



ที่ ฌข ๐๐๑๙/ว ๖๒๕

ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา
ถนนเรืองวุฒิ ฌข ๒๔๐๐๐

๑๙ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง การดำเนินงานระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

อ้างถึง หนังสือจังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ ฌข ๐๐๑๙/ว ๕๗๖๑ ลงวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๗

- | | |
|--|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แผนการดำเนินการตามระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ประจำปี ๒๕๖๘ | จำนวน ๑ ชุด |
| ๒. แบบรายงานแผนการประชุมคณะกรรมการ | จำนวน ๑ ฉบับ |
| ๓. บทความและแบบทดสอบความรู้พร้อมคำตอบ | จำนวน ๔ ชุด |
| ๔. วาระการประชุม | จำนวน ๑ ชุด |

ตามหนังสือที่อ้างถึง จังหวัดแจ้งอำเภอดำเนินงานระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘ ตามแผนการดำเนินงานฯ กิจกรรม การประเมินผลเพื่อรับรองการพัฒนา โดยประชุมคณะกรรมการตรวจประเมินเพื่อรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนอำเภอและรายงานจังหวัดทราบ ภายในวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๘ นั้น

จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้กำหนดดำเนินงานคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๘ ในห้วงเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๖๘ ซึ่งเกณฑ์การคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น กำหนดให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการคัดเลือก ต้องผ่านการรับรองตามระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) สอดรับกับการดำเนินงานโครงการคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๘ จังหวัดฯ จึงปรับแผนการดำเนินงานระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ขั้นตอนการประเมินผลเพื่อรับรองการพัฒนา (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) จึงขอให้อำเภอ มอบหมายสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ ดำเนินการ ดังนี้

๑. รายงานแผนการประชุมคณะกรรมการตรวจประเมินเพื่อรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนอำเภอ ให้จังหวัด ภายในวันจันทร์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๘ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

๒. สนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายประเภทมาตรฐานผู้นำชุมชน ศิษษาบทความและทดสอบความรู้ เพื่อใช้ประเมินความรู้ตามตัวบ่งชี้ระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) และใช้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ ประกอบการนำเสนอผลการดำเนินงาน (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

๓. ประชุมคณะกรรมการตรวจประเมินเพื่อรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนอำเภอ และรายงานจังหวัดทราบ ภายในวันพุธที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘

๔. แจ้งกลุ่มเป้าหมายนำเสนอผลการดำเนินการฯ ต่อคณะกรรมการรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนจังหวัด ในวันอังคารที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๔) ดังนี้

๔.๑ ประเภทผู้นำชุมชน ณ ห้องประชุมมรุพงษ์ศิริพัฒน์ ชั้น ๔ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา

๔.๒ ประเภทกลุ่ม/องค์กรชุมชน ประกอบด้วย ณ ห้องประชุมสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา ชั้น ๒ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา

๔.๓ ประเภทเครือข่ายองค์กรชุมชน ณ ห้องประชุมสุนทรพิพิธ ชั้น ๓ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา

๔.๔ ประเภทชุมชน ณ ห้องประชุมพระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) ชั้น ๑ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



(นางสาวฉัตรประอร นิยม)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดฉะเชิงเทรา

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมการพัฒนาชุมชน

โทร./โทรสาร ๐ ๓๘๕๑ ๑๒๓๔

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคง ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน
ด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



Change for Good

กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

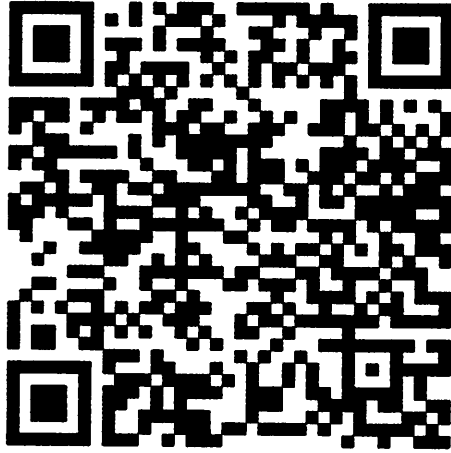
แผนการดำเนินการตามระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ประจำปี ๒๕๖๘

จังหวัดฉะเชิงเทรา

ที่	ประเด็นการดำเนินงาน	กรอบระยะเวลา ดำเนินการ
๑	ขั้นเตรียมการ	
	๑.๑ จังหวัดแต่งตั้งคณะกรรมการรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนจังหวัด คณะกรรมการตรวจประเมินเพื่อการรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนอำเภอ	๑๖-๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๗
	๑.๓ ประชุมคณะกรรมการรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนจังหวัด เพื่อกำหนดรูปแบบ กระบวนการ กลุ่มเป้าหมาย จำนวนหน่วยนับ แผนการประเมินตนเอง วิธีการประเมิน ช่วงเวลา ฯลฯ	๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗
	๑.๔ สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเลือกกลุ่มเป้าหมาย และวางแผนการบริหารจัดการตามแนวทางยกระดับกลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมกับศักยภาพ และพื้นที่	๖ - ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗
	๑.๕ สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด อำเภอ จัดทำทะเบียน/ฐานข้อมูลและ รายงานผลกลุ่มเป้าหมายที่สมัครเข้าสู่ระบบ มชช. ให้กรมการพัฒนาชุมชน ทราบ	๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗
๒	ขั้นการรับสมัคร	
	สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอประชาสัมพันธ์การรับสมัคร รับสมัคร/ ตรวจสอบข้อมูล และส่งรายชื่อกลุ่มเป้าหมายที่สมัครเข้าสู่ระบบ มชช. ให้จังหวัด	ภายใน ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๗
๓	ขั้นส่งเสริมการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองของกลุ่มเป้าหมาย	
	๓.๑ พัฒนาร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย ศึกษาทำความเข้าใจ แนวทาง ขอบเขตของตัวบ่งชี้	๑ - ๑๐ มกราคม ๒๕๖๘
	๓.๒ พัฒนารส่งเสริมและสนับสนุนกลุ่มเป้าหมาย ประเมินตนเอง ก่อนการพัฒนาตนเอง	๑ - ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗
	๓.๓ พัฒนาร่วมกับกลุ่มเป้าหมายจัดทำแผนการพัฒนาตนเอง	๑ - ๑๕ มกราคม ๒๕๖๘
	๓.๔ สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด/อำเภอประสานความร่วมมือ จากทุกหน่วยงาน	มกราคม - พฤษภาคม ๒๕๖๘
	๓.๕ นักวิชาการพัฒนาชุมชนจังหวัด/อำเภอร่วมกันบูรณาการกิจกรรม เพื่อพัฒนามาตรฐานกลุ่มเป้าหมายในรูปแบบกลุ่ม	มกราคม - พฤษภาคม ๒๕๖๘
	๓.๖ พัฒนาร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย ประเมินตนเองหลังการพัฒนา ในช่วงเวลาที่กำหนด ตรวจสอบ ผลการประเมินและหลักฐานประกอบ เพื่อเตรียมพร้อมในการส่งผลประเมินในระดับอำเภอและจังหวัด	มกราคม - พฤษภาคม ๒๕๖๘
๔	ขั้นการประเมินผลเพื่อรับรองการพัฒนา	
	๔.๑ ประชุมคณะกรรมการตรวจประเมินเพื่อการรับรองมาตรฐาน การพัฒนาชุมชนอำเภอ และรายงานจังหวัดทราบ	ภายใน ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘

ที่	ประเด็นการดำเนินงาน	กรอบระยะเวลา ดำเนินการ
	๔.๒ ประชุมคณะกรรมการรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนจังหวัด เพื่อประเมินผู้ขอรับการประเมินตามระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) และพิจารณารับรองผู้ผ่านการประเมินตามระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.)	๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘
	๔.๓ สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด ประกาศผลการประเมินแก่กลุ่มเป้าหมาย โดยการจัดทำทะเบียนผู้ผ่านการประเมิน มอบประกาศนียบัตร และรายงานผลให้กรมฯ ทราบและนำผลการพัฒนาของกลุ่มเป้าหมายที่โดดเด่น เป็นตัวอย่างที่ดี ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ โซเชียลมีเดีย การประชุมต่าง ๆ รวมถึงเชิญเกียรติผู้ผ่านการรับรองฯ	พฤษภาคม ๒๕๖๘
๕	การรายงานผล	
	๕.๑ จังหวัดรายงานผลการดำเนินงานตามระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ตามแบบรายงานที่กำหนด ส่งกรมการพัฒนาชุมชน จำนวน ๒ ครั้ง	ครั้งที่ ๑ ภายในวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๗ ครั้งที่ ๒ ภายในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘
	๕.๒ คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการประเมินและรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ของจังหวัดที่โดดเด่น เป็นตัวอย่างในการติดตาม และประชาสัมพันธ์ ประเภทละ ๑ หน่วยนับ	ภายในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘

แบบรายงานแผนการประชุมคณะกรรมการตรวจประเมินเพื่อการรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนอำเภอ



การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening)

เมื่อกกล่าวถึงการเพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสาร บ่อยครั้งเราจะคิดถึงการพัฒนาทักษะการส่งสาร (Sending skill) หรือการปรับวิธีการพูด การส่งข้อความ ให้นำฟัง นำเชื่อถือ และนำดึงดูดใจ ซึ่งก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า ผู้ส่งสาร ตัวสาร และช่องทางการสื่อสาร ล้วนแล้วแต่มีความสำคัญที่จะส่งผลให้สื่อสารมีคุณภาพ เพิ่มโอกาสที่การสื่อสารจะประสบความสำเร็จได้สูง อย่างไรก็ตาม การสื่อสารนั้นมิได้ด้วยกันสองฝ่าย คือฝ่ายผู้ส่งสารและผู้รับสาร และหากผู้รับสารไม่รับและไม่รู้ด้วย ก็มีโอกาที่การสื่อสารนั้นจะล้มเหลวได้

การฟังในการสนทนากันมักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ผ่านไปครั้งเดียว แต่สามารถส่งอิทธิพลต่อความรู้สึก ระหว่างกันได้มากเพราะมักรับรู้ถึงปฏิกิริยาของคู่สนทนาได้เดี๋ยวนั้น จึงมีความจำเป็นที่เราควรจะพัฒนาทักษะการฟัง หากประสงค์ให้การสื่อสารมีความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน และเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันด้วย ก่อนที่จะเสนอว่าการฟังที่ดีเป็นอย่างไร เรามาตรวจสอบระดับการฟังที่เราใช้กันในชีวิตประจำวันเสียก่อนโดยสามารถแบ่งระดับการฟังได้ ๕ ระดับ ได้แก่

๑. ไม่สนใจ — ทำเหมือนผู้พูดกำลังพูดกับกำแพง

๒. แกล้งฟัง — พยักหน้า ไม่ได้ตั้งใจฟังจริง

๓. เลือกฟัง — เลือกฟังเฉพาะสิ่งที่อยากฟัง

๔. ตั้งใจฟัง — ฟังด้วยหู อยู่กับปัจจุบัน ได้ข้อมูลครบถ้วนตามที่ได้ฟัง

๕. ฟังด้วยใจ — ฟังด้วยหู ด้วยตา และด้วยใจ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้พูด คิดตามอย่างมีสติ ไม่ตัดสิน อยู่กับปัจจุบัน

การตั้งใจฟังและการฟังด้วยใจ หรือบางที่เรียกว่า การฟังเชิงรุก (Active Listening) นั้นเป็นลักษณะการฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ ทำความเข้าใจสารที่ส่งมา ให้เกิดการสื่อสารสองทางมีส่วนร่วมกับผู้พูด โดยใช้คำถามกระตุ้นสิ่งที่เป็นความคิดสาเหตุของความรู้สึกหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น โดยการใช้คำถามปลายเปิดช่วยให้ผู้เล่าได้ระบายในสิ่งที่ต้องการจะพูด ในขณะที่เดียวกันเราจะส่งสัญญาณให้พวกเขาทราบว่าเราได้รับและเข้าใจสารที่พวกเขาส่งมาแล้ว

การฟังแบบ Active Listening ประกอบไปด้วยหลักการ ๓A คือ

- Attitude (ทัศนคติ)

การยอมเปิดใจรับฟังโดยปราศจากอคติ ถ้าเริ่มต้นมาด้วยการมีอคติในใจ อย่างเช่น ไม่ชอบสิ่งนี้อยู่แล้ว หรือคิดมาก่อนแล้วว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ผิด ก็จะทำให้ไม่สามารถรับฟังเรื่องราวทั้งหมดจนจบได้อย่างเข้าใจจริงๆ

- Attention (ความสนใจ)

ตั้งใจฟังสิ่งที่อีกฝ่ายพูด รอฟังเหตุผลและเรื่องราวเหตุการณ์ทั้งหมดของอีกฝ่ายให้จบ ก่อนนำมาคิดและวิเคราะห์ตามโดยไม่ยึดความคิดตัวเองเป็นใหญ่

- **Adjustment (การปรับตัว)**

หลังจากรับฟังเรื่องราวทุกอย่างแล้ว ควรมีการปรับอารมณ์และความคิดให้เหมาะสม ในการเลือกคำแนะนำ วิธีการตอบกลับหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ผ่านการพิจารณาจากการประเมินและไตร่ตรองจากสิ่งที่ได้รับ ฟัง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ หรือการปรับเปลี่ยนตามมา

หากต้องการใครสักคนรับฟังมาพูดคุยกันได้ที่ ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เปิดให้บริการหอผู้ป่วยจิตเวชขึ้นเป็นแห่งแรก ของโรงเรียนแพทย์ในประเทศไทย ควบคู่ไปกับการผลิตบุคลากร ทางด้านจิตเวชศาสตร์มาอย่างต่อเนื่อง ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ให้บริการตรวจวินิจฉัย และดูแลรักษาผู้ป่วยทางจิต ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตแบบผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน ผู้ป่วยฉุกเฉิน รวมถึงการรับปรึกษาจากแผนกต่าง ๆ บริการ สัมภาษณ์และตรวจสุขภาพจิตแก่หน่วยงานภายในและภายนอก กระบวนการรักษาดูแลผู้ป่วยอย่างครอบคลุมใน ทุกมิติ จากผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักอาชีวบำบัด นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์

การให้บริการ

- วันจันทร์ – ศุกร์ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. อาคาร ภปร ชั้น ๑๒
- คลินิกพิเศษนอกเวลาราชการ วันจันทร์ – ศุกร์ เวลา ๑๖.๓๐ – ๒๐.๐๐ น. วันเสาร์และอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. อาคาร ภปร ชั้น ๑๒

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

- ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ (สำนักงานฝ่ายจิตเวชศาสตร์) อาคารรัตนวิทยาพัฒน์ ชั้น ๑๕

เบอร์โทรศัพท์หน่วยงาน ๐๒ ๒๕๖ ๕๐๐๐ ต่อ ๖๑๕๐๖ – ๖๑๕๑๔

- หน่วยบริการผู้ป่วยนอก OPD (จิตเวชทั่วไป) อาคาร ภปร ชั้น ๑๒

เบอร์โทรศัพท์หน่วยงาน ๐๒ ๒๕๖ ๕๑๘๐ , ๐๒ ๒๕๖ ๕๑๘๒

ท้ายที่สุดนี้ การเป็นผู้ฟังที่ดี ความจริงใจต่อคู่สนทนาเป็นสิ่งสำคัญ เราไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยหรือคล้อยตามในสิ่งที่เราคิดว่าไม่ถูกต้องหรือไม่ตรงความเป็นจริง เพียงแต่ให้หรือจังหวะในการแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม หรือเสนอข้อมูลอีกด้านอย่างเคารพต่อจุดยืนหรือความรู้สึกของกันและกัน สิ่งที่จะช่วยได้คือการวางตนและคู่สนทนาให้อยู่ฝ่ายเดียวกัน ไม่ใช่อยู่ตรงข้ามกัน หลักยึดเช่นนี้จะทำให้เราไม่รีบร้อนที่จะคัดค้านหรือหักล้างอีกฝ่ายจนล้มที่จะรับฟังและพยายามทำความเข้าใจมุมมองของผู้พูดไป ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการฟังด้วยใจนั่นเอง

ที่มา: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , Mission To The Moon

แบบทดสอบ : ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ (Active listening)

ชื่อ – สกุล :

ให้ทำเครื่องหมาย X เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

ข้อ ๑: องค์ประกอบใดเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการสื่อสารให้ประสบความสำเร็จ

- a) การใช้คำพูดที่สวยงาม
- b) ผู้ส่งสาร ตัวสาร และช่องทางการสื่อสาร
- c) การพูดเร็วและกระชับ
- d) การหลีกเลี่ยงความคิดเห็นที่ขัดแย้ง

ข้อ ๒: การฟังระดับใดที่ถือว่าเป็นการฟังเชิงรุก (Active Listening: การฟังแบบมีส่วนร่วม)

- a) ไม่สนใจ
- b) แกล้งฟัง
- c) ตั้งใจฟัง
- d) ฟังด้วยใจ

ข้อ ๓: หลักการ ๓A ของการฟังเชิงรุก (Active Listening: การฟังแบบมีส่วนร่วม) คือข้อใดบ้าง

- a) Attitude (ทัศนคติ), Attention (ความสนใจ), Adjustment (การปรับตัว)
- b) Active (กระตือรือร้น), Accurate (ถูกต้อง), Analyze (วิเคราะห์)
- c) Attention (ความสนใจ), Approach (วิธีการ), Adjust (ปรับตัว)
- d) Analyze (วิเคราะห์), Accept (ยอมรับ), Assist (ช่วยเหลือ)

ข้อ ๔: การฟังด้วยใจหมายถึงอะไร

- a) การฟังเฉพาะสิ่งที่เราสนใจ
- b) การฟังโดยไม่สนใจอารมณ์ผู้พูด
- c) การฟังโดยเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด
- d) การฟังโดยไม่ตอบสนองใด ๆ

ข้อ ๕: ข้อใดคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้การฟังล้มเหลว

- a) การตั้งใจฟัง
- b) การใช้คำถามปลายเปิด
- c) การมีอคติในใจ (Prejudice: ความลำเอียง)
- d) การฟังด้วยทัศนคติที่ดี

ข้อ ๖: "Adjustment" (การปรับตัว) ในหลักการ ๓A หมายถึงอะไร

- a) การปรับเสียงพูดให้น่าฟัง
- b) การปรับอารมณ์และความคิดให้เหมาะสม
- c) การปรับความเข้าใจต่อสารที่ได้รับ
- d) การปรับคำถามให้เข้าใจง่าย

ข้อ ๗: ข้อใดแสดงถึงการตั้งใจฟังที่ดี

- a) ตอบสนองเร็วโดยไม่ฟังจนจบ
- b) ตั้งใจฟังสิ่งที่พูดและคิดตามอยู่กับปัจจุบัน
- c) ฟังเฉพาะประเด็นที่เราชอบ
- d) แสดงสีหน้ารำคาญเมื่อไม่เห็นด้วย

ข้อ ๘: การใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended Questions: คำถามที่ปลายเปิด) ใน Active Listening ช่วยอะไร

- a) ลดเวลาในการสนทนา
- b) ช่วยให้ผู้พูดเล่าเรื่องราวได้ละเอียดขึ้น
- c) สร้างความขัดแย้งระหว่างคู่สนทนา
- d) หลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็น

ข้อ ๙: การฟังแบบ "แกล้งฟัง" (Pretend Listening: การฟังแบบหลอกๆ) แสดงถึงลักษณะใด

- a) การพยักหน้าโดยไม่ตั้งใจฟัง
- b) การฟังและคิดตาม
- c) การตอบกลับด้วยคำถามที่สร้างสรรค์
- d) การวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้ยิน

ข้อ ๑๐: หากต้องการปรับปรุงทักษะการฟังให้ดีขึ้น ควรเริ่มต้นจากอะไร

- a) การปรับทัศนคติในการรับฟัง (Attitude: ทัศนคติ)
- b) การหลีกเลี่ยงการสนทนาที่ยาก
- c) การตอบสนองทันทีโดยไม่คิด
- d) การเลือกฟังเฉพาะเนื้อหาที่น่าสนใจ

ลงชื่อ.....ผู้ทำแบบทดสอบ
(.....)

ตอบถูกจำนวน.....ข้อ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

ตำแหน่ง พัฒนาการอำเภอ.....

เฉลยแบบทดสอบการฟังอย่างตั้งใจ

ข้อ ๑: องค์ประกอบใดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการสื่อสารให้ประสบความสำเร็จ

คำตอบ: b) ผู้ส่งสาร ตัวสาร และช่องทางการสื่อสาร

ข้อ ๒: การฟังระดับใดที่ถือว่าเป็นการฟังเชิงรุก (Active Listening: การฟังแบบมีส่วนร่วม)

คำตอบ: d) ฟังด้วยใจ

ข้อ ๓: หลักการ ๓A ของการฟังเชิงรุก (Active Listening: การฟังแบบมีส่วนร่วม) คือข้อใดบ้าง

คำตอบ: a) Attitude (ทัศนคติ), Attention (ความสนใจ), Adjustment (การปรับตัว)

ข้อ ๔: การฟังด้วยใจหมายถึงอะไร

คำตอบ: c) การฟังโดยเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด

ข้อ ๕: ข้อใดคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้การฟังล้มเหลว

คำตอบ: c) การมีอคติในใจ (Prejudice: ความลำเอียง)

ข้อ ๖: "Adjustment" (การปรับตัว) ในหลักการ ๓A หมายถึงอะไร

คำตอบ: b) การปรับอารมณ์และความคิดให้เหมาะสม

ข้อ ๗: ข้อใดแสดงถึงการตั้งใจฟังที่ดี

คำตอบ: b) ตั้งใจฟังสิ่งที่พูดและคิดตามอยู่กับปัจจุบัน

ข้อ ๘: การใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended Questions: คำถามที่ปลายเปิด) ใน Active Listening ช่วยอะไร

คำตอบ: b) ช่วยให้ผู้พูดเล่าเรื่องราวได้ละเอียดขึ้น

ข้อ ๙: การฟังแบบ "แกล้งฟัง" (Pretend Listening: การฟังแบบหลอกๆ) แสดงถึงลักษณะใด

คำตอบ: a) การพยักหน้าโดยไม่ตั้งใจฟัง

ข้อ ๑๐: หากต้องการปรับปรุงทักษะการฟังให้ดีขึ้น ควรเริ่มต้นจากอะไร

คำตอบ: a) การปรับทัศนคติในการรับฟัง (Attitude: ทัศนคติ)

การพัฒนาตนเองตามหลัก ๔ Self สำหรับผู้นำชุมชน

(จากหนังสือ จิตวิทยาในงานชุมชน ของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พยอมแย้ม)

การทำงานในชุมชนของผู้ที่ปรารถนาสร้างความอยู่ดีมีสุขให้กับชาวชุมชนนั้นเป็นเรื่องที่ต้องเริ่มจากใจ นับตั้งแต่ความสนใจ ความตั้งใจเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงอาศัยความรู้ความเข้าใจ พร้อมด้วยความอดทน พยายามอันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ผู้ทำงานชุมชนทุกคนพึงมี สิ่งที่ผู้ทำงานในชุมชนต้องไม่มองข้ามเรื่องหนึ่งคือการรู้จักตัวตนของเราเอง การถามตนเองว่าเราเป็นคนอย่างไรหรือมีบุคลิกภาพอย่างไร ความเป็นตัวตนของแต่ละคนมีผลกระทบต่อการทำงานในทุกเรื่อง อุปนิสัยและอารมณ์ที่แสดงออกเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นล้วนเป็นตัวเราที่ผู้เข้ามาเกี่ยวข้องต้องนำไปประเมินว่าจะทำอย่างไรดีเมื่อมาเกี่ยวข้องกับเรา มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่สามารถวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้มากมาย แต่ไม่สามารถบอกเล่าถึงตนเองได้อย่างมั่นใจและอย่างภาคภูมิใจ ดังนั้นผู้ทำงานในชุมชนพึงกำหนดหลักและกระบวนการประเมินตนเอง (self-evaluation) ไว้ให้แน่ชัดพร้อมก็นำมาประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ วิธีการประเมินเบื้องต้นแบบง่าย ๆ ก็คือการสังเกตด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวเองและนำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นทั้งด้านบวกและลบ จากนั้นอาจสอบถามความเห็นจากผู้อื่นด้วย และหากมีโอกาสใช้เครื่องมืออื่น ๆ เพิ่ม เช่น แบบทดสอบทางจิตวิทยาเสริมด้วยก็ยิ่งดี เป้าหมายของการประเมินก็เพื่อนำมาปรับตนเองให้แสดงออกในสิ่งที่เป็นประโยชน์ในงานตามวัตถุประสงค์นั่นเอง ในทางจิตวิทยานั้นการปรับพฤติกรรมตามแนวทางนี้จะเรียกว่าเป็น "การทำพฤติกรรมที่เหมาะสม (assertive behavior)"

ในส่วนของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นมีแนวคิดที่หลากหลาย แต่หากเลือกใช้ในความหมายว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่ส่อไปในทางแสดงอำนาจบังคับขู่ขู่หรือควบคุมการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งน่าจะเป็นแนวคิดที่ดีกว่า ดังนั้นพฤติกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นการกระทำที่ก่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องอันตรงกับความต้องการและสิทธิของแต่ละฝ่าย รวมถึงเป็นพฤติกรรมที่ทำแล้วตนเองมั่นใจพอใจและภาคภูมิใจเพิ่มขึ้น ในเบื้องต้นผู้ทำงานชุมชนควรได้ตรวจสอบทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นตามกลุ่มพฤติกรรมต่อไปนี้

๑. สามารถเริ่มและยุติการพูดคุยได้ดี ไม่อึดอัดหรือกังวลใจจนเกินไป
๒. สามารถพูดปฏิเสธได้ตามต้องการ โดยไม่รู้สึกรังเกียจหรือเป็นข้อบกพร่องของตน
๓. สามารถพูดขอร้องผู้อื่นตามต้องการหรือความจำเป็น
๔. สามารถแสดงออกตามความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบได้ ทั้งนี้เป็นไปอย่างมีเหตุผล

การแสดงออกทั้ง ๔ กลุ่มนี้ ใช้ในความหมายว่าหลังจากการกระทำนั้นแล้วต้องไม่เป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่อเนื่องขึ้นอีก การกระทำที่แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติและสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่สังคมยอมรับและไม่ทำให้ตนเองทุกข์หรือกังวลใจตามมา นับเป็นพฤติกรรมเหมาะสมที่ผู้ทำงานในชุมชนต้องกระทำให้มาก ๆ

การพัฒนาตนเองขึ้นอยู่กับความพร้อมและความมุ่งมั่นของตนเอง เทคนิคการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับตนเองที่น่าสนใจชุดหนึ่งคือ การพัฒนาตนเองด้วยแนวคิด "๔ Self" ซึ่งมีพื้นฐานแนวคิดดังต่อไปนี้

๑. Self-Awareness (การตระหนักรู้ในตน)

Self ที่หนึ่งเป็นการเริ่มต้นค้นหาว่าส่วนลึก ๆ แล้วเราต้องการอะไรกันแน่ เป็นการตระหนักในเป้าหมายที่อยากมีและอยากเป็นในอนาคตข้างหน้า เช่น บางคนอยากมีความสุขหรืออยู่อย่างสะดวกสบาย บางคนอยากประสบความสำเร็จมีตำแหน่งงานสูง ๆ บางคนอยากมีธุรกิจเล็ก ๆ เป็นของตนเอง และเมื่อตระหนักรู้แล้วว่าเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการนั้นคืออะไร เราก็ควรสำรวจลึกลงไปอีกว่าอะไรบ้างที่จะทำให้ตนเองเป็นอย่างนั้นได้ เช่น อยากมีความสุขแล้วความสุขนั้นจะมาจากไหน ... ถ้าถามไล่ไล่เรียงไปแล้วพบว่าความสุขของตนอย่างหนึ่งในการทำงานชุมชนคือความภาคภูมิใจหากได้เป็นผู้ริเริ่มสร้างห้องสมุดประจำชุมชนขึ้นสักแห่งหนึ่ง ซึ่งพิจารณาจากสมรรถภาพพื้นฐานของตนเองนั้นสามารถทำได้ และเมื่อทบทวนรู้ว่าอะไรคือ

เหตุผลเล็ก ๆ ของเป้าหมายที่กำหนดขึ้นแล้ว ขั้นตอนถัดไปก็คือการคิดไตร่ตรองดูว่าจะทำอย่างไรให้ฝันนั้นเป็นจริง มีอะไรบ้างที่ต้องทำและไม่ควรทำ

๒. Self-Discipline (การมีวินัยแห่งตน)

Self ที่สองเป็นการสื่อว่าความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ไม่ใช่เกิดขึ้นโดยง่าย การดำเนินการต่าง ๆ ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากมาย เปรียบได้กับการขึ้นภูเขาที่จะต้องค่อยๆ ไต่ขึ้นไปเพื่อให้ถึงยอดเขา และกว่าจะขึ้นไปถึงได้นั้น อาจจะต้องพบเจอกับหน้าผาที่สูงชันและมีก้อนหินขวางทางอยู่ การขึ้นไปสู่ยอดเขาจะต้องควบคุมทั้งกายและใจให้แน่นแน่ ต้องอดทน ต้องพยายามกระทำในสิ่งที่ควร ไม่ว่าจะยากลำบากสักเท่าใดก็ตาม ซึ่ง Self ตัวนี้หรือการมีวินัยในตนเองจะเป็นพลังผลักดันให้ปฏิบัติตนไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้ให้ได้ ไม่ย่อท้อหรือหวั่นไหวกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนเป้าหมายของตนเอง เช่น หากตัดสินใจเลือกจุดที่ตั้งของห้องสมุดหรือรูปแบบอาคารแล้ว แน่ใจว่าจะต้องเจอกับปัญหาสารพัด ไม่ว่าจะเป็ค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด มีความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดที่ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของเรา การต้องใช้เวลาทำงานนี้มากจนไม่เหลือพอกับการทำกิจกรรมที่จำเป็นอื่น ๆ หรือแม้แต่กับเงื่อนไขทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้พื้นที่และการก่อสร้าง ปัญหาเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดความท้อใจได้ และมักเป็นจุดเริ่มต้นที่เราใช้อ้างว่าเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่เคยบอกว่าเป็นความสุขของตนได้ แต่หากเรามี Self แห่งวินัยในตนเอง Self ตัวนี้จะเป็นพลังผลักดันให้ปฏิบัติตนจนฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น อาจด้วยการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมและการบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้

๓. Self-Improvement (การเพิ่มศักยภาพแห่งตน)

Self ที่สามนี้จะเป็นการจุดประกายให้เรามีความรู้ความสามารถในการสานฝันให้เป็นจริง ด้วยการเริ่มถามว่าต้องพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้างเพื่อเพิ่มศักยภาพเพียงพอที่จะทำงานตามเป้าหมาย หากเราตั้งใจและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองแล้ว ผลของความตั้งใจย่อมทำให้มีพลังและอดทนต่อการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่คิดย่อท้อหรือหมดหวังที่จะเห็นผลสำเร็จตามความฝันนั้น เช่น เมื่อมีชุมชนเห็นด้วยกับการมีห้องสมุดประจำชุมชน แต่ต่อมาเราพบว่าจุดที่จะก่อสร้างนั้น มีกลุ่มทุนอื่นต้องการนำไปใช้ประโยชน์ของพวกเขาทำให้ต้องแข่งขันหรือชิงวิ่งราวกัน ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นกับเราย่อมมีอยู่สองด้าน คือ ความรู้สึกทางลบคือ เริ่มรู้สึกเบื่อ เศ็ง ไม่ชอบที่จะต้องขัดแย้งกับใคร ทั้งที่เราเป็นฝ่ายให้ ยังต้องมาหนักใจเรื่องนี้อีกหรือส่วนความรู้สึกอีกด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกในด้านบวก ซึ่งอาจมองว่าจุดหรือสถานที่ตรงนั้นดีและมีค่าเพราะมีหลายฝ่ายที่อยากได้ ดังนั้นต้องหาทางจัดการให้ได้มาตามเป้าหมายของเรา ถามตนเองว่าจะต้องทำอะไรบ้างหรือต้องมีความรู้ความสามารถในเรื่องใดจึงแก้ปัญหานี้ได้เมื่อพิจารณาแล้วอาจพบว่า เป็นเพราะว่าเรายังขาดความรู้กฎหมายด้านกรรมสิทธิ์หรือการถือครองที่ดินก็ได้ ความรู้สึกในด้านบวกนี้จะเป็พลังผลักดันการปรับปรุงตนเองให้มีความรู้และความสามารถมากยิ่งขึ้นต่อไป

๔. Self-Evaluation (การประเมินตนเอง)

การประเมินตนเองจะทำให้รับรู้ว่าการกระทำต่าง ๆ ที่ปฏิบัติไปนั้นประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด การประเมินผลตนเองเป็นระยะอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอมีความสำคัญไม่น้อย ทั้งนี้อาจใช้คำถามหลักที่ประเมินว่าเราสามารถทำเป้าหมายตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้หรือไม่ เรามีความรู้และความสามารถเพียงพอหรือยังจะต้องทำอย่างไรบ้างในการทำให้มีความรู้และความสามารถเพิ่มขึ้นเพื่อทำให้เป้าหมายของเราบรรลุผลสำเร็จ ทั้งนี้การประเมินตนเองนั้นควรกำหนดเป็นระยะ ๆ เช่น เมื่อได้สถานที่แล้ว เราได้ผู้สนใจหรือให้ความร่วมมือเพิ่มขึ้นหรือไม่ มีใครบ้างที่ควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้อีก สิ่งที่เราและกลุ่มจำเป็นต้องทำคืออะไรบ้าง เพื่อให้กิจกรรมนี้เป็นที่พอใจหรือเป็นความภาคภูมิใจของชุมชน เป็นต้น

ทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาตนเองให้ประสบผลสำเร็จนั้นเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงที่จะบริหารตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ในความคาดหวังของตนเอง มีการสร้างวินัยในการปฏิบัติตนตามเงื่อนไขของเวลาที่กำหนด มีการปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเองอยู่เสมอ และสุดท้ายคือการประเมินผลสำเร็จในเป้าหมายที่กำหนดไว้ การใช้หลัก "๔ Self" จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ใช้ในการเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง

แบบทดสอบ : ๔ self

ชื่อ – สกุล :

ให้ทำเครื่องหมาย X เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

ข้อ ๑: หลัก "๔ Self" มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร?

- ก. พัฒนาชุมชน
- ข. เพิ่มศักยภาพให้กับองค์กร
- ค. เพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง
- ง. สร้างความสัมพันธ์ในสังคม

ข้อ ๒: Self-Awareness (การตระหนักรู้ในตน) มีความสำคัญอย่างไร?

- ก. ช่วยให้มีความสุขมากขึ้น
- ข. ทำให้เราตระหนักถึงเป้าหมายและสิ่งที่ต้องการในอนาคต
- ค. เป็นพื้นฐานในการพัฒนาความรู้
- ง. ช่วยให้เราปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

ข้อ ๓: Self-Discipline (การมีวินัยในตนเอง) เปรียบเทียบเหมือนกับสิ่งใด?

- ก. การเดินทางในป่า
- ข. การไต่ภูเขาสู่ยอดเขา
- ค. การเดินข้ามสะพาน
- ง. การเดินทางในเส้นทางที่ราบเรียบ

ข้อ ๔: Self-Improvement (การเพิ่มศักยภาพในตน) จะเกิดขึ้นได้เมื่อใด?

- ก. เมื่อเราตระหนักถึงปัญหาในชุมชน
- ข. เมื่อเรามีความรู้เพียงพอ
- ค. เมื่อเราพร้อมและตั้งใจพัฒนาตนเอง
- ง. เมื่อมีผู้อื่นช่วยเหลือ

ข้อ ๕: Self-Evaluation (การประเมินตนเอง) ควรทำเมื่อใด?

- ก. เมื่อพบปัญหา
- ข. หลังการปฏิบัติงานทุกครั้ง
- ค. เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง
- ง. เมื่อได้รับคำแนะนำจากผู้อื่น

ข้อ ๖: การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (assertive behavior) หมายถึงอะไร?

- ก. การกระทำที่ช่วยให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น
- ข. การแสดงออกเพื่อควบคุมผู้อื่น
- ค. การหลีกเลี่ยงปัญหาในชุมชน
- ง. การแสดงความเป็นผู้นำที่เข้มแข็ง

ข้อ ๗: การเริ่มและยุติการพูดคุยโดยไม่อีดีดหรือกังวลใจเป็นส่วนหนึ่งของอะไร?

- ก. การพัฒนาตนเอง
- ข. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
- ค. การวินิจฉัยปัญหา
- ง. การสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน

ข้อ ๘: Self-Awareness ช่วยให้เราทำอะไรได้ดีที่สุด?

- ก. มองหาวิธีแก้ปัญหา
- ข. ตระหนักถึงเป้าหมายและสิ่งที่ต้องการ
- ค. เพิ่มความสามารถในตนเอง
- ง. ประเมินความสำเร็จ

ข้อ ๙: Self-Discipline ช่วยลดปัญหาใด?

- ก. การขัดแย้งกับผู้อื่น
- ข. การไม่ปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
- ค. การไม่เข้าใจตัวเอง
- ง. การสูญเสียเวลา

ข้อ ๑๐: การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) มีเป้าหมายเพื่ออะไร?

- ก. ตรวจสอบความรู้และความสามารถ
- ข. ค้นหาความต้องการที่แท้จริง
- ค. เพิ่มศักยภาพในการแก้ปัญหา
- ง. ตรวจสอบความสำเร็จและปรับปรุงตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้ทำแบบทดสอบ
(.....)

ตอบถูกจำนวน.....ข้อ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

ตำแหน่ง พัฒนาการอำเภอ.....

เฉลย ๔ Self

ข้อ ๑: หลัก "๔ Self" มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร?

เฉลย: ค. เพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง

ข้อ ๒: Self-Awareness (การตระหนักรู้ในตน) มีความสำคัญอย่างไร?

เฉลย: ข. ทำให้เราตระหนักถึงเป้าหมายและสิ่งที่ต้องการในอนาคต

ข้อ ๓: Self-Discipline (การมีวินัยในตนเอง) เปรียบเทียบเหมือนกับสิ่งใด?

เฉลย: ข. การไต่ภูเขาสู่ออกเขา

ข้อ ๔: Self-Improvement (การเพิ่มศักยภาพในตน) จะเกิดขึ้นได้เมื่อใด?

เฉลย: ค. เมื่อเราพร้อมและตั้งใจพัฒนาตนเอง

ข้อ ๕: Self-Evaluation (การประเมินตนเอง) ควรทำเมื่อใด?

เฉลย: ค. เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

ข้อ ๖: การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (assertive behavior) หมายถึงอะไร?

เฉลย: ก. การกระทำที่ช่วยให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

ข้อ ๗: การเริ่มและยุติการพูดคุยโดยไม่อีศอึดหรือกังวลใจเป็นส่วนหนึ่งของอะไร?

เฉลย: ข. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

ข้อ ๘: Self-Awareness ช่วยให้เราทำสิ่งใดได้ดีที่สุด?

เฉลย: ข. ตระหนักถึงเป้าหมายและสิ่งที่ต้องการ

ข้อ ๙: Self-Discipline ช่วยลดปัญหาใด?

เฉลย: ข. การไม่ปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ข้อ ๑๐: การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) มีเป้าหมายเพื่ออะไร?

เฉลย: ง. ตรวจสอบความสำเร็จและปรับปรุงตนเอง

ปฏิสัมพันธ์ชนะ-ชนะ (Win-Win)

(จากหนังสือ ก้าวทุกวันด้วยจิตวิทยาและธรรมะ ของ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงมณี จงรักษ์)

ชนะ-ชนะ เป็นปรัชญาการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์ที่ทั้ง ๒ ฝ่ายต่างได้รับผลที่ฝ่ายตนพึงพอใจ เรียกว่า ชนะทั้งสองฝ่าย ปรัชญาชนะ-ชนะ ตั้งอยู่บนความเชื่อว่าเป็นโลกหรือสังคมนี้มีทรัพยากรพอเพียงสำหรับทุกฝ่าย ความสำเร็จของฝ่ายหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องทำให้อีกฝ่ายแพ้หรือไม่ได้รับผลประโยชน์ด้วย ปรัชญานี้อาจสวนทางกับความคิดของคนส่วนมาก ที่มักคิดแบบแบ่ง ๒ ขั้วตรงกันข้าม เช่น เข้มแข็ง-อ่อนแอ ชนะ-แพ้ ดี-เลว การคิดแบบแบ่งขั้ว สวนทางกับการคิดแบบองค์รวมที่มีพลังใหม่มากกว่าเดิม การคิดชนะ-ชนะ อยู่ในสถานภาพที่เหนือกว่า การคิดอีก ๕ แบบ คือ ชนะ-แพ้ แพ้-ชนะ แพ้-แพ้ ชนะ-ชนะ หรือไม่มีการตกลง

ชนะ-แพ้ เป็นปรัชญาที่คนส่วนใหญ่ได้รับการถ่ายทอดเรียนรู้จากการอบรมเลี้ยงดู การศึกษาและการทำงาน เด็ก ๆ จะถูกพ่อแม่และครูเปรียบเทียบกับเด็กกับพี่น้อง หรือนักเรียนคนอื่น ในหมู่เพื่อน เด็กก็ถูกเปรียบเทียบกับอีก การที่ต้องถูกเปรียบเทียบ ไม่ว่าจะอยู่ในบริบทใดรอบคร้ว สถานการณ์ศึกษาและที่ทำงานทำให้เราต้องยอมรับกับปรัชญาชนะ-แพ้ โดยปริยาย การตกอยู่ใต้อิทธิพลของปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-แพ้ส่งผลให้คนเราต้องเลื่อนตนเองขึ้น ขณะเดียวกันต้องลดคนอื่นให้ต่ำลง บางคนต้องใช้วิธีโกง พูดยุติ เพื่อให้ตนเองไม่ตกเป็นฝ่ายที่ดูไม่ดี หรือแพ้นั่นเอง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์แบบชนะ-แพ้ ส่งผลให้เกิดการแข่งขันสูง และลดความไว้วางใจระหว่างกัน แม้แต่ในครอบครัวเดียวกัน พี่น้องอาจรู้สึกอิจฉาเมื่อคนหนึ่งคนใดประสบความสำเร็จมากกว่าตนเองในชีวิตสมรส สามีและภรรยาอาจรู้สึกอิจฉาเช่นกันเมื่ออีกฝ่ายก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้รวดเร็วกว่าตนเอง หากเราไปตั้งคำถามว่า ในครอบครัวนี้ใครเป็นผู้ชนะ หรือในชีวิตสมรสนี้ใครเป็นผู้ชนะ คำถามเช่นนี้ดูเหมือนจะตลก ความจริงการตั้งคำถามว่า ใครชนะนี้ต้องการให้บุคคลในครอบครัว หรือคู่สมรส ได้ตระหนัก ได้สะท้อนคิด ระลึกถึงปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-แพ้ ที่ตนได้ใช้อยู่กับผู้ที่เกิดจากท้องพ่อท้องแม่เดียวกัน หรือจากผู้ที่ได้ตกลงใจใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน นำเราใจใหม่

ในความจริงของชีวิต ทุกสรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์ต่อกันมากกว่าเป็นอิสระจากกัน การมีปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-แพ้ สวนทางกับความอยู่รอดของสรรพสิ่ง ผลที่อีกฝ่ายหนึ่งแพ้ ในที่สุดย่อมส่งผลต่อฝ่ายที่ชนะ และในที่สุดก็จะแพ้ร่วมกัน ตัวอย่างเห็นได้ชัดเจน ในการแตกสลายของระบบการปกครอง ที่หากประชาชนเป็นฝ่ายยากจนและแพ้ตลอดกาล ผู้ปกครองที่อยู่ในระบบอย่างผู้ชนะก็จะอยู่ไม่ได้เช่นกัน

แพ้-ชนะ เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์อีกรูป ที่สลับข้าง บางคนเรียนรู้การอยู่รอดในครอบครัว โดยการเป็นผู้ยอม ผู้เสียสละ หรือผู้แพ้ ทั้งนี้ครอบครัวอาจมีการเปรียบเทียบและแข่งขันกันสูง ทำให้พ่อแม่ยอมรับแต่ลูก ๆ ที่เรียนเก่ง มองข้ามศักยภาพด้านอื่นของลูกที่เรียนไม่เก่ง ทำให้เด็กเชื่อสนิทว่า ตนเองเป็นผู้แพ้ เมื่อเด็กอยู่ในกลุ่มเพื่อน เด็กนำเอาความเชื่อที่ว่า ตนเป็นผู้แพ้มาใช้ ดังนั้น จึงยอมเพื่อนทุกอย่าง และไม่นำประหลาดใจ ที่จะนำบทของผู้แพ้มาใช้ในบริบทของการทำงานด้วย ผู้ที่ใช้ปฏิสัมพันธ์แบบแพ้-ชนะ มักอยู่ในสภาพของผู้ยอมอะไรก็ได้ ไม่มีปากเสียง ผลเสียในระยะยาวของผู้ที่เล่นบทแพ้เสมอ คือ ความรู้สึกคับแค้นใจน้อยใจ ด้อยค่าที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ที่ส่งผลแสดงออกในรูปของอาการที่เรียกว่า จิตกายาพาร (Psychosomatic symptoms) เช่น หายใจติดขัด เป็นหวัดบ่อย หรือมีอาการภูมิแพ้ เป็นโรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ปกติแล้ว เรามักใช้ปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-แพ้ และ แพ้-ชนะ สลับกันอยู่ตลอด เราเคยชนะ พอแพ้บ้างก็ปลอบใจตนเองว่าแพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร ปฏิสัมพันธ์ทั้งสองตั้งอยู่บนพื้นฐานของบุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดผลเสีย คือการแข่งขันสูงและการเกิดความเครียดสูง

แพ้-แพ้ เป็นปฏิสัมพันธ์แบบที่ทั้งคู่เป็นฝ่ายพ่ายแพ้ ปฏิสัมพันธ์แบบนี้มักเกิดขึ้นเมื่อฝ่ายที่ยึดถือปรัชญา ชนะ-แพ้ มาเจอกัน ต่างฝ่ายต่างต้องการชนะ ไม่ยอมกัน ซึ่งในที่สุดแล้วจะไม่มีใครชนะ แพ้-แพ้เป็นปรัชญาที่สะท้อนการทำสงคราม สงครามนั้นถ้าเสี่ยงได้ก็ควรเสี่ยง ไม่มีฝ่ายใดที่ชนะอย่างแท้จริง มีแต่ความสูญเสียของทั้งสองฝ่าย คนบางคนมีความเกลียดชังอย่างฝังใจต่อคู่ศัตรู และอาจถึงกับขาดปัญญา ที่เรียกว่า

ดาบอด ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้อีกฝ่ายสูญเสีย แม้ว่าตนเองมีความเสี่ยงสูงที่ต้องเสียด้วย ตัวอย่างพบเห็นมากมายจากข่าว การว่าจ้างสังหารคู่กรณี หรือตนเองเป็นผู้ลงมือเสียเอง การทำสิ่งละเมิดต่อสิทธิของผู้อื่น ย่อมให้ผลออกมาในรูปแบบแพ้-แพ้เสมอ เช่น การข่มขืน การลักขโมย การใส่ร้ายผู้อื่น การลัดคิว การทุจริตหรือการโกง

ความชนะ ปฏิสัมพันธ์ที่ตนเป็นผู้ชนะ ผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์แบบนี้สนใจว่าตนเองจะชนะได้อย่างไร ซึ่งการชนะนั้นไม่จำเป็นต้องทำให้ผู้อื่นต้องสูญเสีย เพราะในเรื่องนั้นไม่มีผู้อื่นมาแข่งขัน เช่น การสามารถสะสมเงินจนควานบ้านได้สำเร็จ การสมัครเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การฝึกหัดพูดภาษาต่างประเทศ การส่งลูกเรียนให้จบการศึกษาได้ทุกคน ฯลฯ เราควรเริ่มต้นทุกวัน ก้าวด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับตนเองแบบชนะ ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร ถามตนเองว่า วันนี้เราได้ทำหน้าที่ของเราสำเร็จในระดับที่เราพอใจหรือไม่ ถ้าพอใจก็ถือว่า ชนะ ปฏิสัมพันธ์กับตนเองแบบชนะเป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุดในทุก ๆ วัน

ชนะ-ชนะ หรือไม่ตกลง (no deal) ปฏิสัมพันธ์ที่ถ้าทั้ง ๒ ฝ่ายไม่ชนะแล้วก็ให้ยุติการตกลงใจ เพราะไม่สามารถหาข้อสรุปที่ทั้งสองฝ่ายพึงพอใจได้ ตัวอย่างเช่น ในครอบครัว ถ้าตกลงกันไม่ได้ว่าจะดูทีวีช่องไหน เพราะช่องนี้พ่อแม่ไม่ชอบ อีกช่องลูกไม่ชอบ ก็ไม่ต้องตกลงว่าจะดูช่องไหนให้ตกลงกันทำกิจกรรมอื่นแทนที่ทุกฝ่ายพึงพอใจ ปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-ชนะหรือไม่ต้องตกลง เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ ถ้าทั้งสองฝ่ายไม่ได้รับผลที่ต้องการก็อย่าไปฝืนตกลงในเรื่องที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งต้องยอมจำนน ต้องแพ้ ควรพัก เว้นวรรคการสร้าง ความไม่พึงพอใจ และลองเปลี่ยนข้อเสนอใหม่ที่สามารถยอมรับกันได้ทั้งสองฝ่าย ถ้ายังไม่ได้ก็ต้องเจรจา ปฏิสัมพันธ์แบบนี้เราจะพบเห็นเสมอในกรณีเกิดการพิพาทดินแดนระหว่างประเทศ

เรื่องเล่าต่างแดน ครั้งหนึ่ง พระผู้เป็นเจ้าได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งของคนทั้งหมดในประเทศ ระหว่าง ๓ ชาตินมหาอำนาจ กฎกติกาของการแข่งขันคือ ประเทศใดที่คนทั้งประเทศสามารถวิ่งได้ไกลที่สุด ภายในระยะเวลาจำกัดที่กำหนดให้จะเป็นผู้ชนะ รางวัลที่พระผู้เป็นเจ้าจะมอบให้คือ “สุขภาพที่ดีของคนทั้งชาติและความร่ำรวยทุกคน”

ชาติแรก ประชาชนทั้งหมดพากันวิ่งทันทีที่เสียงสัญญาณเริ่ม วิ่ง วิ่ง วิ่ง ทุกคนวิ่ง แต่ในไม่ช้า เด็กเล็กและคนชราาก็เริ่มหมดแรง ถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง พวกที่วิ่งนำหน้าซึ่งได้แก่ พวกหนุ่มสาวและวัยกลางคนทั้งหญิงและชายที่แข็งแรง พวกเขาไม่คิดที่จะหยุดเพื่อช่วยเด็กเล็กและคนชรา ต่อมาไม่นาน พวกที่ตั้งหน้าตั้งตาวิ่งก็เริ่มหมดแรงและรู้ว่าพวกเขาคงแพ้

ชาติที่สอง มีวิธีการวิ่งที่แตกต่างออกไป เอาเด็กหนุ่มและผู้ชายที่มีเร็วแรงมาก วิ่งไปให้ได้เร็วและไกลมากที่สุดเพื่อเพิ่มคะแนน กลุ่มถัดมาคือ เด็กสาวและผู้หญิงที่แข็งแรงให้วิ่งตามไปติด ๆ โดยอุ้มเด็ก ๆ คนป่วย และผู้สูงอายุ รวมทั้งคอยดูแลคนที่เหนื่อย ต้องการน้ำ หรือเสียดท้อง เพราะจุกแน่นจากการวิ่ง ตอนแรกวิธีการเช่นนี้ดูเหมือนจะใช้ได้ดี แต่ความแตกต่างเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ระหว่างผู้ชายและผู้หญิงเพราะการแข่งขันที่ไม่เท่าเทียม ทำให้ผู้หญิงเริ่มสไตรค์ ในไม่ช้า ความวุ่นวายก็เกิดขึ้น และไม่ต้องสงสัยว่า พวกเขาจะไม่ชนะ

สำหรับชาติที่สาม ทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงที่แข็งแรงนอกจากต้องวิ่งให้เร็วแล้ว ทุกคนมีหน้าที่ดูแล อุ้ม ช่วยเหลือพวกที่อ่อนแอ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีหน้าที่รับผิดชอบเสมอกัน พวกเขาวิ่งได้ไม่เร็ว แต่ความก้าวหน้ามีอย่างสม่ำเสมอ ผลที่ออกมาคือ ชาติที่สามได้รับชัยชนะ

ชาติที่สาม ใช้ปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-ชนะ ทั้งผู้หญิงและผู้ชายไม่รู้สึกลัว ฝ่ายใดเสียเปรียบ นอกจากนี้คนทั้งชาติวิ่งไปพร้อม ๆ กัน ไม่มีเด็ก คนชรา คนเจ็บป่วยที่ถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง ทุกคนรู้สึกชนะ รางวัลที่พวกเขาได้รับตามสัญญาของพระผู้เป็นเจ้า คือ ทุกคนในชาติต่างมีสุขภาพที่ดีถ้วนหน้า พร้อมกับความร่ำรวยแบบกระจาย

การสวดพาทูมหากา หรือสวดพุทธชัยมงคลคาถานั้นมักเข้าใจว่าเป็นการสวดเพื่อชนะมาร หรืออุปสรรค ซึ่งคล้าย ๆ กับละไว้ซึ่งความเข้าใจว่า เรขชนะอีกฝ่ายแพ้ การคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ยังจำกัดอยู่ เพราะเท่ากับสร้างเวรกันต่อไป ถ้าเขาแพ้ ต่อไปภายหน้าก็อาจเอาคืนอีก เวรกรรมก็ไม่หมดกันซะที การสวด

พาหุงพาหุงมหากาเป็นการสวดเพื่อชนะ-ชนะ เราชนะและอีกฝ่ายก็ชนะด้วย ไม่เหลือความแพ้ที่ตกเป็นกรรม
อีก ในบทสวดกล่าวถึงชัยชนะ ๘ ครั้งของพระพุทธเจ้า (ยกเว้นครั้งที่ ๕) และชัยชนะของฝ่ายทำร้ายพระองค์
ด้วย ดังนี้

ครั้งที่ ๑ วันเพ็ญขึ้น ๑๔ ค่ำก่อนวันตรัสรู้ ๑ วัน พญามารทราบว่าองค์พระศาสดาจะตรัสรู้ในวันรุ่งขึ้น
จึงเข้าขัดขวางโดยให้ลูกสาวของตน คือนางราตี ตัณหา และอรดี ไปยั่วยวนให้ลูกจากบำเพ็ญเพียร แต่พระพุทธองค์
ไม่สนใจ ก็เลยยกกองทัพนมาเผชิญหน้า ใช้อิทธิฤทธิ์บันดาลเป็นลูกไฟ พายุใหญ่ ให้นำพวดกลัว พระองค์ทรง
อธิษฐาน ชี้นำลงพื้นดินให้บารมี ๓๐ ประการเป็นพยาน ทำให้พสุธาพลิก พญามารและเหล่าเสนากระเด็นไป
แสนไกล พญามารเห็นพระบารมีของพระองค์ก็ยกทัพกลับ และเกิดศรัทธาขออนบนิมมพระองค์ พญามาร
ชนะเพราะรู้จักรัฐศาสตร์ในพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ชนะโดยอาศัยบารมี ๓๐ ประการเป็นพลโยธา ได้แก่
ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ในระดับต้น ระดับกลาง ระดับสูง
เราเองถ้าจะชนะเขา ต้องพิจารณาตนเองด้วยว่า เรามีบารมีสักกี่ข้อ ต้องกระทำพร้อมกับการสวดบทนี้ด้วย

ครั้งที่ ๒ พระพุทธเจ้าเสด็จไปช่วยชาวเมืองที่ถูกยักษ์จับกินทุกวัน พระองค์เสด็จไปยังที่อยู่ของยักษ์
อาฬวกยักษ์เมื่อพบพระพุทธเจ้าก็ใช้ฤทธิ์ทำร้ายอีก บันดาลให้เกิดเป็นฝนแผ่นดิน ฝนเครื่องประหาร ฝนถ้ำ
เพลิง ฝนขี้เถา ฝนทราย แต่ฝนกลับเป็นเครื่องหอมบูชาพระองค์ อาฬวกยักษ์เมื่อเห็นเอาชนะไม่ได้ ในที่สุดก็
เลยถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ดังนี้

๑. อะไรคือทรัพย์ ที่ทำให้คนในโลกปลื้มใจ
๒. อะไรที่บุคคลกระทำแล้ว แล้วนำความสุขมาให้
๓. อะไรที่เป็นรศหวนเลิศ กว่ารสทั้งหลาย
๔. ชีวิตของผู้ที่เป็นอยู่อย่างไร จึงประเสริฐสุด
๕. คนข้ามโอฆะ ได้อย่างไร
๖. คนข้ามอรรณพ ได้อย่างไร
๗. คนล่วงทุกข์ ได้อย่างไร
๘. คนบริสุทธิ ได้อย่างไร

คำตอบของพระพุทธเจ้ามีดังนี้ ข้อ ๑ ศรัทธา ข้อ ๒ ธรรม ข้อ ๓ ความสัจย์ ข้อ ๔ ปัญญา ข้อ ๕ ศรัทธา
ข้อ ๖ ความไม่ประมาท ข้อ ๗ ความเพียร ข้อ ๘ ปัญญา

อาฬวกยักษ์รู้สึกซาบซึ้งในคำตอบ เกิดศรัทธา กลับใจกลายเป็นยักษ์ดีรักษาศีล นี้แสดงว่าอาฬวก
ยักษ์ก็ชนะด้วย พระพุทธเจ้าเอาชนะอาฬวกยักษ์ ด้วยขันติธรรมและเมตตาธรรม อดทนที่ยกย่องใช้ฤทธิ์ทำร้าย
หลังจากเข้าทำร้ายแล้ว ยังมาถามปัญหา พระองค์มีเมตตาตอบโดยไม่ถือสาต่อความร้ายกาจที่เพิ่งกระทำกับ
พระองค์ สวดบทนี้ต้องเพิ่มการรู้จักอดทน เมตตาและนำคำตอบที่พระองค์ให้กับอาฬวกยักษ์ไปปฏิบัติบ้าง

ครั้งที่ ๓ ข้างนาฬาคีรี ถูกปล่อยให้มาทำร้ายพระพุทธเจ้าหลังจากที่พระเทวทัตล้มเหลวจากการลอบ
ทำร้าย โดยกลิ้งก้อนหินให้ตกถูกพระองค์ ความข้างได้กรอกเหล่า เพื่อเพิ่มความดุร้ายให้กับข้างนาฬาคีรี
ขณะที่มันวิ่งมาในทิศทางที่พระองค์กำลังเสด็จมาพร้อมภิกษุสงฆ์และพระอานนท์ เด็กทารกที่บังเอิญพลัดหลง
จากมารดาได้ร้องไห้ด้วยความตกใจ ข้างนาฬาคีรีจึงหันหน้าไปทางเสียงร้องของเด็ก พร้อมวิ่งจะเข้าไปทำร้าย
พระพุทธองค์ซึ่งเห็นเหตุการณ์ได้เปล่งเสียงร้อง บอกข้างนาฬาคีรีให้หยุดการวิ่งเข้าที่มแทงทำร้ายเด็กและ
ผู้คน ข้างนาฬาคีรีได้รับสัมผัสแห่งความเมตตาจากสายตาและน้ำเสียง ทำให้ความดุร้ายและอาการมันเมา
มลายหายไป และได้เยื้องย่าง หมอบแสดงความอนอบน้อม พระองค์ได้ลูบศีรษะข้างพร้อมสั่งสอนให้คลาย
ความดุร้าย เป็นสัตว์ที่ใจดี เพื่อที่เมื่อสิ้นชีวิตลง จะได้ไปเกิดในดาวดึงส์ มงคลนี้แสดงถึงชัยชนะของข้างนาฬาคีรีด้วย
เพราะได้เปลี่ยนนิสัย ลดความดุร้ายได้ด้วยกระแสของความเมตตา

ครั้งที่ ๔ พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยญาณว่า มีโจรชื่อนองคุลิมาล ได้ฆ่าคนมาแล้ว ๔๙๙ คน ครั้งสุดท้าย
จะทำมาตุมาตฆ่ามารดาของตนเอง พระองค์จึงเสด็จไปดักให้เจอกับพระองค์แทน ชาตีก่อน องคุลิมาลเป็น
ควายป่าที่ดุร้าย ไล่อาละวาดทำร้ายข้าง ม้า วัว ควายของชาวบ้านจนบาดเจ็บล้มตายไปมากมาย ทำให้เกิด

ความเดือดร้อนไปทั่ว ชาวบ้านจึงช่วยกันสร้างคอกกลิ้งขึ้น ใช้ศาสตราอาวุธพาดฟันที่มแทงจนตายคาที่ ก่อนจะสิ้นใจก็อาฆาตว่า จะตามฆ่าคนที่รุมแทงตน ซึ่งก็คือเหล่าเจ้าของฟางนี้ ๙๙๙ อัน องคุลิมาล เดิมชื่อ อหิงสะกะ เป็นบุตรของปุโรหิตที่ฉลาดเรียนเก่งจนเพื่อน ๆ อิจฉา ได้ใส่ความให้อาจารย์เกลียดชังและอาจารย์ก็หลงเชื่อศิษย์เหล่านั้น จึงคิดกำจัดอหิงสะกะด้วยน้ำมือคนอื่น โดยออกอุบายว่าจะสอนวิชาที่สามารถปราบได้หมดทั้งคน เทวดาและพรหม ถ้าได้นี้วคนครบจำนวนหนึ่งพัน อหิงสะกะหลงเชื่อ ได้ลงมือฆ่าคนมาจนเหลือเหยื่อคนสุดท้ายก็จะครบจำนวน ชาวบ้านพากันเรียกว่าองคุลิมาล แปลว่า ผู้มีนิ้วเป็นพวงมาลัย เหยื่อคนสุดท้ายคือ มารดาของอหิงสะกะนั่นเอง แต่พระพุทธองค์ไปขวางไว้ เมื่อองคุลิมาลเห็นพระองค์ก็วิ่งไล่ แต่ไม่ถึงตัวสักทีวิ่งไปจนเหนื่อย จึงตะโกนสั่งให้พระองค์หยุด พระองค์ตรัสว่าเราหยุดแล้วแต่เธอซิไม่หยุด ด้วยประโยคสั้นเพียงเท่านั้นทำให้องคุลิมาลคิดได้ ภาษาจิตวิเคราะห์เรียกว่า เกิดการหยั่งรู้ (insight) สำนึกในความผิดของตน และขอบวชเป็นภิกษุเพื่อชดใช้กรรมที่ทำ องคุลิมาลชนะด้วยขัดแย้ง เนื่องจากเป็นรายเดียวใน ๘ บทของ พาทุฑ์ที่ชนะด้วยการบวช จึงน่าจะชนะมากที่สุด เพราะมีโอกาสบำเพ็ญบารมี ๓๐ ได้มากที่สุด ฆราวาสเองมีใ้ว่าสร้างบารมีไม่ได้ ก็สร้างบารมี ๑๐ ใจ อาจยับยั้งไปถึง ๒๐ แต่ไม่ค่อยแน่ใจ เพราะบารมี ๓๐ ก็คือบารมี ๑๐ ระดับต้น กลาง สูงนั่นเอง

ครั้งที่ ๕ ในสมัยที่พุทธเจ้าทรงเริ่มประกาศพระพุทธศาสนาใหม่ ๆ ได้มีคนศรัทธาและออกบวชตามจำนวนมาก ทำให้พวกเดียรถีย์ซึ่งเป็นนักบวชนอกพระพุทธศาสนา เลื่อมจากลาภสักการะที่เคยได้รับจึงคิดหาทางกำจัดพระองค์ โดยให้นางจิญจมาณวิกาแกล้งทำเป็นห้อง โปนทะนากับผู้คนที่ ทารกในครรภ์เป็นลูกของพระองค์ และเมื่อเวลาผ่านไป ๙ เดือน ก็ไปปรากฏตัวต่อหน้าผู้คนมากมายที่นั่งฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ตัดพ้อว่าหากไม่รับเลี้ยงนางและลูก ก็ให้โยมอุปัฏฐากคนอื่นช่วยเลี้ยง พระองค์ตรัสเพียงว่า มีคนเพียง ๒ คนเท่านั้นที่รู้ความจริง ด้วยใบหน้าราบเรียบ ไม่แสดงความโกรธที่ถูกกล่าวหาร้ายแรงเช่นนั้น ผู้คนเริ่มพูดกันและบางส่วนเริ่มเอนเอียงไม่แน่ใจ ท้าวสักกะซึ่งอยู่บนสวรรค์เห็นเหตุการณ์จึงต้องเข้าช่วยเหลือโดยให้เทพแปลงกายเป็นหนูเข้าไปกัดเชือกที่ผูกมัดท่อนไม้กลมภายใต้ล้อมของนางจิญจมาณวิกา ทำให้ท่อนไม้ตกลงมาถูกเท้านาง ความจึงแตกว่าไม่ได้ห้องจริง นางถูกผู้คนไล่ตี รังหนีไปไม่ได้ไกลเท่าไร ก็ถูกธรณีสูบ เหมือนกับพระเทวทัต กรณีนี้อาจเป็นเพียงรายเดียวที่แพ้ชาติก่อนนางจิญจมาณวิกา เป็นภรรยาของชุก ซึ่งก็คือพระเทวทัต คนที่ถูกแผ่นดินสูบในสมัยพระพุทธเจ้ามีเพียง ๕ คน อีก ๓ คนคือ พระเจ้าชาตศัตรู ผู้ทรمانพระบิดาจนสิ้นพระชนม์ นันทมานพ ผู้ข่มขืนพระภิกษุณี อุบลวรรณา และนันทยักษ ผู้เอาตะบอกลีลา พระสารีบุตร ที่กำลังเหาะบนอากาศ ผ่านไปเหนือศีรษะของนันทยักษ

ครั้งที่ ๖ สัจจกนิครนถ์เป็นนักบวชลัทธิเซน ทำหน้าที่สอนราชกุมารของกษัตริย์ลิจฉวี สัจจกนิครนถ์ ทะนงตนว่าฉลาด จึงไปทำประลองทำสติปัญญา ถามปริศนาธรรมกับพระพุทธเจ้า ถ้าพระองค์แพ้ ชื่อเสียงของตนก็จะขจรกระจายไปไกล ได้พาสาวกประมาณ ๕๐๐ คนไปเป็นพยานด้วย เมื่ออยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้า ก็ถามว่า “ท่านแนะนำสาวกด้วยหลักคำสอนอะไร” พระองค์ตรัสว่า “แนะนำว่า ชั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (การรับรู้ทางอายตนะ ๖) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน” สัจจกนิครนถ์ โต้ว่า “ชั้นที่ ๕ มีตัวตน เพราะเราอาศัยรูปทำความคิด ทำแล้วตัวเราได้ ถ้าไม่มีรูป เราจะประสบกับบุญ บาป ได้อย่างไร” พระองค์ตรัสย้อนกลับว่า “ถ้ายอมรับว่าชั้นที่ ๕ มีตัวตน ก็ต้องมีอำนาจสังรูป ไม่ให้ป่วยชรา สังเวทนาให้รู้สึก หรือไม่ให้รู้สึก สังสัญญาว่าอย่าจำได้หมายรู้ สังสังขารว่าอย่าได้ปรุงแต่งความคิด และสังวิญญาณว่าอย่าได้รับรู้สักทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วสัจจกนิครนถ์มีอำนาจสังหรือบังคับชั้นที่ ๕ ได้หรือไม่” สัจจกนิครนถ์ต้องยอมจำนน สารภาพว่าไม่มีอำนาจบังคับชั้นที่ ๕ สุดท้ายยอมรับพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งพร้อมกราบอาราธนาพระพุทธองค์พร้อมด้วยพระสงฆ์สาวก ฉันทิตตาทหารที่อารามของตน การโต้ปัญญานี้ สัจจกนิครนถ์ก็ชนะด้วยเพราะสามารถเปลี่ยนความเห็นที่ผิดให้ถูก การชนะอุปสรรคในครั้งนี้เป็นการใช้ปัญญาแก้ปัญหา ได้อานิสงส์ ส่งให้อีกฝ่ายมีปัญญาเพิ่มขึ้น ไม่ใช่ใช้ปัญญาแล้วเขาเสียหน้า

ครั้งที่ ๗ ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าจาริกไปเทวโลกพร้อมภิกษุ ๕๐๐ คนเพื่อไปโปรดเทวดา นันโทปนันทนาคราช เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าก็พาลโกรธว่า เหาะข้ามหัวพร้อมเหล่าภิกษุเสมือนหนึ่งไปรอยขีดิน

บนหัวของตนอย่างไม่เกรงอกเกรงใจ จึงแสดงฤทธิ์บดอบเขาแผ่พังพานปิดฟ้า ทำให้ไม่เห็นดาว พระองค์จึงให้พระโมคคัลลานะไปปราบ ก็ต่อสู้กันด้วยฤทธิ์ทั้งสองฝ่ายอยู่ครู่ใหญ่ ในที่สุด พระโมคคัลลานะชนะ นันทโทปมันนทนคราษฎจึงก้มลงกราบพระโมคคัลลานะและพระพุทธเจ้าและได้ให้พระองค์เป็นที่พึ่ง ซึ่งเท่ากับว่า นันทโทปมันนทนคราษฎชนะด้วย

ครั้งที่ ๘ ครั้งที่ตรัสรู้ได้ใหม่ ๆ ทรงทราบว่า ทำวามหาพรหมมีความเห็นที่ผิดว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกล้วนเป็นของเที่ยงแท้ไม่เปลี่ยนแปลง จะสุขทุกข์อย่างไร ก็เป็นไปตามนั้น ไม่ใช่ผลแห่งกรรมของตน สิ่งใด ๆ ในโลกนี้ล้วนเกิดจากอำนาจแห่งมหาพรหม ตนเป็นผู้สร้างทุกตารางนิ้วบนโลกหรือนอกโลกดินแดนของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ไม่มีอะไรที่ไม่เห็นไม่รู้ พระองค์มีเมตตาจะไปแสดงธรรมให้เห็นถูกต้อง เมื่อเสด็จไปถึงแสดงฤทธิ์กับทำวามหาพรหม กติกาที่ตั้งไว้คือ ทั้ง ๒ ฝ่ายไปซ่อนไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งหาพบ ทำวามหาพรหมเป็นฝ่ายซ่อนก่อน โดยเนรมิตกายเป็นละอองธุลีละเอียด ไปซ่อนเร้นในเม็ดทรายใต้ท้องทะเลลึกที่สุด แล้วหลบลงไปซ่อนอยู่ก้นทะเลที่มืดมิด จะค้นหาไม่พบ แต่ก็ไม่อาจหลบพระญาณของพระพุทธเจ้าได้ ถึงคราวของพระองค์เป็นฝ่ายซ่อนบ้าง ทรงเนรมิตร่างกายให้เล็กลงเท่าละอองธุลีเช่นเดียวกัน แต่ไปแอบซ่อนอยู่ในมุ่นมวยผมบนเศียรของทำวามหาพรหม ทำวามหาพรหมใช้พระเนตรมองค้นหาพระองค์ตลอดทั่ว ๓ โลก ก็ยังไม่สามารถมองเห็นพระพุทธองค์ได้ จึงยอมพ่ายแพ้ พระองค์เลยบอกว่า กำลังเดินจงกรมอยู่บนเศียรของทำวามหาพรหมแล้วแสดงพระกายให้ปรากฏ บรรดาพรหมทั้งหลายที่ชุมนุมอยู่ ณ ที่นั้น จึงยอมประนมกรถวายนมัสการชื่นชมในอิทธิปาฏิหาริย์ที่สูงกว่าเทพยดาและพรหมทั้งหลาย ทำวามหาพรหมชนะด้วยเพราะละมิจฉาทัฬหีเดิมได้

วันนี้ ก้าวด้วยปฏิสัมพันธ์ชนะ-ชนะ

ให้ทั้งเราและเขา ชนะ

ก้าวให้พันปฏิสัมพันธ์ชนะ-แพ้ เพื่อ ยุติกรรม

ก้าวด้วยปฏิสัมพันธ์แบบชนะกับตัวเอง

เราไม่ต้องเปรียบเทียบกับใคร

เอาชนะชีวิตของเราเอง

การทำงาน ครอบครั้ว และจิตวิญญาณ

แบบทดสอบ : WinWin

ชื่อ – สกุล :

ให้ทำเครื่องหมาย X เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

๑. ปรัชญาชนะ-ชนะ คืออะไร?

- A) การที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะและอีกฝ่ายแพ้
- B) การที่ทั้งสองฝ่ายได้รับผลประโยชน์ที่พึงพอใจ
- C) การที่ฝ่ายหนึ่งแพ้และอีกฝ่ายชนะ
- D) การที่ไม่มีฝ่ายใดได้รับผลประโยชน์

๒. ปรัชญาชนะ-แพ้ มักเกิดจากการอะไร?

- A) การแข่งขันในเชิงบวก
- B) การเปรียบเทียบกับผู้อื่นในครอบครัวหรือสังคม
- C) การร่วมมือกันเพื่อผลประโยชน์ของทุกฝ่าย
- D) การแก้ไขปัญหาโดยไม่มีการเปรียบเทียบ

๓. การใช้ปฏิสัมพันธ์แบบแพ้-ชนะ จะทำให้เกิดอะไรในระยะยาว?

- A) การแข่งขันที่มีประสิทธิภาพ
- B) ความรู้สึกคับแค้นใจและจิตกายาพาท
- C) การสนับสนุนในกลุ่ม
- D) ความสัมพันธ์ที่มั่นคงในครอบครัว

๔. ปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-ชนะ เกี่ยวข้องกับแนวคิดอะไร?

- A) การทำให้ทุกฝ่ายชนะ
- B) การหลีกเลี่ยงการยอมแพ้ในทุกสถานการณ์
- C) การทำให้ฝ่ายตรงข้ามเสียเปรียบ
- D) การแข่งขันสูงและการขจัดคู่แข่ง

๕. การปฏิสัมพันธ์แบบแพ้-แพ้ เกิดขึ้นเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำอะไร?

- A) ทั้งสองฝ่ายไม่ยอมให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะ
- B) ฝ่ายหนึ่งชนะและฝ่ายหนึ่งแพ้
- C) ทั้งสองฝ่ายตกลงที่จะร่วมมือ
- D) ฝ่ายหนึ่งเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการแบ่งกัน

๖. ปฏิสัมพันธ์แบบไหนที่อาจทำให้เกิดการทำสงคราม?

- A) ชนะ-ชนะ
- B) ชนะ-แพ้
- C) แพ้-ชนะ
- D) แพ้-แพ้

๗. ในตัวอย่างของชาติที่สามในการแข่งขันวิ่ง ประเทศนั้นใช้ปฏิสัมพันธ์แบบไหน?

- A) ชนะ-แพ้
- B) แพ้-ชนะ
- C) ชนะ-ชนะ
- D) ไม่มีการตกลง

๘. ปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-ชนะ หรือไม่ตกลง คืออะไร?

- A) การตกลงในเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับได้
- B) การที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะเสมอ
- C) การยุติการตกลงเมื่อทั้งสองฝ่ายไม่สามารถหาข้อยุติได้
- D) การแข่งขันจนถึงที่สุด

๙. ปรัชญา "ชนะ-ชนะ" สอนว่า?

- A) เราควรแข่งขันจนกว่าอีกฝ่ายจะพ่ายแพ้
- B) ความสำเร็จของหนึ่งฝ่ายไม่จำเป็นต้องทำให้ฝ่ายอื่นเสียเปรียบ
- C) เราควรยอมให้ฝ่ายอื่นชนะเพื่อให้สันติ
- D) ไม่มีการร่วมมือและแข่งขันเสมอ

๑๐. การสวดพาทุมหากาเป็นการสวดเพื่ออะไร?

- A) เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามแพ้
- B) เพื่อให้ฝ่ายตัวเองชนะเท่านั้น
- C) เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายชนะ
- D) เพื่อบำบัดทางจิตใจ

ลงชื่อ.....ผู้ทำแบบทดสอบ
(.....)

ตอบถูกจำนวน.....ข้อ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

ตำแหน่ง พัฒนาการอำเภอ.....

เฉลย WinWin

๑. ปรัชญาชนะ-ชนะ คืออะไร?
 - B) การที่ทั้งสองฝ่ายได้รับผลประโยชน์ที่พึงพอใจ
๒. ปรัชญาชนะ-แพ้ มักเกิดจากการอะไร?
 - B) การเปรียบเทียบกับผู้อื่นในครอบครัวหรือสังคม
๓. การใช้ปฏิสัมพันธ์แบบแพ้-ชนะ จะทำให้เกิดอะไรในระยะยาว?
 - B) ความรู้สึกคับแค้นใจและจิตกายาพาธ
๔. ปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-ชนะ เกี่ยวข้องกับแนวคิดอะไร?
 - A) การทำให้ทุกฝ่ายชนะ
๕. การปฏิสัมพันธ์แบบแพ้-แพ้ เกิดขึ้นเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำอะไร?
 - A) ทั้งสองฝ่ายไม่ยอมให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะ
๖. ปฏิสัมพันธ์แบบไหนที่อาจทำให้เกิดการทำสงคราม?
 - D) แพ้-แพ้
๗. ในตัวอย่างของชาติที่สามในการแข่งขันวิ่ง ประเทศนั้นใช้ปฏิสัมพันธ์แบบไหน?
 - C) ชนะ-ชนะ
๘. ปฏิสัมพันธ์แบบชนะ-ชนะ หรือไม่ตกลง คืออะไร?
 - C) การยุติการตกลงเมื่อทั้งสองฝ่ายไม่สามารถหาข้อยุติได้
๙. ปรัชญา "ชนะ-ชนะ" สอนว่า?
 - B) ความสำเร็จของหนึ่งฝ่ายไม่จำเป็นต้องทำให้ฝ่ายอื่นเสียเปรียบ
๑๐. การสวดพาทุมหากาเป็นการสวดเพื่ออะไร?
 - C) เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายชนะ

ระเบียบวาระการประชุม

คณะกรรมการรับรองมาตรฐานการพัฒนาชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา ครั้งที่ ๒/๒๕๖๗

วันอังคารที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.

ห้องประชุมพระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) ชั้น ๑ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา

ห้องประชุมสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา ชั้น ๒ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา

ห้องประชุมสุนทรพิพิธ ชั้น ๓ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา

ห้องประชุมมรุพงษ์ศิริพัฒน์ ชั้น ๔ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งที่ประชุมทราบ

มติที่ประชุม

ระเบียบวาระที่ ๒ รับรองรายงานการประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๘ เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ณ ห้องประชุมสุนทรพิพิธ ชั้น ๓ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา (เอกสารแนบ ๑)

มติที่ประชุม

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องเพื่อทราบและถือปฏิบัติ

๓.๑ แนวทางการดำเนินงานระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ประจำปี ๒๕๖๘

จังหวัดฉะเชิงเทรา

ในการประเมินผู้รับการประเมินตามระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) ให้แบ่ง
ส่วนการประเมินออกเป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

ประเภทผู้นำชุมชน (ห้องประชุมมรุพงษ์ศิริพัฒน์ ชั้น ๔ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา)

ประกอบด้วย

๑. พัฒนาการจังหวัดฉะเชิงเทรา
๒. ประธานคณะกรรมการพัฒนาสตรีจังหวัดฉะเชิงเทรา
๓. ประธานชมรมผู้นำอาสาพัฒนาชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา
๔. นายยืนยง ขาวงาม นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการพิเศษ

ประเภทกลุ่ม/องค์กรชุมชน (ห้องประชุมสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา

ชั้น ๒ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา) ประกอบด้วย

๑. เกษตรจังหวัดฉะเชิงเทรา
 ๒. ประธานคณะกรรมการเครือข่าย OTOP จังหวัดฉะเชิงเทรา
 ๓. นายวีรยุทธ เกาะเพชร นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ
- ประเภทเครือข่ายองค์กรชุมชน (ห้องประชุมสุนทรพิพิธ ชั้น ๓ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา)

ประกอบด้วย

๑. ห้องถิ่นจังหวัดฉะเชิงเทรา
๒. ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการพัฒนาชุมชน
๓. ประธานศูนย์ประสานงานองค์การชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา
๔. นายรพีพัฒน์ ยวงสุวรรณ นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ประเภทยุวมชน (ห้องประชุมพระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) ชั้น ๑ ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา) ประกอบด้วย

๑. นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา

๒. ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดฉะเชิงเทรา

๓. นางสาวเอมอร มานะวะ นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ทั้งนี้ ให้กลุ่มเป้าหมายนำเสนอในรูปแบบบรรยาย พร้อมจัดทำสื่อนำเสนอและเอกสาร โดยเรียงลำดับตามตัวบ่งชี้ที่กำหนด ภายในระยะเวลา ๑๕ นาที โดยนำเสนอ ๑๐ นาที และถามตอบ ๕ นาที
มติที่ประชุม

๓.๒ รายละเอียดตัวบ่งชี้ระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) (เอกสารแนบ ๒)

มติที่ประชุม

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องเพื่อพิจารณา

ประเมินผู้ขอรับการประเมินตามระบบมาตรฐานการพัฒนาชุมชน (มชช.) จำนวน ๕๓ ราย

มติที่ประชุม

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

มติที่ประชุม