

สัมมาวาจา: เครื่องมือเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัว

Samma Vaca: Tool for Connecting Relationships in Family

Academic Articles

บทความวิชาการ

พิมพ์ภาวี สารินวงศ์ Pimpawee Sarinwong

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Student Department of Philosophy Program Peace Studies Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail.com Pimpawee2560@gmail.com

อุทัย สติมัน Uthai Satiman

อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lecturer of Philosophy Program (Peace Studies) Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: Uthaisati@gmail.com

Article history

Received: 16 December, 2024 | Revised: 12 January, 2025 | Accepted: 14 January, 2025

| Available Online: 15 January, 2025

บทคัดย่อ

ครอบครัวถือได้ว่าเป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่สุด และเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกของมนุษย์ ครอบครัวที่ดีจึงเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของสังคม ครอบครัวจึงมีหน้าที่หลายประการ ได้แก่ การสร้างคนให้มีคุณภาพ การสร้างสรรค์สมาชิกใหม่ ปัจจุบันปรากฏว่าครอบครัวไทยตกอยู่ในสภาพที่เรียกว่าวิกฤติ ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว เช่น ปัญหาการใช้ยาเสพติดของเยาวชน ปัญหาโศกณณ์เด็ก ปัญหาการทารุณกรรมทางเพศในเด็ก ปัญหาเด็กเร่ร่อน ปัญหาการทำร้ายกันในครอบครัว ปัญหาครอบครัวแตกแยก เป็นต้น การนำหลักสัมมาวาจา มาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัวตามหลักพุทธศาสนา ประกอบด้วย 4 ประการ คือ การพูดจริง การพูดไพเราะ การพูดตรงตามกาลเทศะ หรือพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และการพูดที่มีประโยชน์ หลักการนี้ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและสร้างสันติภาพในครอบครัว เป็นการสื่อสารที่มีความรักและความเข้าใจจะสร้างบรรยากาศที่ดีและลดความขัดแย้งภายในครอบครัวได้ รวมถึงสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ด้วยจิตใจที่เมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจ และเป็นถ้อยคำที่เป็นสุนทรียวาจา

คำสำคัญ: สัมมาวาจา; เครื่องมือ; เชื่อมความสัมพันธ์; ครอบครัว

Abstract

The family is considered to be the oldest institution. And it is the first social institution of human beings. A good family is therefore a valuable human resource of society. The family therefore has many duties, including creating quality people. Creation of new members. At present, it appears that Thai families are in a state of crisis. This causes family problems, such as drug use among youth. child prostitution problem The problem of sexual abuse in children Homeless child problem Problems of abuse in the family Family problems, separation, etc. Applying the principles of right speech to communication to build family relationships according to Buddhist principles consists of 4 things: speaking truthfully, speaking beautifully, and speaking according to the occasion. or speak appropriately to the situation and useful speech. This principle promotes good relationships and peace in the family. Communication with love and understanding will create a good atmosphere and reduce conflict within the family. including being able to build good relationships With a heart of kindness and compassion. and are words that are aesthetically pleasing

Keywords: Right Speech; Tool; Building Relationships; Family

บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญมากที่สุดของมนุษย์ ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมสถาบันต่าง ๆ จะมีระเบียบและมั่นคงได้ก็สืบเนื่องจากการที่สถาบันครอบครัวได้มีส่วนอบรมบ่มนิสัย และควบคุมสมาชิกของครอบครัวให้เป็นคนดี (Social Bonds, 1989, p. 75) ทั้งนี้เพราะสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันหลักที่ทำหน้าที่ในการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) เพื่อปลูกฝังค่านิยม จริยธรรม คุณธรรม ความคาดหวัง ระเบียบวินัยให้กับสังคม และทำหน้าที่ให้ความอบอุ่น ให้ขวัญกำลังใจที่มั่นคงให้แก่สมาชิกในสังคมด้วย สถาบันครอบครัวถือได้ว่าเป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่สุด และเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกของมนุษย์ (Bertrand L, 1958, p. 209) ที่ให้การอบรมสั่งสอนความรู้ขั้นพื้นฐานให้มนุษย์ได้พัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านพฤติกรรมให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งครอบครัวประกอบด้วย พ่อแม่ลูก จะต้องมีความสัมพันธ์กันตั้งแต่เริ่มแรก ที่จะต้องหล่อหลอมคุณภาพชีวิตในครอบครัวให้มีจิตใจ มารยาท ความประพฤติที่ดีงาม และช่วยเสริมแรงในการสั่งสอนให้เป็นคนที่มีอุปนิสัย อหิงสา มีความรู้ ความฉลาด ซื่อสัตย์สุจริต เพื่อที่จะได้อยู่รอดและช่วยกันพัฒนาสังคมให้คุณค่า คุณภาพ ครอบครัวที่ดีจึงเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของสังคม ครอบครัวจึงมีหน้าที่หลายประการ ได้แก่ การสร้างคนให้มีคุณภาพ การสร้างสรรค์สมาชิกใหม่ บำบัดความต้องการทางเพศ เลี้ยงดูผู้เยาว์ให้เจริญเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ กำหนดสถานภาพ ให้การอบรมเลี้ยงดูให้อยู่ในเกณฑ์ของสังคมเป็นไปอย่างปกติสุข (Quality Family in the View of Thai Military Bank Employees in Bangkok, 2000, p. 1) เป็นแหล่งที่ให้ความรู้ความอบอุ่น ปลอดภัย เสริมกำลังใจให้บุคคลนั้นผ่านวิกฤต อุปสรรค ไปได้อย่างราบรื่น

ปัจจุบันปรากฏว่าครอบครัวไทยตกอยู่ในสภาพที่เรียกว่าวิกฤติ ทั้งนี้เพราะว่า เกิดความเจริญทางด้านเทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคม ทำให้ระบบความสัมพันธ์ทางสังคมถูกปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่รีบเร่งและแข่งขันกันสูง สถาบันครอบครัวในฐานะที่เป็นพื้นฐานของระบบสังคมย่อมได้รับผลของการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้

เกิดความเปลี่ยนแปลงในระบบความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงในบทบาทและการหน้าที่หลักของครอบครัวผลักดันให้เกิดสภาวะครอบครัวล่มสลาย (Family Institute of Ethnic Groups in Bangkok: A Case Study of the Thai Song Family, 2002, p. 2)

Yosaporn Pattanakul บางครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ในการให้ความรักความเข้าใจแก่สมาชิกได้เต็มที่ ไม่สามารถเป็นขวัญและกำลังใจให้กับสมาชิกเพื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ทัน ไม่สามารถปลูกฝังค่านิยม จริยธรรม คุณธรรม และกระตุ้นให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการสร้างความมั่นคงให้กับชีวิต การสูญเสียบทบาทและอิทธิพลในการโน้มน้าวตัวเอง ได้นำไปสู่การเกิดปัญหาสังคมอย่างมากมายในสังคม เช่น ปัญหาการใช้ยาเสพติดของเยาวชน ปัญหาโสเภณีเด็ก ปัญหาการทารุณกรรมทางเพศในเด็ก ปัญหาเด็กเร่ร่อน ปัญหาการทำร้ายกันในครอบครัว ปัญหาครอบครัวแตกแยก (Study of perspectives on being a foster family: Studying only the case of families in Rangsit Community Housing, Village No. 2, Rangsit Subdistrict Thanyaburi District, Pratum Thani Province, 1997, p. 1) และปัญหาการหย่าร้าง เพราะความขัดแย้งที่เกิดขึ้นและเรื่องอื่น ๆ อีกมากมายสาเหตุสำคัญเนื่องจากการที่พ่อบ้านและแม่บ้านต้องออกไปประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว เนื่องมาจากภาวะทางเศรษฐกิจหรือเนื่องจากค่านิยม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (Family Relations, 1976, p. 115) แม่บ้านมีงานทำนอกบ้านมากขึ้น จึงทำให้บทบาทในหน้าที่แม่บ้านขาดการเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูบุตร ขาดหน้าที่ของภรรยาที่ดีที่พึงปฏิบัติต่อสามี ก่อให้เกิดปัญหาความไม่เข้าใจระหว่างสามีภรรยา ก่อให้เกิดรอยร้าว เกิดความตึงเครียด ครอบครัวแตกแยก ลูก ๆ ไปคบเพื่อนนอกบ้านและพากันไปในทางที่ผิดจนกลายเป็นเด็กเกเร เทียวเตร่ ในที่สุดก็จะเข้าไปแหล่งอบายมุข (Factors affecting police family violence Study only the case of non-commissioned police officers performing duties in the Metropolitan Police Station, 1889, p. 3) ไปติดยาเสพติดให้โทษได้

จากปัญหาต่าง ๆ ซึ่งมีสาเหตุที่ต่างกันไปทำให้เกิดปัญหาครอบครัว ย่อมนำผลเสียมาสู่สังคมมากมาย ทั้งนี้เนื่องจากสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันขั้นต้นที่ปลูกฝังบุคลิกภาพให้แก่บุคคลในสังคม ถ้าสถาบันครอบครัวสามารถอบรมสมาชิกให้รู้จักระเบียบของสังคม ปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคม ก็จะทำให้สังคมมีระเบียบไม่เกิดปัญหา ในทางตรงกันข้ามถ้าครอบครัวมีปัญหา ก็ย่อมมีโอกาสก่อให้เกิดปัญหาสังคมได้ ผลเสียที่อาจเกิดจากปัญหาครอบครัวก็คือ ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น หัวหน้าครอบครัวออกเที่ยวเตร่ตามแหล่งสถานบันเทิง สามีไปมีภรรยาน้อย หรือไปมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้หญิงทั่ว ๆ ไป ภรรยาไปมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้ชายคนใหม่ มารดาเที่ยวนอกบ้าน บุตรอาจคบเพื่อนที่ไม่ดี เทียวเตร่ติดยาเสพติดและอาจประกอบอาชญากรรมได้ Suwit Rungvisai ได้กล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวส่วนใหญ่มาจากสาเหตุ 4 ประการ คือ 1) บทบาทในการให้การศึกษอบรมเลี้ยงดูแก่สมาชิกในครอบครัว 2) ขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว 3) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ 4) ปัญหาการหย่าร้าง (Social Problems, 1983, pp. 134-135) เป็นต้น บทความนี้ผู้เขียนมุ่งที่จะสะท้อนปัญหาของครอบครัวในปัจจุบันและนำหลักการทางพระพุทธศาสนา มาปรับประยุกต์ใช้ในครอบครัว

แนวคิดเรื่องครอบครัว

สถาบันครอบครัวถือได้ว่าเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดและมีผู้ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เป็นที่ยอมรับกันว่า ครอบครัวนั้นเป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่สุด โดยเฉพาะในบทบาทหน้าที่สร้างคนให้มีคุณภาพทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และอารมณ์ สมาชิกในครอบครัวจะมีความสัมพันธ์ทางอารมณ์และจิตใจ มีความเอื้ออาทรต่อกันครอบครัวจะกำหนดสิทธิหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวให้ปฏิบัติต่อกันและต่อสังคม และนอกจากนี้ครอบครัวยังทำหน้าที่เป็นหน่วยงานในการผลิตและการบริโภคทางเศรษฐกิจอีกด้วย

ความหมายของครอบครัว

ในปัจจุบันครอบครัวมีลักษณะหลากหลายมากกว่าแต่ก่อน ซึ่งแต่เดิมมีอยู่ 2 ลักษณะที่ชัดเจน คือ ครอบครัวเดี่ยว ซึ่งประกอบไปด้วยพ่อแม่ลูก และครอบครัวขยาย ซึ่งนอกจากมีพ่อแม่ ลูกแล้ว อาจมีปู่ย่า ตายาย และญาติอาศัยอยู่ร่วมด้วย Supattra Suphap ให้ความหมายว่า “ครอบครัวเป็นกลุ่มบุคคลที่มารวมกันโดยการสมรส โดยทางสายโลหิต หรือโดยการรับเลี้ยงดู มีการก่อตั้งขึ้นเป็นครอบครัวมีปฏิกริยาโต้ตอบซึ่งกันและกันโดยฐานที่เป็นสามีภรรยา เป็นพ่อแม่และแม่ เป็นลูกสาวลูกชาย เป็นพี่เป็นน้องโดยการรักษาวรรณธรรมเดิม และอาจมีการสร้างวัฒนธรรมใหม่เพิ่มเติมอีกก็ได้” (Sociology, 1999, p. 65)

Narong Sengpracha ให้ความหมายว่า ครอบครัวเป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กที่ประกอบด้วยคนต่างเพศ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันทางสมรสและการสืบสายโลหิตครอบครัวถือว่าเป็นสถาบันสังคมที่เก่าแก่ที่มีอยู่คู่กับสังคมมนุษย์และจัดเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อสังคม เพราะเป็นแหล่งสร้างความสัมพันธ์ของผู้คนในสังคม ก่อให้เกิดให้เกิดความผูกพัน สร้างบรรทัดฐานสังคมทั้งในด้านการอยู่ร่วมกันและการทำมาหาเลี้ยงชีพ รวมทั้งสร้างสมาชิกใหม่เพื่อทดแทนสมาชิกเดิมที่ตายไป และอบรมให้เขาเหล่านั้นได้เรียนรู้ระเบียบแบบแผนของสังคม ซึ่งทำให้สังคมดำรงอยู่ต่อไปได้ (Man and Society, 1998, p. 84)

คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว ในคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) ได้จัดประชุมสมัชชาแห่งชาติเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2537 ได้ให้คำนิยามคำว่า “ครอบครัว” เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งมีการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย และทางสายโลหิต ในบางครอบครัวอาจมีลักษณะเป็นช้อยกเว้นบางประการจากที่กล่าวมา

ครอบครัวเป็นกลุ่มสังคมที่สมาชิกมีความสัมพันธ์กันทางเพศและการสืบสายโลหิตทุกสังคมจะต้องมีสถาบันครอบครัว แต่อาจแตกต่างกันในรูปแบบและบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิตของผู้คนในครอบครัว เช่น ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear family) เป็นลักษณะของครอบครัวชาวตะวันตก แต่ในสังคมของชาวเอเชียอาจไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป หรือการแยกจากกันของสมาชิกต่างเพศ

อย่างไรก็ดี เพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวจึงอาจกล่าวสรุปได้ว่า ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ ในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งการพึ่งพิงกันทางสังคมเศรษฐกิจและมีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต ครอบครัวบางครอบครัวอาจมีลักษณะเป็นช้อยกเว้นบางประการจากที่กล่าวมาก็ย่อมได้

ความสำคัญของครอบครัว

National Women's Promotion and Coordination Committee (WOMEN Promotion and Coordination Committee), Office of the Permanent Secretary, Prime Minister's Office ได้ให้ความสำคัญของครอบครัวไว้ 6 ประการ ดังนี้

- 1) สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานแรกที่สุดของมนุษย์และเป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่สุดในโลกทำหน้าที่ในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของสมาชิกเกิดใหม่ในครอบครัว ได้แก่ ทารกและเด็ก เป็นต้น
- 2) ให้การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวและการให้การศึกษาในครอบครัวมีอิทธิพลต่อระดับคุณภาพของคนและบุคลิกภาพ รวมทั้งค่านิยม เจตคติ และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนวิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อกันและกันเป็นอย่างมาก
- 3) สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันสังคมพื้นฐานที่ประกอบด้วยวิถีชีวิตของสมาชิกของครอบครัวทุกคน วิถีชีวิตนี้รวมทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา ศิลปวัฒนธรรม และจริยธรรม ซึ่งมีผลต่อคุณภาพของสังคมด้วย
- 4) ครอบครัวเป็นหน่วยเศรษฐกิจที่เล็กที่สุดและเป็นพื้นฐานของสังคมครอบครัว ในบางครอบครัวมีบทบาทเป็นหน่วยการผลิตทางเศรษฐกิจโดยตรงอีกด้วย
- 5) ครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อกันและกัน ต่างมีกระบวนการวิวัฒนาการและเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีการหยุดนิ่ง ซึ่งจะมีพฤติกรรมของบุคคล
- 6) ในปัญหาสังคมปัจจุบันหลายประการจะป้องกันได้โดยสถาบันครอบครัวที่รวมตัวกันได้จะเป็นพลังกลุ่ม และชุมชนที่สามารถพัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (Policy and Plan for the Development of Family Institutions, 1998, pp. 1-2)

หน้าที่ของครอบครัว

ครอบครัวถือได้ว่ามีหน้าที่ในการรักษาสภาพของสังคมและสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และครอบครัวยังมีหน้าที่ในการให้กำเนิด การเลี้ยงดู การทดแทน และการอบรมให้เรียนรู้ระเบียบแบบแผนของสังคมแก่สมาชิกใหม่ (Lifestyle Problems, 1987, p. 6) นอกจากนั้นครอบครัวยังทำหน้าที่ในการควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศและการร่วมมือช่วยกันประกอบการทำมาหาเลี้ยงชีพ และครอบครัวยังมีหน้าที่อื่น ๆ อีกมาก Narong Sengpracha ได้ระบุถึงหน้าที่ของครอบครัวไว้ 7 ประการ คือ

- 1) ควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศ ครอบครัวเป็นสถานที่แสดงออกของความสัมพันธ์ทางเพศที่สังคมยอมรับ แต่กิจกรรมสัมพันธ์นี้จะเป็นที่ยอมรับของสังคมใดหรือไม่นั้นอาจแตกต่างกันไป
- 2) ให้กำเนิดบุตร ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สังคมยังคงมีอยู่สืบไป และบางสังคมได้กำหนดกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการประกันหรือคุ้มครองชีวิตสมาชิกใหม่ด้วย เช่น ห้ามทำลายชีวิตเด็กทั้งที่ยังอยู่ในครรภ์ และคลอดออกมาแล้ว
- 3) เลี้ยงดูและป้องกันอันตรายให้เด็ก ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นภาระหน้าที่สำคัญเช่นกัน เพราะโดยธรรมชาติแล้วเด็กย่อมเลี้ยงและช่วยตัวเองไม่ได้
- 4) อบรมให้เรียนรู้ระเบียบแบบแผนของสังคม เพื่อให้สมาชิกใหม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคม รู้จักขนบธรรมเนียมประเพณี รู้จักคบหาสมาคม ทำงานร่วมกับผู้อื่น และสร้างสรรค์กับผู้อื่นตามบรรทัดฐานของสังคม

5) กำหนดสถานภาพตำแหน่งหน้าที่ให้กับสมาชิกใหม่ตั้งแต่แรกเกิด และได้ช่วยหาตำแหน่งหน้าที่อื่น ๆ ในสังคมตามโอกาส

6) ให้ความรักความอบอุ่น ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ประการหนึ่ง และครอบครัวสามารถจะสร้างขึ้นได้ไม่ยาก เนื่องจากสมาชิกมีความใกล้ชิดกัน อยู่ร่วมกันเป็นระยะเวลานาน มีกิจกรรมสัมพันธ์กันเสมอ ๆ ความรักและความอบอุ่น และความสนิทสนมกันนี้จะเป็นปัจจัยช่วยให้สมาชิกมีอารมณ์และสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

7) หน้าที่ทางเศรษฐกิจ ครอบครัวเป็นหน่วยทางเศรษฐกิจหรือหน่วยผลิต หน่วยจัดหาสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เพื่อการกินการอยู่ของสมาชิกในครอบครัว (Man and Society, 1998, p. 89)

ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัวคือสัมพันธภาพในครอบครัวตามบทบาทหน้าที่ที่ทุกคนมีต่อคนอื่น ๆ ในครอบครัว อันจะมีผลทำให้การดำเนินชีวิตในครอบครัวและสังคมราบรื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวประกอบด้วย (Sasipat Yodphet, 1997, pp. 195-197) คือ

1) ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา สามีและภรรยาเป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่สำคัญที่สุดในครอบครัว เพราะถ้าคู่สามีภรรยาไม่มีความรักใคร่เข้าใจซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ติดต่อกัน พยายามปรับตัวเข้าหากัน ร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ตลอดจนในการรับผิดชอบแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ภายในครอบครัวร่วมกัน ย่อมทำให้ครอบครัวนั้นมีความราบรื่นมั่นคง สมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวก็พลอยมีความสุขไปด้วย โดยเฉพาะบุตร แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าสามีภรรยาไม่มีความรักใคร่ปรองดองกัน ขาดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน และขาดความรับผิดชอบร่วมกันแล้วย่อมเกิดความขัดแย้งกันอยู่เสมอ อันอาจจะทำให้ครอบครัวต้องแตกสลายลง หรือถ้าไม่ถึงกับแตกสลาย ก็จะทำให้ครอบครัวขาดความสงบสุขได้

2) ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร ความสัมพันธ์นี้มีพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยา เพราะเมื่อมีการให้กำเนิดบุตรแล้ว ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็เพิ่มขึ้น เป็นสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและบุตรตามมา

3) ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง เมื่อบิดามารดาให้กำเนิดบุตรคนที่ 2 คนที่ 3 และคนต่อ ๆ มา ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องก็เกิดขึ้น สัมพันธภาพระหว่างพี่น้องจะดีหรือไม่ จะมีมากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ในครอบครัว อันประกอบด้วยความสัมพันธ์พื้นฐานและลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา เพราะถ้าบิดามารดามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และให้การอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความรัก ความเข้าใจ ให้ความสำคัญ ยุติธรรม ตลอดทั้งเสริมสร้างความรักใคร่ในระหว่างพี่น้องแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องย่อมดำเนินไปด้วยดี มีความรักใคร่ช่วยเหลือปกป้องซึ่งกันและกัน

4) ความสัมพันธ์ระหว่างทุก ๆ คนในครอบครัว ในครอบครัวเดียว ความสำคัญของสมาชิกทุก ๆ คนในครอบครัวก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสามีกับภรรยา บิดามารดากับบุตร และพี่กับน้อง หรือเป็นการรวมความสัมพันธ์ใน 3 ข้อแรกเข้าไว้ด้วยกันนั่นเอง

ลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวดังกล่าว หากเป็นไปได้ด้วยดีปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ในครอบครัวก็จะไม่เกิดขึ้น หรือหากเกิดขึ้นก็มีแนวโน้มที่จะไม่มีความรุนแรงเท่ากับการที่สมาชิกในครอบครัวขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

ปัญหาในครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยแรกของสังคมมนุษย์ จึงจัดว่ามีความสำคัญมาก ถ้าสมาชิกทุกคนในครอบครัวอยู่มี มีสุข สงบ เรียบร้อย ย่อมมีอิทธิพลต่อความสงบสุข ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของหน่วยสังคมหน่วยอื่น ๆ ที่ใหญ่ขึ้น สมาชิกที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหามักจะเป็นตัวสร้างปัญหาแก่สังคมส่วนรวมได้ในเวลาต่อมา

แนวโน้มครอบครัวแตกแยกจะมีเพิ่มมากขึ้นอย่างน่าห่วงใย อดีตครอบครัวไทยสุขสมบูรณ์ อบอุ่น อยู่กันจนแก่เฒ่า มีสวัสดิภาพ แต่ปัจจุบันคู่สมรสมีทัศนคติว่า การหย่าร้างเป็นเรื่องปกติมากขึ้น ต่างให้ความสำคัญและความสนใจแก่ครอบครัวน้อยกว่าตัวเอง ส่งผลให้สำคัญของครอบครัวลดลง จึงมีการทะเลาะวิวาท ทุ่มเถียงเกี่ยงงอน ทำหาย หนีออกจากบ้าน ขาดความอดกลั้นอดทนจึงนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย

ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ครอบครัวนั้นถือได้ว่ามีความสำคัญมาก ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีระเบียบวินัยแล้วย่อมจะทำให้ครอบครัวมีความสุข แต่ถ้าสมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหาการไม่ลงรอยกัน การไม่เข้าใจกันระหว่างสามีภรรยาภายในครอบครัวย่อมก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งขึ้นมาได้

ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งของคู่สามีภรรยามีอยู่หลายลักษณะ เช่น ฝ่ายหนึ่งต้องการแสดงอำนาจเหนืออีกฝ่ายหนึ่ง ตีตื้นไม่ยอมรับความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่งหรือแสดงความดูแคลนไม่ให้เกียรติอีกฝ่ายหนึ่ง บางครั้งยังชอบพ่นฝอยหาตะเข็บเก็บเอามาชวนทะเลาะกันเชือดเฉือนกันให้เจ็บแสบด้วยคำพูดทำลายน้ำใจซึ่งกันและกันซึ่งแม้เมื่ออารมณ์ดีแล้ว การถอนคำพูดก็ไม่สามารถที่จะช่วยอะไรดีขึ้น ซึ่งบางครั้งก็เกณฑ์เอาคนอื่นมาเป็นพวก เช่น ดึงลูกเข้ามาข้างตนลามปามไปถึงญาติพี่น้องของอีกฝ่ายหนึ่ง ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท และปล่อยให้อีกฝ่ายหนึ่งโมโหไปข้างเดียว (Factors affecting police family violence Study only the case of non-commissioned police officers performing duties in the Metropolitan Police Station, 1999, p. 36)

สำหรับลักษณะของปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้น พฤติกรรมการขัดแย้งพ่อแม่ลูกและคู่สามีภรรยาโดยทั่วไปก็ไม่แตกต่างไปจากนี้มากนัก บางทีก็ออกมาในรูปของการมีขมขื่น เหยียดหยันต่อกัน อยู่บ้านเดียวกันแต่ไม่นอนร่วมกัน ไม่พูดกัน ต่างหนีไปหาทางออกสำหรับตน ทั้งลูกไว้ที่บ้านตามลำพัง ในที่สุดการหย่าร้างก็ตามมา

สาเหตุของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

เสนอ อินทรสุขศรี ได้ระบุถึงสาเหตุของปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่ทำให้ชีวิตคู่สมรสไม่ราบรื่นนั้นมีอยู่ 6 ประการ คือ

1) การไม่มีบุตร เพราะบุตรเป็นลูกโซ่แห่งความรักของสามีภรรยา การขาดบุตร ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะขาดสิ่งผูกพันยึดมั่น หนทางที่จะเลิกร้างกันก็เกิดขึ้นง่าย

2) การใช้ชีวิตในสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันน้อยเกินไป ต่างคนต่างไปคนละทาง ทำให้มีความรู้สึกนึกคิดหรือพูดจากันไม่รู้เรื่อง

3) สามีหรือภรรยาขี้บ่นและจู้จี้ ก่อให้เกิดความรำคาญ อาจอดทนได้ชั่วคราว แต่ความอดทนของคนย่อมมีขอบเขต วันใดวันหนึ่งอาจถึงจุดที่ทำให้ต้องแยกทางกัน

4) ญาติผู้ใหญ่หรือพี่น้องเป็นต้นเหตุ มาก่อให้เกิดความผิดใจกันระหว่างสามีภรรยาเมื่อเกิดความไม่ลงรอยกัน ขาดความเคารพนับถือกัน ขาดสำนึกในสิทธิของแต่ละฝ่าย การหย่าร้างย่อมติดตามมา

5) การหึงหวงกันอย่างไร้เหตุผล ไม่คำนึงถึงเวลาและสถานที่

6) ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งใช้กำลัง หรืออาจก้าวร้าวซึ่งกันและกัน (Factors affecting police family violence Study only the case of non-commissioned police officers performing duties in the Metropolitan Police Station, 1999, pp. 36-37)

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้หากเกิดขึ้นกับครอบครัวใด ก็จะทำให้ความสงบสุขราบรื่นในครอบครัวได้ยากอย่างยิ่ง แนวทางในการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ประการหนึ่งก็คือการค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหานั้น ๆ ขึ้นมาแล้วทำการแก้ไขต้นเหตุแห่งปัญหานั้น ๆ

วิธีการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

1) ให้ความปลอดภัย ความปลอดภัยของผู้ถูกระทำเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาเป็นอันดับแรก ในกรณีการทารุณเด็ก ถ้าประเมินแล้วว่าเด็กอาจไม่ปลอดภัย เช่น พ่อติดยาเสพติดหรือก้าวร้าวมากก็ควรแยกเด็กออกจากครอบครัว แต่การกระทำเช่นนั้นก็อาจทำให้เกิดปัญหาหลายอย่าง เช่น เด็กจะเกิดความรู้สึกผิด รู้สึกไม่ไวใจใคร วิตกกังวลถึงพี่น้องที่บ้านและอาจเกิดพฤติกรรมปัญหาขึ้นมาในสถานที่ใหม่ เป็นต้น

2) การสร้างพลังให้แก่ครอบครัว ครอบครัวที่มีภาวะความขัดแย้ง มักมีความรู้สึกว่าย่ำแย่คนเดียวไม่ได้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ จึงมักขาดแรงจูงใจที่จะร่วมมือในการหาทางแก้ไข ดังนั้น เป้าหมายที่สำคัญต้องทำให้ครอบครัวรู้ว่าเขามีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เช่น ให้รู้ว่าเขาสามารถเป็นพ่อแม่ที่ดี เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กที่แข็งแรงและน่ารักได้ โดยจะสร้างพลังให้ครอบครัวได้โดยการร่วมกันกับพ่อแม่ให้กำลังใจและไม่ตำหนิตัวตนสิ่งที่ไม่ดีที่พ่อแม่กระทำลงไป สื่อให้รู้ว่าผู้อื่นยอมรับเขาและเชื่อในความตั้งใจดีที่เขาทำลูก นอกจากนี้ต้องมีการให้กำลังใจ กล่าวชมเชย เมื่อครอบครัวปฏิบัติตามได้ดี แม้จะเพียงเล็กน้อยก็ตามที

3) การลดความตึงเครียดในครอบครัว เนื่องจากความขัดแย้งที่มักเกิดขึ้นภายในครอบครัว เมื่อพบว่าครอบครัวกำลังเผชิญกับความเครียดที่มากเกินไป บางครั้งอาจมีความเครียดภายในครอบครัวสะสมอยู่ก่อนแล้ว ในการลดความเครียดนั้นบางครั้งอาจต้องขอความช่วยเหลือจากเครือข่ายอื่น เช่น ญาติพี่น้อง มิตรสหาย รวมทั้งองค์กรต่าง ๆ เช่น ครอบครัวที่มีพ่อแม่อายุน้อยและขาดประสบการณ์ในการเลี้ยงดูลูกทำให้เกิดความตึงเครียดเรื้อรัง ต่อมาพ่อเกิดตกงาน ความเครียดก็ยิ่งทวีขึ้นจนในที่สุด พ่อแม่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้และทำร้ายลูกเมื่อลูกร้องกวนบ่อย ๆ ในภาวะการณ์เช่นนี้อาจต้องส่งเด็กให้ไปอยู่ในความดูแลของญาติหรือสถานสงเคราะห์ชั่วคราวเพื่อลดความตึงเครียดลง

4) การสร้างความรู้สึกที่ดีภายในครอบครัว ครอบครัวที่มีปัญหาความขัดแย้งกันมักขาดประสบการณ์เชิงบวก เช่น ความรู้สึกรักใคร่ การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความเข้าอกเข้าใจและไวต่อ

ความรู้สึกหรือความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อสมาชิกในแต่ละคนจะได้รู้ว่าความรู้สึกเหล่านี้ว่าสามารถเกิดขึ้นได้ในครอบครัวของตนเอง

5) การแก้ไขปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวมักทำให้เกิดความตึงเครียดสะสม เช่น การสลับบทบาท การแก้ไขปัญหในครอบครัวโดยการดึงเอาบุคคลที่สามเข้ามา บ่อยครั้งที่มีการล่วงล้ำขอบเขตส่วนบุคคลทำให้เกิดความรู้สึกโกรธและแสดงออกมาเป็นความก้าวร้าว เช่น ภรรยาที่ล่วงล้ำขอบเขตของสามี ไม่ปล่อยให้สามีเป็นตัวของตัวเองบ้าง คอยติดตามและตั้งคำถามล่วงล้ำความเป็นส่วนตัวเสมอจนสามีโกรธและทำร้ายเธอ เป็นต้น การแก้ไข ปฏิสัมพันธ์ควรทำเมื่อความตึงเครียดในระบบเริ่มลดลงแล้ว เพราะถ้าทำในขณะที่ยังมีความตึงเครียดสูง แต่ละฝ่ายจะไม่ฟังซึ่งกันและกัน และอาจทำให้เกิดปัญหามากขึ้นได้ (Factors affecting police family violence Study only the case of non-commissioned police officers performing duties in the Metropolitan Police Station, 1999, p. 36)

ความหมายของสัมมาวาจา

การสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัว ในพระพุทธศาสนา สัมมาวาจา หรือ การพูดที่ถูกต้อง เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของมรรคมีองค์แปด (The Noble Eightfold Path) ซึ่งถือเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองและการมีชีวิตที่สงบสุข สัมมาวาจาเน้นการพูดที่จริงใจ สุภาพ เหมาะสมกับกาลเทศะ และมีประโยชน์ต่อผู้ฟัง การปฏิบัติตามหลักสัมมาวาจาไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดความสงบสุขในใจของผู้พูดเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความเข้าใจกันในครอบครัว

ในทางกลับกัน การสื่อสารที่ขาดความระมัดระวังและการไม่ปฏิบัติตามหลักสัมมาวาจา(ขาดการตระหนักรู้ สติ) อาจนำไปสู่ความเข้าใจผิด ความขัดแย้ง และความไม่พอใจ การพูดที่ไม่สุภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ หรือการพูดที่ทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นสามารถทำให้เกิดความขัดแย้งและความไม่เข้าใจกันในครอบครัว

สัมมาวาจา ตามหลักทางพุทธศาสนา ประกอบไปด้วยการพูดที่ถูกต้อง 4 ประการ ได้แก่ (1) การพูดจริง (2) การพูดไพเราะ (3) การพูดตรงตามกาลเทศะ และ (4) การพูดที่มีประโยชน์ การใช้สัมมาวาจาไม่เพียงแต่เป็นการปฏิบัติธรรม แต่ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลด้วย สัมมาวาจาจึงมีความสำคัญในทุกด้านสามารถสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับผู้ปกครอง ไม่ว่าจะเป็นในสถาบันครอบครัวหรือผู้บริหารในทุกระดับ และเป็นแนวทางในการสร้างสันติภาพของคนในชาติและสังคมโลกอย่างยั่งยืน “สัมมาวาจา” เป็นหลักสำคัญระดับต้นๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับ “สัมมาทิฐิ” และ “สัมมาสังกัปปะ” อาจกล่าวได้ว่า “สัมมาวาจา” นั้นมีความสำคัญอย่างแท้จริง ในการดำเนินชีวิตของผู้คนทุกชนชั้น ในทุกสังคม ตั้งแต่สมัยอดีตสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน และในอนาคตสืบไป

การประยุกต์หลักสัมมาวาจาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัว

ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญของสังคม การมีสัมมาวาจาในครอบครัวช่วยสร้างความเข้าใจและความรัก ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีเริ่มต้นจากการพูดจาที่สุภาพและมีความเคารพกัน การสอนลูกให้รู้จักใช้สัมมาวาจาช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีและพัฒนาทักษะทางสังคม อันเป็นการป้องกันความขัดแย้ง ความท้อแท้หมดหวัง ในการดำเนินชีวิต ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมและเป็นสถานที่แรกที่คนเรียนรู้การสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์ การใช้หลักสัมมาวาจาในครอบครัวจะช่วยเสริมสร้างความรัก ความเข้าใจ และความ

ไว้วางใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว การพูดจาที่สุภาพและมีความจริงใจจะทำให้เกิดบรรยากาศที่สงบสุขและเป็นมิตร นอกจากนี้ การฟังอย่างตั้งใจและการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เนื่องจากทั้งสองสิ่งนี้ช่วยสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง โดยเน้นการรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นอย่างแท้จริง และยังถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ได้ผลอีกด้วยดังต่อไปนี้

การฟังอย่างตั้งใจ การฟังอย่างตั้งใจคือการฟังที่มีประสิทธิภาพและความรับผิดชอบ ซึ่งผู้ฟังจะต้องให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับผู้พูดโดยไม่ขัดจังหวะ การฟังประเภทนี้มุ่งเน้นไปที่การเข้าใจสิ่งที่ผู้พูดสื่อสารอย่างแท้จริงโดยไม่ตัดสินหรือวิจารณ์ การฟังอย่างตั้งใจสามารถสรุปได้ดังนี้:

การให้ความสนใจอย่างเต็มที่: การใช้สายตาสบตาและท่าทางที่แสดงถึงการฟัง เช่น การพยักหน้า หรือการเอนตัวเข้าหาผู้พูด การปิดเสียงโทรศัพท์หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่อาจทำให้เสียสมาธิ

การไม่ขัดจังหวะ: การให้ผู้พูดได้พูดจนจบโดยไม่ขัดจังหวะหรือพูดแทรกการหลีกเลี่ยงการเตรียมคำตอบในระหว่างที่ผู้พูดกำลังพูด ซึ่งจะทำให้เสียความสนใจในการฟัง

การสะท้อนสิ่งที่ได้ยิน: การทบทวนหรือทวนสิ่งที่ผู้พูดพูด เพื่อยืนยันว่าผู้ฟังเข้าใจถูกต้อง เช่น "คุณกำลังบอกว่า..." การถามคำถามเสริมเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น เช่น "คุณหมายความว่าอย่างไรเมื่อคุณพูดว่า..."

การแสดงความเห็นอกเห็นใจและการสนับสนุน: การแสดงความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุน เช่น การพูดว่า "ฉันเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร"

การรับฟังและสะท้อนด้วยความจริงใจ การรับฟังและสะท้อนด้วยความจริงใจเป็นกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสูงสุดซึ่งช่วยสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น กระบวนการนี้ประกอบไปด้วยสององค์ประกอบหลักคือการรับฟังอย่างตั้งใจและการสะท้อนสิ่งที่ได้ยินกลับไปด้วยความจริงใจ ทั้งสององค์ประกอบนี้ช่วยให้ผู้ฟังสามารถเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้พูดได้ดียิ่งขึ้น และทำให้ผู้พูดรู้สึกได้รับการยอมรับและสนับสนุน

การแสดงความเห็นอกเห็นใจ

การแสดงความเห็นอกเห็นใจคือการเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นอย่างจริงใจ ซึ่งช่วยให้ผู้พูดรู้สึกได้รับการยอมรับและสนับสนุน การแสดงความเห็นอกเห็นใจสามารถสรุปได้ดังนี้:

การรับรู้และยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น: การแสดงให้เห็นว่าผู้ฟังเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของผู้พูด เช่น การพูดว่า "ฉันเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร" การหลีกเลี่ยงการตัดสินหรือวิจารณ์ความรู้สึกของผู้อื่น

การสะท้อนความรู้สึก: การสะท้อนความรู้สึกของผู้พูดโดยใช้คำพูดของเขา เช่น "คุณรู้สึกเศร้าเพราะ..." การแสดงความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้อื่น เช่น "ฉันเข้าใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกแบบนี้"

การแสดงความเห็นอกเห็นใจ: การใช้คำพูดที่แสดงความเห็นอกเห็นใจ เช่น "ฉันรู้สึกเสียใจที่คุณต้องเจอเรื่องนี้" การแสดงความสนใจและการสนับสนุน เช่น "ฉันอยู่ตรงนี้เพื่อคุณ"

การใช้ภาษากาย: การแสดงภาษากายที่สนับสนุน เช่น การก้มมือหรือการพยักหน้า การใช้เวลาผู้พูดพูดอย่างเต็มที่โดยไม่ขัดจังหวะ

แนวทางการใช้สัมมาวาจาในครอบครัว

1. การพูดจาที่สุภาพและให้เกียรติกัน: การพูดด้วยความสุภาพ เช่น การใช้คำว่า "ขอบคุณ" และ "ขอโทษ" ช่วยให้เกิดความเคารพและการยอมรับซึ่งกันและกัน การไม่พูดด้วยน้ำเสียงหรือคำพูดที่เป็นการตำหนิหรือต่อว่าผู้อื่น ซึ่งสามารถสร้างความขัดแย้งและความไม่พอใจ

2. การฟังอย่างตั้งใจ: การฟังอย่างตั้งใจและไม่ขัดจังหวะผู้อื่น ทำให้ผู้พูดรู้สึกว่าเขาได้รับการรับฟังและเข้าใจ ซึ่งจะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

3. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ: การแสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาหรือรู้สึกไม่ดี ช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและการสนับสนุน

1. ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสารที่เข้าใจง่ายและชัดเจน: การใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและชัดเจน เช่น การใช้ประโยคที่สั้นและกระชับ หรือการอธิบายสิ่งที่ซับซ้อนด้วยคำง่าย ๆ ช่วยให้ผู้ฟังเข้าใจและตอบสนองได้ดี ทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การสร้างควมไว้วางใจ: การพูดความจริงและไม่พูดโกหก เช่น การไม่ปิดบังข้อผิดพลาดในการทำงาน หรือการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อคู่สนทนา ช่วยสร้างความเชื่อถือและไว้วางใจในตัวเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี

2. ลดความขัดแย้ง การลดความเครียดและความกังวล: การหลีกเลี่ยงการพูดร้ายหรือพูดเสียดสี เช่น การไม่วิจารณ์ผู้อื่นในที่สาธารณะ หรือการไม่ใช้คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดี ช่วยลดความขัดแย้งและความเครียดในความสัมพันธ์ส่วนตัวและในที่ทำงาน

การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์: การพูดอย่างมีเหตุผลและไม่ใช้อารมณ์ เช่น การเสนอแนวทางแก้ไขปัญหโดยไม่กล่าวโทษหรือโยนความผิดไปยังผู้อื่น ช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์และเป็นมิตร

3. ส่งเสริมความเชื่อถือการรักษาคำพูดและสัญญา: เมื่อเรารักษาคำพูดและสัญญา เช่น การทำงานตามที่ได้สัญญาไว้ หรือการตรงต่อเวลา คนรอบข้างจะเคารพและเชื่อถือในตัวเอง ทำให้เราสามารถเป็นผู้นำหรือเป็นบุคคลที่คนอื่นยึดถือได้

การแสดงความซื่อสัตย์: การพูดความจริงและเปิดเผย เช่น การไม่ปกปิดข้อผิดพลาดของตนเอง หรือการไม่อ้างความสำเร็จที่ไม่ได้เป็นของตน ทำให้เราดูมีความซื่อสัตย์และเป็นที่เคารพในสังคม

4. สร้างบรรยากาศที่ดีในสังคม การให้กำลังใจและการยกย่อง: การพูดคำที่ให้กำลังใจและการยกย่องผู้อื่น เช่น การชมเชยการทำงานที่ดีของเพื่อนร่วมงาน หรือการให้คำพูดที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่น ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและสร้างความร่วมมือในชุมชนหรือองค์กร

การใช้ถ้อยคำที่ดีและสุภาพ: การพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพและเหมาะสม เช่น การใช้คำว่า "กรุณา" และ "ขอบคุณ" ในการสื่อสาร ช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร

5. ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การพัฒนาทักษะการสื่อสาร: การฝึกฝนการพูดที่ถูกต้องและชัดเจน เช่น การฝึกพูดต่อหน้าชุมชน หรือการฝึกพูดในที่ประชุม ช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารที่สำคัญในการทำงานและในชีวิตประจำวัน

การสร้างบุคลิกภาพที่ดี: การพูดด้วยสัมมาวาจา เช่น การหลีกเลี่ยงการพูดในทางที่ไม่ดี หรือการไม่ใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม ช่วยสร้างบุคลิกภาพที่ดี ทำให้เราเป็นที่นับถือและมีความมั่นใจในตนเอง

6. สร้างสุขภาพจิตที่ดี การลดความเครียดและความโกรธ: การหลีกเลี่ยงการพูดด้วยอารมณ์โกรธ หรือพูดในทางที่ไม่ดี เช่น การไม่ใช้คำพูดที่ทำให้เกิดความโกรธเคือง หรือการไม่พูดในเวลาที่เหมาะสม ไม่ทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์และลดความเครียดได้

การเพิ่มความสุขและความสงบในใจ: การพูดในทางที่ดีและให้กำลังใจ เช่น การให้คำพูดที่เป็นกำลังใจให้กับผู้อื่น หรือการพูดในเชิงบวก ทำให้เรามีความสุขและความสงบในใจ

การปฏิบัติสัมมาวาจาเป็นเครื่องมือทำให้ชีวิตเรามีความสุขและประสบความสำเร็จในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การพัฒนาตนเอง หรือการสร้างบรรยากาศที่ดีในสังคม พร้อมทั้งเชื่อมความสัมพันธ์ครอบครัวและชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

สัมมาวาจา เป็นเครื่องเชื่อมความสัมพันธ์ครอบครัว ด้วยวิธีการดังนี้:

การพูดจริง (สัจจวาจา): พูดความจริง หลีกเลี่ยงการพูดเท็จหรือบิดเบือนความจริง ถ้าไม่รู้เรื่องที่ถูกลถาม ควรบอกว่าไม่รู้ แทนที่จะตอบอย่างคาดเดา หลีกเลี่ยงการพูดโกหกเพื่อหลอกลวงหรือทำร้ายผู้อื่น

การพูดไพเราะ (ปิยวาจา): ใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน และให้เกียรติผู้อื่น หลีกเลี่ยงคำพูดหยาบคาย หรือคำพูดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ดี ใช้คำพูดที่สร้างกำลังใจ ช่วยเหลือ และเสริมสร้างความสัมพันธ์

การพูดตรงตามกาลเทศะ (กาลวาจา): พูดในเวลาที่เหมาะสม และตามสถานการณ์ หลีกเลี่ยงการพูดเรื่องที่ไมเหมาะสมในเวลาที่ไม่เหมาะสม พิจารณาสถานการณ์และอารมณ์ของผู้อื่นก่อนที่จะพูด

การพูดที่มีประโยชน์ (อรรถวาจา): พูดเรื่องที่มสาระและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง หลีกเลี่ยงการพูดเรื่องที่ไร้สาระหรือไม่เป็นประโยชน์ ใช้คำพูดเพื่อให้คำแนะนำ ให้ความรู้ หรือแก้ไขปัญหา

วิธีการใช้สัมมาวาจาในครอบครัว:

รับฟังอย่างตั้งใจ: ให้ความสำคัญกับการฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว

ตอบโต้ด้วยความสุภาพ: ใช้คำพูดที่นุ่มนวลและให้เกียรติในการตอบกลับ

สร้างบรรยากาศที่เปิดกว้าง: เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรีและปลอดภัย แสดงความรักและความห่วงใย: พูดด้วยความรู้สึกที่แสดงถึงความรักและความห่วงใยต่อกัน

การใช้สัมมาวาจาอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความสงบสุขในครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน ลดความขัดแย้ง และการทำร้ายกันในที่สุด

บทสรุป

สัมมาวาจา การพูดที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ประกอบด้วย 4 ประการ: การพูดจริง การพูดไพเราะ การพูดตรงตามกาลเทศะ และการพูดที่มีประโยชน์ หลักการนี้ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและสร้างสันติภาพในครอบครัวและสังคม การใช้สัมมาวาจาในครอบครัวช่วยสร้างความเข้าใจและความรัก สมาชิกในครอบครัวควรพูดด้วยความสุภาพและฟังอย่างตั้งใจ เพื่อสร้างบรรยากาศที่สงบสุขและเป็นมิตร ในชุมชน การใช้สัมมาวาจาช่วยลดความขัดแย้งและสร้างความสามัคคี การพูดด้วยเหตุผลและไม่ใช้คำพูดที่ทำร้ายผู้อื่น ช่วยลดความตึงเครียดและความขัดแย้ง สัมมาวาจาส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน และสร้างความสุขและสันติสุขภายในใจของผู้ปฏิบัติ รวมทั้งหมดได้แก่ การใช้สัมมาวาจาช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ใน

ครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการพูดจริงใจ พูดไพเราะ และพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การสื่อสารที่มีความรักและความเข้าใจจะสร้างบรรยากาศที่ดีและลดความขัดแย้ง สร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและสามัคคี สัมมาวาจาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัว การปฏิบัติตามหลักสัมมาวาจาไม่เพียงแต่เป็นการทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ยังเป็นการสร้างสังคมที่สงบสุขและเจริญรุ่งเรือง ในครอบครัวและชุมชนจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างราบรื่นและสร้างสรรค์ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดความสงบสุขในใจของผู้พูดและผู้ฟังเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน

Reference

Books

- Bertrand L. (1958). *Rural Sociology*. New: Mc Graw-Hill.
- Kor Sawatphanit. (1976). *Family Relations*. Bangkok: Thaiwattanapanich.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tripitaka*. Bangkok: MCU Press.
- Narong Sengpracha. (1998). *Man and Society*. 4th edition. Bangkok: O.S. Printing House.
- Ngamphit Satsa-nguan. (2002). *Family Institute of Ethnic Groups in Bangkok: A Case Study of the Thai Song Family*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Ngamphit Satsa-nguan. (2002). *Family Institute of Ethnic Groups in Bangkok: A Case Study of the Thai Song Family*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- National Women's Promotion and Coordination Committee (WOMEN's Promotion and Coordination Committee). (1998). *Office of the Permanent Secretary, Office of the Prime Minister, Policy and Plan for the Development of Family Institutions*. Bangkok: Office of the Women's Promotion and Coordination Committee (Women's Promotion and Coordination Committee (WMO)).
- Niyom Bunmee. (1987). *Lifestyle Problems*. Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Narong Sengpracha. (1998). *Man and Society*. 4th edition. Bangkok: O.S. Printing House.
- Supattra Suphap. (1999). *Sociology*. 21st edition. Bangkok: Thaiwattanapanich.
- Sasipat Yodphet. (1997). *Family Institute from the Perspective of Social Welfare Professionals*. Bangkok: J. PRINT.
- Suwit Rungvisai. (1983). *Social Problems*. Chiang Mai: Duangtawan Printing.
- Suwit Rungvisai. (1989). *Social Bonds*. Chiang Mai: Department of Sociology and Anthropology Chiang Mai University.

Thesis

- Krabi Cholawit. (2000). *Quality Family in the View of Thai Military Bank Employees in Bangkok. Master of Social Work*. Thesis. Graduate School: Thammasat University.
- Weeraphon Yai-arun. (1999). *Factors affecting police family violence Study only the case of non-commissioned police officers performing duties in the Metropolitan Police Station. Master of Social Work*. Thesis Graduate School: Thammasat University.
- Yosaporn Pattanakul. (1997). *Study of perspectives on being a foster family: Studying only the case of families in Rangsit Community Housing. Village No. 2, Rangsit Subdistrict. Thanyaburi District, Pratum Thani Province. Master of Social Work*. Thesis Graduate School: Thammasat University.

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ

- ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์. (2519). *ความสัมพันธ์ในครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- โกศล วงศ์สวรรค์, สติต วงศ์สวรรค์. (2543). *ปัญหาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.). (2541). *สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี. นโยบายและแผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรี (กสส.).
- งามพิศ สัตย์สวณ. (2545). *สถาบันครอบครัวของกลุ่มชาติพันธุ์ในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาครอบครัวไทยโซ่ง*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์ เสียงประชา. (2541). *มนุษย์กับสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์.
- ณัฐไชย ตันติสุข. (2533). *แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัวไทย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิยม บุญมี. (2530). *ปัญหาการดำเนินชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2540). *สถาบันครอบครัวมุมมองของนักสวัสดิการสังคม*. กรุงเทพมหานคร : J. PRINT.
- สุพัตรา สุภาพ. (2518). *สังคมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัตรา สุภาพ. (2542). *สังคมวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุวิทย์ รุ่งวิสัย. (2526). *ปัญหาสังคม*. เชียงใหม่ : ดวงตะวันการพิมพ์.
- สุวิทย์ รุ่งวิสัย. (2532). *พันธะทางสังคม*. เชียงใหม่: ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รายงานการวิจัย

- โสภา ชปิลมันท์. (2534). *รูปแบบครอบครัวไทยที่พึงปรารถนาในสังคมเมืองประเทศไทย. รายงานการวิจัย*. สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.

วิทยานิพนธ์:

- กระปี่ ชลวิทย์. (2543). *ครอบครัวที่มีคุณภาพในทัศนะของพนักงานธนาคารทหารไทยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยศพร ปัตนกุล. (2540). *การศึกษาทัศนะในการเป็นครอบครัวอุปถัมภ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีครอบครัวในเคหะชุมชนรังสิต หมู่ 2 ต.รังสิต อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วีรพล ใหญ่อรุณ. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงในครอบครัวตำรวจ ศึกษาเฉพาะกรณีนายตำรวจชั้นประทวนที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.