

## บทย่อของ หัวข้อวิธีใช้ชีวิตยุคใหม่

ปีการศึกษา 2561

หัวข้อวิธีใช้ชีวิตยุคใหม่มุ่งให้นักศึกษาได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ มีความรู้ความเข้าใจในประเภทของสังคม เรื่องที่สังคมก้าวสู่การปฏิวัติการสื่อสารเป็นสังคมข้อมูลข่าวสารเต็มรูปแบบ การรู้จักความเป็นวัยรุ่นเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ ที่สำคัญอย่างยิ่งคือเรื่องเกี่ยวกับการรู้จักความเป็นวัยรุ่นเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ ทั้งที่เกี่ยวกับวัยรุ่น วัยที่นักศึกษาต้องทำความเข้าใจ เพื่อเข้าใจตนเอง พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น และพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น ประเด็นที่มีการเปลี่ยนแปลงไปของสังคมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีในยุคดิจิทัล (Digital Age) นักศึกษาจะได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสำคัญของการสู่โลกยุคใหม่ของวัยรุ่น ทั้งที่เกี่ยวกับปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ต ปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม และปัญหาการเสพติดสื่อลามกอนาจาร ประเด็นที่เกี่ยวกับวัยรุ่นที่ อาจารย์ อมรวิษณุ นาคทรรพ ได้เคยศึกษาเอาไว้เกี่ยวกับรากเหง้าของปัญหาวัยรุ่น อันประกอบด้วยباب 7 ประการ ในส่วนของมหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนดปัญหาที่ต้องระมัดระวังของนักศึกษาที่นักศึกษาควรจะได้รับรู้เพื่อเข้าใจปัญหาที่พบบ่อยในการเข้ามาศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหิดล ปัญหาที่นักศึกษาจะได้ศึกษาให้เข้าใจคือเรื่องของความเครียด โดยจะมีหลายส่วนเกี่ยวกับเรื่องนี้เพราะเป็นปัญหาสำคัญ ที่อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษาในหลายประการและพบว่าในอดีตที่ผ่านมาหลายมหาวิทยาลัยก็ประสบกับปัญหาที่เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแล้วส่งผลอันยิ่งใหญ่ขึ้น ซึ่งอาจเลวร้ายถึงขั้นที่จะส่งผลต่อการฆ่าตัวตายของนักศึกษาได้ จึงจำเป็นต้องศึกษาให้มากในเรื่องนี้ทั้งปัญหาความเครียด วิธีจัดการกับความเครียด การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อมีความเครียด สาเหตุของความเครียด และผลของความเครียดต่อชีวิต รวมถึงปัญหาที่เกิดจากเทคโนโลยีสมัยใหม่

สำหรับเนื้อหาในส่วนที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่จะมีรายละเอียดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก ในหัวข้อนี้จึงประกอบด้วย การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ และการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์สมัยใหม่ เกี่ยวกับความเครียดจะมีเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษา ในส่วนของวัยรุ่นจะมีการแก้ปัญหาวัยรุ่นในสังคมยุคใหม่ ในการประยุกต์แนวคิดสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ ประกอบด้วย หลักการสำคัญของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 3 หลักการสำคัญ ได้แก่ หลักการธรรมบุญชีวิต หลักการสู่ความเป็นคนสมบูรณ์แบบ และหลักเสริมสร้างปัญญา นอกจากนี้ก็มีหลักการ “คาถาเอาชนะอุปสรรค” ของภาวัน และหลักการข้อสำคัญของการลดความเสี่ยง 3 ประการของนักศึกษา ส่วนท้ายของหัวข้อนี้จะมีรายละเอียดของการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาที่จะใช้ในการนำแนวคิดที่มีมาประยุกต์ใช้ในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ทั้งขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัยหรือหลังจากจบเป็นบัณฑิตไปแล้วและนำไปใช้ในการทำงานในองค์กรต่างๆ ต่อไป