

## 2. สมศก 187 วิธีการใช้ชีวิตสมัยใหม่ SHSS 187 Modern Living Instruction

อาจารย์ผู้สอน รศ.ดร.สมบูรณ์ ศิริสรรหิรัญ

### คำอธิบายรายวิชา

วิถีชีวิตในสังคมยุคใหม่ ผลกระทบของชีวิตยุคใหม่ต่อสุขภาพทางชีวิตทางกาย ทางสังคม และสุขภาพทางจิต ปัญหา(ทุกข์) จากการใช้ชีวิตของคนในยุคใหม่ (การบริโภค สิ่งแวดล้อม ความเครียด ความว้าเหว่ โดดเดี่ยว การพึ่งพิงวัตถุภายนอก ความก้าวร้าว ความสับสน ความฟุ้งซ่าน ของจิตใจ การขาดเป้าหมายในชีวิต) มูลเหตุ (สมุทัย) ของวิกฤติชีวิตในสังคมยุคใหม่ หลักของการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่อย่างสงบและสุข (นิโรธ) ทักษะและเทคนิคการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพและเป็นสุขท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม (มรรค) เช่น การสมาธิ ภาวนา การเจริญสติ การออกกำลังกายอย่างระวัง การสร้างสังคมกัลยาณมิตร ทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีสมานฉันท์และสามารถยอมรับความแตกต่างได้ ความสามารถในการแสวงหาและเลือกบริโภคข้อมูล และการเป็นสมาชิกที่รับผิดชอบและมีจิตสำนึกในสังคมสาธารณะ