



# 4

## มารยาทในการเข้าสังคม



## ความหมายของมารยาท

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายไว้ว่า มารยาท คือ การกระทำ อากาที่แสดงออกมาด้วยกาย จำนง อติวัฒนสิทธิ์ มารยาท หมายถึง ผลรวมของความคิด ท่าที และนิสัย

วันทนีย์ แสนภักดี มารยาทหมายถึงแนวทางในการปฏิบัติหรือการแสดงวาจาภาษาท่าทางและพฤติกรรมต่างๆ ออกมาให้ปรากฏแก่สายตาของผู้อื่นคนทั่ว ๆ ไป

รัศมี ภิบาลแทน มารยาท หมายถึง กิริยาวาจาที่ถือ  
ว่าเรียบร้อย

มีคำพังเพยกล่าวว่า

“ก้านบัวบอดลึกต้น ชลธาร


มารยาทส่อสันดาน ซาติเชื้อ”

แสดงว่าเรื่องมารยาทเป็นสิ่งที่บอกให้รู้ว่าบุคคลผู้  
ประพฤตินั้นมีชาติ มีตระกูลหรือได้รับการอบรมมาดีหรือไม่  
เพียงไร มารยาทเป็นกติกาเบื้องต้นของสังคมมนุษย์ผู้มีอารย  
ธรรมหรือมนุษย์ผู้มีความเจริญใช้ประพฤติกฎปฏิบัติต่อกันในสิ่งที่  
ควรประพฤติ

พื้นฐานที่สำคัญของมารยาท คือ **ความสุภาพ** และ **สำรวม** อาจกล่าวได้ว่าสองลักษณะนี้คือลักษณะของผู้ดีไทย

**คนสุภาพ** คือ คนที่มีจิตใจสูงและเชื่อมั่นในตนเอง คนต้องมีอะไรในตัวแล้วจึงจะมีความสุภาพอ่อนน้อมได้ ความสุภาพไม่ได้เกิดจากความเกรงกลัว แต่เป็นความกล้า

**ความสำรวม** คือ การมีสติ ไม่แสดงกิริยาอาการอะไรที่เกินควร รู้จักปฏิบัติเพียงพอ พอเหมาะ คิดดีแล้วจึงทำ โดยคาดว่าสิ่งที่ได้กระทำจะส่งผลดีต่อผู้ที่เกี่ยวข้องมิใช่ การกระทำเพียงเพื่อตัวเอง



สรุปภาพรวมได้ว่า มารยาทหมายถึง การแสดงออก  
ทั้งท่าทางและพฤติกรรมที่ปรากฏต่อผู้อื่น จะเป็นมารยาทที่ดี  
หรือบกพร่องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน การมีมารยาทที่ดีเป็น  
ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน



# मारयातसंगम

มารยาทในสังคม หมายถึง กรอบหรือระเบียบแบบแผนที่  
ควรปฏิบัติ หรือควรละเว้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น รวมทั้ง  
ชุมชนหรือคนหมู่มาก การที่ต้องมีมารยาทหรือกรอบปฏิบัตินี้  
ก็เพราะว่าคนเรานั้นไม่สามารถจะอยู่ลำพังในโลกได้  
จำเป็นต้องเกี่ยวข้องหรือพึ่งพาอาศัยผู้อื่นตั้งแต่ระดับ  
ครอบครัว ชุมชน และขยายกว้างออกไปตามลำดับ

- มารยาทในการแนะนำให้รู้จักกัน และการแนะนำตัว
- มารยาทการทักทาย
- มารยาทในการไปร่วมงานมงคล
- มารยาทในการไปร่วมงานศพ
- มารยาทในการไปเยี่ยมไข้
- มารยาทในการต้อนรับแขก
- มารยาทที่พึงปฏิบัติในที่สาธารณะ
- มารยาทบนโต๊ะอาหารในฐานะเป็นแขกรับเชิญ



# มารยาทในการแนะนำให้รู้จักกัน

- แนะนำคนอ่อนวัยกว่าต่อผู้อาวุโสเสมอ
- แนะนำผู้ชายต่อผู้หญิง
- กรณี แนะนำที่เป็นตำแหน่งงาน แนะนำผู้ที่มีตำแหน่งต่ำกว่าต่อผู้ที่มีตำแหน่งสูงกว่า
- กรณีเป็นผู้ถูกแนะนำ ควรแสดงอาการรับรู้ด้วยการกล่าวทักทาย



การแนะนำบุคคลอื่นแบบเป็นทางการ  
Formal Introduction



いただいた名刺は  
すぐにポケットに  
しまっははいけないの  
ですね。ハハハハハ。



# มารยาทการทักทาย

- ทักทายด้วยถ้อยคำน้ำเสียงที่ชัดเจน
- กล่าวทักทายจากตัวเราก่อน
- ทักทายพูดด้วยประโยคที่สมบูรณ์
- ในกลุ่มสนทนาใหญ่ควรทักทายให้ครบ / ส่งรอยยิ้มให้ทุกคน
- กล่าวคำทักทายที่ให้เกียรติ

# มารยาทในที่ทำงาน

- อย่าส่งเสียงดัง
- ยำนำปัญหาส่วนตัวมาเล่าที่ทำงาน
- ตรงเวลา
- แต่งกายเหมาะสม
- เคารพต่อผู้อาวุโส
- ขณะทำงานจะต้องมีความกระตือรือร้น
- ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ
- ควรมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวในองค์กรที่ตนทำงานอยู่
- ไม่วิพากษ์วิจารณ์ นินทา การทำงานของผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชา
- ไม่เคี้ยวหมากฝรั่ง
- รักษาความสะอาด
- ไม่ก้าวก่ายงานทำงานผู้อื่น
- สุกดิบหรือตามที่ที่จัดให้
- ไม่ใช่โทรศัพท์คุยเรื่องส่วนตัว



## 10 นิสัยที่ไม่ควรแสดงในที่ทำงาน

1. พูดไม่คิด
2. นินทาแกลก
3. ขอบยืมเงิน
4. ขอบเลียเจ้านาย
5. ขาด ลา มาสาย
6. เจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจ
7. ขอบเล่าปัญหาส่วนตัว
8. เอาจานนอกมาทำ
9. อวดเก่ง
10. แข็ง ไม่ยอมใคร



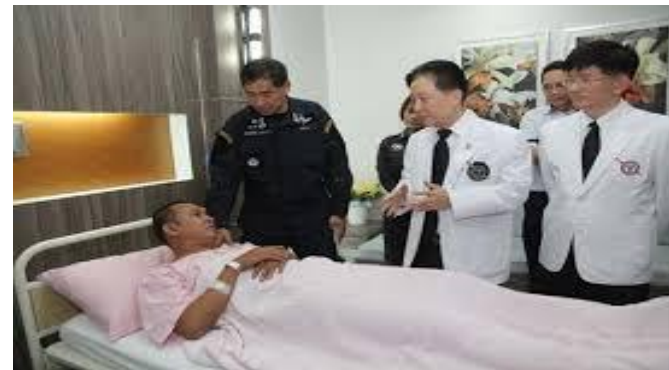
# มารยาทในการไปร่วมงานมงคล



# มารยาทในการไปร่วมงานศพ



# มารยาทในการไปเยี่ยมไข้





# มารยาทการรับแขก

- ควรลุกขึ้นยืนและแสดงความเคารพตามความเหมาะสม
- เชิญให้นั่ง พร้อมบริการน้ำดื่ม ชา กาแฟ
- ต้อนรับด้วยไมตรีจิต เต็มใจ



# มารยาทที่พึงปฏิบัติในที่สาธารณะ

- ถ้าเดินบนทางเท้าควรเดินชิดขวามือของทางเท้า
- ถ้าขึ้นบันได ต้องเดินชิดซ้าย และผู้ที่เดินลงก็ชิดซ้ายด้วยเช่นกัน
- การซื้ออาหาร การจ่ายเงิน และการใช้บริการต่าง ๆ ต้องเข้าแถว
- ไม่หัวเราะเยาะหรือจ้องมองถ้าผู้อื่นทำผิด
- ไม่ควรทิ้งเศษขยะทุกชนิดลงบนท้องถนน แม่น้ำ ลำคลอง ควรทิ้งลงในถังขยะหรือที่ทิ้งที่ถูกต้อง

# มารยาทที่พึงปฏิบัติในที่สาธารณะ (ต่อ)

- ไม่ถ่มน้ำลาย น้ำมูก ลงตามในที่สาธารณะ
- ไม่นั่งขวางทางเท้า บันได หรือประตูที่มีคนเข้าหรือออก ขึ้นหรือลงเป็นประจำ
- ควรปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัดในขณะที่ขับขี่ยวดยานพาหนะ
- ขณะรับประทานอาหารนอกบ้านไม่ควรส่งเสียงดังหรือส่งเสียงพูดคุยที่เป็นการรบกวน บุคคลอื่น
- ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยการขีด เขียน ฉีก ทูบ
- ควรให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เพื่อความสงบสุขของบ้านเมือง



Help us keep Myanmar clean.  
We are proud to be a good example by following the rubbish and  
recycling Myanmar people should be taking responsibility.



มารยาททางสังคม  
เกี่ยวกับอิริยาบถต่าง ๆ

# กิจกรรมรยาทาการทาความเคารพตามมารยาทไทย

**“การไหว้”** เป็นภาษาท่าทางที่ใช้แสดงความเคารพ ทักทาย โดยการยกมือสองข้างประนม พร้อมกับยกขึ้นไหว้ในระดับต่าง ๆ การไหว้เป็นการแสดงมิตรภาพ มิตรไมตรี ที่เป็นขนบธรรมเนียม ประเพณี เป็นวัฒนธรรมที่งดงาม รวมทั้งเป็นสิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ และเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของคนไทย นอกจากนี้ยังแสดงออกถึงความหมายของ การขอบคุณ การขอโทษ การยกย่อง การระลึกถึง และอีกหลายความหมาย

# การไหว้ มื้ออยู่ 3 แบบ คือ

- การไหว้พระ
- การไหว้บิดามารดา
- ครูบาอาจารย์ และปู่ ย่า ตา ยาย
- การไหว้ผู้เคารพนับถือโดยทั่วไป





## ระดับที่ 1 การไหว้พระ



## ระดับที่ 2 การไหว้ผู้มีพระคุณและผู้อาวุโส



## ระดับที่ ๓ การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไป



## กิจกรรมการทำความเคารพตามมารยาทไทย (ต่อ)

### การรับไหว้

- ถ้าผู้รับไหว้เป็นผู้ใหญ่กว่าก็รับด้วยกริยาวาจา เช่น ยิ้ม หรือ กล่าวทักทายตามสมควร
- ถ้าผู้รับไหว้มีอาวุโสน้อยกว่า ให้ประนมมือนยกขึ้นในระดับอก ปลายนิ้วอยู่ระหว่างปลายคางก้มหน้าเล็กน้อย
- ถ้าผู้รับไหว้มีฐานะสูงกว่า ก็รับด้วยการยกมือไหว้ และยิ้มแย้ม ทักทายตามสมควร



# กิริยามารยาทการทำความเคารพตามมารยาทไทย(ต่อ)

## การกราบ

การกราบมี 2 แบบ คือ

- การกราบพระเป็นการกราบพระพุทธรูป และพระภิกษุสงฆ์ ต้องกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์
- การกราบบุคคล กระทำเฉพาะผู้ที่อาวุโสมาก ให้กราบเพียง 1 ครั้ง (ไม่แบมือ)

# การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์

## ท่าเตรียม

- **ชาย** นั่งคุกเข่าตัวตรงปลายเท้าตั้ง ปลายเท้าและส้นเท้าชิดกัน นั่งบนส้นเท้า เข่าทั้งสองห่างกันพอประมาณ มือทั้งสองวางคว่ำบนหน้าขาทั้งสองข้าง นิ้วนิ้วชิดกัน (ท่าเทพบุตร)
- **หญิง** นั่งคุกเข่าตัวตรง ปลายเท้าราบ เข่าถึงปลายเท้าชิดกัน นั่งบนส้นเท้า มือทั้งสองวางคว่ำบนหน้าขา ทั้งสองข้าง นิ้วชิดกัน (ท่าเทพธิดา)

# การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ (ต่อ)

## ท่ากราบ

- จังหวะที่ 1 (อัญชลี) ยกมือขึ้นในท่าประนมมือ
- จังหวะที่ 2 (วันทา) ยกมือขึ้นไหว้ตามระดับที่ 1 การไหว้พระ
- จังหวะที่ 3 (อภิวาท) ทอดมือทั้งสองลงพร้อม ๆ กัน ให้มือและแขนทั้งสองข้างราบกับพื้น คว่ำมือห่างกันเล็กน้อยพอให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือได้



## การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ (ต่อ)

- **ชาย** ศอกทั้งสองข้างต่อจากเขาราบไปกับพื้น หลังไม่โก่ง
- **หญิง** ศอกทั้งสองข้างคร่อมเข่าเล็กน้อย ราบไปกับพื้น หลังไม่โก่ง จากนั้นก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือทั้งสอง

## เบญจางคประดิษฐ์



# การกราบผู้ใหญ่



# การกราบผู้ใหญ่



# กิจกรรมารยาททั่วไปที่ควรทราบ

- แต่งตัวให้เรียบร้อย
- การให้เกียรติผู้อื่น
- กิริยาท่าทาง
- คำพูดและน้ำเสียง
- ไม่ถือวิสาสะ
- ความเกรงใจ
- การแสดงน้ำใจ
- คำขอบคุณ
- การจำชื่อและนามสกุลของมิตรใหม่ให้ได้ ฯลฯ

# มารยาทบนโต๊ะอาหารในฐานะเป็นแขกรับเชิญ





# มารยาทในการรับประทานอาหาร





# กิจกรรมที่ 4.1

## 3 พื้นที่จัดวางอุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร

### พื้นที่ฝั่งซ้าย

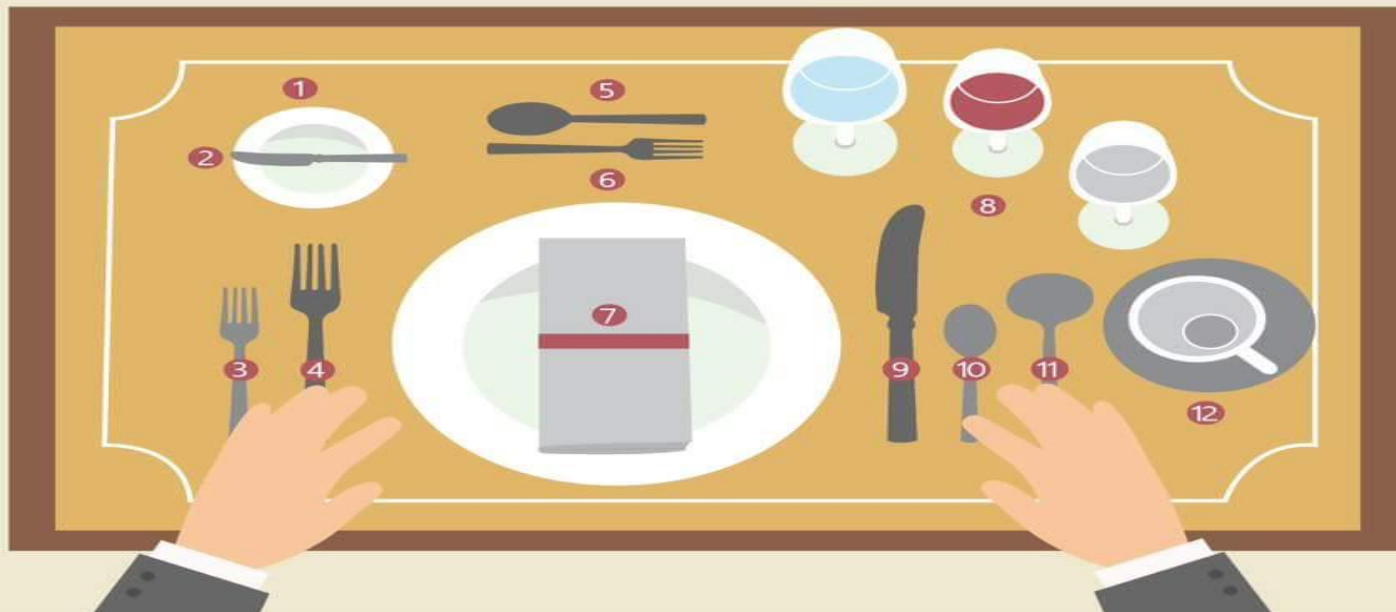
- 1 จานวางขนมปัง
- 2 มีดสำหรับทานเนย
- 3 ส้อมสำหรับทานสลัด
- 4 ส้อมสำหรับทานอาหารคาว

### พื้นที่ตรงกลาง

- 5 ช้อน-ส้อมสำหรับของหวาน
- 6 จานรอง
- 7 ผ้าเช็ดปาก

### พื้นที่ฝั่งขวา

- 8 แก้วน้ำเปล่า-ไวน์แดง-ไวน์ขาว
- 9 มีดสำหรับอาหารคาว
- 10 ช้อนสำหรับชา-กาแฟ
- 11 ช้อนซุป
- 12 แก้วชา-กาแฟ



# กิจกรรมที่ 4.2



## กิจกรรมที่ 4.2



MOMAY  
← With →  
YOU

Table  
*Manners*

Part 2

มารยาทบน  
โต๊ะอาหาร

SpokeDark 

## กิจกรรมที่ 4.3

- ให้นักศึกษาอ่านกรณีศึกษาและตอบคำถาม