หน่วยที่ 2

คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต

นางปานดี คงสมบัติ

วิทยาลัยชุมชนระนอง สถาบันวิทยาลัยชุมชน
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แผนการสอนประจำหน่วย

หน่วยที่ 2 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต

1. หัวข้อเนื้อหา

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต

1.1.1 ความหมายของคำว่า คุณค่า

1.1.2 สิ่งมีค่านอกตัวและสิ่งมีค่าในตัว

1.2 จุดม่งหมาย และอุดมคติของชีวิต

1.3 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวปรัชญา

1.3.1 แนวคิดสุขนิยม : จงแสวงหาความสุขทางกาย

1.3.2 แนวคิดวิมุตินิยม : จงแสวงหาความสุข

1.3.3 แนวคิดปัญญานิยม : จงแสวงหาปัญญาเพื่อเข้าถึงสัจธรรม

1.3.4 แนวคิดอัตถิภาวนิยม : จงแสวงหาเสรีภาพ

1.3.5 แนวคิดมนุษยนิยม : จงมองรอบด้าน

1.4 คุณค่าและจุดมุ่งหมายตามแนวคิดทางพุทธศาสนา

1.4.1 จุดหมายของชีวิต

1.4.2 คุณค่าของชีวิต

1.4.3 การเปรียบเทียบคุณค่าและจุดมุ่งหมายตามแนวคิดทางศาสนา

1.5 หลักการจัดการชีวิตตนเอง

1.5.1 ระดับของการวางแผนเป้าหมายชีวิตของบุคคล

1.5.2 เทคนิคการวางแผนเป้าหมายสู่ความสำเร็จในชีวิต

2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

2.1 มีความรู้ความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่า จุดมุ่งหมาย อุดมคติของชีวิต

2.2 อธิบายถึงคุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดทางปรัชญา

2.3 อธิบายถึงความแตกต่างของคุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดพุทธศาสนา

2.4 อธิบายหลักการจัดการชีวิตในการวางเป้าหมายและวิเคราะห์เป้าหมายชีวิตของตนเองได้

3. สาระการเรียนรู้

คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตนั้นมนุษย์มีความคิดเห็นที่แตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับฐานคิดเรื่องสิ่งมีค่ามี 2 อย่าง คือ สิ่งมีค่านอกตัวและสิ่งมีค่าในตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีพื้นฐาน 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะถูกวิเคราะห์ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป ซึ่งประกอบไปด้วยศักยภาพของตน แรงปรารถนา ความมั่นคงทางจิตใจ และได้ตั้งจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต มี 5 แนวคิด คือ สุขนิยม ถือว่าความสุขทางกายดีที่สุด วิมุตินิยม ถือว่าความสงบของจิตดีที่สุด ปัญญานิยม ถือว่าความรู้ที่เข้าถึงสัจธรรมดีที่สุด อัตถิภาวนิยม ถือว่าเสรีภาพอันเป็นธาตุแท้ของมนุษย์ที่ดีที่สุด มนุษย์นิยม ถือว่าความสุขทางกาย ความสงบของจิต ปัญญาเข้าถึงสัจธรรมและเสรีภาพเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดของมนุษย์เท่าเทียมกัน การพัฒนาจิต 5 ลักษณะจะเกิดขึ้นได้ต้องนำศาสนาธรรม และจะต้องเน้นการเรียนรู้จากภายในคือการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญที่เรียกว่าจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการจัดการชีวิตในการวางแผนเป้าหมายชีวิต มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายของชีวิตตนเอง อย่างเป็นขั้นตอนและวิธีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สอดคล้องกับสถานะของตนเอง นำไปพัฒนา ทักษะชีวิต ให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าในการพัฒนาประเทศทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกด้านความสามารถ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4. วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 วิธีการสอน

4.1.1 วิธีสอนแบบบรรยายและเริ่มจากการเสนอปัญหาหรือตั้งคำถาม เพื่อนำเข้าสู่การบรรยาย มีการตั้งคำถาม ตอบคำถามระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

4.1.2 วิธีสอนแบบร่วมแรงร่วมใจ (Cooperative Learning) ซึ่งมีขั้นตอนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นสอน 3) ขั้นปฏิบัติงานกลุ่ม 4) ขั้นตรวจสอบผลงาน และ 5) ขั้นสรุปบทเรียนและประเมินผล

4.2 กิจกรรมการเรียนการสอน

4.2.1 ผู้สอนนำเสนอสื่อ PowerPoint เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต จุดม่งหมายของชีวิตหรืออุดมคติของชีวิตตามแนวคิดทางปรัชญา แนวคิดทางพุทธศาสนา และหลักการจัดการชีวิตพร้อมทั้งให้นักศึกษาจดบันทึก

4.2.2 ให้นักศึกษานั่งสมาธิตามวีดิทัศน์สั้น การนำนั่งสมาธิ เริ่มฝึกหัดการนั่งสมาธิ วีดีทัศน์ของหลวงปู่มั่น ภูริทตโต,วีดิทัศน์ โฆษณากระทิงแดง เป้าหมายในชีวิต และวีดิทัศน์พระมหาสมปอง ใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข บันทึกผล

4.2.3 แบ่งกลุ่มนักศึกษาให้มีจำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่มใกล้เคียงกันแล้วให้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาเป็นการล่วงหน้าจากเอกสารประกอบการสอนรายวิชาศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต เอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง แล้วให้นำเสนอใบงานหรือรายงานจากการค้นคว้าในชั่วโมงสอน

4.2.4 ให้นักศึกษาอ่านใบความรู้เรื่อง “คนเราเกิดมาเพื่ออะไร” และ คุณค่าของชีวิต”

4.2.5 มอบหมายให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านเป็นรายบุคคล

4.2.6 ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อจบหน่วยที่ 2

5. สื่อการสอน

5.1 สื่อ PowerPoint ประกอบด้วยคอมพิวเตอร์พกพา พร้อมเครื่องฉาย LCD Projector

5.2 เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต และเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

5.3 ให้นักศึกษาเข้าไปดูวีดิทัศน์สั้นตามแนวคิดทางปรัชญาและศาสนา ซึ่งมีดังนี้ 1) วัตถุยังสูงค่ากว่าจิตใจ 2) ปฏิเสธความสุข 3) นักบวชศาสนาเชน 4) การ์ตูนพุทธศาสดาตอนทรมานตนและตรัสรู้ 5) โฆษณากระทิงแดง (ชีวิตฉีกกรอบ) 6) โฆษณาความพอเพียง 7) โฆษณากระทิงแดงเป้าหมายดี ๆ ในชีวิต 8) ความรักของแม่ไม่สิ้นสุด และ 9) ภาพยนตร์สั้นเกาหลีเรื่องเสียงกู่จากครูใหญ่

5.4 ใบงาน

6. การวัดและประเมินผล

6.1 สังเกตและบันทึกผลจากพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

6.2 สังเกตและบันทึกผลการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม การทำกิจกรรมการเรียนการสอน การตอบคำถามในขณะที่มีการอภิปราย และซักถาม

6.3 สังเกตและบันทึกผลการนำไปใช้ในการทำแบบฝึกหัด

6.4 ตรวจผลงานที่ได้รับมอบหมายจากการทำแบบฝึกหัด และการประเมินผลใบงาน

6.5 ประเมินผลจากการสอบกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน

หน่วยที่ 2 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต

การศึกษาเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์นอกจากการตั้งคำถามว่าชีวิตคืออะไร ชีวิตมาจากไหน อะไรเป็นแก่นแท้หรือตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ซึ่งมีแนวคิดที่แตกต่างกัน ดังได้อธิบายมาในหน่วยที่ 1 ในหน่วยนี้จะพิจารณาคำถาม คำพูดว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหาอันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต สิ่งมีค่าที่สุดในชีวิตมีสิ่งเดียว หรือหลายสิ่ง ชีวิตที่ดีมีคุณค่า และชีวิตที่ประเสริฐเป็นอย่างไร ซึ่งในการตอบคำถามและอธิบายเหตุผลมีแนวความคิดที่แตกต่างกัน บางครั้งก็มีคนบอกว่า “ระดับความรักตัวเอง” “ความภาคภูมิใจในตนเอง” “ท่าทางที่ปฏิบัติต่อตนเอง” การแสดงออกถึงคุณค่าในตนเองนั้นมีหลากหลาย เพราะฉะนั้นควรรู้ความหมาย แนวคิดที่ชัดเจนของการเห็นคุณค่าในตนเองเสียก่อน รวมถึงทางปรัชญาและศาสนาเกี่ยวกับคุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต

คำว่า คุณค่า เป็นคำที่มีความหมายหลายนัยด้วยกัน คำว่าคุณค่ากับคำว่าสิ่งมีค่ามีความเชื่อมโยงกัน สิ่งมีค่าเป็นการตั้งคำถามทางจริยศาสตร์ซึ่งมีประเด็นที่ควรทำความเข้าใจดังนี้

1.1.1 ความหมายของคำว่า คุณค่า

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่าคุณค่า ไว้ว่า “สิ่งที่มีประโยชน์หรือมูลค่าสูง” วิทย์ วิศทเวทย์ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า “คุณค่านั้นคือ ลักษณะที่พึงประสงค์,ลักษณะที่ควรจะเป็นหรือลักษณะที่น่าพึงปรารถนา” ดังนั้น คุณค่าหมายถึง สิ่งที่พึงปรารถนามีประโยชน์ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการและคิดว่าควรจะเป็น ส่วนคำว่าคุณค่าของชีวิต หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อบรรลุเป้าหมายของชีวิตโดยตั้งมั่นในคุณงามความดีตามเกณฑ์ของสังคม อันเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

1.1.2 สิ่งมีค่านอกตัวและสิ่งมีค่าในตัว

สิ่งมีค่า คือ สิ่งที่มนุษย์ต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็นและแสวงหา สิ่งมีค่ามี 2 ประเภท คือ

1.1.2.1 สิ่งมีค่านอกตัว (Extrinsic Value) คือ สิ่งที่มนุษย์ต้องการเพราะสิ่งนั้นเป็นเครื่องมือหรือเป็นบันไดนำไปสู่สิ่งอื่นที่ต้องการได้อีก ไม่ได้ต้องการสิ่งนั้นเพราะตัวมันเอง เช่น นักศึกษาต้องการเงินเพื่อไปเรียนหนังสือ เรียนหนังสือเพื่อหาความรู้ มีความรู้เพื่อหางานทำ ทำงานเพื่อให้ได้เงิน เป็นต้น เงิน การศึกษา ความรู้หรือการทำงานล้วนเป็นสิ่งที่มีค่านอกตัวและเป็นเพียงเครื่องมือ หรือทางนำ (Means) ไปสู่สิ่งอื่นเท่านั้น

1.1.2.2 สิ่งมีค่าในตัว (Intrinsic Value) คือ สิ่งที่มนุษย์ต้องการมันเพราะตัวมันเอง ไม่ได้ต้องการเพราะเป็นทางนำไปสู่สิ่งอื่นที่อยากได้มากกว่า เช่น มนุษย์ทำงานเพราะต้องการเงิน เงินนำไปเพื่อหาความสุข และถ้าถามต่อไปว่าต้องการความสุขเพื่ออะไร ถ้าตอบไม่ได้ว่าต้องการความสุขเพื่ออะไร หรือตอบว่าความสุขก็เพื่อความสุข ความสุขเป็นสิ่งมีค่าในตนเอง ถ้ามนุษย์แสวงหาความรู้เพื่อความรู้ ความรู้ก็จะเป็นสิ่งมีค่าในตนเอง ทั้งความรู้และความสุขเป็นจุดหมายสุดท้ายที่มนุษย์ต้องการ (end)

(1) สิ่งที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งพื้นฐานได้ 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะถูกวิเคราะห์ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคนแตกต่างออกไป ซึ่งประกอบไปด้วยความมีศักยภาพของตน แรงปรารถนา และความมั่นคงทาง จิตใจ

1) “ความมีศักยภาพของตน” การรับรู้ได้ว่าเรามีความรู้ ความสามารถมากเพียงใด สังคมเห็นความสำคัญของกลุ่มนี้มาก ตัวอย่างหลัก ๆ คือ ถ้าทำอาชีพที่สังคมรู้จักอย่างกว้างขวาง หรือได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีความสามารถในการทำงานสูงมาก ก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2) “แรงปรารถนา” สัญชาตญาณที่อยากทำตามใจ ถ้าได้สนองความต้องการแล้ว การเห็นคุณค่าในตนเองก็สูงขึ้น ยิ่งถ้าเป็นคนที่ได้เรียนในโรงเรียนอันดับต้น ๆ และได้ชื่อว่าจบจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง คนเหล่านี้ย่อมจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงแน่นอน แต่ก็มีอยู่บ้างเหมือนกันที่คนเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองน้อยกว่าคนที่เกิด เติบโต วิ่งเล่นอย่างมีอิสระในต่างจังหวัด เช่น กรณีที่มีแรงปรารถนาไม่เพียงพอ

3) “ความมั่นคงทางจิตใจ” เป็นรากฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่มีอะไรเลยก็ตาม แต่ก็อาจเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูง พวกนี้จะโดดเด่นกว่าคนอื่นด้านของความ สามารถในการรู้สึกสงบนิ่งและมั่นคง แต่จะไม่มีใครที่จิตใจมั่นคงทั้ง ๆ ที่มีบาดแผลทางใจ ที่ไม่ได้รับการแก้ไขหรือขาดความรัก ซึ่งทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงแน่นอน คนที่ลำบากกับการอยู่คนเดียว นั้นเป็นเพราะว่ารู้สึกถึงความไม่มั่นคงกับการต้องอยู่คนเดียว

ความคิดที่ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ระดับความรักตนเอง ก็เป็นอีกหนึ่งความหมายที่ถูกต้อง คนที่รู้สึกด้วยตนเองว่าตนนั้นด้อยศักยภาพ ไม่มีแรงปรารถนา หรือจิตใจรู้สึกไม่มั่นคง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ยากที่จะรักตัวเองและยากที่จะรักคนอื่นอีกด้วย ฉะนั้นจึงวัดสภาพของการเคารพตนเองได้ จากการรักตัวเองมากน้อยแค่ไหน

คุณค่าและจุดมุ่งหมายจะเกี่ยวข้องกับความแตกต่างของตนเองแต่ละบุคคลตามพื้นฐานระดับความรักตนเอง และสิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดของ จิตแพทย์ยุน ฮงกยุน. (2561) แปลโดย นุสสรา เตโช ได้กล่าวถึง ความมั่นใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง ดังนี้

(2) ความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง

1) ความมั่นใจในตนเอง เป็นความคิดที่เปรียบเทียบระดับความยากของงานกับความสามารถของเรา ถ้าหากประเมินความสามารถสูงและประเมินระดับความยากของงานต่ำ จะทำให้ความมั่นใจในตนเองสูง แต่ในทางกลับกัน ถ้าประมินความสามารถอย่างเหมาะสมแล้วประเมินระดับความยากของงานสูงเกินไป จะทำให้ความมั่นใจในตนเองต่ำลง

2) ความภาคภูมิใจในตนเอง จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราประเมินความสามารถไว้สูงมาก หรือตั้งระดับความยากของงานไว้ต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งเป็นสภาวะจิตใจที่เต็มไปด้วยความเชื่อในตนเองว่า จะทำงานดังกล่าวให้สำเร็จได้อย่างแน่นอนอันเนื่องมาจากการประเมินที่ไม่มีเหตุผล

3) การรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวเนื่องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกที่เป็นผลตามมาจากความคิด หรือการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการประเมินตนเองอย่างไรเรียกว่า การรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง การเสียความรู้สึกในช่วงขณะที่การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง เรียกว่า “รู้สึกเสียศักดิ์ศรี” เมื่อถูกประณาม นินทาหรือเกิดบาดแผลในใจขึ้น แล้วทำให้รู้สึกตกต่ำมากกว่าปกติ

สรุปได้ว่า ชีวิตของมนุษย์นั้นเชื่อมโยงกับเป้าหมายของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับคุณค่าสิ่งที่มีค่า เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการและมนุษย์เป็นผู้กำหนดค่าของสิ่งต่าง ๆ ตามที่มนุษย์ปรารถนา คือ สิ่งที่มนุษย์ต้องการเพื่อเป็นเครื่องมือไปสู่สิ่งอื่นที่ต้องการมากกว่า เรียกว่า สิ่งมีค่านอกตัว และสิ่งที่มนุษย์ต้องการเป็นเป้าหมายสุดท้าย อันเป็นที่สุดของความต้องการ เรียกว่า สิ่งมีค่าในตัว สิ่งที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกี่ยวข้องกับความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองที่จะความสุข ซึ่งเป็นสิ่งมีค่าในตัวเป็นอุดมคติและจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต

1.2 จุดมุ่งหมายและอุดมคติของชีวิต

มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีเหตุผลการทำงานของมนุษย์ จึงเกิดจากการวางแผนเพื่อหวังผลที่เกิดขึ้นผลที่มนุษย์คาดหวัง คือ จุดมุ่งหมาย ดังนั้นมนุษย์จึงดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย คำว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตในทางปรัชญาเรียกว่า อุดมคติของชีวิต พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า อุดมคติ ไว้ว่า “จินตนาการที่ถือเป็นมาตรฐานแห่งความดี ความงาม และความจริงทางใดทางหนึ่งที่มนุษย์ถือว่าเป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของตน” พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ – ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2540) ได้ให้ความหมายของคำว่า อุดมคติไว้ว่า “จุดหมายสูงสุดที่บุคคลหรือสังคมมุ่งบรรลุถึง” คำว่าเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของชีวิตในที่นี้หมายถึงเป้าหมายสูงสุด ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากที่สุดในชีวิต เมื่อได้สิ่งนี้แล้วไม่ต้องการสิ่งใดอีก

สำหรับปัญหาที่ว่า คนเราเกิดมาเพื่ออะไร อะไรคืออุดมคติของชีวิต หรืออะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ อะไรคือสิ่งที่น่าพึงปรารถนาที่สุดสำหรับชีวิต อะไรคือสิ่งที่ประเสริฐที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหา (วิทย์ วิศทเวทย์, ม.ป.ป.) ปัญหาเหล่านี้มีคำตอบหลายลัทธิด้วยกันทั้งทางปรัชญาและศาสนา ซึ่งแต่ละทัศนะก็มีเหตุผลที่แตกต่างกัน

กล่าวโดยสรุป อุดมคติของชีวิต หมายถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่ชีวิตควรแสวงหา หรือสิ่งที่มีค่าที่สุดสำหรับชีวิต ส่วนจุดมุ่งหมายของชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องแสงหาเพื่อตอบสนองความต้องการในการดำเนินชีวิตของตนเอง

1.3 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดตามปรัชญา

มนุษย์มีความเห็นที่แตกต่างกันในเรื่องสิ่งมีค่าที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหาโดยเฉพาะความคิดเห็นในสิ่งมีค่าในชีวิตของตนเอง และสิ่งมีค่านอกตัว โดยที่บางกลุ่มเห็นว่า ความสุขเป็นสิ่งมีค่าในตนเอง สิ่งอื่นเป็นสิ่งมีค่านอกตัว บางกลุ่มเห็นว่าความรู้ ความสงบ เสรีภาพต่างก็เป็นค่าในตัวเอง บางกลุ่มเห็นว่าการมีค่าในตัวเองมีได้หลายสิ่ง แนวความคิดที่แตกต่างกันเหล่านี้เป็นแนวคิดก็มีเหตุผลที่แตกต่างกัน กล่าวโดยสรุปสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหาเป็นสิ่งมีค่าในตัวเอง มี 5 แนวคิด คือ

1.3.1 แนวคิดสุขนิยม : จงแสวงหาความสุขทางกาย

สุขนิยมเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับความสุขทางกายและมีรากฐานมาจากแนวคิดสสารนิยม ซึ่งเชื่อว่าชีวิตมนุษย์คือร่างกาย หากตั้งคำถามว่าชีวิตต้องการสิ่งใดมากที่สุด คำตอบ ต่อคำถามนี้เป็นที่มาของแนวคิดสุขนิยม ซึ่งมีประเด็นสำคัญในการศึกษาแนวคิดนี้ ดังนี้

1.3.1.1 ความหมายของสุขนิยม (Hedonism) คำว่า สุขนิยม มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Hedonism ซึ่งมีผู้แปลเป็นภาษาไทยที่แตกต่างกัน เช่น สุขารมณ์นิยม รตินิยม สุขนิยม พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ – ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2540) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขารมณ์นิยม รตินิยม ไว้ว่า “ทรรศนะที่ถือว่า สุขารมณ์ (Pleasure)เป็นสิ่งประเสริฐที่สุด หรือ เป็นความดีสูงสุดของชีวิต ทรรศนะนี้สอนให้บุคคลแสวงหาความสุขผัสสะหรือความสุขสบายหรือโลกีย์สุขในชีวิตประจำวัน” แพททริค. (2518) แปลโดย กีรติ บุญเจือ กล่าวว่า“สุขนิยม (Hedonism) คือ ลัทธิที่ถือว่าความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต” ผู้ที่มีทรรศนะแบบสุขนิยมถือว่าความสุขสบายเป็นสิ่งเดียวที่มีค่าในตัวเอง สิ่งมีค่าอื่น ๆ ที่เราต้องการ เช่น เงินทอง ความสุขเสรีภาพ ฯลฯ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่มีค่านอกตัว เราต้องการสิ่งเหล่านี้เพระมันเป็นเครื่องมือนำเราไปสู่ความสุขเท่านั้น ไม่ว่าคนเราจะทำอะไรก็ตาม ถ้าสืบสาวไปให้ถึงที่สุดแล้วจะพบว่าเขาทำสิ่งเหล่านั้นก็เพื่อหลีกหนีจากความทุกข์ยากไปสู่ความสุขสบาย ดังนั้นความสุขสบายจึงเป็นจุดหมายปลายทางประการเดียวของชีวิตมนุษย์”

1.3.1.2 ประเภทของสุขนิยม มีผู้กล่าวขัดแย้งความคิดสุขนิยมว่า การเห็นแก่ความสุขส่วนตัวนั้นทำให้มนุษย์กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว จึงมีนักปรัชญาสุขนิยมเสนอว่าความสุขของมนุษย์นั้นมี 2 ประเภท (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2525 และสุจิตรา รณรื่น, (2540) คือ

(1) สุขนิยมส่วนบุคคล (Egoistic Hedonism) แนวคิดนี้ถือว่าเป็นความสุขส่วนตนเป็นสิ่งมีค่ามากที่สุด มนุษย์ควรหลีกเลี่ยงความทุกข์และแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองให้มากที่สุดโดยไม่ต้องคำนึงถึงผู้อื่น การกระทำใด ๆ ก็ตามต่อบุคคลอื่นที่มนุษย์ควรกระทำเพียงเพราะมันนำความสุขมาให้ หากนำมาซึ่งความทุกข์ก็ไม่จำเป็นต้องไปเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น

(2) สุขนิยมสากล (Universal Hedonism) แนวคิดนี้ถือว่าความสุขของคนส่วนใหญ่มีค่ามากที่สุด มนุษย์ควรทำสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขมากที่สุดแก่คนจำนวนมากที่สุด มนุษย์ควรทำแต่แต่สิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขของทุก ๆ คนในสังคม

1.3.1.3 ความรู้กับความสุข นอกจากการแบ่งความสุขออกเป็นความสุขส่วนบุคคลและความสุขของคนจำนวนมากแล้ว แนวคิดสุขนิยมยังแบ่งความสุขออกเป็น 2 ระยะ คือ ความสุขเฉพาะหน้ากับความสุขระยะยาว ในการแสวงหาความสุขนั้นมนุษย์ควรแสวงหาความสุขด้วยสติปัญญา ความรอบคอบและมองการณ์ไกล ความรู้เป็นสิ่งไม่มีค่าในตนเองเพราะความรู้เป็นเพียงเครื่องมือให้มนุษย์หลีกเลี่ยงความทุกข์และแสวงหาความสุขได้มากขึ้น ความรู้ที่สุขนิยมชื่นชมยกย่อง คือความรู้ทางวิทยาศาสตร์โดยเชื่อว่ายิ่งวิทยาศาสตร์เจริญขึ้นมนุษย์ก็ยิ่งสุขสบายมากขึ้น (วิทย์ วิศทเวทย์, ม.ป.ป.) เพราะวิทยาศาสตร์พัฒนาวิธีการตอบสนองความสุขของมนุษย์ได้หลากหลายรูปแบบ

1.3.1.4 รากฐานของแนวคิดสุขนิยม สุขนิยม มีความเชื่อพื้นฐานมาจากแนวคิดทางปรัชญาสสารนิยมที่เชื่อว่ามนุษย์มีแต่เพียงร่างกาย ไม่มีจิตวิญญาณ สิ่งที่มนุษย์เชื่อว่าเป็นจิตวิญญาณ แท้จริงแล้วเป็นเพียงการทำงานของสมอง แนวคิดแบบสสารนิยมให้ความสำคัญแก่โลกของวัตถุมากกว่าจิตใจ เมื่อมนุษย์มีร่างกาย มนุษย์จึงควรตอบสนองความต้องการทางร่างกายเท่านั้นคือ การแสวงหาความสุขทางร่างกาย ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดสสารนิยมกับแนวคิดสุขนิยม

แนวคิดสสารนิยม (ชีวิตคืออะไร)	**แนวคิดสุขนิยม (อะไรคือจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต)**
สสารนิยมเชื่อว่า ชีวิตเป็นเพียงร่างกาย	สุขนิยมเชื่อว่า ความสุขสบายทางกายเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต

1.3.1.5 สรุปคุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดของสุขนิยม สุขนิยมถือว่าความสุขเป็นสิ่งมีค่าสูงสุดสิ่งเดียวที่มนุษย์แสวงหา ความสุขเป็นสิ่งมีค่าในตัวเอง สิ่งอื่น ๆ มีค่าเพียงเป็นเครื่องมือนำความสุขมาสู่มนุษย์ ความรู้ ศีลธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี กฎหมาย เป็นสิ่งที่ดีมีค่าก็เพราะทำให้มนุษย์ได้รับความสุข สิ่งใดขัดขวางการแสวงหาความสุขของมนุษย์ควรยกเลิก ชีวิตที่มีคุณค่าคือชีวิตที่มีเงินทอง และปัจจัยพรั่งพร้องในการแสวงหาความสุข ค่าของคนวัดกันที่ความร่ำรวยและแสวงหาความสุขได้มาก “สำหรับสุขนิยม ดี กับ ความสุข จึงเป็นสิ่งเดียวกัน ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่มีความสุขโลกที่ดีคือโลกที่คนทั้งหลายมีความสุขกันถ้วนหน้า” คำว่าสุขในที่นี้หมายถึงความสุขทางร่างกายหรือความเกี่ยวข้องกับร่างกายเท่านั้น ดังนั้น ชีวิตที่มีคุณค่าคือชีวิตที่สั่งสมทรัพย์เงินทองไว้สนองความสุขให้มากที่สุด

1.3.1.6 ข้อโต้แย้งที่มีต่อแนวคิดสุขนิยม อย่างไรก็ตามมีแนวคิดที่ไม่ยอมรับความคิดแบบสุขนิยมที่เสนอให้มนุษย์มุ่งหาแต่ความสุขโดยเชื่อความสุขไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหา

(1) ถ้ามนุษย์แสวงหาแต่ความสุขสบายเพียงอย่างเดียว สังคมมนุษย์คงไม่เจริญเท่าทุกวันนี้

(2) การกระทำอันน่าสรรเสริญจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้ามนุษย์คิดแต่หาความสุขสบายเพียงอย่างเดียว

(3) มนุษย์ไม่สามารถมีความสุขที่แท้จริงได้ เพราะความสุขเป็นเพียงมายาไม่มีอยู่จริง (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)

1.3.2 แนวคิดวิมุตินิยม : จงแสวงหาความสุข

วิมุตินิยมเป็นปรัชญาที่ไม่เห็นด้วยกับสุขนิยมโดยเห็นว่า ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต แนวคิดนี้มาจากฐานคิดที่เชื่อว่าชีวิตมนุษย์คือจิตวิญญาณ หากตั้งคำว่าจิตวิญญาณต้องการสิ่งใดมากที่สุด รุ่งธรรม สุจิธรรมรักษ์ (อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,2525) แนวคิดนี้ตอบว่าต้องการความสงบของจิตเป็นสิ่งที่มีค่าควรแสงหาและเป็นเป้าหมายของชีวิต มีประเด็นสำคัญในการศึกษาความคิดวิมุตินิยม ดังนี้

1.3.2.1 ความหมายของคำว่า วิมุตินิยม วิทย์ วิศทเวทย์ (ม.ป.ป) กล่าวว่าวิมุตินิยม “เห็นว่าความสงบของจิตและการหลุดพ้นจากความต้องการเป็นสิ่งที่ดีที่สุด” รุ่งธรรม สุจิธรรมรักษ์ (อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช) “วิมุตินิยมมีทรรศนะว่าสิ่งที่มนุษย์ควรแสวงหาคือความสงบของจิตใจที่ปราศจากทั้งความสุขและความทุกข์ความสงบของจิตจะมีได้ก็ด้วยการระงับความอยากหรือกิเลส เมื่อไม่หวังอยากได้อะไรก็ไม่มีโอกาสเป็นสุขและความสมหวังและไม่มีโอกาสเป็นทุกข์เพราะความผิดหวัง” แนวคิดนี้มีความเห็นว่าสิ่งมีค่าของชีวิตมิได้อยู่ที่ความสุขจากวัตถุภายนอก แต่อยู่ที่ความสงบของจิตและวิญญาณภายในคุณค่าชีวิตอยู่ที่การมีวิญญาณได้

ลิ้มรสอะไรบางอย่าง มิใช่การที่ร่างกายได้สัมผัสรูปธรรมภายนอกชาววิมุตินิยมเน้นเรื่องการดับความต้องการและการเอาชนะตนเอง วิทย์ วิศทเวทย์ (ม.ป.ป.) ดังนั้นคำว่า วิมุตินิยม หมายถึงแนวคิดที่เชื่อความสงบของจิตเป็นสิ่งมีค่าที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหาและเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต

1.3.2.2 แนวคิดวิมุตินิยมที่สำคัญ 2 ลัทธิ มีนักปรัชญากรีกโบราณได้นำเสนอความคิดแบบวิมุตินิยมไว้ 2 ลัทธิ คือ

(1) ลัทธิซีนิค (Cynicism) ลัทธินี้เกิดขึ้นจากความไม่พอใจต่อสภาพชีวิตของตัวเอง ของสังคมและโลกที่เขาอาศัยอยู่ เช่น ภัยพิบัติจากสงคราม ความทุกข์ยาก ตลอดจนสภาพสังคม ที่ฟุ้งเฟ้อ นักปรัชญาในกลุ่มนี้จึงได้เสนอแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ต้องแสวงหาอะไร ตัดความต้องการในทุกข์สิ่งออกให้หมด พอใจในสิ่งที่มีอยู่ และมีความสุขไปวัน ๆ ไม่ต้องดิ้นรนแสวงหาในสิ่งที่สังคมต้องการ สิ่งเหล่านั้นไม่สามารถให้ความสุขได้เนื่องจากจิตใจไม่สงบเมื่อไม่ต้องการอะไรก็จะได้ต้องเสียใจเพราะสูญเสียอะไรไป และก็ไม่ต้องดีใจเพราะได้อะไรมา เมื่อไม่เสียใจไม่ดีใจจิตใจก็สงบ (สุจิตรา รณรื่น) ดังนั้นลัทธินี้จึงให้ความสำคัญกับความดับความต้องการและใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ต้องดิ้นรนแสวงหา

(2) ลัทธิสโตอิค (Stoicism) ลัทธิสอนคล้ายลัทธิซินิคแต่เป็นระบบกว่าและมีจุดมุ่งหมายค่อนข้างแน่นอนกว่า ลัทธิสโตอิคเชื่อว่า โลก ธรรมชาติ และเอกภพ ดำรงอยู่และดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ที่ตายตัว กฎนี้เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติและเข้าใจได้ด้วยเหตุนี้มนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและสามารถใช้สติปัญญาเข้าใจของเหตุผลของธรรมชาติได้ แต่กระนั้นมนุษย์ก็ไม่สามารถที่จะควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันจะเกิดขึ้นได้ อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ไม่มีใครห้ามมันได้ ถ้าเราไปฝืนธรรมชาติหรือพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงธรรมชาติ จะทำให้เราเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติว่ามันต้องเป็นไปอย่างนั้นตามกฎเกณฑ์หรือระเบียบของมัน เราก็มีความสุขที่แท้จริง

1.3.2.3 วิถีทางนำไปสู่ความสงบจิต วิมุตินิยมถือว่าการหลุดพ้นจากความทุกข์มีค่ามากกว่าการมีความสุข ต้นเหตุของความทุกข์คือ การเกิดความอยากแล้วไม่ได้สมอยากความไม่สมอยาก คือ ความทุกข์ เช่น อยากกินอาหารอร่อยแล้วไม่ได้กินสมอยากก็เป็นทุกข์ อยากได้เสื้อผ้าที่สวยงามแล้วไม่ได้สมอยากก็เป็นทุกข์ ดังนั้นการที่ไม่ได้ในสิ่งที่หวังหรือต้องการจึงเป็นความทุกข์ วิธีป้องกันความทุกข์คือ ป้องกันไม่ให้ความอยากเกิดขึ้น หรือป้องกันไม่ให้ความสมอยากเกิดขึ้น ทำได้ 2 วิธี 1) ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่ตนอยากได้มาสนองความอยากให้ครบถ้วนเหมาะสมกับความอยากของตน 2) ขจัดความอยากให้หมดไปหรือลดให้เหลือน้อยที่สุด ชาววิมุตินิยมเสนอว่าอย่าไปเที่ยวหาความสุขจากภายนอกให้มากเลยยิ่งหาความสุขมากเท่าไหร่ก็ยิ่งได้ความสุขน้อยลงเท่านั้น ชาววิมุตินิยมเห็นว่า สิ่งมีค่าของชีวิตไม่ได้อยู่ที่ความสุขจากวัตถุภายนอกแต่อยู่ที่ความสงบของจิตวิญญาณภายใน ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน มนุษย์ไม่ควรแสวงหาความสุขเพราะ

จะทำให้เกิดความทุกข์ตามมา สิ่งที่มนุษย์ควรแสวงหา คือความสุขของจิตใจที่ปราศจากความสุขและความทุกข์ ความสงบของจิตใจจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการดับความอยาก ความต้องการและการเอาชนะใจตนเอง วิมุตินิยมจึงถือว่า การทำจิตใจให้สงบด้วยการดับความต้องการเป็นสิ่งมีค่าที่สุดสำหรับชีวิต

1.3.2.4 รากฐานของแนวคิดวิมุตินิยม แนวคิดวิมุตินิยมมาจากฐานคิดแบบจิตนิยมที่เชื่อว่า จิตเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง และเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิตและจิตมีความสำคัญกว่าร่างกาย จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตวิญญาณไม่สูญสลายไปพร้อมร่างกาย แนวคิดแบบจิตนิยมให้ความสำคัญแก่จิตใจมากกว่าวัตถุ มนุษย์จึงควรมุ่งแสวงหาสิ่งที่มีค่าต่อจิตวิญญาณ คือ ความสงบของจิต ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 แสดงความสัมพันธ์ของแนวคิดจิตนิยมกับแนวคิดวิมุตินิยม

แนวคิดจิตนิยม (ชีวิตคืออะไร)	**แนวคิดวิมุตินิยม (อะไรคือจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต)**
จิตนิยมเชื่อว่า ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ คือ จิตวิญญาณ	วิมุตินิยมเชื่อว่า ความสงบของจิตเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์

1.3.2.5 สรุปคุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดวิมุตินิยม วิมุตินิยมถือว่าความสงบของจิตมีค่าเหนือความสุข ความสงบของจิตจะเกิดขึ้นได้ด้วยการดับความต้องการและชนะตนเอง สำหรับชาววิมุตินิยมเศรษฐีไม่ใช่คนที่มีมากแต่คือคนที่ต้องการน้อย คนที่มีความสุขที่สุดไม่ใช่คนที่มีมากที่สุด แต่เป็นคนที่ต้องการน้อยที่สุด การทำตนให้เป็นอิสระจากความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะจะทำให้มนุษย์เป็นอิสระจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ชีวิตที่ดีมีคุณค่าตามแนวคิด วิมุตินิยมคือ ชีวิตที่วางเฉยต่อความเป็นไปที่เกิดขึ้นในโลกหรือในชีวิตขจัดความอยากและความหลงผิด เมื่อทำได้เช่นนี้ชีวิตก็มีอิสระอย่างแท้จริง ดังนั้นชาววิมุตินิยมจึงเสนอว่า สิ่งที่มนุษย์ควรแสวงหา คือ ความสงบของจิตที่ปราศจากทั้งความสุขและความทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์

1.3.3 แนวคิดปัญญานิยม : จงแสวงหาปัญญาเพื่อเข้าถึงสัจธรรม

ปัญญานิยมจัดอยู่ในกลุ่มแนวคิดที่ถือว่าความสุขของชีวิตมนุษย์มีสิ่งอื่นที่มีค่ามากกว่าความสุข การแสวงหาแต่ความสุขทำให้มนุษย์ไม่ต่างจากสัตว์ แนวคิดนี้เสนอว่าการแสวงหาปัญญาเพื่อเข้าถึงสัจธรรมเป็นสิ่งมีค่าที่สุดในชีวิต ปัญญาเป็นจุดหมายของชีวิตมนุษย์ ซึ่งมีประเด็นสำคัญในการศึกษา ดังนี้

1.3.3.1 ความหมายของปัญญานิยม พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า ปัญญา ไว้ว่า “ความรอบรู้ ความรู้ทั่วความฉลาดเกิดแต่เรียนและคิด” ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการใช้เหตุผลเพื่อแสวงหาความจริง ปัญญานิยม คือ ลัทธิที่ถือว่า ปัญญาหรือความรู้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดและเป็นสิ่งมีค่าในตนเองความสุขเป็นเพียงวิถีที่จะนำไปสู่กิจกรรมทางปัญญาเท่านั้น สุจิตรา รณรื่น (2540)ปัญญานิยมคือทรรศนะที่ถือว่าการมีความรู้เพื่อเข้าถึงสัจธรรมเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต ปัญญาหรือความรู้เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ของมนุษย์ วิทย์ วิศทเวทย์ (ม.ป.ป.) ดังนั้นปัญญานิยมคือแนวคิดที่เชื่อว่าปัญญาเป็นจุดหมายสูงสุดที่มนุษย์ควรเข้าถึง

1.3.3.2 ประเภทของความรู้ ปัญญานิยมและสุขนิยมมีความเห็นที่แตกต่างกันในเรื่องค่าของความสุขกับความรู้ โดยที่ชาวสุขนิยมเชื่อว่าความสุขเป็นสิ่งมีค่าในตัวเอง ความรู้เป็นสิ่งมีค่ารอบตัวและเป็นเพียงเครื่องมือแสวงหาความสุขของมนุษย์ ส่วนชาวปัญญานิยมเชื่อว่าความรู้เป็นสิ่งที่มีค่าในตัวเอง ความสุขเป็นสิ่งมีค่านอกตัว ค่าของความสุขอยู่ที่ทำให้มนุษย์หาความรู้ได้ดีขึ้นเท่านั้น ปัญญาจึงมีค่ามากกว่าความสุขโดยที่ปัญญานิยมได้แบ่งความรู้ออกเป็น 2 แบบ คือ

(1) ความรู้ที่ช่วยให้มนุษย์มีความสุขสบายมากขึ้นและตอบสนองความต้องการทางร่างกายได้ดีขึ้น ความรู้แบบนี้หนีไม่พ้นจากร่างกาย ยังติดอยู่กับร่างกายและถือว่าร่างกายสำคัญที่สุด เช่นความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การแสวงหาความรู้แบบนี้ก็คือหาวิธีการ ที่จะตอบสนองความต้องการของร่างกาย

(2) ความรู้บริสุทธิ์ เป็นสัจธรรมอมตะไม่เกี่ยวข้องกับการสนองความอยากของร่างกายความรู้แบบนี้รู้แล้วไม่ได้ประโยชน์และไม่ทำให้มีความสุขมากขึ้น แต่รู้แล้วทำให้ค่าของคนสูงขึ้น ปัญญานิยมถือว่า การเข้าใจสัจจะของชีวิต โลกและจักรวาลทำให้ค่าของมนุษย์สูงขึ้นและทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ ความรู้ที่ปัญญานิยม ยกย่องคือ ความรู้บริสุทธิ์ ซึ่งทำให้มนุษย์มีค่ามากกว่าสัตว์และเข้าถึงสัจจะธรรมสูงสุดของชีวิตกลายเป็นผู้ประเสริฐ

1.3.3.3 วิถีทางนำไปสู่ความรู้แจ้งสัจธรรม ชาวปัญญานิยมเชื่อว่าวิญญาณหรือจิตเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์และในวิญญาณนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือปัญญา จิตของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กับกายคือประสาทสัมผัสทั้ง 5 และเป็นผู้พัฒนาข้อมูลที่กายรู้จัก มนุษย์ควรแยกจิตของตนออกจากร่างกาย ไตร่ตรองหาความจริงด้วยปัญญา จิตวิญญาณของมนุษย์มีสมรรถนะอย่างหนึ่ง คือปัญญาหรือเหตุผล ถ้าจิตยึดมั่นกับสมรรถนะอันนี้ด้วยการทำกิกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของจิต คือการคิดและไตร่ตรองโดยไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัสของมนุษย์จะได้ความจริงที่สมบูรณ์

โสเครติส นักปัญญาชาวกรีก อ้างใน สุจิตรา รณรื่น (2540) ซึ่งเป็นตัวแทนของปัญญานิยมเชื่อว่า คนทุกคนต้องการทำความดี แต่เหตุผลที่เค้าทำความชั่วเพราะเขาไม่รู้ คือไม่รู้ว่าอะไร อะไรไม่ดี ความรู้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ความรู้ในที่นี้หมายถึง รู้ตัวเอง (Known Thyself) สิ่งที่มนุษย์ต้องการคือ การรู้จักตัวเองในฐานะที่เป็นมนุษย์ ถ้าเข้าใจถึงธรรมชาติของมนุษย์ที่แท้จริงก็จะเข้าใจดีว่า ในฐานะที่เกิดเป็นมนุษย์ควรทำอะไร โสเครติส มีทรรศนะเกี่ยวกับมนุษย์ว่า “ มนุษย์คือวิญญาณที่ถูกขังอยู่ในร่างกายเมื่อตายวิญญาณจะถูกปลดปล่อยให้มีอิสระ แต่ชะตากรรมของวิญญาณจะขึ้นอยู่กับว่ามันสามารถรักษาตัวเองให้บริสุทธิ์จากความแปดเปื้อนทางกายได้มากน้อยเพียงไร ความแปดเปื้อนดังกล่าวเกิดจากอิทธิผลของกิเลสทางกาย และคนฉลาดจะพยายามทำให้ตัวเองเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้เขาจะมองชีวิตว่าเป็นการตระเตรียมเพื่อจะพบกับความตาย ความรู้ที่เขาต้องการจึงเป็นความรู้เกี่ยวกับความเป็นอมตะ ”

1.3.3.4 รากฐานของแนวคิดปัญญานิยม การที่ชาวปัญญานิยมเชื่อว่าวิญญาณหรือจิตเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์และในวิญญาณนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือปัญญา ปัญญานิยมจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อแบบจิตนิยมที่ถือว่า จิตหรือวิญญาณมีอยู่จริง มนุษย์ประกอบด้วยร่างกายและจิตวิญญาณและส่วนที่เป็นจิตวิญญาณสำคัญกว่าร่างกาย ปัญญานิยมเชื่อว่าวิญญาณของมนุษย์เป็นอมตะ เมื่อตายวิญญาณไม่แตกดับเหมือนร่างกาย ลัทธินี้จึงไม่สอนให้มนุษย์หมกมุ่น อยู่กับความสุขทางกาย แต่สอนให้ประกอบกิจกรรมทางปัญญาเพื่อเมื่อตายลงวิญญาณจะได้เข้าถึงโลกแห่งสัจธรรม ดังนั้น รากฐานความคิดของปัญญานิยมจึงมาจากจิตนิยม โดยเชื่อว่าในจิตวิญญาณมนุษย์มีปัญญาแฝงอยู่ จิตนิยมกับปัญญานิยมจึงมีความสัมพันธ์กัน ดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดจิตนิยมกับแนวคิดปัญญานิยม

แนวคิดจิตนิยม (ชีวิตคืออะไร)	**แนวคิดปัญญานิยม (อะไรคือจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต)**
จิตนิยมเชื่อว่า ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์คือ จิตวิญญาณ	ปัญญานิยม นิยมเชื่อว่า ความสงบของจิตเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์

1.3.3.5 สรุปคุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดปัญญานิยม ปัญญานิยมถือว่าศักดิ์ศรีและคุณค่าของมนุษย์อยู่ที่การมีปัญญาความรู้ สาระของมนุษย์ที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์หรือปัญญาหรือความสามารถในการใช้เหตุผลเพื่อค้นหาความจริง ค่าของคนจริงอยู่ที่การเพิ่มพูนสาระคือปัญญาของตนให้มากขึ้น ไม่ใช่อยู่ที่การมีความสุขสบายมากขึ้น ชีวิตที่สมบูรณ์และมีค่ามิใช่ชีวิตที่แสวงหาความพอใจให้แก่ร่างกาย แต่เป็นชีวิตที่หันเข้าสู่สาระหรือธาตุแท้ของตน

นั้นคือ ชีวิตที่อยู่กับปัญญา การอยู่กับปัญญาคือการแสวงหาความรู้และความจริง สำหรับชาวปัญญานิยมชีวิตที่สมบูรณ์มิได้วัดความสุขทางรูปธรรมหรือทางร่างกาย การเป็นคนดีกับกับการมีความสุขสบายมิใช่สิ่งเดียวกัน คนดีคือคนที่สาระของเขาอันได้แก่ปัญญาได้รับการเอาใจใส่อย่างพร้อมบริบูรณ์ วิทย์ วิศทเวทย์ (ม.ป.ป.) จุดหมายของชีวิตมนุษย์คือ การรู้จักตนเองและโลกด้วยปัญญา

1.3.4 แนวคิดอัตถิภาวนิยม : จงแสวงหาเสรีภาพ

แนวคิดอัตถิภาวนิยม แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Existentialism ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีอิทธิพลอย่างกว้างขวางในโลกปัจจุบันโดยเฉพาะคนหนุ่มสาวที่กำลังตื่นตัวขอเสรีภาพและความเป็นธรรมโดยเรียกร้องให้ทบทวนหลักเกณฑ์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่ในสังคม แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากแนวคิดจิตนิยม เน้นให้มนุษย์สรรหาเสรีภาพอันเป็นธาตุแท้ของมนุษย์ มีประเด็นสำคัญในการศึกษา ดังนี้

1.3.4.1 ความหมายของคำว่า อัตถิภาวนิยม คำว่า อัตถิภาวนิยม มาจากภาษาบาลี คือ อัตถิ แปลว่า เป็นอยู่ ภาวะ แปลว่า สภาพ ตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่าExistence แปลว่าความเป็นอยู่ กีรติ บุญเจือ. (2522) พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ–ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2540) ได้ให้ความหมายของคำว่า อัตถิภาวะนิยม ไว้ว่า “ทรรศนะทางปรัชญาที่ให้ความสำคัญแก่ปัจเจกภาพ เสรีภาพมากกว่าระเบียบกฎเกณฑ์ เน้นการสร้างสรรค์มากกว่าการอนุรักษ์ระเบียบแบบแผน ความรู้สึกมากกว่าเหตุผล และให้ความสำคัญแก่ความรู้เชิงอัตนัย.. เช่น ความรู้ที่ได้จากการประสบด้วยตนเอง มากกว่าความรู้เชิงปรนัย... เช่น ความรู้ที่เกิดจากเหตุผล”

แนวคิดนี้เกิดขึ้นเนื่องจากต้องการกระตุ้นให้มนุษย์ตระหนักในสถานภาพบทบาทหน้าที่ของมนุษย์และเน้นให้ตระหนักในความเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด โดยย้ำเรื่องความมีอยู่ (Existence) การมีอยู่ในที่นี้ไม่ใช่การมีชีวิตอยู่ พืชและสัตว์ก็มีชีวิตอยู่ พวกมันมีอยู่แต่ไม่จำเป็นต้องมาขบคิดว่า การมีอยู่นี้มีความหมายว่าอย่างไร มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตอย่างเดียวที่ตระหนักถึงการมีอยู่ของตน การมีอยู่ของมนุษย์มีความสำคัญกว่าการที่เขาเป็นอะไร “การมีอยู่ของฉันสำคัญกว่าที่ฉันเป็น” การมีอยู่มีมาก่อนสาระ คำว่าสาระหมายถึง สิ่งซึ่งเป็นองค์ประกอบของสรรพสิ่ง หมายถึงธรรมชาติหรือตัวตน มนุษย์ไม่มีธรรมชาติที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ดังนั้นมนุษย์จึงต้องสร้างสรรค์ตัวของเขาเองขึ้นมา เขาต้องสร้างธรรมชาติหรือสาระของเขา เพราะสิ่งนี้ไม่ได้ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า มนุษย์ไม่มีธรรมชาติที่เป็นนิรันดร์ มนุษย์ถูกสาปให้ต้องปรับเปลี่ยนตัวเองไปเรื่อย ๆ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องตัดสินใจเองว่าจะมีชีวิตอย่างไร กอร์ เดอร์ Gaarder. (2540)

ธีระพงษ์ มีไธสง. (2551) กล่าวถึงแนวคิดอัตถิภาวนิยมว่า เป็นกลุ่มแนวคิด ที่เสนอให้มนุษย์กลับมาหาตัวเอง และทำตามเสรีภาพอย่างแท้จริง แต่การกระทำตามเสรีภาพของมนุษย์

ต้องมีความรับผิดชอบควบคู่กันเสมอ หรืออาจกล่าวได้ง่าย ๆ ว่าเสรีภาพจะต้องมาคู่กับความรับผิดชอบเสมอ ดังนี้

1.3.4.2 แนวคิดอัตถิภาวนิยม แบ่งเป็น 2 ฝ่าย เนื่องจากอัตถิภาวนิยมเริ่มต้นจากความไม่พอใจจากระบบแนวคิดเก่า ที่พยายามตีกรอบความคิดด้วยวิธีการและเหตุผลต่าง ๆ ผนวกกับสูตรสำเร็จเฉพาะตนที่ไม่อาจใช้กับคนอื่นได้ การแก้ปัญหาชีวิตและสังคมนั้นจะต้องมีพื้นฐานอยู่บนความจริงแห่งการมีอยู่ของตนในสิ่งแวดล้อมจริงที่กำหนดให้ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน แนวคิดทั่ว ๆ ไปของอัตถิภาวนิยมแบ่งเป็น 2 ฝ่าย คือ

(1) ฝ่ายที่เห็นว่าศาสนามีความสำคัญที่จะกล่อมเกลา ควบคุมสัญชาตญาณมนุษย์ที่มักปกป้องตนให้ปลอดภัยด้วยการรุกรานฝ่ายตรงกันข้ามเสมอ ดังนั้นศาสนาจึงช่วยให้มนุษย์มีกรอบแห่งความรับผิดชอบร่วมกันเพื่อควบคุมกิเลสแห่งความเป็นปุถุชนให้อยู่ในกรอบหรือขอบเขตที่ดีงาม พระมหาแสวง ปัญญาวุฑฺฒิ. (2544)

(2) ฝ่ายที่เห็นว่าศาสนาไม่สำคัญโดยให้เหตุผลว่ามนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้โดยไม่ต้องอาศัยศาสนา ยิ่งกว่านั้นการนับถือศาสนาอาจเปิดโอกาสให้คนฉลาดเอาเปรียบคนโง่โดยเสนออุดมคติให้หลงใหล จนทำให้ผู้นับถือใช้เป็นคำแก้ตัว เพื่อหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบที่จะต้องเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยตนเองและขบคิดหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง กีรติ บุญเจือ. (2522)

1.3.4.3 วิถีทางไปสู่เสรีภาพและการค้นพบตัวเอง ชาวอัตถิภาวนิยมเห็นว่ามนุษย์ ในสมัยปัจจุบันได้สูญเสียตัวเองไปในสังคมอันสลับซับซ้อน คนปัจจุบันต้องแสดงหลายบทบาท บทบาทเหล่านี้คือหัวโขนที่ต้องสวมทั้ง ๆ ที่ไม่อยากทำแต่ก็ต้องจำเป็นต้องทำอะไรคือตัวเขาที่แท้จริงเกือบทุกสิ่งที่ต้องทำเพราะคนอื่น มีบ้างไหมที่เขาทำอะไรที่เกิดจากตัวเขาเองจริง ๆ ไม่ใช่เพียงฐานะที่เป็นนั้นหรือเป็นนี่ ชาวอัตถิภาวนิยมตอบว่า ในสังคมปัจจุบันแทบจะไม่มีใครเลยที่ไม่ถูกบีบรัดจากบทบาทต่าง ๆ คนสมัยใหม่ไม่มีเวลาที่จะมาพิจารณาดูตัวเอง ว่าตัวเองรู้สึกอะไรหรืออยากทำอะไรที่เขาทำอะไรต่ออะไรอยู่ทุกวันนั้นก็เพราะเขาต้องทำ หัวโขนมันบงการเช่นนั้น การกระทำที่เกิดจากความรู้สึกจริง ๆ ว่าอยากทำนั้นไม่มีอีกต่อไป

ความสลับซับซ้อนของสังคมสมัยใหม่และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ได้ดึงมนุษย์ออกจากตัวเองเสียแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้คนเราควรทำอย่างไร ชาวอัตถิภาวนิยมบอกว่าขอให้มนุษย์กลับมาหาตัวเอง การกลับมาสู่ตัวเองก็คือการตระหนักถึงเสรีภาพอันเป็นธาตุแท้ของมนุษย์ ความเป็นอิสระที่จะเลือกทำสิ่งต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากมนุษย์ ไม่มีครั้งใดเลยที่จะพูดได้ว่ามนุษย์ไม่มีเสรี และไม่มีสถานการณ์ใดเลยที่จะกล่าวได้ว่าในสภาพอย่างนั้นมนุษย์ถูกบังคับ ธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์คือ เสรีภาพ การบอกว่ามนุษย์แต่ละคนถูกบังคับจากสิ่งอื่นนั้นไม่เป็นความจริง ความจริงคือ มนุษย์แต่ละคนเลือกทางเดินชีวิตแตกต่างกันออกไป ชีวิตเมื่อมีอยู่แล้ว ย่อมต้องมีการเลือกเสมอ และการเลือกทุกครั้งต้องอยู่ในความรับผิดชอบของตนเองดังนั้นมนุษย์ต้องมีความ

ตั้งใจในการเลือกจะเอาอย่างไรกับชีวิตของตนดี แนวคิดนี้จึงเน้นให้มนุษย์เลือกวิถีดำเนินชีวิตด้วยตนเองเพราะมีเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินชีวิตคือเสรีภาพ

1.3.4.4 รากฐานของแนวคิดอัตถิภาวนิยม มาจากรากฐานความคิดที่ว่า แก่นแท้หรือสารัตถะของมนุษย์ คือ เสรีภาพ จิตมนุษย์เป็นความว่างและอิสระ เพราะความว่างเปล่านี้ทำให้มนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือก การเลือกของมนุษย์จึงเป็นอิสระ ดังนั้นเสรีภาพจึงเป็นธาตุแท้ของมนุษย์ มนุษย์ถูกสาปให้มีเสรีภาพ เมื่ออิสระเขาควรทำในสิ่งที่เขาอยากทำและรับผิดชอบการกระทำของตน แนวคิดอัตถิภาวนิยมสอนว่าจงเลือกและรับผิดชอบ ดังนั้นแนวคิดอัตถิภาวนิยมจึงมีรากฐานมาจากแนวคิดจิตนิยมโดยเชื่อว่ามนุษย์มีจิตและจิตมนุษย์เดิมนั้นว่างเปล่า ดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดจิตนิยมกับอัตถิภาวนิยม

แนวคิดจิตนิยม (ชีวิตคืออะไร)	**แนวคิดอัตถิภาวนิยม (อะไรคือจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต)**
อัตถิภาวนิยมเชื่อว่า ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ คือ จิต จิตมนุษย์ว่างเปล่าและอิสระ แก่นแท้ของมนุษย์ คือ เสรีภาพ	อัตถิภาวนิยมสอนว่า การค้นพบตนเอง คือเสรีภาพ เป็นจุดหมายของชีวิต

1.3.4.5 สรุปคุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม เชื่อว่า แก่นแท้ของความเป็นมนุษย์คือ เสรีภาพ เสรีภาพคือการมีอิสระที่จะเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ การกระทำตามความรู้สึกที่แท้จริงเป็นการแสดงออกถึงความจริงใจ มนุษย์จะกลับมาสู่ตัวเองได้ก็ต่อเมื่อมีความจริงใจ ถ้าเลือกกระทำสิ่งใดด้วยความจริงใจแล้ว นั่นแสดงว่าได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

แนวคิดอัตถิภาวนิยมกระตุ้นให้มนุษย์เห็นคุณค่าแห่งความเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาอาศัยตนเอง พัฒนาตนเอง ฝึกตนเองให้มีสมรรถภาพ ประสิทธิภาพพร้อมให้คุณค่าแก่ตนเอง ด้วยเกณฑ์มาตรฐานวัดประเมินวัดผลด้วยตนเองที่สำคัญที่สุด ภาวการณ์ที่มนุษย์จะบอกได้ว่า ตนเป็นตัวของตัวเองมากที่สุดมีค่าที่สุดก็ต่อเมื่อ มนุษย์ได้ตัดสินใจเลือกเองในสิ่งที่ตนประสบพบเห็น เผชิญหน้าอยู่นั้น โดยมิได้มีคนบังคับขู่เข็ญชี้นำหรือปราศจากอิทธิพลใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นคุณค่าสูงสุดของมนุษย์คือการเข้าถึงเสรีภาพอันเป็นธาตุแท้ของตน เลือกกระทำด้วยตนเองและรับผิดชอบด้วยตนเอง

1.3.5 แนวคิดมนุษยนิยม : จงมองรอบด้าน

แนวคิดมนุษยนิยมเป็นแนวคิดที่เห็นข้อบกพร่องของแนวคิดทั้งสี่ที่กล่าวมาข้างต้นโดยเห็นว่าจุดหมายของชีวิตมนุษย์ไม่ได้มีสิ่งเดียว แต่มนุษย์สามารถมีจุดหมายของชีวิตได้หลายอย่าง แนวคิดนี้จึงเสนอให้มองรอบด้านด้วยเหตุที่แนวคิดทั้งสี่นั้นมองมนุษย์สุดไปด้านเดียว

แนวคิดมนุษยนิยมมีรากฐานความคิดมาจากแนวคิดธรรมชาตินิยมที่เชื่อว่ามนุษย์เป็นทั้งร่างกายและจิตร่างกายและจิตมีความสำคัญเท่าเทียมกันจุดหมายของชีวิตมนุษย์จึงมีหลายด้าน มีประเด็นสำคัญในการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดมนุษยนิยม ดังนี้

1.3.5.1 ความหมายของคำว่า มนุษยนิยม พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2540) ได้ให้ความหมายของคำว่า มนุษยนิยม ไว้ว่า ทรรศนะที่ถือว่ามนุษย์เป็นสิ่งหนึ่งในธรรมชาติ มีศักดิ์ศรี มีค่า และมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองโดยอาศัยเหตุผล และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ไม่ต้องอาศัยอำนาจเหนือธรรมชาติแต่อย่างใด" รุ่งธรรม สุจิธรรมรักษ์ อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กล่าวถึงแนวคิดมนุษยนิยมว่า "มนุษยนิยมมีความเห็นว่าทั้งความสุขทางกาย ความสงบของจิตใจ การมีปัญญาความรู้และสิ่งอื่น ๆ ที่มนุษย์สามารถชื่นชมได้ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสิ่งมีค่าในตนเอง ไม่มีอะไรมีค่าสูงสุด จุดหมายชีวิตมนุษย์คือการได้ลิ้มรสสิ่งมีค่าเหล่านี้อย่างทั่วถึงและประสมกลมกลืนกัน" ดังนั้น แนวคิดมนุษยนิยมจึงหมายถึงชีวิตที่เชื่อว่า จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์มีหลายด้านทั้งความสุข ความสงบ ปัญญาและเสรีภาพล้วนเป็นสิ่งมีค่าที่มนุษย์ควรแสวงหา

1.3.5.2 มุมมองมนุษยนิยมต่อทรรศนะ ทั้ง 4 แนวคิดมนุษยนิยมเห็นว่าทรรศนะทั้ง 4 ที่กล่าวมาคือ สุขนิยม วิมุตินิยม ปัญญานิยม และอัตถิภาวนิยม แต่ละทรรศนะมีส่วนถูกในแง่ของตน แต่มนุษยนิยมมองว่าทรรศนะเหล่านี้มองชีวิตแคบไป อัตถิภาวนิยมนั้นสอนให้มนุษย์ทำทุกอย่างใจจริง เน้นเสรีภาพรู้สึกอย่างไรก็ทำอย่างนั้นโดยไม่ต้องคำนึงถึงแบบแผนกฎเกณฑ์ใด ดังนั้นถ้ามนุษย์รู้สึกอยากจะฆ่าใครก็ไปฆ่าอย่างนั้น หรืออัตถิภาวนิยมต้องการให้มนุษย์เป็นตนเองนับเป็นสิ่งสมควร แต่ทั้งนี้ต้องมีขอบเขต ชีวิตที่เกิดมาโดยไม่เคยเป็นตัวของตัวเองเลยนั้นเป็นชีวิตที่น่าสงสาร แต่ชีวิตที่เอาแต่ความรู้สึกของตนเองเป็นใหญ่นั้นจะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างไร วิทย์ วิศทเวทย์.(ม.ป.ป.) แนวคิดสุขนิยมนั้นให้ความสำคัญต่อร่างกายมากเกินไปส่วนแนวคิดวิมุตินิยมและปัญญานิยมนั้นให้ความสำคัญกับจิตวิญญาณมากเกินไป มนุษยนิยมเห็นว่าร่างกายและจิตใจมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ความสุขสบายเป็นอาหารทางกายฉันใด ความสงบของจิตและปัญญาความรู้ก็เป็นอาหารทางใจฉันนั้น สุจิตรา ร่มรื่น. (2540)

1.3.5.3 วิถีทางเข้าจุดมุ่งหมายชีวิตอย่างรอบด้าน มนุษยนิยมถือว่า มนุษย์ได้วิวัฒนาการมาจนต่างจากสัตว์แล้ว สิ่งมีค่าสำหรับมนุษย์จึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงแต่ความสุขทางกายเท่านั้น และมนุษย์ก็ไม่ใช่เทพเจ้าที่จะตัดขาดความสุขทางเนื้อหนังมังสาได้หมดสิ้น สิ่งมีค่าของชีวิตตามทรรศนะของมนุษยนิยมจึงไม่ได้จำกัดอยู่แต่เพียงการได้สนองความต้องการทางด้านร่างกายหรือจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว มนุษยนิยมเห็นว่าทั้งความสุขทางกาย ความสงบของจิตใจ การมีปัญญาความรู้ และสิ่งอื่น ๆ ที่มนุษย์สามารถชื่นชมได้ เช่น การมีเสรีภาพความภูมิใจที่ทำงานได้สำเร็จ ความอิ่มใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น การได้ชื่นชมกับความงามในศิลปะ ฯลฯ ทั้งหมดนี้

ล้วนเป็นสิ่งมีค่าในตัวเอง ไม่มีอะไรมีค่าสูงสุด มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2525) ดังนั้น มนุษยนิยมเห็นว่า มนุษย์ไม่ควรถือเอาอย่างใดอย่างหนึ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์ดิ้นรนหาแต่เงินทองเพื่อซื้อความสุขสบาย มนุษย์ก็อาจต้องหาตลอดชีวิตโดยมิได้มีเวลาที่จะเสพสุขเลย ถ้ามนุษย์หันเข้าหาแต่ความสงบมนุษย์ก็จะขาดบางอย่างที่มนุษย์พึงมี ถ้ามนุษย์ถือเอาแต่ความรู้สึกตนเองเป็นใหญ่ก็จะอยู่ร่วมกับคนอื่นไม่ได้ ดังนั้นสำหรับมนุษยนิยมทางที่ดีที่สุดก็คือ การรอมชอมระหว่างสิ่งสำคัญ 4 อย่างคือ ความสุข ความสงบ ปัญญาความรู้และเสรีภาพเข้าด้วยกัน

1.3.5.4 รากฐานของแนวคิดมนุษยนิยม มีความเชื่อพื้นฐานมาจากลัทธิธรรมชาตินิยม ที่ถือว่า มนุษย์มีทั้งร่างกายและจิต แต่จิตไม่ใช่สิ่งที่เป็นอิสระแยกจากร่างกายได้จิตเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์เหมือนกับที่ร่างกายเป็น และแตกดับไปพร้อมกับร่างกายเมื่อคนตายไป ธรรมชาตินิยมจึงถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสำคัญเท่ากัน ดังนั้นมนุษย์จึงควรสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีความสมดุลกัน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2525) จากการที่มนุษยนิยมมาจากความเชื่อพื้นฐานแบบลัทธิธรรมชาตินิยมที่เห็นร่างกายและจิตมีความสำคัญเท่าเทียมกันจุดหมายของชีวิตจึงรอมชอมระหว่างความสุข ความสงบ ปัญญาและเสรีภาพ ดังตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดธรรมชาตินิยมกับมนุษยนิยม

แนวคิดธรรมชาตินิยม(ชีวิตคืออะไร)	**แนวคิดมนุษยนิยม (อะไรคือจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต)**
ธรรมชาตินิยมเชื่อว่าตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ คือ ร่างกายและจิตวิญญาณ	มนุษยนิยมเชื่อว่าความสุขทางกาย ความสงบของจิต ปัญญาเข้าถึงสัจธรรมและเสรีภาพเป็นสิ่งมีค่าสูงสุดของมนุษย์เท่าเทียมกัน

1.3.5.5 สรุปคุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดมนุษยนิยมการที่มนุษย์มีจุดหมายของชีวิตที่แตกต่างกัน ทำให้มีความคิดเห็นและความประพฤติปฏิบัติแตกต่างกันไปด้วย เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะทรรศนะที่ว่าอะไรเป็นจุดหมายของชีวิตเป็นทรรศนะพื้นฐานที่มีอิทธิพลในการกำหนดทรรศนะในเรื่องอื่น ๆ ของชีวิต (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2525)ดังนั้นสำหรับมนุษยนิยม คนที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์คือคนที่มีความพอใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างประสานกลมกลืนกัน ไม่มีความขัดแย้งหรือมีก็น้อยที่สุด สังคมที่สมบูรณ์คือสังคมที่สนองความต้องการทางร่างกายของมนุษย์ได้ทั่วหน้า แล้วเปิดโอกาสให้มนุษย์ชื่นชมกับสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่แต่ละคนพอใจในทรรศนะมนุษยนิยม จุดหมายของชีวิตมนุษย์ คือ การได้ลิ้มรสสิ่งมีค่าต่าง ๆ อย่างทั่วถึงและประสมกลมกลืนกัน ไม่ลุ่มหลงในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากจนละเลยสิ่งมีค่าอื่น ๆ ที่ควรได้ลิ้มรสด้วย ดังนั้นชีวิตที่

มีคุณค่า คือ ชีวิตที่มีความสมดุลหรือเดินทางสายกลางไม่ลุ่มหลงด้านใดด้านหนึ่งมากเกิน ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและมีดุลยภาพ

1.4 คุณค่าและจุดมุ่งหมายตามแนวคิดทางพุทธศาสนา

สมภาร พรมทา. (2546) “ศาสนาทุกศาสนาจะสอนตรงกันว่าชีวิตเป็นเรื่องที่เราจะต้องรับผิดชอบด้วยตัวเราเอง แม้ศาสนาแบบนับถือพระเจ้าก็สอนเพียงว่าพระเจ้าทรงเป็นได้เพียงกำลังใจแก่เราเท่านั้น ส่วนความสำเร็จหรือความล้มเหลวของชีวิตเป็นเรื่องเราโดยแท้ไม่เกี่ยวกับพระเจ้า พุทธศาสนายิ่งสอนชัดว่าตัวเราเองคือผู้ที่บันดาลให้ชีวิตเราเป็นอย่างนี้” จากคำกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่าศาสนาทุกศาสนาสอนว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาย่อมมีเป้าหมายของชีวิตและชีวิตจะมีค่าก็ต่อเมื่อทำเป้าหมายของชีวิตให้สำเร็จ

พุทธศาสนาสอนเรื่องความจริงของชีวิตและสอนให้มนุษย์เข้าใจและเข้าถึงความจริง 4 ประการที่เรียกว่าอริยสัจ โดยที่พุทธศาสนามองว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาย่อมประสบกับความทุกข์อย่างหนีไม่พ้น แม้คนส่วนใหญ่จะบอกว่าชีวิตเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุขแต่ความสุขที่คนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นความสุขล้วนแต่เป็นความทุกข์หรือไม่ก็เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความสุขที่แท้จริงในมุมมองพุทธศาสนา คือความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงที่เรียกว่าภาวะแห่งนิพพาน ดังนั้นจุดหมายของชีวิตขั้นสูงสุด คือ ความพ้นทุกข์ และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์พร้อมทั้งสรรพชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ คูณ โทขันธ์. (2537) พุทธศาสนาได้แสดงจุดหมายชีวิตของมนุษย์ไว้หลายระดับตามการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคล

1.4.1 จุดหมายของชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555) กล่าวว่า พุทธศาสนาถือว่าความหลุด พ้นจากความทุกข์เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตแต่พุทธศาสนาก็ได้จัดประเภทของเป้าหมายชีวิตไว้หลาย ระดับดังในคำสอนเรื่อง อัตถะ 3 คำ “อัตถะ” หรือ “อรรถ” แปลว่าประโยชน์ ผลที่มุ่งหมายหรือ จุดหมาย ดังนั้นจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ การดำเนินชีวิตให้บรรลุโยชน์ 3 ระดับคือ

1.4.1.1 ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบันซึ่งเป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน อันเป็นการสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและสถานภาพทางสังคมที่ เรียกว่า ทรัพย์ภายนอก อันได้แก่ การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงไร้โรค อายุยืน มีเงินมีงาน มีอาชีพ สุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่ยอมรับนับถือ สิ่งเหล่านี้ต้องได้มาด้วยกำลังความเพียร และสติปัญญาของตนโดยชอบธรรม และรู้จักใช้สิ่งเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น

1.4.1.2 สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์เบื้องหน้า ซึ่งเป็นประโยชน์เกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต ทางด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณ อันเกิดจากการสั่งสมความดีงามและการพัฒนาคุณภาพของจิตใจให้งอก งามด้วยคุณธรรม ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมใช้ทรัพย์ภายนอกคือทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ มาสั่งสมเป็น ทรัพย์ภายในคือ คุณงามความดี ซึ่งจะต้องนำไปใช้ในโลกหน้าหลังจากสิ้นชีวิตลง

1.4.1.3 ปรมัตถะ คือ ประโยชน์สูงสุด หรือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต อันเป็น จุดหมายสูงสุดที่ชีวิตควรเข้าถึง คือการรู้แจ้งสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง ผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์อย่าง สิ้นเชิงคือ การบรรลุนิพพาน

นอกจากการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ทั้ง 3 ระดับดังที่กล่าวมา พุทธศาสนายังได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์อีก 3 ด้าน ดังนี้

(1) อัตตัตถะ คือ ประโยชน์เพื่อตน หมายถึงการสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองทั้ง 3 ระดับ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน อันเกี่ยวข้องกับร่างกายและสถานภาพทางสังคมที่เรียกว่าสั่งสมทรัพย์ ภายนอก ประโยชน์เบื้องหน้าอันเกี่ยวข้องกับจิตใจเป็นการสร้างคุณงามความดีสั่งสมไว้เป็นทรัพย์ภายใน ประโยชน์สูงสุดคือทำตนให้หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ที่เรียกว่าบรรลุนิพพาน

(2) ปรัตถะ คือ ประโยชน์เพื่อผู้อื่น หมายถึงการสร้างประโยชน์สุขให้แก่บุคคลอื่น ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

(3) อุภยัตถะ คือ ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย หมายถึงการสร้างประโยชน์ให้กับ ส่วนรวมและสังคม การสร้างประโยชน์ให้กับสังคมส่วนรวมเป็นจุดเน้นที่สำคัญของจุดหมายชีวิต ใน พุทธศาสนา ดังปรากฏในพุทธโอวาทที่พระพุทธเจ้าประทานแก่พระอรหันต์ 60 รูปในการไปประกาศ พระศาสนาเป็นครั้งแรกว่า “ภิกษุทั้งหลาย! เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความเอ็นดูแก่โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย” พุทธทาสภิกขุ. (2544)

ในดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่โลกนั้นพระพุทธเจ้าได้ดำเนินชีวิตเป็นแบบอย่างดังปรากฏใน พุทธจริยา 3 พุทธจริยา 3 ประการ หมายถึง จริยาวัตรที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญภายหลังตรัสรู้แล้ว ดังที่กล่าวแล้วว่า มนุษย์เรามีหน้าที่และจุดหมายที่สำคัญ 3 ประการ คือ หน้าที่ต่อตนเอง เรียกว่าประโยชน์ตน หน้าที่ต่อคนอื่นเรียกว่า ประโยชน์ผู้อื่น หน้าที่ต่อส่วนรวมเรียกว่า ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ด้านหน้าที่ต่อตนเองนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญเสร็จสิ้นในวันตรัสรู้ ส่วนพุทธจริยาทั้ง 3 ประการ ที่ทรงบำเพ็ญภายหลังตรัสรู้แล้วเป็นการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ความสังเขปแห่งพุทธจริยา ทองพูล บุณยมาลิก และคณะ. (2544) มีดังนี้

1) ญาตัตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์แก่พระญาติ การสงเคราะห์ญาติ มนุษย์เกิดมาย่อมมีความเกี่ยวข้องผูกพันกันโดยสายเลือด ผู้เป็นญาติกันย่อมจะต้องเคยสงเคราะห์อนุเคราะห์กัน ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งเรียกว่าบุพพการี ผู้ที่เคยมีพระคุณต่อเรา หรือมีความรู้สึกผูกพันกันรักใคร่ต่อกัน ดังนั้นเมื่อประสบความสำเร็จหรือมีความมั่นคง มนุษย์จะต้องไม่ลืมญาติของตน

2) โลกัตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก การสงเคราะห์โลก คำว่าโลกในที่นี้ หมายถึงหมู่สัตว์ทั้งหลาย โดยเฉพาะมนุษย์ทุกคน ภายหลังการตรัสรู้ พระพุทธองค์ได้เสด็จจาริกเที่ยวสั่งสอนประชนทุกหมู่เหล่าให้พ้นจากความทุกข์ ไม่จำกัดเพศ วัย ไม่จำกัดฐานะ เชื้อชาติ ศาสนาและไม่จำกัดจำนวน การสงเคราะห์อนุเคราะห์ผู้อื่นนั้นอาจเริ่มจากผู้ใกล้ชิดแล้วขยายออกไปเป็นสังคม ประเทศชาติและโลก

3) พุทธัตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์โดยฐานะเป็นพระพุทธเจ้า การบำเพ็ญประโยชน์ในฐานะของพระบรมครู คือการประดิษฐานพุทธศาสนา สั่งสอนพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ทรงทำหน้าที่ของครู คือ สั่งสอนคนจวบจนวาระสุดท้าย พระพุทธองค์มีจุดมุ่งหมายเดียวคือช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์

1.4.2 คุณค่าของชีวิต

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าชีวิตตามแนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นชีวิตที่มีเป้าหมาย คือ การบำเพ็ญประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม ชีวิตมนุษย์แม้จะมีคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน แต่ชีวิตมนุษย์แต่ละคนก็มีคุณค่าแตกต่างกัน เพราะในมุมมองของพุทธศาสนาชีวิตที่มีคุณค่าสูงสุด คือ ชีวิตที่พัฒนาตนจนสมบูรณ์คือบรรลุประโยชน์ 3 ดังนั้น ชีวิตที่มีคุณค่ามากคือ ชีวิตที่บำเพ็ญประโยชน์ไว้มากที่สุดทั้งประโยชน์ตนเอง ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์แก่สังคมส่วนรวมนั่นเอง

พุทธศาสนาสอนเรื่องความจริงของชีวิตและสอนให้มนุษย์เข้าใจและเข้าถึงความจริง 4 ประการที่เรียกว่าอริยสัจ โดยที่พุทธศาสนามองว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาย่อมประสบกับความทุกข์อย่างหนีไม่พ้น แม้คนส่วนใหญ่จะบอกว่าชีวิตเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข แต่ความสุข ที่คนทั่วไปเข้าใจว่าจะเป็นความสุขล้วนแต่เป็นความทุกข์หรือไม่ก็เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความสุขที่แท้จริงในมุมมองพระศาสนาคือความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงที่เรียกว่าภาวะแห่งนิพพาน ดังนั้นจุดหมายของชีวิตขั้นสูงสุด คือ ความพ้นทุกข์และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์พร้อมทั้งสรรพชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ พุทธศาสนาได้แสดงจุดหมายชีวิตของมนุษย์ไว้หลายระดับตามการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคล คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดทางศาสนาทั้งสามศาสนาเห็นได้ว่ามีความเหมือนกันและแตกต่างกัน แต่สิ่งที่มีจุดมุ่งหมายของชีวิตในโลกนี้ของศาสนาคริสต์

และศาสนาอิสลามมีความคล้ายคลึงกับประโยชน์ปัจจุบันของศาสนาพุทธ ส่วนจุดหมายในโลกหน้าของศาสนาคริสต์และอิสลามนั้นมีความคล้ายคลึงกับประโยชน์เบื้องหน้าของศาสนาพุทธ

กล่าวโดยสรุปว่า คุณค่าของชีวิตมนุษย์แม้จะมีคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน แต่ชีวิตมนุษย์แต่ละคนก็มีคุณค่าแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชีวิตที่พัฒนาตนจนสมบูรณ์ คือบรรลุประโยชน์ 3 คือ ชีวิตที่บำเพ็ญประโยชน์ไว้มากที่สุดทั้งประโยชน์ตนเอง ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม

1.4.3 การเปรียบเทียบคุณค่าและจุดมุ่งหมายตามแนวคิดทางศาสนา

คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต 3 ศาสนาที่ปัจจุบันมีประชาชนมีการนับถือยึดเหนี่ยวจิตใจกันเป็นส่วนใหญ่ในประเทศไทย คือ ศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ พอจะสรุปเปรียบเทียบแนวคิดทางศาสนาดังตารางที่ 2.6

ตารางที่ 2.6 การเปรียบเทียบคุณค่าและจุดมุ่งหมายตามแนวคิดทางศาสนา

ศาสนาพุทธ	ศาสนาคริสต์	ศาสนาอิสลาม
จุดหมายของชีวิต คือ สงบเย็นและเป็นประโยชน์ จุดหมายของชีวิตมี 3 ระดับ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า ประโยชน์สูงสุด คือ นิพพานประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ส่วนรวม	รอดพ้นจากบาปจุดหมายของชีวิต มี 2 ระดับ คือ เป้าหมายในโลกนี้ และเป้าหมายในโลกหน้า คือ เข้าถึงอาณาจักรพระเจ้า	เข้าสู่สวรรค์ไป อยู่ร่วมกับพระเจ้า จุดหมายของชีวิต มี 2 ระดับ คือ เป้าหมายในโลกนี้ และเป้าหมายในโลกหน้า
วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าสู่จุดหมาย คือ ปฏิบัติตามหลักโอวาทปาติโมกข์บำเพ็ญบุญด้วยทาน ศีล และ ภาวนา ดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา	ปฏิบัติตามหลักบัญญัติ 10 ประการ ดำเนินชีวิตด้วยความรักคือรักพระเจ้าอย่างสุดจิตใจและรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง	คือปฏิบัติตามหลักปฏิบัติ 5 คือ ปฏิญาณตน ละหมาด ศีลถืออด บริจาคชะกาตและประกอบพิธีฮัจญ์พร้อมทั้งยึดมั่นในข้อห้าม (ฮะรอม) และข้ออนุญาต(ฮาลาล) ของพระเจ้า
ชีวิตที่มีคุณค่า คือ ชีวิตที่บำเพ็ญประโยชน์ไว้มากที่สุด คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ส่วนรวม	ชีวิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักอย่างบริสุทธิ์ รักพระเจ้าและรักเพื่อนมนุษย์ อุทิศตนเพื่อรับใช้พระเจ้าและเพื่อนมนุษย์	ชีวิตที่ทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ทั้งหน้าที่ต่อพระเจ้า หน้าที่ต่อตนเองและหน้าที่ต่อเพื่อนมนุษย์

กล่าวโดยสรุปจากตารางในแนวคิดทางศาสนานั้น พุทธศาสนาถือว่าความหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์อย่างสิ้นเชิงที่เรียกว่า เข้าสู่นิพพานดีที่สุด ศาสนาคริสต์ถือว่าการรอดพ้นจากบาป และเข้าถึงอาณาจักรของพระเจ้า คือสวรรค์ดีที่สุด ศาสนาอิสลามถือว่าการรอดพ้นจากการถูกพิพากษาโทษและเข้าสู่สวรรค์ได้อยู่ร่วมกับพระอัลเลาะฮ์ดีที่สุด แนวคิดสิ่งที่ดีสุดอันเป็นจุดหมายสูงสุดของมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันนั้นเนื่องมาจากฐานคิดเรื่องแก่นแท้ของความเป็นมนุษย์แตกต่างกัน ทั้งนี้ด้วยเหตุว่า บางกลุ่มเชื่อว่ามนุษย์คือ ร่างกาย บางกลุ่มเชื่อว่ามนุษย์คือจิตวิญญาณ บางกลุ่มเชื่อว่ามนุษย์ไม่ใช่สิ่งที่สร้างของพระเจ้า คุณค่าของชีวิตขึ้นอยู่กับการบรรลุจุดมุ่งหมายของชีวิตมากน้องเพียงใด จึงจำเป็นต้องศึกษาในการจัดการชีวิตของตนเอง

1.5 หลักการจัดการชีวิตของตนเอง

การจัดการชีวิตที่สำคัญคือ การวางแผนเป้าหมายชีวิต มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายของชีวิตตนเองอย่างมีขั้นตอน และวิธีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานะของตน แล้วมุ่งมั่นพยายามปฏิบัติทุกวิถีทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่ตนได้วางแผนไว้ แต่หากเมื่อดำเนินชีวิตตามกรอบที่มีวางแผนแล้วเกิดปัญหาและอุปสรรคบุคคลนั้นสามารถหาจุดบกพร่องที่เกิดขึ้นมาพิจารณาและทบทวนขั้นตอน เพื่อแก้ไขพัฒนา ปรับปรุงให้ชีวิตของบุคคลมีคุณภาพ และเกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคมโดยรวม หากทุกชีวิตมีการวางแผนเพื่อเป้าหมายของชีวิตย่อมจะส่งผลให้ประสบกับผลในสำเร็จในชีวิตได้อย่างแน่นอน ในทางตรงข้าม หากบุคคลใดไม่มีการวางแผนเป้าหมายชีวิตในเรื่องใด ๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน การใช้จ่ายเงินทองในชีวิตประจำวัน การเลือกประกอบอาชีพเป็นต้น ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการศึกษาและปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

1.5.1 ระดับของการวางแผนเป้าหมายชีวิตของบุคคล

1.5.1.1 การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นต้น

เป็นการวางแผนตั้งเป้าหมายของชีวิตโดยมุ่งมั่นฝึกฝนตนเอง ให้บรรลุเป้าหมาย ของชีวิตโดยมุ่งมั่นฝึกฝนตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตว่าจะต้องเรียนให้จบ มีอาชีพมีฐานะที่ดีให้ได้ ด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น การประพฤติตนเป็นคนดี ไม่ทำตัวเป็นปัญหา ไม่ทำผิดกฎหมาย และตั้งเป้าหมายว่าจะประกอบอาชีพอะไร เช่น ครู พยาบาล ตำรวจ ทหาร ชาวนา หรืออื่น ๆ ที่เป็นอาชีพที่สุจริต

1.5.1.2 การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นกลาง

เป็นการตั้งเป้าหมายของชีวิตว่า ต้องพยายามตั้งตัวและสร้างฐานะของตนเองมีชีวิตคู่ มีชีวิตครอบครัวมีลูกที่ดีในชีวิตนี้ จะไม่ย่อท้อ รู้จักการสร้างคุณค่าให้ชีวิตด้วยความขยันตั้งใจทำความดี เอื้ออาทร มีเมตตาต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นเป้าหมายชีวิตสูงสุด

1.5.1.3 การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นสูงสุด

เป็นการตั้งเป้าหมายของชีวิตที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อตนเอง และบุคคลอื่น คือ การตั้งใจดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน หน้าที่การงานชีวิตครอบครัว และตั้งใจปฏิบัติธรรมทุกรูปแบบ โดยการตั้งใจทำความดี หมั่นให้ทาน รักษาศีล ฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจผ่องใส เกิดปัญหา เพื่อรักษาเป้าหมายของชีวิตให้มั่นคงในทุก ๆ ด้าน

1.5.2 เทคนิคการวางแผนเป้าหมายสู่ความสำเร็จในชีวิต

มีคนจำนวนมากในสังคมที่ไม่เข้าใจและละเลยการวางแผนเป้าหมายชีวิตในอนาคต ว่าอีก 5 ปี 10 ปีข้างหน้าอยากจะได้อะไร อยากจะเป็นอะไร หรืออยากจะมีอะไรบ้าง บางคนมีการกำหนดเป้าหมายไว้ชัดเจน แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะว่ากำหนดเป้าหมายให้ตัวเองอยากเกินไป ทำอย่างไรก็ไม่สำเร็จ เช่น บางคนตั้งเป้าหมายว่าจะเก็บออมเงินให้ได้ปีละหนึ่งแสนบาท แต่ในความเป็นจริงมีรายได้เพียงปีละสองแสนบาท ถ้าคิดเป็นเปอร์เซ็นต์เงินเก็บออมต่อรายได้แล้วต้องออม ประมาณ 50% ซึ่งไม่น่าจะเป็นไปได้ ถ้าเขาไม่มีรายได้จากแหล่งอื่น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เป้าหมายของหลายคนไม่ประสบความสำเร็จ มีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่กำหนดเป้าหมายชีวิต แต่มีการเปลี่ยนเป้าหมายบ่อยเกินไป จึงกลายเป็นเป้าบิน ทำให้พลาดเป้า เพราะมีเป้าหมายมากเกินไป เช่น วันนี้มีคนเล่าให้ฟังเรื่องธุรกิจส่วนตัวก็ตั้งเป้าเรื่องธุรกิจส่วนตัว พรุ่งนี้มีคนพูดเรื่องงานใหม่เงินเดือนดีกว่าเดิม เป้าหมายในการเปลี่ยนงานเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้บริหารระดับสูงก็เกิดขึ้นมาอีก จึงมีเป้าหมายไม่แน่นอน เพื่อให้ท่านที่ต้องการกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ดีกว่าและเร็วกว่าที่คาดหวังไว้ พอจะสรุปแนวทางในการวางแผนเป้าหมายชีวิตไว้ ดังนี้

1.5.2.1 หาความฝันของตัวเองให้พบ

จุดเริ่มต้นของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต คือ การถามตัวเองว่า ในอนาคตเราอยากจะเป็นอะไร อยากจะมีอะไร อยากจะได้อะไร อยากจะเป็นเหมือนใคร แค่ไหน เมื่อไหร่ เพราะถ้าเราไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้ เราจะกำหนดเป้าหมายที่ดีไม่ได้เช่นกัน เหมือนกับการที่เราออกไปตลาดเพื่อซื้อของมาทำอาหาร ถ้าเราไม่มีรายการอาหารอยู่ในใจ คิดเพียงว่าไปดูก่อนแล้วกันค่อยคิดว่าจะทำอะไรรับประทาน ซึ่งต้องใช้เวลาเดินตลาดนานมาก และอาจไม่มีอะไรถูกใจเลยสักอย่างเดียว ผิดกับคนที่คิดรายการอาหารไปจากบ้าน พอไปถึงตลาดก็สามารถเดินไปเฉพาะจุด ที่ต้องการจะซื้อได้ทันที ไม่ต้องเสียเวลาเดินวนไปวนมาถึงแม้รายการอาหารที่เราต้องการไม่มี แต่ถ้าเรามีรายการอาหารสำรองอยู่ เราก็สามารถเปลี่ยนรายการซื้อของได้ทันท่วงที ดังนั้นใครที่ยังค้นหาตัวเองให้พบก็ไม่ต่างอะไรไปจากคนที่ไปตลาด แล้วค่อยคิดว่าจะซื้ออะไรมาทำอาหาร

1.5.2.2 วิเคราะห์หาความชอบของตัวเอง

บุคคลที่กำลังทำงานเป็นลูกจ้างอยู่และคิดจะออกมาทำธุรกิจส่วนตัว ก็ควรเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองถนัด ตัวเองชอบเป็นอันดับแรก เพราะธุรกิจที่เราทำเราจะต้องอยู่กับมันนาน และถ้าใครเลือกทำธุรกิจที่ตัวเองไม่มีความรักความชอบเป็นพื้นฐานแล้ว จะทำได้ไม่ดี เช่น ไม่ชอบเล่นเกม แต่อยากทำธุรกิจร้านวีดีโอเกม เป็นต้น

1.5.2.3 ตีกรอบให้แคบลง

การเลือกเป้าหมายที่เราต้องการ ถ้าเรารู้ว่าเราชอบอะไร เมื่อมองออกไปภายนอกจะค่อนข้างง่าย เช่น ต้องการทำธุรกิจเกี่ยวกับเสื้อผ้าสตรีนำสมัย กลุ่มเป้าหมายคือคนทำงาน และธุรกิจเสื้อผ้าที่ลงทุนไม่เกิน 2 ล้านบาท อยู่ในเขตกรุงเทพฯ ฯลฯ ถ้าเราสามารถกำหนดกรอบของเป้าหมายได้ชัดเจนและค่อย ๆ ตีกรอบนั้นให้แคบลง ๆ เราจะค้นพบว่า เป้าหมายนั้นเหมาะสมกับเราหรือไม่

1.5.2.4 ศึกษาข้อมูลเพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย

เมื่อเราได้เป้าหมายที่ชัดเจนและอยู่ในกรอบที่เราสามารถทำได้ ขั้นต่อมาคือการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายที่เรากำหนดไว้ว่า แนวทางในการไปสู่เป้าหมายนั้นเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าต้องการทำธุรกิจส่วนตัวเรื่องเสื้อผ้าก็ควรจะไปศึกษาจากผู้ที่เคยประสบความล้มเหลวและผู้ที่กำลังประสบความสำเร็จในปัจจุบัน เพื่อวิเคราะห์ดูว่าเราจัดอยู่ในกลุ่มไหน หรือควรหาทางป้องกันไม่ให้เราผิดพลาดเหมือนกลุ่มที่เคยล้มเหลวมาแล้ว

1.5.2.5 ตั้งเป้าหมายให้ท้าทาย

การตั้งเป้าหมายในชีวิตควรจะเป็นเป้าหมายที่ท้าทายซึ่งหมายถึงเป้าหมายที่ไม่ง่ายจนเกินไป เช่น ก่อนเกษียณอายุจากลูกจ้าง ควรจะดำรงตำแหน่งเจ้าหน้าที่อาวุโส (ไม่ใช่ไม่ทำอะไร อยู่ไปนาน ๆ อายุงานมากกว่าคนอื่น) และไม่ควรตั้งเป้าหมายที่อยากเกินไป เช่น ต้องการเก็บเงินเดือนละห้าพันบาททั้ง ๆ ที่ได้เดือน ๆ ละหมื่นบาท

1.5.2.6 ควรจะมีเป้าหมายหลักและเป้าหมายรอง

การตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ดี ควรจะมีเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองที่สอดคล้องกัน เพราะถ้าเป้าหมายหลักมีปัญหาอุปสรรคหรือเป็นไปไม่ได้จะได้นำสิ่งที่ลงทุนไปกับเป้าหมายหลักมาใช้ประโยชน์กับเป้าหมายรองได้ การกำหนดเป้าหมายในชีวิตไม่จำเป็นว่าจะกำหนดครั้งเดียวแล้วใช้ได้ตลอดไป เราควรจะทบทวนความสำเร็จของเป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นระยะ ๆ ว่า ควรจะมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร

1.5.2.7 การบริหารธุรกิจชีวิตสู่ความสำเร็จ

คือ การบริหารธุรกิจประเภทหนึ่งที่เป้าหมายสุดท้ายคือกำไร กำไรในที่นี้มิได้หมายถึงสิ่งที่เป็นตัวเงิน แต่หมายถึง “ความสำเร็จ” ดังนั้นถ้าเป้าหมายของธุรกิจชีวิตเรา คือ ความสำเร็จ เราคงต้องเริ่มบริหารชีวิตอย่างมีกลยุทธ์มากขึ้นหลายคนสูญเสียเวลาแห่งชีวิตไปกับเรื่องที่ไร้สาระ ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปกับเข็มนาฬิกา ปล่อยให้โอกาสล่องลอยไปกับสายลมและแสงแดด คนหลายคนมีคำว่า “เสียดาย” อยู่เต็มหัว เพราะมารู้สึกตัวในเรื่องต่าง ๆ หรือคิดได้ก็สายไปเสียแล้ว กว่าจะรู้การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ ก็เจ็บป่วยไปเรียบร้อยแล้ว กว่าจะรู้ว่าครอบครัวสำคัญก็เกิดปัญหาครอบครัวแตกแยกไปแล้ว กว่าจะรู้ว่าความสามารถยังไม่ถึงก็ต่อเมื่อโอกาสดีผ่านไปแล้ว เพื่อให้ชีวิตมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของชีวิตคือความสำเร็จเราจึงต้องมีการบริหารชีวิตตามแนวทางการบริหารธุรกิจชีวิตอย่างจริงจัง เพื่อให้มั่นใจได้ว่า เราไม่ได้ละเลย หลงลืมหรือแกล้งลืมทำบางสิ่งบางอย่างในชีวิตในเวลาที่ควรจะทำนั่นคือ ป้องกันว่า “เสียดาย” อย่าให้เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา

1.5.2.8 กำหนดทางเลือก (Strategic Option)

ในแต่ละเป้าหมายเชิงกลยุทธ์ย่อย ๆ ในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายด้านเงินทุน เป้าหมายด้านความรู้และประสบการณ์ เราจะต้องกำหนดทางเลือกขึ้นมาเพื่อให้มีความเหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด เช่น เป้าหมายย่อยทางด้านเงินทุน เราอาจจะกำหนดทางเลือกในการหาเงินทุน ดังนี้

(1) กู้เงินจากสถาบันการเงิน เงื่อนไขคือ เราต้องมีหลักทรัพย์หรือการค้ำประกัน

(2) กู้ยืมเงินจากญาติพี่น้อง เงื่อนไขคือ ญาติพี่น้องเรามีเงินหรือไม่ เขาไว้ใจเราหรือไม่

(3) เก็บสะสมเงินด้วยตนเอง เงื่อนไขคือ ต้องใช้เวลานาน

(4) ระดุมทุนจากหุ้นส่วน เงื่อนไขคือ กิจการนั้นต้องมีผู้ถือหุ้นหลายคน

คนหลายคนที่มักจะตายน้ำตื้น เช่น มีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน วิเคราะห์ตัวเองดี มีการกำหนดเป้าหมายเชิงกลยุทธ์ไว้อย่างดี แต่พอมาถึงการหาทางเลือกกลับคิดไม่ออกไม่สามารถหาทางเลือกให้กับตัวเองได้ เพราะคนส่วนมากมักจะคิดในเชิงลบ เช่น คงเป็นไปไม่ได้หรอกเพราะต้องลงทุนเป็นล้าน คงจะยากที่จะไปขอกู้เงินเพราะเราไม่มีหลักทรัพย์ คนประเภทนี้มักจะตัดสินความคิดของตัวเองด้วยตัวเอง ทั้ง ๆ ที่บางความคิดอาจจะเป็นจริงขึ้นมาได้ ถ้าเราลองลงมือทำจริง ๆ เราต้องทดลองทำก่อนแล้วค่อยตัดสินว่า ใช่หรือไม่ใช่

เราคงเคยได้รับทราบประวัติของเจ้าของธุรกิจบางคนที่เริ่มต้นจากศูนย์ ไม่มีเงิน แต่มีความพยายาม มีความขยัน มีความสุจริต มีน้ำใจ วันหนึ่งสิ่งดี ๆ ที่เขาเคยทำในอดีตอาจจะส่งผลต่อการแสวงหาทางเลือกของเขาได้ เช่น มีชายคนหนึ่งอยากมีธุรกิจเป็นของตัวเองไปขอกู้เงินที่ใดก็ไม่มีใครให้ เพราะไม่มีหลักทรัพย์อะไรเลย จนมาวันหนึ่งเขาไปขอกู้เงินที่ธนาคารแห่งหนึ่ง พอเข้าไปคุยกับผู้จัดการแล้ว ผู้จัดการท่านนั้นไม่ได้ให้เขากู้เงินธนาคาร แต่เขาให้กู้เงินส่วนตัวของเขาเอง เพราะเมื่อหลายปีก่อนผู้จัดการธนาคารผู้นี้เคยประสบอุบัติเหตุเกือบเอาชีวิตไม่รอด แต่ได้ชายผู้นี้ช่วยเหลือไว

จากเรื่องนี้ขอให้ทุกคนคิดอยู่เสมอว่าทุกเส้นทางที่เราต้องการจะไปถึงนั้นมีทางออกอยู่เสมอ เพียงแต่ทางออกสำหรับชีวิตของเราอาจจะแตกต่างจากคนทั่วไป อาจจะแตกต่างจากคนอื่น ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเบื้องหน้าและเบื้องหลังชีวิตของแต่ละคน จากตัวอย่างนี้จะเห็นว่าไม่ใช่คนทุกคนจะได้รับเงินกู้จากผู้จัดการธนาคารคนนี้ บางคนอาจจะได้รับเงินกู้จากภรรยาผู้จัดการ บางคนอาจจะได้รับเงินให้เปล่าจากคนบางคน บางคนอาจจะได้คนมาร่วมลงทุนก็เป็นไปได้ ดังนั้นจึงขอให้ทุกคนเชื่อว่า “ทุกปัญหามีทางออกเสมอ” แต่จะต่างกันตรงที่ความยากง่าย เร็วหรือช้าเท่านั้น

1.5.2.9 กำหนดแผนกลยุทธ์

เมื่อเราได้เลือกทางเลือกเชิงกลยุทธ์ในด้านต่าง ๆ ไปแล้ว เช่น เราจะหาเงินโดยการเก็บออมด้วยตัวเอง เราจะแสดงหาความรู้เพิ่มเติมโดยการศึกษาต่อปริญญาโทการบริหารธุรกิจ เราจะหาประสบการณ์โดยเข้าไปทำงานกับธุรกิจครอบครัวที่เป็นมืออาชีพ เราจะอ่านหนังสือด้านการทำธุรกิจแบบมืออาชีพให้มากขึ้น เราต้องนำเอากลยุทธ์ในแต่ละด้านมาจัดทำเป็นแผนเชิงกลยุทธ์ว่าในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต เราจะทำอะไรก่อนหลัง อะไรที่ทำควบคู่กันไปได้ พูดง่าย ๆ ก็คือ เอาสิ่งต่าง ๆ มาจัดทำตารางการดำเนินชีวิตให้ชัดเจนมากขึ้นว่าเราจะทำอะไรเมื่อไหร่ อย่างไรนั่นเอง สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามในเรื่องของการวางแผนเชิงกลยุทธ์ของชีวิตคือต้องมีแผนสำรอง (Contingency Plan)กรณีแผนที่วางไว้ไม่เป็นตามที่เราต้องการ

1.5.2.10 นำไปปฏิบัติตามวงจร PDCA

เมื่อเรากำหนดแผนงานชีวิตไว้เรียบร้อยแล้ว (Plan) จึงจะลงมือนำไปปฏิบัติจริง (Do) จะต้องมีการตรวจสอบเป็นระยะ ๆ ว่าสิ่งที่ได้ลงมือทำไปนั้นเป็นไปตามแผนและเป้าหมายหรือไม่ (Check) หลังจากนั้นถ้าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย จะต้องมีการแก้ไขปรับปรุงให้สอดคล้องกับเป้าหมาย (Action) ซึ่งเราจะต้องคำนึงถึงวงจรนี้อยู่ตลอดเวลา วงจร PDCA นี้ใช้ได้ทั้งวงจรของแผนใหญ่ของชีวิตและแผนสนับสนุนย่อย ๆ เช่น แผนด้านการเงินก็ต้องใช้ PDCA แผนด้านการหาความรู้เพิ่มเติมก็ต้องใช้วงจร PDCA เช่นเดียวกัน

สรุปได้ว่า การจัดการชีวิตที่สำคัญคือ การวางแผนเป้าหมายชีวิตมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายของชีวิตตนเองอย่างขั้นตอน การปฏิบัติตามวงจร PDCA และวิธีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สอดคล้องกับสถานะของตน แล้วพัฒนาทักษะชีวิตมุ่งมั่นพยายามปฏิบัติทุกวิถีทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่ตนได้วางแผนไว้

สรุป

แนวคิดเรื่องคุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตนั้น มนุษย์มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับฐานคิดเรื่องสิ่งมีค่ามี 2 อย่าง คือ สิ่งที่นอกตัว และสิ่งมีค่าในการเห็นตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง มีพื้นฐาน 3 กลุ่มซึ่งถูกวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป ประกอบไปด้วย ศักยภาพของตน แรงปรารถนา ความมั่นคงทางจิตใจ และได้ตั้งจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตมี 5 แนวคิด คือ สุขนิยม ถือว่าความสุขทางกายดีที่สุด วิมุตินิยม ถือว่าความสงบของจิตดีที่สุด ปัญญานิยม ถือว่าความรู้ที่เข้าถึงสัจธรรมดีที่สุด อัตถิภาวนิยม ถือว่าเสรีภาพอันเป็นธาตุแท้ของมนุษย์ดีที่สุด มนุษยนิยม ถือว่าสิ่งมีค่ามิได้หลายสิ่งและมีค่าเท่าเทียมกัน การพัฒนาจิต 5 ลักษณะจะเกิดขึ้นได้ต้องนำศาสนาธรรม และจะต้องเน้นการเรียนรู้จากภายในคือการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญที่เรียกว่า จิตตปัญญาศึกษา มาประยุกต์ใช้ในการจัดการชีวิต ในการวางแผนเป้าหมายชีวิต มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายของชีวิตตนเองอย่างเป็นขั้นตอน เทคนิคการวางแผนเป้าหมายสู่ความสำเร็จในชีวิตเริ่มต้นจาก 1) หาความฝันของตัวเองให้พบ 2) วิเคราะห์หาความชอบของตัวเอง 3) ตีกรอบให้แคบลง 4) ศึกษาข้อมูลเพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย 5) ตั้งเป้าหมายให้ท้าทาย 6) ควรจะมีเป้าหมายหลักและเป้ารอง 7) การบริหารธุรกิจชีวิตสู่ความสำเร็จ 8) กำหนดทางเลือก (Strategic Option) 9) กำหนดแผนกลยุทธ์ 10) นำไปปฏิบัติตามวงจร PDCA วางสิ่งที่ได้ลงมือทำไปนั้นเป็นไปตามแผนและเป้าหมายหรือไม่ (Check) หลังจากนั้นถ้าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย จะต้องมีการแก้ไขปรับปรุงให้สอดคล้องกับเป้าหมาย (Action) ซึ่งเราจะต้องคำนึงถึงวงจรนี้อยู่ตลอดเวลา วงจร PDCA นี้ใช้ได้ทั้งวงจรของแผนใหญ่ของชีวิตและแผนสนับสนุนย่อย และวิธีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สอดคล้องกับสถานะของตนเอง การพัฒนาทักษะชีวิตมีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขได้นั้นสามารถนำหลักทางศาสนธรรม เป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการในการพัฒนาคนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าในการพัฒนาประเทศทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกด้านความสามารถ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

แบบฝึกหัดหลังเรียน
หน่วยที่ 2 คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต

ตอนที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. สิ่งที่มีค่านอกตัวเรากับสิ่งที่มีค่าในตัวเองแตกต่างกันอย่างไร
2. อธิบายสิ่งที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง
3. คำว่า คุณค่าของชีวิต สุขนิยม วิมุตินิยม ปัญญานิยม อัตถิภาวนิยม และมนุษยนิยม มีความหมายว่าอย่างไร
4. เพราะเหตุใด วิมุตินิยมจึงถือว่า ความสงบของจิตมีค่ามากกว่าความสุขทางกาย
5. ความรู้ในทัศนะของสุขนิยมและปัญญานิยมแตกต่างกันอย่างไร
6. เพราะเหตุใด อัตถิภาวนิยมจึงถือว่า เสรีภาพของมนุษย์เป็นสิ่งมีค่าสูงสุดของมนุษย์
7. เพราะเหตุใด มนุษยนิยมจึงไม่เห็นด้วยกับแนวสุขนิยม ปัญญานิยม วิมุตินิยม อัตถิภาวนิยม ในเรื่องสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหา
8. อธิบายถึงความแตกต่างของคุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม
9. อธิบายถึงความสำคัญของหลักการจัดการชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการวางเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาเองได้อย่างไรบ้าง

10 อธิบายถึงการจัดการชีวิตตามตามวงจร PDCA

ใบงานที่ 1

คนเราเกิดมาเพื่ออะไร

คำชี้แจง ให้ใช้เวลากลุ่มละ 15 นาที เพื่ออภิปรายประเด็นต่อไปนี้ สรุปแนวคิดลงในกระดาษ A4

นักศึกษา 3 คน คุยกันขณะนั่งดูหนังสืออยู่ด้วยกันในเวลาเย็น หลังจากเลิกเรียนแล้ว

ประนอม – คุณว่าคนเราเกิดมาเพื่ออะไร เรามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไรกันนะ

สุข – ก็เกิดมาเพื่อหาความสุขนะซี ใคร ๆ ก็อยากมีความสุขสบายด้วยกันทั้งนั้น คุณไม่อยากสุขสบายดอกหรือ

สำรวม – ไม่จริงหรอ ถ้าความสบายเป็นสิ่งเดียวที่ทุกคนต้องการ ทำไมเลิกเรียนแล้วพวกเราถึงไม่ไป พักผ่อนหรือเที่ยวหาความสุขสนุกสนานกันละ ทำไมต้องมาทนลำบากดูหนังสืออย่างนี้ละ

สุข – ก็เพื่อความสุขสบายยิ่งขึ้นในวันข้างหน้าไงล่ะ ที่ผมยอมลำบากเรียนหนังสือก็เพราะหวัง จะได้ปริญญากับเขาบ้าง มีปริญญาแล้วผมก็คงจะได้งานที่ดีกว่านี้ หาเงินได้มากกว่านี้ ได้มีโอกาสดี ๆ เหมือนกับคนอื่น ๆ ที่จบปริญญาเขามีกัน แหม.....ถึงตอนนั้นผมคงมีความสุข มากทีเดียว คอยดูนะ ผมจะ.....

สำรวม – เดี๋ยวก่อน อย่าเพิ่งฝันกลางวัน ที่คุณมาเรียนก็เพราะอยากได้ปริญญาอย่างเดียวนะหรือ คุณไม่อยากได้ความรู้หรอกหรือ

สุข – โธ่ ก็ก่อนที่เราจะได้ปริญญาก็ต้องมีความรู้ก่อนนะซิ แต่เราจะต้องการความรู้ไปทำไมนะ ถ้ามันไม่ช่วยให้เราได้งานดี ๆ หรือเอาความรู้ไปทำมาหากินไม่ได้ เพราะอย่างนี้สิ ผมจึงเลือกเรียนวิทยาศาสตร์แทนที่จะเรียนสังคมศาสตร์อย่างคุณ

สำรวม – ถ้าคุณคิดว่าความรู้มีค่าเพียงเพราะว่ามันทำให้เราสุขสบายมากขึ้นละก็ผมไม่เห็นด้วย ผมว่าความรู้บางอย่างก็มีค่าในตัวเองนะ อย่างเช่น การรู้ว่าพ่อขุนรามคำแหงเป็นผู้ประดิษฐ์ อักษรไทยเป็นคนแรก หรือรู้ว่าโลกกลมและหมุนรอบตัวเอง ความรู้เหล่านี้ไม่ทำให้เรามีความสุขสบายมากขึ้น แต่การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของเราและ การเข้าใจในธรรมชาติก็เป็นสิ่งที่มีค่าควรรู้ไม่ใช่หรือ การที่ผมมาเรียนก็เพราะผมอยากรู้อยากเข้าใจโลกและมนุษย์มากขึ้น ปริญญานะเป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น ถึงเรียนแล้ว เขาไม่ให้ปริญญาผมก็จะเรียน การมีความรู้มากขึ้นมันดีในตัวมันเองอยู่แล้ว ไม่ว่ารู้แล้วจะเกิดประโยชน์อะไรหรือไม่ก็ตาม

สุข – บ้านะซี่ มีความรู้แล้วใช้ประโยชน์ไม่ได้จะรู้ไปทำไม เรียนแล้วไม่ได้ปริญญาจะเสียเวลา เรียนไปทำไม อย่างนี้สู้เอาเวลาไปเที่ยวคาราโอเกะไม่ดีกว่ารึ ใช่ไหม ประนอม

ประนอม – ไอ้เรื่องเรียนไปเพื่ออะไรนะ พักไว้ก่อนดีกว่า ผมยังสนใจที่คุณบอกว่าคนเราเกิดมาเพื่อหาความสุขสบาย คุณอ้างว่าใคร ๆ ก็แสวงหาความสุขสบายด้วยกันทั้งนั้นใช่ไหม

สุข – ถูกต้อง

ประนอม – แล้วทำไมถึงมีคนไปบวชเป็นพระล่ะ พระสอนว่าความสงบของจิตใจดีกว่าความสุขที่เกิด จากการกินดื่มเที่ยวเล่นไม่ใช่หรือ

สำรวม – ใช่ประนอมพูดถูก

สุข – พวกคนขี้แพ้นะซิ คนบางคนผิดหวังจากการหาความสุขเพียงครั้งสองครั้งก็ยอมแพ้หนีไป บวชเสียแล้ว คนเราต้องสู้กับชีวิตสิ ผิดหวังบ้าง สมหวังบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง เป็นของธรรมดา ผมว่าพวกพระนะหลงผิดที่คิดว่ามีสิ่งอื่นที่มีค่ามากกว่าความสุข ศาสนาเหมาะสำหรับคนอ่อนแอไม่กล้าสู้กับชีวิต เราจะให้คำสอนของคนพวกนี้มากำหนดชีวิตของเราไม่ได้หรอก

สำรวม – เฮ้ยพูดแบบนี้คอมมิวนิสต์นี่หว่า เลิกพูดดีกว่า

สุข – ?

ประนอม – เดี๋ยว สำรวม กลับมาก่อน ว้า ....กำลังสนุกเชียว....ไปซะแล้ว

นักศึกษาได้ฟังคนทั้งสามคุยกันแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง นักศึกษาเคยคุยกับเพื่อนหรือเคยถามตัวเองด้วยเรื่องทำนองนี้บ้างไหมว่า การที่เราต้องทำอะไรหลาย ๆ อย่าง เราทำไปเพื่ออะไร เราเรียน หนังสือไปเพื่ออะไร เราทำงานไปทำไม คนบางคนอาจไม่รู้ตัวเองทำสิ่งเหล่านี้ไปทำไม ที่ทำก็เพราะทำ ตามคนอื่น ๆ เห็นใคร ๆ ทำอย่างนี้กันทั้งนั้นก็เลยทำตามเขาบ้าง หรือบางทีก็ทำเพราะพ่อแม่ ญาติพี่ น้อง ครูบาอาจารย์บอกให้ทำแต่บางคนก็เข้าใจดีว่าที่ตัวเองทำอย่างนี้อยู่นั้นเพราะต้องการอะไร การที่ เรารู้จุดหมายของตัวเราเองย่อมดีกว่าไม่รู้ จริงไหม

อ้างอิงจาก : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มนุษย์กับอารยธรรม หน่วยที่ 1 – 7

ใบงานที่ 2

แบบบันทึกผลการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญก่อนเรียนรู้

การทำสมาธิ “พลิกชีวิต”

คำชี้แจง ให้นักศึกษา ดูวีดีทัศน์ (ชีวิตฉีกกรอบ) แล้วทำจิตใจให้สงบผ่อนคลาย สังเกตจิตใจตนเองแล้วบันทึกผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. แนวคิดที่ศึกษา คือ
2. รากฐานของแนวคิด คือ
3. คุณค่าของชีวิตตามแนวคิด คือ
4. สรุปวิจารณ์จุดหมายของชีวิตตามแนว คือ
5. สรุปวิจารณ์อุดมคติของชีวิตตามแนว คือ

ใบงานที่ 3

การกำหนดเป้าหมายในชีวิต

คำชี้แจง

1. ให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง

ด้านชีวิต	เป้าหมายที่ต้องการ	ระยะเวลา (ภายในกี่ปีหรืออายุไม่เกินกี่ปี)
การศึกษา		
การทำงาน		
การเงิน		
สุขภาพ		
ครอบครัว		
สังคม		
อื่น ๆ		

2. บอกวิธีการปฏิบัติเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายชีวิต

.....

.....

3. ให้นักศึกษานำคำตอบที่ได้ในข้อ 1 มาจัดทำกราฟชีวิต

ใบงานที่ 4

วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง คุณค่าของชีวิต

คำชี้แจง อ่านกรณีตัวอย่าง และจงอภิปรายว่าตัวละครในกรณีตัวอย่างมีแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิตอย่างไร

สาวชาวไต้หวันผู้หนึ่ง เป็นโรคสมองพิการแต่กำเนิด (Cerebral Palsy) ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปรกติและพูดไม่ได้ แต่ด้วยความมุ่งมั่นและศรัทธา เธอสามารถเรียนจบปริญญาเอกจากสหรัฐฯ แล้วแสดงทัศนคติของเธอตามที่ต่าง ๆ เพื่อให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้อื่น

ครั้งหนึ่ง เธอได้รับเชิญไปบรรยายด้วยการเขียน (เธอพูดไม่ได้ต้องใช้วิธีเขียน) หลังบรรยายเสร็จ มีนักเรียนคนหนึ่งตั้งคำถามว่า

“คุณอยู่ในสภาพนี้ตั้งแต่เกิด คุณเคยรู้สึกน้อยใจไหม? แล้วท่านมองตัวเองอย่างไร?”

คำถามอันละเอียดอ่อนนี้ สร้างความตะลึงแก่ผู้ที่ร่วมฟังบรรยายอย่างมาก ต่างห่วงว่าคำถามนี้จะกระทบความรู้สึกของเธอ ปรากฏว่า เธอหันหน้าไปยังแผ่นกระดาน เขียนตัวหนังสือว่า

“ฉันมองดูตัวเองอย่างไร?”

เธอหันหน้ายิ้มให้ผู้ร่วมประชุม แล้วเขียนข้อความต่อ

1. ฉันเป็นคนนิสัยน่ารักมาก
2. ฉันมีขาที่เรียวงาม สวยดี
3. คุณพ่อคุณแม่รักฉันจัง
4. พระเจ้า ได้มอบความรักแก่ฉัน
5. ฉันวาดภาพได้ ฉันแต่งหนังสือได้
6. ฉันมีแมวที่น่ารัก

และ....

ขณะนั้นที่ประชุมเงียบกริบ ไม่มีเสียงพูดจาใด ๆ เธอหันกลับมามองดูทุกคน แล้วเขียนคำสรุปบนแผ่นกระดานว่า

“ฉันมองแต่สิ่งที่ฉันมี ไม่มองสิ่งที่ฉันขาด”

ที่มา : https://www.kwamru.com/233

ใบงานที่ 5

วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง ความต่างของการจัดการชีวิต

คำชี้แจง ให้ใช้เวลากลุ่มละ 15 นาที เพื่ออภิปรายประเด็นต่อไปนี้

1. อ่านกรณีตัวอย่างแล้วอภิปราย การดำเนินชีวิตของผู้พิการและขอทาน “สิ่งที่ทำให้คนต่างกัน” อธิบายเหตุผลและข้ออ้างอิงประกอบ

พระมหาวีระพันธ์ ชุติปัญโญ (2562) วัดแห่งหนึ่งเป็นสถานที่สำหรับรองรับผู้ที่ต้องการมาปฏิบัติธรรม ทุกวันจะมีคนมาฟังธรรม และศึกษาธรรมจากพระภิกษุอยู่เป็นประจำ โดยเจ้าอาวาสเป็นที่พึ่งหลักของเหล่าลูกศิษย์ กิจอีกอย่างหนึ่งที่วัดแห่งนี้ถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรม คือ “การทำงาน” หากใครขี้เกียจไม่สามารถอยู่วัดนี้ได้นาน วันหนึ่ง ขณะที่หลวงพ่อกำลังทำงานอยู่ด้านหลังวัด มีชายหนุ่มแขนพิการข้างหนึ่ง มาขอเงินเพื่อไปซื้ออาหารรับประทาน แทนที่หลวงพ่อจะให้เงินทันที ท่านกลับพูดว่า “หากเธอต้องการเงินไปซื้ออาหาร ก็จงขนก้อนหินที่กองอยู่ตรงนี้ไปไว้ ที่หน้าวัดให้หมดเสียก่อน แล้วฉันจะให้เงิน” “แขนของผมพิการ จะขนก้อนอิฐนี้ไปได้อย่างไร” ชายพิการกล่าวด้วยความมึนงงในคำพูดของหลวงพ่อ”

เมื่อได้ฟังคำโต้แย้ง หลวงพ่อก็เดินเข้าไปที่กองอิฐ แล้วใช้แขนข้างเดียวหยิบก้อนอิฐที่วางไว้ในอีกทีหนึ่งให้เขาดู พร้อมกับพูดว่า “แม้แขนของเธอจะพิการข้างหนึ่ง แต่เหลืออีกข้างหนึ่งใช้งานได้ ขอเพียงจิตใจไม่พิการตาม เธอก็จะใช้พลังใจและแขนอีกข้างหนึ่งที่เหลือ ทำงานทุกอย่างได้เช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป”

เมื่อหลวงพ่อกล่าวเช่นนั้น ชายแขนพิการข้างหนึ่งก็ยอมรับในกติกา ใช้เวลาเกือบชั่วโมง แม้จะเหนื่อยขณะทำงาน แต่ชายหนุ่มกลับรู้สึกว่า ชีวิตของตนได้ตื่นขึ้นมาจากความหวาดกลัวด้วยเหตุผลที่ว่า เขาไม่ได้พิการทางจิตใจอีกต่อไป ครั้นหลวงพ่อเห็นว่า เขาทำงานเสร็จเรียบร้อย จึงให้เงินตามที่รับปากไว้ ฝ่ายชายหนุ่ม กล่าวขอบคุณด้วยความนอบน้อม ดั่งหนึ่งว่าสำนึกในบุญคุณยิ่ง หลวงพ่อจึงถามว่า “เธอกล่าวขอบคุณฉันเพราะอะไร นั้นเป็นค่าแรงจากการทำงานของเธอ เป็นสิ่งที่ที่เธอสมควรได้รับจากการทำงานและจากความพยายามที่ทุ่มเทลงไป”

“ผมไม่ได้กล่าวขอบคุณที่หลวงพ่อให้เงินเพียงอย่างเดียวนะครับที่สำคัญ ผมขอบคุณที่หลวงพ่อเมตตาสอนผมให้ตื่นขึ้นมาจากความหวาดกลัว และความน้อยเนื้อต่ำใจในความพิการที่ผมเคยเป็นต่างหาก ผมเข้าใจอะไรหลายอย่างผ่านงานขนก้อนอิฐในครั้งนี้ครับ” หลวงพ่อยิ้ม...

หลายวันผ่านไป ขณะที่หลวงพ่อกำลังนำพาลูกศิษย์ทำงาน ก็มีขอทานคนหนึ่งแต่งตัวมอซอเข้ามาขอเงินจากหลวงพ่อ ด้วยหวังจะนำเงินนั้นไปซื้ออาหารเย็นยังชีพ หลวงพ่อกล่าวว่า...

“ถ้าอย่างนั้น ให้เธอขนก้อนอิฐที่กองอยู่หน้าวัดไปไว้ที่หลังวัดให้เสร็จเสียก่อน แล้วฉันจะให้เงินเธอ”

ขอทานได้ยินคำกล่าวเช่นนั้น แทนที่จะยอมทำงานเพื่อแลกเงิน กลับต่อว่าหลวงพ่อด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย แล้วขอทานก็เดินจากไปด้วยอารมณ์บูดบึ้ง

ฝ่ายลูกศิษย์ที่อยู่ในเหตุการณ์ได้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา จึงถามหลวงพ่อว่า “หลวงพ่อครับ ครั้งก่อนผมเห็นหลวงพ่อให้ชายแขนพิการข้างหนึ่ง ขนก้อนอิฐจากหลังวัดไปหน้าวัด แล้ววันนี้จะให้ขอทานขนก้อนอิฐจากหน้าวัดไว้ที่หลังวัดเหมือนเดิม ทำไมถึงเป็นเช่นนั้นครับ”

เมื่อได้ฟังคำถามเพราะสงสัยของคณะลูกศิษย์ หลวงพ่อจึงกล่าวให้ข้อคิดถึงชาย 2 คนที่มาหาต่างวาระกันว่า...

“หลวงพ่อต้องการทดสอบกำลังใจของพวกเขาเท่านั้นเอง การขนอิฐไม่ใช่สาระสำคัญแต่อย่างใด แต่ใจที่รู้จักคุณค่าของตัวเอง รู้จักคุณค่าของงาน จึงทำให้ชีวิตรู้จักพึ่งตนเองได้ต่างหากนี่คือสิ่งที่ต้องการให้คนทำงานใช้เป็นหลักของใจในการแสวงหาคำตอบให้กับชีวิตของตน”

หลายปีผ่านไป ขณะที่หลวงพ่อกำลังทำกิจอยู่ที่วัดเช่นทุกวัน ก็มีชายแต่งตัวภูมิฐานคนหนึ่งเข้าไปหา แล้วแจ้งว่า “ผมคือคนที่เคยมาขอเงินจากท่าน แต่หลวงพ่อกลับให้ผมทำงาน แลกเงินแทน โดยไม่คิดว่าผมเป็นขอทานเช่นทุกคนที่ผมเคยเจอ”

“แล้วมีธุระอะไรจึงได้มาหาฉันล่ะ” ถามด้วยความเมตตา

ชายผู้มีแขนพิการแต่ใจไม่พิการอีกต่อไป จึงกล่าวถึงคุณค่าแห่งชีวิตที่ตนเองได้รับจากหลวงพ่อ “ผมอยากมาตอบแทนคุณคำสอนที่หลวงพ่อสอนผมไว้ เพราะหลังจากที่ได้เจอหลวงพ่อในวันนั้น และหลวงพ่อมองว่าผมไม่ใช่คนพิการ เพราะสามารถทำงานต่าง ๆ ได้ ทำให้ผมมีกำลังใจต่อสู้จนประสบความสำเร็จได้ ก็เพราะคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่หลวงพ่อมอบให้แก่ผมในวันนั้นครับ”

ขณะเดียวกัน อีกภาพหนึ่งของชีวิต ชายแต่งตัวมอซอที่มีร่างกายปกติ ที่เคยมาขอเงินแต่ไม่ยอมทำงาน ก็ยังเที่ยวขอทานคนอื่นกินตราบจนตัวตายโดยไม่สามารถค้นหาความหมายแห่งชีวิตของตนเจอได้เลย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สองชีวิตมี “สิ่งที่ทำให้คนต่างกัน” ด้านการพัฒนาทักษะชีวิตโดยมีประสบการณ์ด้านใดที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จในชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 2

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “**คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต**”

คำแนะนำ ให้นักศึกษาเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อที่ถูกต้องที่สุด

---

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง มีผลดีอย่างไร
    ก. สามารถนำความโดดเด่นของตนเองไปข่มผู้อื่นได้
    ข. รักตนเองมากขึ้น และสามารถทำทุกอย่างเพื่อความสุขของตนเอง
    ค. รู้ว่าต้องปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะโดดเด่นกว่าผู้อื่น
    ง. รู้ว่าตนเองมีจุดดีจุดด้อยอย่างไร เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาตนเอง
2. คนที่มีความภาคภูมิใจจะสร้างคุณค่าและแสดงออกมาอย่างไร
    ก. มองตนเองยิ่งใหญ่
    ข. มีความมั่นใจในตนเองสูง
    ค. เห็นความสำคัญเรื่องเงินเป็นสำคัญ
    ง. ยอมรับธรรมชาติความรู้สึกตนเอง
3. การเห็นคุณค่าในตัวเองที่มนุษย์ควรแสวงหาอันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต คืออะไร
    ก. สิ่งที่มีค่าเป็น แก้ว แหวน เงินทอง
    ข. สิ่งที่อำนวยความสะดวกให้ครอบครัวสุขสบาย
    ค. ท่าทางที่ปฏิบัติต่อตนเอง
    ง. ความรักตัวเองมากกว่าสิ่งอื่นใด
4. ข้อใด คือ เทคนิคการวางแผนเป้าหมายสู่ความสำเร็จในชีวิต ตามวงจรการควบคุมคุณภาพหรือวงจรเดมิ่ง
    ก. การวางแผน การปฏิบัติงานตามแผน การปรับปรุงแก้ไข การสื่อสาร
    ข. การวางแผน การปฏิบัติงานตามแผน การตรวจสอบการปฏิบัติตามแผน การปรับปรุงแก้ไข
    ค. การวางแผน การศึกษา การปรับปรุงแก้ไข การปฏิบัติงานตามแผน การสื่อสาร
    ง. การศึกษา การปฏิบัติงานตามแผน การตรวจสอบการปฏิบัติตามแผน การปรับปรุงแก้ไข
5. ชีวิตที่ดีตามแนวคิดวิมุตินิยม คืออะไร
    ก. ชีวิตที่มีความรัก
    ข. ชีวิตที่มีความร่ำรวย
    ค. ชีวิตที่มีความสงบ
    ง. ชีวิตที่มีหน้ามีตาในสังคม

6. คนเราจะมีชีวิตที่ดีและมีค่า จะต้องมีมัชฌิมาปฏิปทา คำที่ขีดเส้นใต้หมายถึงอะไร

    ก. การดับทุกข์

    ข. ทุกข์

    ค.ทางสายกลาง

    ง. สมุทัย

7. ทรรศนะที่ถือว่ามนุษย์เป็นสิ่งหนึ่งในธรรมชาติ มีศักดิ์ศรี มีค่า และมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองโดยอาศัยเหตุผลและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ไม่ต้องอาศัยอำนาจเหนือธรรมชาติ คือทรรศนะของแนวคิดใด

    ก. สุขนิยม

    ข. มนุษยนิยม

    ค. วิมุตินิยม

    ง. จิตปัญญาศึกษา

8. คุณธรรม 3 ประการ ที่มนุษย์ควรฝึกฝน ตามหลักของสโตอิค คืออะไร

    ก. ความอดทน ความรู้ ความยุติธรรม

    ข. ความอดทน ความรักตนเอง ความยุติธรรม

    ค. ความสุข ความอดกลั้น ความยุติธรรม

    ง. ความอดทน ความอดกลั้น ความยุติธรรม

9. การฟังอย่างลึกซึ้ง การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง คือแนวทางของหลักการใด

    ก. ไตรลักษณ์

    ข. จิตปัญญาศึกษา

    ค. อริยสัจ 4

    ง. สุขนิยม

10. เราเริ่มด้วยการ“เปิดพื้นที่”ในตัวเราให้ว่างเพื่อให้ “คำพูด” ของคนที่เราสนทนาด้วยไหลผ่านเข้ามาในตัวเราได้ การฟังแบบนี้จะทำให้เรา “รู้สึก” เหมือนกับคนพูดที่กำลัง รู้สึก รับรู้อารมณ์ที่แท้จริงของเขาว่า เขากำลังสื่อสารอะไรอยู่ คนที่ฟังระดับนี้จะมองอะไร

    ก. ใครคิดต่างคือศัตรู

    ข. จับผิด

    ค. ความสดใหม่

    ง. ความรู้สึกมากกว่าเหตุผล

เฉลยแบบประเมินผลหลังเรียน หน่วยที่ 2
คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต

บรรณานุกรม

กอร์เดอร์ ,โยสไตน์.โลกของโซฟี.2540.แปลจาก Sophie s World. โดย สายพิณ ศุพุทธมงคล. กรุงเทพฯ : คบไฟ

กีรติ บุญเจือ. (2522). **ปรัชญาลัทธิอัตถิภาวนิยม**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

คูณ โทขันธ์. (2537). **ศาสนาเปรียบเทียบ**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

จิตแพทย์ยุน ฮงกยุน.2561, แปลโดย นุสสรา เตโช.**แค่เห็นคุณค่าในตนเองให้เป็นชีวิตคุณจะ HAPPY มาก.**กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

ทองพูล บุณยมาลิก และคณะ. (2544). **ความจริงของชีวิต**. กรุงเทพฯ : ศูนย์เอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

ธีระพงษ์ มีไธสง. (2551). **มิติทางศาสนาและปรัชญาของโลก**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

พุทธทาสภิกขุ. (2544). **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : คณะธรรมทานไชยา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2541). **พุทธธรรม** (ฉบับขยายความ). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์. (2555). **คู่มือชีวิต**. Awakebooks.

พระมหาแสวง ปัญญาวุฑฺโฒ. (2544). **ศูนยตากับอนัตตา**. กรุงเทพฯ : มองนาคารชุน–ฌอง –ปอล ซาตร์.

แพททริค, จี.ที. ดับบลิว. (2518). **ปรัชญาเบื้องต้น**. แปลจาก Introduction to Philosophy. โดย กีรติ บุญเจือ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพาณิช.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2545). **มนุษย์กับอารยธรรม หน่วยที่ 1 – 7**. กรุงเทพฯ : คุรุสภา.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพฯ

_____. (2540). **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ –ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.

รุ่งธรรม สุจิธรรมรักษ์ 2525.สุขนิยม. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ

วรากรณ์ พูลสวัสดิ์. (2559). **จริยธรรมและทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

วิทย์ วิศทเวทย์. (ม.ป.ป.). **ปรัชญาทั่วไป**.กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

สมภาร พรมทา. (2546)**มนุษย์กับศาสนา.**กรุงเทพฯ : ศยาม.

สุจิตรา รณรื่น. (2540). **ปรัชญาเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : อักษราพิพัฒน์.