

บทที่ 7 มารยาทในสังคมและฝึกปฏิบัติ¹

กิจกรรมมารยาท การวางตัวดี และการมีสัมมาคารวะเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาบุคลิกภาพ ทั้งนี้เพราะคนที่มีกิจกรรมมารยาทดีและมีสัมมาคารวะย่อมเป็นที่รักของบุคคลอื่นทั่วไป ทำให้มีพลังดึงดูดคนดี ๆ และโอกาสดีเข้ามาชีวิต ซึ่งมารยาททั่วไปในสังคมที่ควรทราบและปฏิบัติให้เหมาะสม ได้แก่ การแนะนำ การเยียมเยียน การประทานอาหาร การแสดงความเคารพ การใช้โทรศัพท์ การใช้ลิฟต์ เป็นต้น

7.1 การแนะนำ

การแนะนำให้บุคคลรู้จักกันหรือการแนะนำตนเองให้บุคคลอื่นรู้จักเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก เพราะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ให้รู้จักกันและเข้าใจกัน บุคคลที่เป็นผู้แนะนำควรมีศิลปะพื้นฐานในการแนะนำ ได้แก่ สถานที่แนะนำควรเหมาะสม ไม่อยู่ในพื้นที่แออัด อากาศร้อน มีเสียงรบกวน อีกทั้งสังเกตด้วยว่าผู้ที่จะแนะนำให้รู้จักกันนั้น มีความพอใจอยากจะรู้จักกันหรือไม่

7.1.1 หลักปฏิบัติในการแนะนำ

ผู้แนะนำควรยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้

- 1) การแนะนำชายให้รู้จักกับหญิง ในกรณีอยู่ในระดับเสมอกัน (อายุ ตำแหน่งหน้าที่การงาน) ผู้หญิงแสดงความเคารพก่อน ชายรับความเคารพ สถานที่ต้องไม่ใช่ที่เปลี่ยว
- 2) การแนะนำให้ชายรู้จักกับชาย ถ้าเป็นอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ให้ทั้งสองฝ่ายก้มศีรษะคำนับกัน ถ้าทั้งสองฝ่ายเป็นเพื่อนสนิทของผู้แนะนำควรจับมือกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งอาวุโสกว่าจะเป็นอายุหรือตำแหน่งก็ได้ ให้ผู้น้อยคำนับหรือยกมือไหว้ก่อน ส่วนผู้ใหญ่ต้องรับไหว้หรือจับมือด้วย เพื่อเป็นการแสดงว่ายินดีที่ได้อีกกัน หรืออย่างน้อยก็ก้มศีรษะคำนับตอบด้วยความยินดี และทักทายปราศรัยกันไป
- 3) การแนะนำหญิงให้รู้จักหญิง ถ้าทั้งสองฝ่ายมีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันควรยิ้มให้กัน และสนทนาเพื่อแสดงความยินดีที่ได้อีกกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ใหญ่กว่า ไม่ว่าจะเป็ตำแหน่งหรืออายุก็ตาม ผู้น้อยควรยกมือไหว้ก่อน และผู้ใหญ่ยกมือรับไหว้ และยิ้มแย้มทักทายปราศรัยด้วย
- 4) การแนะนำคนต่างวัยให้รู้จักกัน ต้องนำคนอายุน้อยไปแนะนำต่อคนอายุมาก ผู้น้อยควรทำความเคารพผู้ใหญ่ก่อน และผู้ใหญ่ต้องรับความเคารพ
- 5) การแนะนำตนเองให้ผู้อื่นรู้จัก ต้องบอกชื่อ สกุล และหน้าที่การงานให้ชัดเจน ควรหลีกเลี่ยงการโอ้อวดเรื่องต่างๆ เช่น การศึกษาสูง ความร่ำรวย ตำแหน่งหน้าที่การงานใหญ่โต เป็นต้น เพราะจะทำให้ผู้ที่ได้รับการแนะนำไม่ชอบ

¹ รวบรวมเรียบเรียงจากวิมล เหมือนคิด มนุษย์สัมพันธ์ พ.ศ. 2543 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

7.1.2 การกล่าวชื่อในการแนะนำ

ในการแนะนำบุคคลให้รู้จักกัน ควรกล่าวชื่อของทั้งสองฝ่าย บางครั้งอาจเรียกตำแหน่งก็ได้ แต่จะมีฝ่ายหนึ่งที่ได้รับเกียรติกล่าวชื่อก่อน ในสังคมไทยจะให้เกียรติผู้อาวุโส ผู้มียศหรือตำแหน่งและสุภาพสตรี

1) การแนะนำชายให้รู้จักหญิงในระดับเสมอกัน ต้องกล่าวชื่อผู้หญิงก่อน หญิงทำความเคารพก่อน เช่น “คุณนวลละออครับ ผมขอแนะนำคุณบัณฑิต เพื่อนร่วมงานผมครับ” ถ้าในกรณีผู้แนะนำเป็นผู้หญิง อาจใช้คำแทนตัวว่าดิฉันในกรณีที่เป็นการทางการ แต่ถ้าไม่เป็นทางการก็แนะนำไปเลย เช่น “คุณนวลละออคะ ขอแนะนำคุณบัณฑิต เพื่อนร่วมงานของดิฉันคะ”

2) การแนะนำชายให้รู้จักชายในระดับเสมอกัน จะกล่าวชื่อใครก่อนก็ได้ เช่น “คุณบัณฑิตครับ ผมขอแนะนำคุณมงคล เพื่อนผมครับ”

3) การแนะนำหญิงให้รู้จักหญิงในระดับเสมอกัน จะกล่าวชื่อใครก่อนก็ได้ เช่น “คุณพัชราคะ ขอแนะนำคุณอาภาภรณ์คะ”

4) การแนะนำคนต่างวัยให้รู้จักกัน ต้องกล่าวชื่อผู้ใหญ่ก่อน เช่น “คุณป้าคะ นี่รุ่งดาวเพื่อนหนูคะ”

5) การแนะนำผู้น้อยแก่ผู้มียศหรือตำแหน่ง ต้องกล่าวชื่อผู้มียศหรือตำแหน่งก่อน เช่น “คุณหญิงแสงจันทร์ ผมขอแนะนำดวงกมลภรรยาผมครับ”

สรุป หลักการสำคัญให้เข้าใจง่ายๆ คือ ในการนำใครไปแนะนำให้ใครรู้จักนั้น **ต้องกล่าวชื่อผู้ที่เราพาไปแนะนำนั้นที่หลังเสมอ**

7.1.3 มารยาทในการแนะนำ

มารยาทในการแนะนำมีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้ (ชนัดดา เหมือนแก้ว, 2538: 277-278 อ้างถึงในวิมล เหมือนคิด, 2543: 217-219)

1) เมื่อทั้งสองฝ่ายได้รับการแนะนำให้รู้จักกัน ต่างฝ่ายต่างกล่าวคำว่า “สวัสดีครับ” หรือ “สวัสดีคะ” ไม่ควรกล่าวว่า “ยินดีที่ได้พบคุณ” เพราะประโยคนี้นี้ใช้เมื่อแนะนำให้รู้จักแล้ว และกำลังจะลาจากกันมากกว่า

2) **ควรแสดงความเคารพด้วยการไหว้หรือการโค้ง ก้มศีรษะ** พร้อมกล่าวคำว่า สวัสดี อาจจะโค้ง ก้มศีรษะ ไหว้หรือจับมืออย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้รับไหว้ตอบหรือก้มศีรษะเล็กน้อย

(1) กรณีระดับเสมอกัน ถ้าเป็นชายกับชาย ควรยิ้มหรือก้มศีรษะเชิงค่านับหรือจับมือตามที่ผู้ปฏิบัติเห็นสมควร

(2) กรณีระดับเสมอกัน ถ้าเป็นหญิงกับหญิง ควรยิ้มให้กัน

(3) กรณีแนะนำชายแก่หญิง หญิงควรยกมือไหว้ชายเสมอ แม้ว่าจะอยู่ในระดับเสมอกัน ชายยิ้มและรับไหว้ตอบ

3) การแสดงความเคารพด้วยการจับมือ ถือเป็นสากลนิยม สามารถปฏิบัติได้ตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

- (1) ผู้น้อยจะจับมือผู้ใหญ่ได้ ก็ต่อเมื่อผู้ใหญ่เป็นฝ่ายยื่นมือให้จับ
- (2) ผู้ชายจะจับมือผู้หญิงได้ ก็ต่อเมื่อผู้หญิงยื่นมือให้จับเท่านั้น
- (3) ระหว่างผู้ชายกับผู้ชาย หรือผู้หญิงกับผู้หญิงในระดับเสมอกัน ต่างฝ่ายต่างยื่นมือให้จับได้ตามต้องการ ไม่ต้องรอให้อีกฝ่ายยื่นมือให้

4) วิธีการจับมือ ควรยืนตรง มองตาผู้ยื่นมือ ยิ้ม จับมือให้แน่น สั้นเพียงเล็กน้อยและปล่อยมือเร็ว ทั้งสองฝ่ายต้องแสดงออกด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เป็นการแสดงถึงความยินดีที่ได้รู้จักกัน การใช้วาจาสุภาพอ่อนโยน แสดงถึงความมีไมตรี ส่วนท่าทางการแสดงออกเป็นไปตามความนิยมของสังคม เช่น

(1) กรณีที่เป็นผู้ชายและกำลังนั่งอยู่ เมื่อมีผู้มาแนะนำให้รู้จักกับผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตาม ต้องลุกขึ้นยืนเพื่อเป็นการให้เกียรติแก่ผู้ที่มาแนะนำด้วย

(2) กรณีที่เป็นผู้หญิงและกำลังนั่งอยู่ เมื่อมีผู้นำผู้ชายมาแนะนำให้รู้จัก หญิงไม่ต้องลุกขึ้นยืน ยกเว้นแนะนำชายหรือหญิงก็ตามที่อาวุโส ยศหรือตำแหน่งสูงกว่า ควรยืนขึ้น

5) เริ่มสนทนา ควรเริ่มด้วยเรื่องใกล้ตัวหรือสถานการณ์ปัจจุบัน อาจเริ่มคุยเรื่องงาน สถานที่ทำงาน หรือถ้าไม่รู้จะคุยเรื่องอะไร ผู้แนะนำควรเป็นผู้เชื่อมโยงให้เกิดการสนทนาต่อไป ด้วยการแนะนำข้อมูลที่ทั้งสองฝ่ายมีคล้ายๆ กัน เช่น งานอดิเรก หรือสำเร็จการศึกษาจากสถาบันเดียวกัน เป็นต้น

6) การกล่าวลา เมื่อกล่าวคำอำลาในระดับเสมอกันมักกล่าวว่า “ยินดีที่ได้พบคุณ” หรือ “หวังว่าเราคงจะได้พบกันอีก” ฝ่ายตอบรับควรตอบว่า “ยินดีที่ได้พบคุณเช่นกัน” หรือ “หวังว่าจะได้พบคุณอีกเช่นกัน”

7.2 การเยี่ยมเยียน

การเยี่ยมเยียนเป็นการไปมาหาสู่กันระหว่างเพื่อนฝูง ญาติ และผู้ที่เคารพนับถือ ซึ่งจัดเป็นมารยาททางสังคมอย่างหนึ่ง

7.2.1 มารยาทของผู้ไปเยี่ยม

การเยี่ยมเยียน ประกอบด้วย ผู้ไปเยี่ยมและเจ้าของบ้าน ซึ่งผู้ไปเยี่ยมมีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

1) ควรนัดหมายเจ้าของบ้านเกี่ยวกับวันและเวลาล่วงหน้าก่อนจะไปหา และไม่จำเป็นต้องไปเยี่ยมคนอื่นในเวลาว่าง

2) เคาะประตูบ้าน กดกริ่ง หรือใช้เสียงก่อน

3) ผู้ไปเยี่ยมทำความเคารพเจ้าของบ้านก่อน ยกเว้นผู้ไปเยี่ยมอาวุโสกว่า

4) ถ้าเจ้าของบ้านเป็นญาติ หรือเพื่อนสนิท ควรมีของฝากเล็กๆ น้อยๆ ติดมือไปเยี่ยมด้วย เป็นการแสดงความมีน้ำใจ

5) อย่าแสดงอาการไม่พอใจกรณีลูกหลานเจ้าของบ้านซุกซน หรือสัตว์เลี้ยงรบกวน

6) อื่นๆ เช่น การไปเยี่ยมไม่ควรพำเพ็ญนักร การไปหาไม่ควรอยู่นานเกินไป อย่าคุยกับเจ้าของบ้านจนถึงเวลาอาหาร เมื่อเสร็จธุระแล้วควรลากลับ

7.2.2 มารยาทของผู้เป็นเจ้าของบ้าน

ผู้เป็นเจ้าของบ้านมีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

- 1) เมื่อมีผู้มาเยี่ยม เจ้าของบ้านต้องแสดงกิริยาชื่นชม ต้อนรับด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายอย่างสุภาพ และเชิญให้นั่งในที่อันควร จัดหาน้ำดื่มมาต้อนรับในชั้นต้น
- 2) ไม่ควรถามผู้มาเยี่ยมว่ามาธุระอะไร เพราะบางครั้งไม่ได้มีธุระ แต่ตั้งใจมาเยี่ยมเพื่อความสัมพันธ์ที่ดี
- 3) ถ้าถึงเวลาอาหารก็ควรเชิญผู้มาเยี่ยมรับประทานอาหารด้วยกัน แต่ถ้าไม่สะดวกก็ควรเลื่อนเวลารับประทานอาหารออกไป อย่ารับประทานอาหารโดยให้ผู้มาเยี่ยมนั่งรอเป็นอันขาด เพราะถือเป็นการเสียมารยาทอย่างยิ่ง
- 4) อย่าแสดงกิริยาท่าทางที่ทำให้ผู้มาเยี่ยมเกิดความรู้สึกที่เจ้าของบ้านไม่อยากจะต้อนรับ เช่น ทำหน้าบึ้งตึง พุดชัตคอ มองดูนาฬิกาบ่อยๆ ลุกไปปิดกวางด จัดเก็บข้าวของ ดุด่าลูกหลานหรือคนรับใช้ การแสดงพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้ผู้มาเยี่ยมเกิดความรู้สึกที่กำลังถูกไล่
- 5) เมื่อผู้มาเยี่ยมลากลับ เจ้าของบ้านควรตามไปส่งที่ประตูและเชื้อเชิญให้มาเยี่ยมอีกในโอกาสต่อไป
- 6) ระวังอย่าปิดประตูเสียงดัง เพราะจะทำให้ผู้มาเยี่ยมเกิดความรู้สึกที่เจ้าของบ้านไม่พอใจ จึงปิดประตูไล่ตามหลัง

7.2.3 การเยี่ยมผู้ป่วย

- 1) ก่อนเยี่ยมผู้ป่วย ควรถามแพทย์หรือพยาบาล หรือญาติของผู้ป่วยก่อนว่ามีข้อห้ามอะไร ไม่ห้ามอะไร เพื่อจะได้ปฏิบัติต่อผู้ป่วยได้ถูกต้อง
- 2) ควรพูดให้ผู้ป่วยสบายใจ มีกำลังใจ เช่น คุณดูแข็งแรงสดชื่นขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดหรือเล่าเรื่องที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายใจ
- 3) ไม่ควรลุกเดินไปมา เพราะผู้ป่วยอาจเคลื่อนไหวหน้าตาตาม ทำให้เหนื่อยโดยใช้เหตุ
- 4) ไม่ควรอยู่นาน เพราะจะเป็นการรบกวนผู้ป่วย
- 5) ต้องปฏิบัติตามกฎของสถานที่ หรือโรงพยาบาลและคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด

7.3 การแสดงความเคารพ

การแสดงความเคารพเป็นการแสดงออกซึ่งความอ่อนน้อมถ่อมตน ย่อมทำให้เราเป็นที่รักใคร่ของบุคคลทั่วไป เพราะคงไม่มีใครชอบคนที่เย่อยิ่ง อดดี การแสดงความเคารพจึงเป็นสิ่งจำเป็นอีกประการหนึ่งในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความเคารพให้ถูกกาละเทศะ

7.3.1 รูปแบบการแสดงความเคารพ

รูปแบบการแสดงความเคารพมีหลายรูปแบบ ดังนี้

1) การประนมมือ (อัญชลี) ประนมมือให้นิ้วแนบชิดกัน ฝ่ามือราบปลายนิ้วตั้งขึ้น แขนแนบตัวระดับอก ไม่กางศอก ทั้งชายและหญิงปฏิบัติเหมือนกัน การประนมมือนี้นี้ใช้ในการสวดมนต์ ฟังพระธรรมเทศนา และขณะพูดกับพระสงฆ์ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือ

2) การไหว้ (วันทา) เป็นการแสดงความเคารพโดยการประนมมือนิ้วชิดกัน ยกขึ้นไหว้ แบ่งออกเป็น 3 แบบ ตามระดับบุคคล ดังนี้

(1) การไหว้พระ ได้แก่ การไหว้ พระรัตนตรัย รวมทั้งปูชนียสถานและปูชนียวัตถุที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ในกรณีที่ไม่สามารถกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้ โดยการยกมือที่ประนมให้หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว นิ้วชี้แนบกับหน้าผาก ก้มศีรษะเล็กน้อย ทำเพียงครั้งเดียวแล้วลดมือลง เรียกว่า การไหว้ระดับที่ 1

ชาย น้อมตัวลงต่ำพร้อมยกมือขึ้นไหว้

หญิง ย่อเข้าให้ต่ำ โดยถอยเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลังตามถนัด พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้

(2) การไหว้ผู้มีพระคุณและผู้อาวุโส ได้แก่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ครู อาจารย์ และผู้ที่เราเคารพนับถืออย่างสูง โดยยกมือที่ประนมขึ้น ให้หัวแม่มือจรดปลายจมูก ก้มศีรษะและน้อมตัวลงพองาม เรียกว่า การไหว้ระดับที่ 2

ชาย น้อมตัวลงน้อยกว่าระดับไหว้พระ พร้อมยกมือขึ้นไหว้

หญิง ย่อเข่าน้อยกว่าระดับไหว้พระ โดยถอยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้

(3) การไหว้บุคคลทั่วไป การไหว้บุคคลที่เคารพนับถือทั่วไป ทำได้โดยการยกมือประนมขึ้น หัวแม่มือจรดปลายคาง ก้มศีรษะรับปลายมือแต่พองาม ส่วนบุคคลที่เสมอกันประนมมือระดับอก ก้มศีรษะเล็กน้อย เรียกว่า การไหว้ระดับที่ 3

ชาย น้อมไหล่และศีรษะลงเล็กน้อย พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้

หญิง ย่อเข่าลงเล็กน้อย พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้

อนึ่ง การที่ยกมือขึ้นไหว้ต่างระดับกันนั้น คนรุ่นเก่าๆ ให้เหตุผลว่า การไหว้พระให้มีอยู่บริเวณหน้าผาก เพราะพระเป็นผู้ให้สติปัญญา ให้เห็นแสงสว่างแห่งธรรมะ สอนให้ดับทุกข์ได้ การไหว้พ่อแม่ ให้หัวแม่

มือจรดมูกนั้น เพราะพ่อแม่เป็นผู้ให้ลมหายใจ ส่วนการไหว้คนเสมอกัน มืออยู่ที่ระดับอก (ตรงหัวใจ) เพราะเพื่อนกันย่อมคบกันที่ใจ

3) การรับไหว้ การรับไหว้จะรับด้วยวิธีทักทายปราศรัยหรือยกมือขึ้นไหว้ตอบก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้รับ ไหว้นั้นจะมีอาวุโสสูงกว่าหรือเสมอกัน

(1) ถ้าผู้รับไหว้เป็นผู้อาวุโสกว่า ก็รับด้วยการยกมือขึ้นไหว้ระดับเสมอกัน ไม่ต้องน้อมศีรษะ ถ้าผู้รับไหว้เป็น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ครู อาจารย์ ไม่ต้องรับไหว้โดยการไหว้ตอบ แต่ให้แสดงกิริยาท่าทางที่ยิ้มแย้มแจ่มใส และทักทายปราศรัยตามสมควร

(2) ถ้าทั้งสองฝ่ายเสมอกัน ก็รับไหว้ด้วยการยกมือขึ้นไหว้ระดับอก ไม่ต้องน้อมศีรษะเมื่ออีกฝ่าย ไม่น้อมศีรษะ หรือน้อมศีรษะเมื่ออีกฝ่ายน้อม ก็ก้มเล็กน้อย

7.3.2 การกราบ (อภิวัต)

การกราบมี 2 ลักษณะ คือ การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์และการกราบผู้ใหญ่

1) การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ใช้กราบพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์ การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ หมายถึง การทำให้อวัยวะทั้ง 5 คือ เข่าทั้งสอง มือทั้งสอง และหน้าผากจรดพื้น การกราบมี 3 จังหวะ ผู้กราบต้องนั่งในท่าเตรียมกราบ

ชาย นั่งคุกเข่า ปลายเท้าตั้ง นั่งบนส้นเท้า มือทั้งสองวางบนหน้าของทั้งสองข้าง เรียกว่า เทพบุตรหญิง ย่อเข่าลงเล็กน้อย พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้ นั่งคุกเข่าปลายเท้าราบ นั่งบนส้นเท้า มือทั้งสองข้าง วางบนหน้าขาทั้งสองข้าง เรียกว่า เทพธิดา

จังหวะที่ 1 อัญชลี ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก ปลายนิ้วชิดกัน ตั้งขึ้นแนบตัว ไม่กางศอก

จังหวะที่ 2 วันทา ยกมือขึ้นพร้อมกับน้อมศีรษะ โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ระหว่างคิ้ว

จังหวะที่ 3 อภิวัต ทอดมือลงกราบ ให้มือและแขนทั้งสองข้างลงพร้อมกัน มือคว่ำห่างกันเล็กน้อย พอให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือได้

ชาย กางศอกทั้งสองข้างลงต่อจากเข่าขนานไปกับพื้น หลังไม่โก่ง

หญิง ให้ศอกทั้งสองข้างคร่อมเข่าเล็กน้อย

ทำสามจังหวะให้ครบสามครั้ง แล้วยกมือประนมไหว้ในวันทา คือ นิ้วหัวแม่มืออยู่ระหว่างคิ้ว แล้วปล่อยมือข้างลำตัว

2) การกราบผู้ใหญ่ ใช้กราบผู้อาวุโส รวมทั้งผู้มีพระคุณ ได้แก่ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ และผู้ที่เคารพกราบเพียงครั้งเดียว โดยผู้กราบทั้งชายและหญิงนั่งพับเพียบ ทอดมือทั้งสองข้างลงพร้อมกัน ให้แขนทั้งสองคร่อมเข่าที่อยู่ด้านล่างเพียงเข่าเดียว ประนมมือขึ้น ค้อมตัวลงให้หน้าผากแตะส่วนบนของมือที่ประนม ในขณะที่กราบไม่ควรกระดกนิ้วหัวแม่มือขึ้นรับหน้าผาก

3) การรับกราบ ใช้รูปแบบขึ้นอยู่กับระดับความอาวุโส ดังนี้

- (1) ถ้าผู้รับกราบเป็นผู้อาวุโสมาก เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ควรรับกราบด้วยกริยา เช่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ทักทายปราศรัยตามสมควร
- (2) ถ้าทั้งสองฝ่ายเป็นผู้ใหญ่ด้วยกัน แต่อีกฝ่ายน้อมตัวลงกราบ ผู้รับกราบก็ควรกราบด้วยวิธีเดียวกัน
- (3) ถ้าผู้รับกราบมีอาวุโสไม่มาก ก็รับกราบด้วยการยกมือไหว้ระดับอก และยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายพอสมควร

7.3.3 การแสดงความเคารพทั่วไป

1) การแสดงความเคารพศพ จะต้องกราบพระพุทธรูปก่อน แล้วจึงไปทำความเคารพศพ ส่วนการจุดธูปหน้าศพนั้น เป็นเรื่องเฉพาะลูกหลาน หรือผู้เคารพนับถือที่ต้องการจะบูชา

(1) การเคารพศพพระ ถ้าเจ้าภาพจัดให้มีการจุดธูป ให้จุด 3 ดอก ทั้งชายและหญิงกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์

(2) การเคารพศพบุคคลทั่วไป ให้ทำความเคารพเช่นเดียวกับตอนที่ผู้ตายมีชีวิตอยู่ ถ้าเป็นศพของผู้มีอาวุโสกว่า และเจ้าภาพจัดให้มีการจุดธูป ให้จุดธูป 1 ดอก กราบ 1 ครั้ง (ไม่แบมือ) แต่ถ้าเป็นศพของผู้ที่อาวุโสใกล้เคียงกันกับผู้ทั่วไปเคารพศพ ให้ไหว้ในระดับที่ 3 (ไหว้บุคคลทั่วไป) ส่วนการเคารพศพผู้อาวุโสน้อยให้นั่งพับเพียบมือประสานกันอยู่บนตักด้วยความสำรวมสักครู่

2) การแสดงความเคารพของผู้เป็นประธาน ณ ที่บูชา เมื่อประธานในพิธีลุกจากที่นั่งเพื่อไปบูชาพระรัตนตรัย ผู้ร่วมพิธียืนขึ้น และเมื่อประธานเริ่มจุดธูปเทียน ผู้ร่วมพิธีประนมมือเสมอออก เมื่อประธานกราบ ผู้ร่วมพิธียกมือที่ประนมขึ้นให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ระหว่างคิ้ว พร้อมทั้งน้อมศีรษะเล็กน้อย หากที่บูชามีธงชาติและพระบรมฉายาลักษณ์ด้วย เมื่อประธานบูชาพระรัตนตรัยเสร็จแล้วให้ยืนขึ้น ถอยหลัง 1 ก้าว ยืนตรง น้อมศีรษะคำนับครั้งเดียว ซึ่งถือว่าได้เคารพต่อธงชาติและพระบรมฉายาลักษณ์ไปพร้อมกันแล้ว ให้ประธานปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ทั้งชายและหญิง ทั้งที่อยู่ในและนอกเครื่องแบบ เมื่อเสร็จพิธีแล้วประธานควรกราบพระพุทธรูปที่โต๊ะหมู่อีกครั้ง ส่วนผู้ที่เข้าร่วมประชุมยืนขึ้นด้วยอาการสำรวม แล้วจึงไหว้พระรัตนตรัยเป็นอันเสร็จพิธี

7.3.4 มารยาททั่วไปในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวันเราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นตลอดเวลา การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีวัฒนธรรม ซึ่งนอกจากไม่ทำให้มีปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้ว ยังทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม

1) มารยาทในการเข้าห้องเรียน ข้อควรปฏิบัติในการเข้าห้องเรียนมี ดังนี้

- (1) ตั้งใจเรียน ไม่คุยเสียงดังแข่งกับอาจารย์ ไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน
- (2) เชื่อฟังคำแนะนำตักเตือนของอาจารย์ ควรแสดงกิริยาท่าทางอ่อนน้อม สุภาพกับอาจารย์
- (3) มีน้ำใจต่อเพื่อน บางครั้งเพื่อนเรียนไม่ทันหรือขาดอุปกรณ์การเรียนบางอย่าง ก็ควรมีน้ำใจแบ่งปัน เพราะในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ ย่อมต้องพึ่งพาอาศัยกันและกันอยู่แล้ว
- (4) มีความรับผิดชอบ เมื่ออาจารย์มอบหมายงานให้ทำ นักศึกษาต้องมีความรับผิดชอบในงานนั้นๆ เช่น การทำแบบฝึกหัด การทำรายงาน ส่งงานตามที่กำหนด และทำงานนั้นให้ดีที่สุด เพราะความรับผิดชอบเป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต

2) มารยาทในการใช้ลิฟต์ ลิฟต์เป็นสมบัติของส่วนรวมต้องช่วยกันดูแลรักษาเพื่อให้ใช้ได้ยาวนานๆ ดังนั้นการใช้ลิฟต์มีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

- (1) ถ้าขึ้นลงเพียงชั้นเดียว ไม่ควรใช้ลิฟต์ เพราะจะทำให้เปลืองพลังงานโดยใช่เหตุ
- (2) ควรเข้าแถวเรียงลำดับในการใช้ลิฟต์
- (3) ไม่ยื่นเกะกะขวางทางเข้าออกของผู้อื่น
- (4) ต้องให้เกียรติสุภาพสตรีเข้าและออกก่อนเสมอ ยกเว้นกรณีที่เป็น
- (5) อาหารหรือผลไม้ที่มีกลิ่น ไม่ควรนำเข้าลิฟต์ ถ้าจำเป็นให้ปิดให้สนิท อย่าให้กลิ่นรบกวนคนอื่น
- (6) ขณะอยู่ในลิฟต์ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น ถ้าจะสนทนากันต้องให้เบาที่สุด

3) มารยาทในการใช้โทรศัพท์

- (1) ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือในสถานที่ซึ่งต้องการความสงบ หรือสัญญาณไปรบกวนระบบการทำงานของสถานที่นั้นๆ เช่น ห้องประชุม ห้องเรียน ห้องสมุด ปิมน้ำมัน เป็นต้น
- (2) ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ เพราะจะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ยกเว้นมีอุปกรณ์เสริมที่ใช้ในการโทรบนรถยนต์ (Hand Free)

สำหรับผู้รับโทรศัพท์ เมื่อมีสัญญาณโทรศัพท์ดังขึ้นควรรับโทรศัพท์ทันที พร้อมกล่าวคำว่า “สวัสดีครับ หรือสวัสดีค่ะ” ด้วยน้ำเสียงสุภาพ เมื่อสนทนาเสร็จแล้ว ก็จบการสนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพด้วย

7.3.5 มารยาทในการนั่งโต๊ะรับประทานอาหาร

การร่วมโต๊ะรับประทานอาหารกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ตามมารยาทแบบไทยๆ นั้น เน้นที่ความสุภาพ อ่อนน้อม ซึ่งถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมก็สามารถรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นได้อย่างไม่เคอะเขิน โดยมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

- 1) เมื่อได้รับเชิญให้ไปรับประทานอาหารในงานพิธีใดๆ ควรแต่งกายให้สุภาพ เรียบร้อย เหมาะสมกับกาลเทศะ

- 2) ควรไปก่อนเวลาเชิญเล็กน้อย ประมาณ 10-15 นาที
- 3) ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ต้องรอให้ผู้อาวุโสกว่านั่งก่อน ต้องไม่นั่งก่อนสุภาพสตรี หรือนั่งก่อนเจ้าภาพเชิญให้นั่ง และในการรับประทานอาหารก็ต้องให้ผู้อาวุโสกว่าเริ่มรับประทานอาหารก่อน
- 4) ฝ่าเช็ดมือและปากให้คล้อยออกและปูไว้บนตัก ไม่ควรเหน็บไว้ที่เอวหรือผูกไว้ที่คอ ควรหยิบเมื่อเข้าไปนั่งที่โต๊ะ
- 5) เมื่อนั่งโต๊ะอาหารแล้วไม่ควรแนะนำใครต่อใครให้รู้จักกัน แต่ควรแนะนำก่อนนั่งโต๊ะหรือหลังจากรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว
- 6) ควรนั่งตัวตรง ไม่วางศอกบนโต๊ะอาหารและไม่กางศอกขณะรับประทานอาหาร
- 7) ไม่อ่านหนังสือใดๆ บนโต๊ะอาหาร (ยกเว้นรายการอาหาร) รวมทั้งก้มหน้าใช้โทรศัพท์มือถือมากเกินไป
- 8) ขณะรับประทานอาหาร ถ้าทำของตกหล่น เช่น ทำช้อนส้อมตก ฝ่าเช็ดมือตก ไม่ต้องเก็บแต่ให้ขอใหม่จากพนักงานเสิร์ฟ
- 9) การหยิบของหรือเครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร ต้องสังเกตให้ดี อย่าหยิบผิดพลาด เช่น แก้วน้ำและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ทางขวามือ
- 10) กรณีตักอาหารไม่ถึง ไม่ควรใช้วิธียื้อไปตักอาหาร ควรขอให้ผู้ที่นั่งข้างๆ เป็นผู้ตักให้
- 11) การเข้าไปนั่งหรือลุกจากเก้าอี้ ให้เข้าไปนั่งหรือลุกจากเก้าอี้ทางด้านซ้ายเสมอ
- 12) การรับประทานอาหารต้องรับประทานอาหารด้วยความระมัดระวัง ไม่รับประทานมูมมาม ไม่ทำหกละเออะ ควรหุบปากเวลาเคี้ยวอาหาร เพื่อไม่ให้มีเสียงดัง

7.3.6 มารยาทการรับประทานอาหารแบบตักเอง (บุฟเฟต์)

การรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์มีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ไม่ควรตักอาหารก่อนที่เจ้าภาพเชิญ
- 2) เข้าแถวตามลำดับก่อนหลัง
- 3) ควรตักอาหารแต่พอดี ไม่ตักมากจนรับประทานไม่หมด ถ้าไม่อิ่มเติมใหม่ได้
- 4) ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- 5) เมื่อตักอาหารชนิดใด ก็ควรตักด้วยความรวดเร็ว ไม่เลือกเฟ้นอาหารหรือยืนปักหลักอยู่ที่โต๊ะ โดยไม่เปิดโอกาสให้คนอื่นตักบ้าง
- 6) เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ ควรรวบช้อนส้อมไว้คู่กัน เพื่อพนักงานบริการจะได้ทราบว่ามีแล้ว

ดังนั้นมารยาทเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของชาติ ผู้มีมารยาทย่อมเป็นที่ประทับใจผู้พบเห็น เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น การเรียนรู้มารยาทในสังคมช่วยให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างไม่เคอะเขิน เป็นที่รักของบุคคลอื่น และช่วยอนุรักษ์ความเป็นไทยให้คงอยู่ต่อไป

7.4 ฝึกปฏิบัติพัฒนาบุคลิกภาพ: ฝึกมารยาทในสังคม

7.4.1 ฝึกมารยาทในการแนะนำ

- 1) การแนะนำ
- 2) การกล่าวชื่อในการแนะนำ
- 3) มารยาทในการแนะนำ
- 4) การกล่าวลา

7.4.2 มารยาทการเยี่ยมเยียน

- 1) มารยาทของผู้ไปเยี่ยม การเยี่ยมเยียน
- 2) มารยาทของผู้เจ้าของบ้าน
- 3) กรณีการเยี่ยมผู้ป่วย

7.4.3 ฝึกการแสดงความเคารพ

- 1) การไหว้
- 2) การกราบ
- 3) การแสดงความเคารพทั่วไป

7.4.4 มารยาทการเข้าห้องเรียน การใช้ลิฟท์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการรับประทานอาหาร