเป็นสาวและคุยกันอย่างออกรสเสียด้วยข้าพเจ้ายังเห็นว่าความทุกข์ของเราท่านจะมีอยู่อย่างหนึ่งก็คือภายหลังจากออกจากราชการแล้ว คนเราจะมีคำว่าวันใจอยู่พักหนึ่งเพราะขาดจากจากงานประจำคนเราควรเตรียมหาที่ยึดไว้เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ขึ้น ข้าพเจ้าเสนอว่าควรได้หางานอดิเรกทำเสียแต่เนิ่นๆ การเล่นนกเขา, ต้นไม้, กล้วยไม้, สะสมสิ่งของหรือแม่แต่เล่นพระไม่ใช่เรื่องของคนแก่ คนหนุ่ม, สาว, ก็ทำได้ทั้งนั้นเพื่อจะได้ช่วยให้เราได้มีงานต่อไปเมื่อเว้นจากงานประจำ

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอสรุปเกี่ยวกับความสุขของคนว่า ความสุขของคนแต่ละคนนั้นย่อมขึ้นอยู่กับตนเอง ไม่สามารถจะถ่ายถอดความสุขของคนอื่นมาให้ตัวเองได้ อย่าคิดว่าคนนั้นเขา ทำอย่างนั้นแล้วคนเป็น สุขดีแล้วจะทำตาม บ้างมันจะเกิด ความทุกข์ขึ้นมาแทนความสุข อย่างไรก็ตามคนเราจำเป็นต้องแสวงหาความสุข เพื่อชีวิตอันยั่งยืนของเราต่อไป

บุญแทน

อ่านคอลัมน์ **จง และ อย่า** อาจจะทำให้ข้อคิดในการปรับปรุงตัวของท่านบ้างไม่มากก็น้อย

วิธีสร้างความประทับใจ

- จง** ระลึกว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้คนพอใจได้ทุกคน และทุกเวลา จงเป็นตัวของตัวเองเท่าที่จะทำได้
- อย่า** คิดว่าจะต้องทำให้คนอื่น ๆ หันมาเอาใจใส่ต่อท่าน
- จง** ระลึกว่าคนส่วนมากชอบคนที่มีความเป็นกันเอง
- อย่า** คิดว่าท่านจะต้องเป็นคนที่มีความสำคัญอยู่เสมอ
- จง** ระลึกว่าคนเราจะไม่เป็นกันเอง ถ้ายังคิดว่าตัวเองเป็นคนยิ่งใหญ่
- อย่า** คิดว่าท่านจะต้องทำเป็นว่ารู้อะไรทุกสิ่งทุกอย่าง
- จง** ระลึกว่าคนที่ฉลาดย่อมปล่อยให้คนอื่นแสดงความคิดเห็นของเขา และชื่นชมกับเขาด้วย
- อย่า** คิดว่าทุกคนพร้อมที่จะรับนับถือท่านเมื่อรู้จักกัน
- จง** ระลึกว่าท่านต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ เพราะทุก ๆ คนจะชอบผู้ที่มีอารมณ์เสมอต้นเสมอปลายไม่เปลี่ยนแปลง
- อย่า** คิดว่ารูปร่างท่าทางของท่านไม่น่าสนใจ
- จง** ระลึกว่าจงทำให้ตัวท่านมองดูสะอาดเรียบร้อย ทั้งร่างกายและเสื้อผ้า
- อย่า** คิดว่ามารยาทที่อ่อนโยนจะเป็นสิ่งที่ล้ำสมัยแล้ว
- จง** ระลึกว่าคนส่วนมากชอบคำพูดที่สุภาพ และการปฏิบัติที่มีมารยาท

ศรัลยา เสริมพงศ์

พ ร ะ คุ ณ ข อ ง แม่

แม่มีเพียงแต่ให้กำเนิดลูก
แม่มีเพียงเลี้ยงลูกให้ใหญ่เท่านั้น

จิตท่านผูกเส้าถนอมเป็นจอมขวัญ
แม่เพียงสรรสร้างนิสัยให้ลูกดี

คำว่า **แม่** เป็นคำที่ให้เกิดความพากภูมิใจแก่หญิงที่ได้รับหน้าที่เป็นแม่ เพราะมนุษย์ทั้งหลายถือว่าบุตรเป็นทรัพย์สินที่ล้ำค่าของตระกูล ตระกูลจะตั้งอยู่ไม่ได้ถ้าปราศจากบุตร บิดามารดาย่อมปรารถนาลูก เพื่อจะได้ดำรงวงศ์สกุล

คำว่า **“แม่”** เป็นคำที่ปลอบประโลมใจลูก ลูก ๆ จะรู้สึกอบอุ่นใจเมื่อได้เรียกแม่ เด็กทารกที่แม่ทิ้งให้อยู่กับพี่เลี้ยงนาน ๆ มักจะร้องไห้หาแม่ พี่เลี้ยงพยายามปลอบโยนด้วยถ้อยคำใด ๆ ก็ไม่ได้ผลแต่พอพูดคำว่า **แม่มาแล้ว** เจ้าหนูน้อยจะหยุดร้องไห้ เหลียวซ้ายแลขวามองหาแม่ทันที ผู้ที่ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน มักจะคิดถึงแม่ก่อนเสมอ เช่นคนที่กำลังพลาดหกล้ม หรือตกใจกลัว จะเปล่งอุทานว่า **คุณแม่ช่วย** เหล่านี้เป็นต้น เพราะแม่เป็นผู้ได้บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ลูกมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย จนลูกเกิดความฝังใจในสามัญสำนึก

แม่เป็นผู้รับภาระอันหนักตั้งแต่เริ่มรู้สึกว่ามีลูก อาการของแม่จะเปลี่ยนแปลงสภาพจากหญิงปกติมาเป็นหญิงมีครรภ์ แม่จะเริ่มอาเจียนวิงเวียนศีรษะซึ่งเรียกกันว่า **แพ้ท้อง** อาการของแม่ที่แพ้ท้องเป็นไปต่าง ๆ กัน มิใช่จะเป็นอาการของโรคต่าง ๆ ชนิด แต่อาการเหล่านี้เป็นเครื่องบอกลักษณะของลูกที่จะมาเกิดในครรภ์ ในขณะที่ลูกยังอยู่ในครรภ์แม่ก็เกิดความรักลูก อยากจะเห็นหน้าลูกว่ารูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร สวยหรือไม่สวย เป็นหญิงหรือชาย แม่จะตั้งความปรารถนาไว้ก่อนว่า ถ้าเป็นลูกหญิงให้มีหน้าตาแจ่มใส ถ้าเป็นลูกชายขอให้มีความเฉลียวฉลาด

เนื่องจากบิดามารดาทั้งหลายย่อมปรารถนาลูกประเภทที่หนึ่ง หรือลูกประเภทที่สองเท่านั้น แต่ไม่ปรารถนาลูกประเภทที่สาม

ลูกประเภทที่หนึ่งเรียกว่า	อภิชาตบุตร	ลูกที่สูงกว่าตระกูล
ลูกประเภทที่สองเรียกว่า	อนุชาตบุตร	ลูกที่เสมอตระกูล
ลูกประเภทที่สามเรียกว่า	อวชาตบุตร	ลูกที่ต่ำกว่าตระกูล

อภิชาตบุตร ลูกที่สูงกว่าตระกูลนั้น หมายความว่า บิดามารดามีปัญญา มีการศึกษาเพียงเท่านั้น แต่ลูกมีปัญญาและมีการศึกษาสูงกว่า บิดามารดามีทรัพย์สมบัติเพียงเท่านั้น ลูกสามารถที่จะสร้างสรรให้มีทรัพย์มากกว่า บิดามารดามีศรัทธาในพระพุทธศาสนา หรือสามารถจะรักษาศีลได้เพียงเท่านั้น แต่ลูกจะมีกำลังศรัทธาหรือมีความสามารถที่จะรักษาศีลได้มากกว่า แม้ยอมปรารถนาลูกประเภทนี้นัก เพราะเป็นผู้เชิดชูตระกูล ทำให้ชื่อเสียงเกียรติคุณของตระกูลแผ่ซจรไป ดังที่มีผู้กล่าวสัจจิลูกประเภทนี้ไว้ว่า

ถ้าลูกดกเป็นศรีสง่าหน้า ญาตวิวงศ์พงศาก็ผ่องใส
 ทั้งเพื่อนบ้านถิ่นฐานที่ไกลไกล ก็ตั้งใจสรรเสริญเจริญพร

อนุชาตบุตร ลูกที่เสมอตระกูล หมายความว่า ลูกที่มีปัญญามีการศึกษาเท่าที่ บิดามารดามีอยู่ หรือดำรงฐานะไว้เท่ากับบิดามารดา

อวชาตบุตร ลูกที่ต่ำกว่าตระกูล หมายความว่า ลูกที่มีความดีต่างๆ น้อยกว่าบิดามารดา ซึ่งจะทำให้ตระกูลเสื่อมทรามลงไปกว่าเดิม บิดามารดายอมไม่ปรารถนาบุตรประเภทนี้นเลย เพราะจะทำให้เกิดความอับอายขายหน้า เนื่องจากไม่รักษาความดีของวงศ์สกุลไว้ บิดามารดายอมปรารถนาแต่อภิชาตบุตร หรืออนุชาตบุตรเท่านั้น

ฉะนั้นนับตั้งแต่ลูกได้เกิดมา แม้จะพยายามเที่ยวถามท่านผู้รู้ทั้งหลายว่า ลูกที่เกิดเวลานี้จะเป็นคนชนิดใด ถ้าได้รับคำตอบว่าเด็กที่เกิดเวลานั้น จะเป็นผู้มีบุญหนักศักดิ์ใหญ่ จะมีอายุยืน แม้มืดใจ ถ้าได้รับคำตอบว่า เด็กที่เกิดเวลานั้น จะเป็นคนมีปัญญาทราม จะอายุสั้น แม้มืดใจ แม้ในเวลาตั้งชื่อ แม้มพยายามตั้งชื่อให้ไพเราะและให้มีความหมายที่จะให้เป็นมงคลแก่ลูก เพราะปรารถนาจะให้ลูกดี เช่น พระองค์ลิลิตมาลขณะที่ท่านเกิด พระแสงคาบของพระเจ้าปเสนทิโกศล และอาวุธในพระนคร มีประกายแสงโพล่งขึ้น ปุโรหิตท่านายว่า “เด็กคนนี้จะป็นโจรในอนาคต” บิดามารดาจึงตั้งชื่อว่า **อหิงสก** แปลว่า ผู้ไม่เบียดเบียน เพื่อจะให้ป็นมงคลแก่ลูก

ขณะที่ลูกเติบโตพอพูดได้บ้างแล้ว แม่ก็สอนให้ลูกรู้จักเรียก พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น เมื่อลูกคอยเจริญวัยขึ้น แม่ก็คอยแนะนำพ่อก่อนให้ลูกรู้จักผิดชอบชั่วดี คอยห้ามกันไม่ให้ลูกทำความชั่ว ให้ประพฤติแต่ความดีด้วยคำว่า อย่าทำอย่างนั้นนะลูก ทำอย่างนั้นลูก เสมอมา ในทางพระพุทธศาสนาจึงสรรเสริญว่า บิคารมารคาเป็น ปุรัตติมกิส ทิศเบื้องหน้าคือเป็นผู้ทำให้ลูกได้รู้จักโลกก่อนคนอื่น เมื่อลูกโตควรที่จะเล่าเรียนในโรงเรียนได้แล้ว แม่ก็นำลูกไปฝากให้ศึกษากับครูอาจารย์ เพื่อให้ลูกได้รับความรู้ ความฉลาดเท่าทันกับคนอื่น หรือให้ยิ่งกว่า ถึงแม้จะเสียค่าใช้จ่ายในการศึกษาสักเท่าไร แม่ก็สละให้ลูกได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ดังมีผู้กล่าวสกุติพระคุณของแม่ในตอนนั้นว่า

เมื่อลูกใหญ่วัยถ้วนควรศึกษา	ท่านก็พาถูกรักไปฝากให้
จะเสียทุนหนุนค่าวิชาไป	ท่านมิให้แล้วไม่ขัดเป็นสัตย์จริง
ถึงไม่มีบางทักก็เขา	จะหนักเบายอมลูกไปทุกสิ่ง
สู้ตรากตรำทำงานการจริงจริง	เพื่อแลกสิ่งทรัพย์สินได้มาให้เรา

ลูก ๆ ทั้งหลายขออย่าได้ทำลายความปรารถนาดีของท่าน ที่ท่านหวังจะให้ลูกมีการศึกษาดี มีอนาคตแจ่มใส การตอบแทนคุณของแม่ด้วยอามิสต่าง ๆ นั้น นับว่าเป็นการตอบแทนคุณชั้นธรรมดาเท่านั้น แต่การตอบแทนคุณของท่านด้วยการรักษาน้ำใจนั้น นับว่าเป็นการตอบแทนอันเลิศ ฉะนั้น ขอให้ลูก ๆ ทำให้ท่านบังเกิดความมีตียินดี ในการที่ท่านได้เห็นลูกของท่านเป็นคนมีความประพฤติดีและได้รับผลสำเร็จในการศึกษา ดังที่ผู้พรรณาคุณของแม่ไว้ว่า

เมื่อลูกเสร็จการศึกษาวิชาเขี้ยว	แม่คนเดียวดีใจใครจะทำ
เมื่อลูกหาทรัพย์สินได้ใจท่านเบา	เพราะท่านเฝ้าปลุกฝังหวังให้ดี.

วิชัย สุธีรชานนท์

ในยุคแห่งเสรีภาพ โดยเฉพาะเสรีภาพในการเลือกคู่ครองนี้ใครจะขอเสนอโอวาทของคนเก่า
คนแก่ไว้ให้อ่านเป็นข้อคิดกันบ้างสำหรับท่านหญิง

สุภาษิตสอนหญิง

อันที่จริงหญิงชายย่อมหมายรัก
แม่นจกักรักไว้ในอารมณ์
ดังพฤษชาติต้องวายพัดโบก
จงยับยั้งชั่งใจเสียให้ดี

อันตัวนางเปรียบอย่างปทุมเมศ
หอมผกาเกสรขจรจาย
ครันได้ชมสมจิตพิศवास
ไม่อยู่เฝ้าเคล้ารสเที่ยวจลลง

แม่นชายใดใจประสงค์มาหลงรัก
อันความรักของชายนี้หลายชั้น
จงพินิจพิศดูให้รู้แน่
เปรียบเหมือนอคติปริศนาอย่าไว้ใจ

มิใช่จักตัดทางที่สร้างสม
อย่ารักชมนอกหน้าเป็นราคะ
เขยื่อนโยกก็แต่กึ่งไม่ทั้งที่
เหมือนจามรีรู้จักรักษากาย
พึงประเวศผุดพันชลสาย
มิได้วายภุมรินถวิลปอง
กัณิราศแรมจรสพันผยอง
ดูท่านองใจชายก็คล้ายกัน
ให้รู้จักเชิงชายที่หมายมั่น
เขาว่ารักกันนั้นประการใด
อย่าทำแต่ใจเร็วจะเหลวไหล
มันมักไหล่เพลงขุมเป็นหลุมพราง

จงรักนวลสงวนงามห้ามใจไว้
คิดถึงหน้าบิดาแลมารดร
เมื่อสูงงอมหอมหวานจึงควรหล่น
อย่าชิงสุกก่อนห้ามไม่งามดี
อย่าคิดเลยคู่เขยคงหาได้
อย่านเกยจกร้านการสตรีจงนิยม

อย่าหลงไหลจำคำที่ร่ำสอน
อย่ารีบร้อนเร็วนักมักไม่ดี
อยู่กับต้นอย่าให้พรากไปจากที่
เมื่อบุญมีคงจะมาอย่าปรารมภ์
อุตสาห์ทำดำไฟเก็บประสม
จะอุดมสินทรัพย์ไม่อับจน

จาก อมตวรรณกรรม ของ สุนทรภู่

ชอบก็ใช้ พอใจก็เชื่อ ไม่เบื่อก็อ่าน

■ เคล็ดลับที่ทำให้กระชุ่มกระชวยไม่แก่

นักร้องและคาราอาพยนตร์ชาวฝรั่งเศสวัย ๗๐ ปีคนหนึ่ง ยังคงหนุ่มกระชุ่มกระชวยมาก จนทำให้ผู้คนมากหน้าหลายตาเข้าไปเก็บคิกันว่าเขาทำอะไรหนอจึงได้เป็นหนุ่มเช่นนั้นได้ นักร้องชื่อว่า โมริซ เซอวา ลีเออร์ ผู้เป็นหนุ่มวัย ๗๐ ปีเศษนั้นยอมเผยความจริงว่า เป็นหนุ่มเพราะเขารู้จักปฏิบัติตัวดังนี้

จะกินต่อเมื่อหิว จะดื่มต่อเมื่อกระหาย ทำงานตั้งแต่เช้าถึงเย็น นอนวันละหกชั่วโมง ทำงานอย่างจริงจังใจจริง มีบ้านอยู่ในชนบท เพ่งมองแต่อนาคตโดยไม่หวนไประลึกถึงอดีต ไม่โมโหโทโส ให้ความสำคัญเฉพาะแก่สิ่งหายากซึ่งมีความสำคัญอย่างแท้จริง ประการสุดท้ายก็คือเดินออกกำลังกายวันละไม่ต่ำกว่าสามชั่วโมง

■ มองดูท้องฟ้าเฉยๆ ๒ ชม. ก็เป็นยาแก้เมาคลื่นได้

นายแพทย์อังกฤษในกรุงลอนดอนคนหนึ่งชื่อหมอ เอน.บี. อีสต์วูด แนะนำไว้ว่าการมองฟ้านิ่งอยู่ ทำให้ศีรษะไม่เคลื่อนไหวไปกับเรือที่โคลงไปเคลงมาด้วย ถ้าหากจ้องมองดูแล้วครุ่นคิดเรื่อยเปื่อยไปสักสองชั่วโมง ก็จะช่วยให้เขาค่อยมีกำลังขึ้นตัวไว้ จนไม่เมาคลื่นได้

■ วิธีแก่อนอนกรนได้ผลชะงัดนักแล

ผู้หญิงกรนจุกกรนเหมือนกัน หากแต่กรนด้วยเสียงแผ่วเบาของผู้ชายเท่านั้น ทั้งนี้เพราะผู้ชายมีลมหายใจแรงกว่าผู้หญิง เมื่อคนเรานอนหงายช่องหลอดลมที่ลำคอย่อมคลายความตึงเครียดและเปลี่ยนลักษณะเป็นคล้ายบานประตู ซึ่งเมื่อลมผ่านเข้าออกก็ทำให้มันสั่นระรัวเลยเกิดเสียงกรนขึ้นจนฟังได้หลายอย่าง จะให้เป็นเพลงก็เป็นที่ได้ จะให้เป็นดนตรีก็เสียงไพเราะ แต่คนส่วนใหญ่มักจะถือเป็นเรื่องรำคาญกันทั้งนั้น วิธีแก้ที่ได้ผลดีที่สุดคือ หัดนอนคว่ำให้เคยชิน หรือจะนอนตะแคงก็ได้ ทั้งต้องหุบปากไว้เสมอด้วย

■ ยามีทั้งคุณอนันต์และโทษมหันต์

ดร. โรเบิร์ต อี. โกลด์สตีน์ แห่งโรงพยาบาลแมริ ฮิตซ์ ค็อกเมมอเรียล ในแวนโนเวอร์ กล่าวว่า ยาที่ขายอยู่ในร้านตามตลาดทั่วไปทุกวันนี้เกือบทุกอย่าง เมื่อเราใช้ก็มีคุณมากในการรักษาโรค แต่ขณะเดียวกันก็ให้โทษอย่างร้ายแรง อยู่ในตัวของมันเหมือนกัน

ประชาชนส่วนใหญ่ไม่รู้ไม่เข้าใจกันว่า ยาที่ใช้รักษาโรคอยู่นี้แม้จะรักษาโรคให้หาย ได้อย่างปาฏิหาริย์ มหัศจรรย์ แต่ขณะเดียวกันมันก็มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตทางร่างกายในเวลาต่อไปได้ด้วย เช่นยาเพนนิซิลินมีค่าในการรักษาโรคได้ดีแน่นอน แต่จะเห็นได้ว่าผู้ใช้นั้นเคยช็อคและแพ้ยากันมามากต่อมารายแล้ว

การชื่อยาเองตามท้องตลาด อ่านคำโฆษณาสรรพคุณยาต่างๆ หรือฟังคำจากตี แพทย์ ชั้น ๓ จึงไม่ควรกระทำ เพราะเท่ากับท่านได้สร้างอันตรายให้แก่ตัวท่านเอง ไม่เชื่อ ท่านทดลองใช้ยานอนหลับ ใช้ยาระบาย ใช้ยาแก้แพ้รักษาผื่นคัน และใช้ยาแก้ปวด คุณก็จะเป็นอย่างไร เพราะเคยมีตัวอย่างมากจนจำไม่ได้หมด พอจำได้ตัวอย่างหนึ่งว่า

นายแดงพายุบุตรของตนอายุ ๑๗ ปี คนหนึ่งซึ่งสิ้นสติอยู่ไปโรงพยาบาล ทางโรงพยาบาลตรวจพบว่า โลหิตสีแดงของผู้ป่วยลดจากปกติไปถึง ๑๕% แพทย์สงสัยว่าคงเกิดจาก ปฏิกิริยาของยาที่ผู้ป่วยรับประทานเข้าไปเป็นแน่ ได้ตรวจค้นจนพบว่าผู้ป่วยได้รับประทาน ยาแอสไพรินเป็นซอง แก้ปวดศีรษะเข้าไปเป็นจำนวนมาก เพื่อให้หายปวดศีรษะอย่างรวดเร็ว จึงเห็นได้ว่าการใช้ยาเพื่อบำบัดอาการปวดศีรษะเท่านั้น ฤทธิ์ของยายังเข้าไปทำอันตรายต่อ โลหิตของผู้รับประทานยาแทบจะเอาชีวิตไม่รอดทีเดียว

นี่เพียงยาแก้ปวด หากยานอนหลับ ยาระบาย ยาแก้ผื่นคันจะมีฤทธิ์อย่างไร ลองคิดดู แต่อย่าทดลองใช้แล้วกัน

การไปให้แพทย์ตรวจรักษา สั่งยา จึงปลอดภัยกับชีวิตอันมีค่าของท่านมาก

ที่สุด

ชน พัดลม

วิธีสร้างมนุษยสัมพันธ์

หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ง่ายที่สุดมีอยู่ว่า ถ้าเราต้องการได้อะไรจากใคร ก็พึงให้สิ่งนั้นแก่เขา เมื่อต้องการความยิ้มแย้มจากผู้อื่น ก็จงให้ความยิ้มแย้มแก่เขาก่อน และถ้าเราปรารถนาความมีไมตรีจิต จากผู้อื่น เราก็ต้องให้ความเป็นมิตรไมตรีแก่เขาผู้นั้น

ตราบใดที่คนเรายังอยู่ในโลกนี้คนเดียวไม่ได้ ตราบนั้นการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นย่อมเป็นธรรมดาวิสัยที่ไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ และด้วยเหตุนี้เองจึงมีความจำเป็นที่คนเราควรจะต้องคำนึงถึงผู้อื่น ในทุก ๆ กรณีของชีวิต ให้เท่า ๆ กับคิดคำนึงถึงตัวเอง เพราะอย่างน้อยที่สุดเราจะต้องยอมรับกันว่า การสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้นั้น เป็นการเสริมสร้างหนทางแห่งความสำเร็จ ความรุ่งโรจน์ ซึ่งหมายถึงการนำสันติสุขมาสู่ตนเอง สู่หมู่คณะ สถาบัน และประเทศชาติอันเป็นที่รัก และหวังเหินยั้งของเราด้วย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงวางหลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ไว้หลายประการ ในจำนวนดังกล่าวนี้ มี **สังคหวัตถุธรรม** มีความสำคัญเป็นอันดับแรก ซึ่งประกอบด้วยข้อปฏิบัติ ๔ ประการ คือ

- ๑ **ทาน** คือการให้ปันสิ่งของ เพื่อแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในไมตรีจิตที่มีต่อกัน
- ๒ **บิณฑบาต** คือการเจรจาด้วยถ้อยคำที่อ่อนหวานไพเราะ กับผู้สนทนา
- ๓ **อัตถจริยา** คือการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์เกื้อกูลกัน ต่อบุคคลและสังคม
- ๔ **สมานัตตตา** คือประพฤตินตดี และรักษาความประพฤติที่ดีนั้นไว้โดยสม่ำเสมอ

ผู้ใดได้ประพฤติตนตามหลักธรรมที่เรียกว่า **สังคหวัตถุ ๔** ดังกล่าวแล้ว ผู้นั้นย่อมเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ซึ่งย่อมจะได้รับความนิยมนิยม ความรักใคร่

นับถือจากญาติมิตร และผู้ที่เรากบหาสมาคมด้วยโดยทั่วไป อันจะนำมาซึ่งความสามัคคี
กลมเกลียวกันไม่ว่าจะทำการงานสิ่งใดย่อมได้รับความร่วมมือ จากผู้ที่ต้องเกี่ยวข้องด้วย
อย่างดีได้รับความสำเร็จตามประสงค์

นอกเหนือจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแล้ว ยังได้มีท่านผู้รู้ทั้งหลายท่าน
กล่าวถึง วิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไว้ จึงใคร่ขอนำมาเพิ่มเติมพอสังเขป ดังนี้ คือ

๑. ต้องปรับปรุงตนเองให้เข้ากับเหตุการณ์ บุคคล และสถานที่
๒. ต้องรู้จักสังเกต และจดจำสภาวการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
๓. ต้องรู้จักประนีประนอม เสียสละ และยอมทำเป็นคนโง่ เมื่อถึงเวลาที่ควรทำ
๔. ต้องเป็นคนมีเหตุผล มีสติปัญญาพิจารณาว่าอะไรผิดอะไรถูก มีการตัดสินใจ
ที่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างถี่ถ้วนเป็นที่ตั้งแล้ว และเมื่อประสบความผิดพลาดก็ไม่ย่อท้อ โดย
คิดเสียว่า “ผิดไปแล้วเป็นครู”
๕. ต้องเป็นคนหนักแน่นอดทน ไม่ตกเป็นทาสแห่งอารมณ์ ความกลัวหรือ
ความหวาดระแวงใดๆ
๖. ต้องเป็นผู้มีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักแสดงเมตตาจิตตามโอกาสอันควร

จะเห็นได้ว่าวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ด้วยวิธีทางธรรม หรือทางโลกก็ตามย่อม
มีวัตถุประสงค์อันเดียวกัน และถ้าเราปฏิบัติตามได้ เราคือผู้มีมนุษยสัมพันธ์อันดี และ
เมื่อนั้น “ระหว่างตัวเรากับผู้อื่นก็จะมีแต่สันติสุข”

จิตประภา ศรีวิเศษ

วิธีทดสอบตนเอง

ท่านสนทนาได้ดีเพียงใด

ในการติดต่อทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน มนุษย์เราใช้คำพูดหรือการสนทนาเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด ดังนั้นจึงจำเป็นที่เรจะต้องรู้จักเลือกใช้คำพูดและกล่อมเกลาให้เหมาะสม เพื่อให้การสนทนาของเราได้รับความสำเร็จสมความมุ่งหมาย

ในบางครั้งเราอาจจะรู้สึกวิตกว่าการสนทนาของเราจะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เช่น อาจจะไม่ดึงดูดใจคนอื่นสนใจ และไม่ทำให้ธุระการงานได้รับผลดีเท่าที่ควร ถ้าท่านอยากทราบว่าการสนทนาของท่านได้ผลเป็นประการใด ขอเชิญทดลองตอบปัญหาเหล่านี้เพื่อทดสอบตัวของท่านเองโดยใส่เครื่องหมาย ✓ หรือ × หน้าข้อต่างๆ ข้างล่างนี้ แล้วให้คะแนนดูว่าจะอยู่ในเกณฑ์ใด

๑. ท่านมีความสุขในการสนทนากับคนอื่น ๆ
๒. ท่านชอบคุยสนทนาเพราะท่านสนใจ และเห็นด้วยในเรื่องที่เขาพูด
๓. ท่านชอบฟังมากกว่าพูด
๔. ท่านมักจะเป็นคนที่นำการสนทนาขึ้นก่อน
๕. ท่านชอบสนทนาในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น เรื่องลมฟ้าอากาศ เรื่องคนที่ไม่ค่อยรู้จัก ฯลฯ
๖. ท่านมักจะสนับสนุนให้คนอื่นพูดต่อไปในเมื่อตัวท่านคิดไม่ออกว่าจะพูดอะไร
๗. ท่านมักจะเปิดโอกาสให้คนอื่นพูดเรื่องของเขาให้จบก่อนที่จะขัดจังหวะเขา
๘. ท่านเคยสังเกตว่าท่านไม่ต้องขึ้นเสียงสูง หรือทำเสียงดังเมื่อต้องการให้คนอื่นสนใจ
๙. ท่านเคยกังวลใจเรื่องเสียงของท่านว่าจะต้องทำเสียงให้ไพเราะ เพื่อให้คนอื่นสนทนาอยากฟัง
๑๐. ท่านมักพูดตามหลักไวยากรณ์
๑๑. ท่านพูดได้ชัดเจนโดยไม่ตะกุกตะกัก
๑๒. ท่านมักจะพูดประโยคสั้นๆ เพื่อให้การสนทนาเข้าใจง่าย

๑๓. ท่านมักมีเรื่องสนทนาอยู่เสมอ
๑๔. ท่านมักจะรู้สึกเร็วที่จะต้องเปลี่ยนเรื่องพูด เมื่อเห็นคนอื่นแสดงความเบื่อ หรือเมื่อรู้สึกว่าเป็นการทรมานผู้ฟัง
๑๕. ท่านเป็นคนสนใจในเรื่องราวต่างๆ มากกว่าเรื่องของตนเอง
๑๖. ท่านมักจะคุยแต่เรื่องส่วนตัวของท่าน เมื่อมีคนแสดงความสนใจและซักถามท่าน
๑๗. ท่านสามารถอธิบายเรื่องราวได้สั้นๆ และชัดเจน ทำให้คนอื่น ๆ เข้าใจได้โดยตลอด
๑๘. ท่านสามารถเล่าเรื่องได้ตลกขบขัน โดยไม่เสียความสำคัญของเรื่อง
๑๙. ท่านต้องระมัดระวังในการเลือกเรื่องที่จะเล่า และภาษาที่ใช้พูด
๒๐. ท่านมักจะใช้คำพูดที่สุภาพโดยเฉพาะในการสนทนากับผู้ที่เด็กกว่า หรืออาวุโสกว่า

จงให้คะแนน ๕ คะแนนสำหรับทุกๆ ข้อที่ใส่เครื่องหมาย ✓

คะแนน ๗๑	ขึ้นไป	จัดอยู่ในเกณฑ์ ดี
„ ๖๐-๗๐	„	เกือบดี
„ ๕๐-๖๐	„	พอใช้
„ ต่ำกว่า ๕๐	„	ยังไม่พอใช้

แม้ว่าท่านจะอยู่ในเกณฑ์ใดก็ตาม โปรดอย่ากังวลใจและคิดเสียว่าในการสนทนา นั้นคู่สนทนามิได้ต้องการที่จะได้ยินคำพูดเป็นประโยคยาวๆ และไม่ยากเป็นผู้ฟังอย่างเดียว ท่านอาจจะสามารถสนทนาได้ดีขึ้นถ้าท่านมีความมั่นใจมากขึ้น และโปรดคิดว่าในการสนทนา นั้น เป็นการพูดโต้ตอบกันของบุคคลสองฝ่ายซึ่งจะต้องมีทั้งการฟังและการพูด ไม่ใช่ฟังอย่างเดียวหรือพูดอย่างเดียว

ศรีลยา เสริมพงศ์

การเลือกคู่ครอง

การเลือกคู่ครองก็คือ การเลือกคนมีความดีงาม มีความเหมาะสม
กับเรามาเป็นคู่ด้วย มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน มีคำแนะนำในการ
เลือกที่นำมาเพื่อพิจารณา ดังต่อไปนี้

เออร์เนส ดับเบิลยู เบอร์กัสส์ (Erness W. Burgess) กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง
ครอบครัว โดยแยกกล่าวเป็น ๓ ประการ คือ

๑. ภาระงานต่างๆ ของการเตรียมการแต่งงาน โดยกล่าวถึงชนชาติต่างๆ
๒. บทบาทที่เกี่ยวกับการปฏิบัติต่อกัน ได้แก่ บทบาทของบิดามารดา บทบาท
ของสมาคม สโมสร

๓. องค์ประกอบสำคัญในการเลือกคู่

ก. ความใกล้ชิดกัน เพราะมีภูมิลำเนาถิ่นที่อยู่ใกล้กันเคยเล่นหัวกัน ไปโรงเรียน
ด้วยกัน ทำงานด้วยกัน อาชีพเดียวกัน สนใจ พอใจในสิ่งเหมือนกัน

บางคนเลือกคู่ครองที่มีอะไรคล้ายๆ กัน (บางคนก็เลือกคนที่มีอะไรตรงข้ามตนเพื่อ
เป็นการทดแทน) ในเรื่องสำคัญต่อไปนี้ :- อายุ ขนาดกาย สุขภาพ สติปัญญา อารมณ์
ทัศนคติ ค่านิยม เชื้อชาติ ศาสนา ระดับการศึกษา ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจ และ
สังคม

ข. เกาของบิดามารดา หมายถึงลักษณะของบิดามารดามีผลให้ผู้เป็นบุตรพอใจ
หรือไม่พอใจที่จะเลือกชายหญิงที่เหมือนหรือไม่ให้เหมือนกับลักษณะของบิดามารดาของตน
ซึ่งตนเคยฝังใจ, พอใจ หรือไม่พอใจในลักษณะอย่างนั้นมาแล้ว อันนี้กล่าวได้ว่าเป็นลักษณะ
ทางจิตวิทยา

ค. ลักษณะตามอุดมคติ เป็นภาพนึกของชายหญิงว่าคู่ครองของตนควรจะมี
ลักษณะอย่างนั้นๆ เช่นรูปร่างลักษณะทางกาย จิตใจ อารมณ์ การสังคม กิริยามารยาท
ศีลธรรมจรรยาหรือมีเกณฑ์เกี่ยวกับเชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

ระดับการศึกษา อาจจะเน้นรายละเอียด เช่น เป็นคนที่รักบ้าน ชอบไปวัด รักที่จะมีความ
 เป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ไม่เป็นคนบ่นจู้ ไม่หยาบคาย ไม่ตลกหยาบโตน ไม่ชอบนินทาหาเรื่อง
 หาราว แต่ชอบดนตรี ชอบหนังสือดี ๆ ชอบกีฬาทุกชนิด เป็นกันเอง ให้ความอบอุ่น ไม่
 เยียบขมิ้มหรือเก็บตัว ถือตัว มีบุคลิกภาพดี ชอบเด็ก ไม่หมกมุ่นการทำงานอยู่จนไม่สนใจใคร
 ไม่สนใจความผาสุกของตนเอง ทำการบ้านการครัวเป็น มีความคิด มีอารมณ์ขัน รู้จักหา
 ความเพลิดเพลินสนุกสนานบ้าง ไม่ติดไฟ บุหรี่ สุรา ติดภาพยนตร์ ติดเต็นท์ร่า ซอสัตย์
 ยุติธรรม อุดหนุน ควบคุมอารมณ์ได้ เรียบร้อย เป็นผู้มีความระมัดระวังดี มีความรู้สึกไวต่อ
 ความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น รับผิดชอบชีวิต เป็นผู้ที่คนอื่นก็นิยมยกย่อง ได้รับการ
 ศักดิ์ ไม่เป็นผู้ตั้งข้อรังเกียจในเรื่องชนวรรณะ เชื้อชาติ ศาสนา หรือการเมือง.....

จดหมายจางวาง ฉบับที่ ๖ กล่าวถึง : การเลือกคู่ ชายโดยมากมักใช้ตาเป็นเครื่องจูงใจ
 ถ้าตาเห็นงามใจก็มักจะถูกชวนให้เห็นดีด้วย

๑. แม่สาวชนิดผีเสื้อ ใต้แก้มสวยงามจำเริญตา
๒. หญิงฟันไฟในเวลาโกรธ และนางหนึ่งอมดินดำกำมะถัน
๓. แม่หมึกหก ซึ่งหน้าตาไม่สวย แต่น้ำใจอาจดี

พ.อ. ปิ่น มุกทุกันต์ อธิบดีกรมการศาสนา อธิบายใน "เรือนขี้ใน" เกี่ยวกับบรรพ
 ลักษณะ คือลักษณะของชายดี หญิงดีไว้ดังนี้

๑. รูปสวย ทางพระท่านว่าคนสวยเป็นคนมีบุญ ควรจะมีลักษณะดังนี้ ผิวดี
 เสียงดี ทรวดทรงดี ร่างกายดี ในหนังสือนิราศนรินทร์ กล่าวถึงลักษณะเบญจกัลยาณีว่ามี
 ลักษณะผงาม เนืองาม (เหงือกงาม) ฟันงาม ผิวงาม วัยงาม
๒. รวยทรัพย์ เป็นคนมีแววที่จะเป็นหลักฐานมั่นคงทางการเงิน ชยันหาทรัพย์
 รู้จักเก็บหอมรอบริบ คบแต่คนดีเป็นมิตร รู้จักจับจ่ายทรัพย์ในโอกาสอันควร
๓. นั้บวิชา มีความรู้ ความฉลาด รู้จักทำมาหากิน
๔. มารยาท เป็นผู้มีการยามารยาทเรียบร้อยน่ารัก คุข้างให้ดูหาง คุนางให้ดูแม่
๕. ชาติผู้ดี เป็นหน่อเนื้อเชื้อไขของคนดี
๖. มศีลธรรม เป็นคนมีธรรมะ มีเหตุมีผล ไม่ทำอะไรเอาแต่ใจตัว เจ้าอารมณ์
 ลักษณะทั้ง ๖ ประการนี้ ถือว่าจากต่ำสุดมาหาสูงสุดหรือดีสุด

ม.ล. จอห์น อิศรภักดี “หลักการครองชีวิต”

ลักษณะของการเลือกคู่ชีวิต

๑. ถูกจับคลุมถุงชน ถูกบังคับให้ตามใจผู้ใหญ่
๒. เพราะความใคร่ย้อมจิตแรง
๓. เพราะอยู่ในฐานะจำเป็นบังคับ

ลักษณะของคู่ที่ไม่เหมาะสม

๑. ต่างวัย เป็นโคแก่กินหญ้าอ่อน
๒. ฐานะต่างกัน ราวฟ้ากับดิน
๓. นิสัยใจคอต่างกัน ไม่ลงรอยไม่ต่อกัน
๔. ความประพฤติเป็นคนละแนว

คู่ที่ตามกันไม่ทัน

๑. ในการศึกษา หน้าที่การงาน
๒. ความเข้าใจกัน มาตรฐาน ค่านิยมในชีวิตไม่ตรงกัน อยู่ในฐานะต้องออกทน
๓. ในด้านการสมาคม สังคม การแต่งตัว การปรากฏตัว วางตัว การโอภาปราศรัย

ม.ล. จอห์น อิศรภักดี “ประตูทองของชีวิตวิवाห์”

กล่าวถึงลักษณะของคนรักที่ดี

๑. เป็นผู้มีความรู้สึกอันเจริญถึงขนาดแล้ว
๒. เป็นผู้มีความสามารถแสดงความเข้าใจได้ดี
๓. ต้องเป็นผู้เข้าใจในธรรมชาติของเพศตรงข้าม
๔. ต้องสามารถสร้างความมั่นใจให้แก่เพศตรงข้ามได้

ทวี บุญยเกตุ “การครองเรือนและการสังคม”

ไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิง ก่อนที่จะฝากรักหรือรับรักจากกันนั้น จะต้องพิจารณาและ
และสืบสวนให้รอบคอบเสียก่อน ให้ถือคุณสมบัติ อย่าถือรูปสมบัติอย่างเคยมาเป็นเครื่อง
ตัดสินในความรัก อย่าดูอย่างผิวเผินหรือถือเอาเพียงคำพูดมาเป็นเครื่องตัดสิน แต่ต้องดู

การกระทำกับเรา กับญาติพี่น้องเรา และกับคนอื่น คุณนิสัยใจคอ การศึกษา หลักฐาน ฐานะ ความประพฤติ จรรยา มารยาท มาเป็นเครื่องตัดสินให้เหมาะสมคู่ควรกับเรา และให้แต่งงานกันโดยเป็นผู้มีความรัก เข้าใจความรัก และรักษาความรักให้ยืนยาว ชายรักหญิงเป็น ๓ ระยะ เริ่มด้วยมีความรักในรูปโฉมเป็นความเห็นใจ ในที่สุดเป็นความสงสารอันนับเป็นขั้นสมบูรณ์ในความรักของชาย ส่วนหญิงเริ่มด้วยความสงสารแล้วเปลี่ยนเป็นความเห็นอกเห็นใจ แล้วลงเอยด้วยความรัก ซึ่งมักจะอย่างไร้ตัว

จงอย่าปล่อยให้ความรักเป็นเหตุ ต้องให้ความรักเป็นผล

วัชรินทร์ "กฎแห่งความรัก" ได้แนะนำหลักสิบประการในการเลือกคนรักไว้ดังนี้
สำหรับหญิง

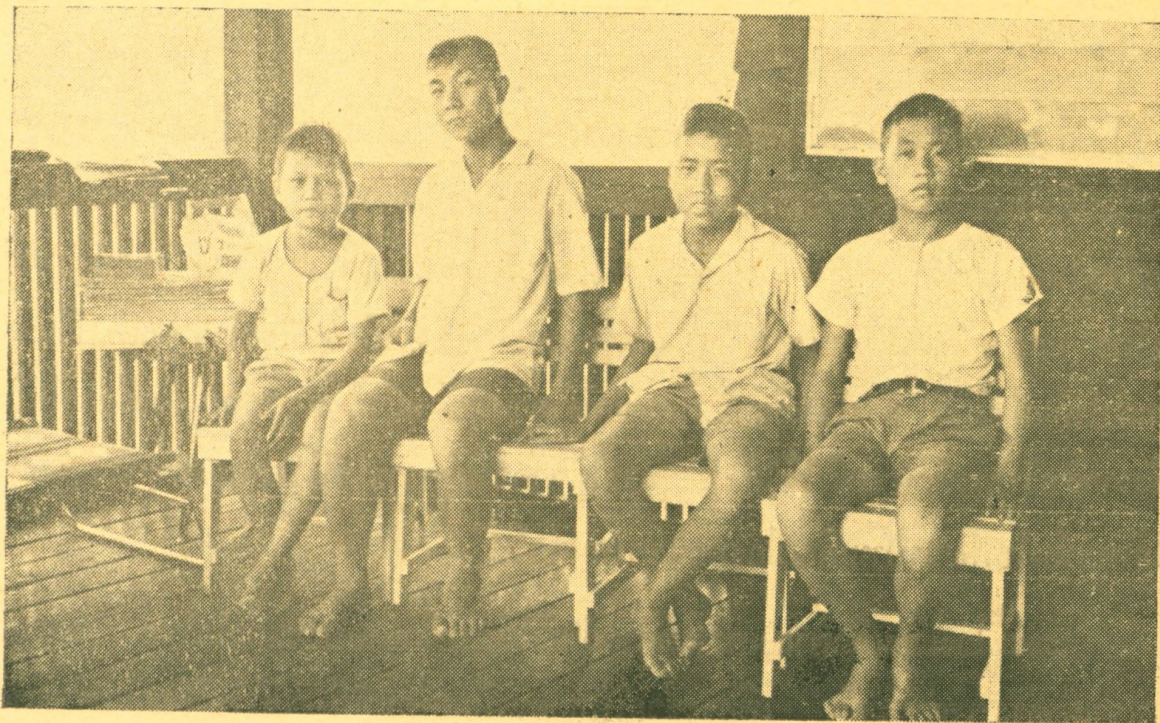
๑. อย่าเลือกรักผู้ชายที่มีฐานะสูงกว่าคุณมากเกินไป
๒. ,, ,, อ่อนแอ กริ๊งกราย หีบหยิ่ง ทำตนเป็นคนเจ้าสำราญ ไม่ใส่ใจประกอบอาชีพ
๓. ,, ,, มีพันการศึกษา หรือระดับการศึกษาน้อยกว่าคุณ
๔. ,, ,, ที่ไร้อรรยาคารยาค
๕. ,, ,, ต่างชาติศาสนากับคุณ
๖. ,, ,, ที่บิดามารดาของคุณไม่ชอบ
๗. ,, ,, ที่เจ้าชู้ ขี้เมา เล่นการพนัน
๘. ,, ,, ที่มีวัยอ่อนกว่าคุณ
๙. ,, ,, ที่แก่กว่าคุณมากเกินไป
๑๐. ,, ,, ที่มีรสนิยมตรงข้ามกับคุณ

สำหรับชาย

๑. อย่าเลือกรักผู้หญิงที่สวยจนเกินไป (โดยเฉพาะถ้าคุณยากจน)
๒. ,, ,, บอบบาง อ่อนแอ ขี้โรค
๓. ,, ,, ที่มีฐานะหรือความรู้สูงกว่าคุณ
๔. ,, ,, ที่มากชู้หลายผัว
๕. ,, ,, ที่กากัน หยาบคาย ไร้มารยาท ขาดความเมตตากรุณา

“อยากจะลองพูด ลองคุย และศึกษาเกี่ยวกับชีวิตของเด็กชาวเขาตำบลใหม่ละ”
ครูหนุ่มเปรยขึ้นมา ขณะพวกเราทุกคนกำลังเพลินใจต่อนโยบายของโรงเรียนแห่งนี้ และ
รัฐบาล

“จะไม่เป็นการรบกวนมากไปหรือครับ” ข้าพเจ้าตอบออกไป ทั้งๆ ที่มันยังแย้ง
กับความต้องการอันแท้จริงเหลือเกิน... ก็ที่ข้าพเจ้าและน้องๆ แวะมาที่นี่มิใช่เพื่อจุดประสงค์
ดังกล่าวหรือ แต่ต้องตอบไปอย่างนั้นเพื่อมารยาท



“ไม่เป็นไรหรอกครับ... อย่างนั้นค่อยเดี๋ยวจะครับผมจะไปตามมาเอง” ครูหนุ่ม
ตอบอย่างคนใจกว้าง.... ใจดี แล้วก็ลงจากบ้านตรงไปยังกลุ่มของเด็กๆ ชาวเขาที่ยังยืนอยู่
ที่โรงอาหารข้างหน้าโน้น ซึ่งกำลังมองดูรถมองดูพวกเราคนแปลกหน้า... .. สักครู่ก็กลับมา
พร้อมทั้งเด็ก ๔ คน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเด็กชาย ผมเกรียน ปากสวย-นัยตาชั้นเดียว รูปร่าง
หน้าตาดีแล้วไม่ผิดไปจากคนจีนเท่าไรเลย

“ทั้ง ๔ คนนี้เป็นเด็กชาวเขาเผ่าแม้วทั้งนั้นครับ... คนโตที่สุดนี้ชื่อ มั่น (แม้วออก
เสียงมั่ง) นามสกุล แซ่ย่าง เรียนอยู่ชั้น ป. ๕ พูดไทยได้คล่องแล้ว (และก็เป็นคนพูดว่า