

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง
กับความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา
Empathy, Deep Listening, and Marriage Stability according to
Buddhist Psychology

กัญกร คำพรรณ¹, เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ² และ พุทธชาติ แผนสมบุญ³
Kanyakorn Khamphan, Maytawee Udomtamanupab and
Phutthachat Phaensomboon
(rutjaya_khamphan@yahoo.com, laocup@gmail.com and
saha70@gmail.com)

Received: July 28, 2022
Revised: November 14, 2022
Accepted: November 17, 2022

บทคัดย่อ

ความมั่นคงในชีวิตสมรส คือ การจัดการชีวิตสมรสให้อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขและมี
ปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความขัดแย้งก่อให้เกิดความเครียด การสื่อสารเชิงลบและการไม่ลงรอย
กันทางความคิดส่งผลให้เกิดการใช้อารมณ์ขณะสื่อสารและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง
การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยาจำเป็นต้องประยุกต์ใช้หลักสมช
ีธรรม 4 หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม ร่วมกับความสามารถในการ
เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อช่วยให้คู่สมรสรับรู้อารมณ์ ยอมรับ
ความคิด เข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายตามความเป็นจริงโดยไม่ยึดตามความคิดและความรู้สึก
ของตนและมีส่วนร่วมในความรู้นั้น ผลของการเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสตาม
หลักพุทธจิตวิทยาจะทำให้คู่สมรสมีความรักแบบเมตตากรุณาต่อกัน ประองตอง
ประนีประนอม สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้าง
คุณภาพชีวิตสมรสที่ดี นำมาซึ่งความมั่นคงในชีวิตสมรส

คำสำคัญ: ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น, การฟังอย่างลึกซึ้ง,
ความมั่นคงในชีวิตสมรส, พุทธจิตวิทยา

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities. Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

Marriage stability is the ability to arrange marriage life to live happily and have a good interaction with each other. Conflicts cause stress. Negatively communication and inconsistency of thought making couple use emotion to communicate and eventually violent and aggressive behavior. Enhancing marriage stability with Buddhist psychological principles requires the application of Samajividhamma 4, Kalyanamitta-dhamma 7, and the Brahnavihara with the ability to understand the feeling of others and deeply listen to help each other perceive emotions, ideas acceptance, and understand the other person's feelings without relying on their own thoughts and participation in the same idea based on reality. Enhancing marriage stability by using the Buddhist psychology principle will enable married couples to develop compassion, reconciliation, compromise, and effectively solve conflicts together. Strengthen the quality of marriage life and eventually bring in marriage stability.

Keywords: Empathy, Deep Listening, Marital Stability, Buddhist Psychology

บทนำ

ชีวิตสมรสเริ่มต้นจากชายหญิงสองคนอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา ซึ่งทั้งคู่มีสิทธิและพันธะที่กำหนดโดยกฎหมาย วัฒนธรรม ประเพณี หรือพิธีกรรมทางศาสนา รวมถึงการอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยาเป็นที่ยอมรับของครอบครัว สังคม หรือศาสนา (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2551) ช่วงเริ่มจีบกันใหม่ ๆ ชายหญิงจะอยู่ในภาวะที่เรียกว่า "Idealization" คือมองอีกฝ่ายหนึ่งเป็นอุดมคติ เห็นแต่คุณสมบัติที่สมบูรณ์แบบของคนรัก โดยไม่เห็นข้อบกพร่องใด ๆ บางครั้งจะมองเฉพาะสิ่งที่ตนอยากเห็น ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย ต่างฝ่ายพยายามสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขึ้นมาเพื่อให้อีกฝ่ายพึงพอใจ (เทวิกา ประดิษฐบาทุกา, 2557) เมื่อความรักสุกงอม ชายหญิงจึงปรารถนาที่จะแต่งงานใช้ชีวิตคู่เพราะต้องการความผูกพันที่มั่นคง คู่สมรสมุ่งหวังปรารถนาให้ชีวิตสมรสของตนมั่นคงและมีความสุข แต่เมื่อเวลาผ่านไปความรักแบบโรแมนติกถึงจุดอิ่มตัว ความรู้สึกหลงใหลเชิงชู้สาวลดน้อยลง ทำให้ต่างฝ่ายต่างมองเห็นนิสัย

ตัวตนที่แท้จริง ขอบกพร่องของกันและกัน ซึ่งอาจไม่ตรงกับสิ่งที่ตนคาดหวังจะได้รับจากคู่สมรส เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเกิดความขัดแย้งในใจผนวกกับความเครียดสะสมจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อภาวะสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ความคิดและพฤติกรรม การไม่ลงรอยกันทางความคิด การมองประเด็นหรือทัศนคติที่ต่างกัน อาจเป็นการจุดชนวนให้เกิดกระทบกระทั่งนำไปสู่ความขัดแย้ง การสะสมปัญหาความขัดแย้งของคู่สมรสที่ไม่ได้รับการเยียวยาอาจนำไปสู่การหย่าร้าง การสิ้นสุดชีวิตสมรสเป็นความเครียดที่รุนแรงรองลงมาจากการเสียชีวิตของคู่สมรส ผลกระทบจากการหย่าร้างส่งผลต่อภาพลักษณ์ของครอบครัว อาจเป็นเหตุผลประการหนึ่งที่ทำให้คู่สมรสจำต้องอดทนและดำรงอยู่ในสถานภาพการหย่าทางอารมณ์ เป็นลักษณะการแยกกันอยู่ ต่างคนต่างอยู่ เเหินห่างต่อกัน ขาดสัมพันธ์ภาพต่อกันในฐานะสามีภรรยา (จอห์น โนเดล และคณะ, 2530, อ้างอิงใน ศุภวดี บุญญวงษ์, 2548)

ความขัดแย้งเป็นการไม่ลงรอยกันหรือสภาวะที่ไม่เห็นพ้องต้องกันระหว่างบุคคลจึงพยายามที่จะฝ่าฝืนหรือต้านทานบุคคลที่มีความคิดหรือความเชื่อที่ไม่ตรงกับแนวทางของตน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) การถกเถียงเพื่อต้องการเอาชนะกันหรือโต้แย้งเพื่อแสดงเหตุผลของตน การค้นหาความผิดของผู้อื่น หรือการตัดสินผู้อื่นว่าผิดถูกต้องชั่วตามความคิดของตน ถ้าต่างฝ่ายต่างพูดโดยไม่มีฝ่ายใดหยุดเพื่อรับฟัง ยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง อีกทั้งเสริมอารมณ์เชิงลบให้ยิ่งรุนแรงขึ้น ดังนั้นเมื่ออีกฝ่ายตกอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เลวร้าย โมโห พุดหรือแสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสมออกมา อีกฝ่ายจะต้องควบคุมสติไม่แสดงกิริยาโต้ตอบที่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งไปกว่าเดิม ซึ่งจะเป็นการรักษาความเข้าใจไม่ให้ถูกทำลายลงไป เพราะความขัดแย้งเพียงเล็กน้อย (สุมัทนา สินสวัสดิ์ และพนมพร พุ่มจันทร์, 2557) ดังนั้นการหยุดเพื่อรับฟังจึงเป็นการป้องกันความรุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นจากการใช้อารมณ์เชิงลบและพฤติกรรมก้าวร้าว ในขณะที่เดียวกันการรับฟังเป็นส่วนประกอบสำคัญในกระบวนการสื่อสารของมนุษย์ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน แต่การฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึกและความต้องการเบื้องต้นที่ผู้พูดแสดงออกผ่านคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง และภาษากายจะต้องเป็นการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (ธานินทร์ แสนทวีสุข, 2564)

การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) เป็นทักษะการฟังโดยใช้สติและสมาธิเพื่อเชื่อมโยงให้สามารถรับรู้เข้าใจและเข้าถึงสภาวะภายในจิตใจของคู่สนทนาทั้งด้านอารมณ์ ความคิดและความรู้สึก เป็นการรับฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสินและมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น

จะทำให้ไม่สร้างมโนภาพตามความคิดของตนซึ่งอาจไม่ตรงกับสิ่งที่คู่สนทนาต้องการสื่อสาร การรับฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งช่วยให้คู่สนทนาผ่อนคลายความตึงเครียดและช่วยลดความขัดแย้ง ในขณะสนทนา ท่าทีการสื่อสารมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส หากคู่สมรสปรับตัวและรับมือกับปัญหาอย่างสอดคล้องก็จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Satir et al., 1991) ผู้ที่จะรับฟังอย่างลึกซึ้งได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เพราะความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญสิ่งแรกในการเปิดใจรู้จักโลกของบุคคลอื่น (Tournier, 1957 as cited in Ludeman, 1968) ทำให้สามารถเข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกของคู่สนทนาและมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น ผลของความรู้สึกสามารถแสดงออกให้คู่สนทนารับรู้ได้ผ่านภาษา ถ้อยคำ และท่าทาง (Egan, 1986) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีความสำคัญยิ่งในการปฏิสัมพันธ์ ร่วมกับบุคคลรอบข้าง เพราะถ้าเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ความขัดแย้งจะไม่เกิดขึ้น (Lauster, 1978) แต่การเป็นผู้มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และสามารถรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) ได้ดีนั้น ผู้ฟังจะต้องดำรงตนตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และ หลักพรหมวิหารธรรม เพราะหลักธรรมทั้งสองแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ฉันท์มิตร เมื่อคู่สมรสมีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ก็จะเมตตาอยากให้อีกฝ่ายมีความสุข มีความกรุณา อยากให้อีกฝ่ายมีความสุขทุกข เมื่ออีกฝ่ายประสบความสำเร็จได้ดีมีความสุขก็จะมุทิตา และ อุเบกขาโดยการวางใจเป็นกลางต่อความความคิดเห็นที่แตกต่าง ไม่คิดอคติ ไม่คิดเบียดเบียน มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยกุศลจิต จะทำให้คู่สนทนา รู้สึกว่าตนอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยและผ่อนคลายความตึงเครียด การได้ยินทั้งเสียงของตนเองและเสียงของผู้อื่นมีความสำคัญมากต่อ กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะจะทำให้มีสติในการประเมิน ตรวจสอบ และขัดเกลาพฤติกรรมการแสดงออกทางวาจาโดยอัตโนมัติ (David Bohm อ้างอิงใน โสฬส ศิริไสย์, 2548) จากเหตุผลที่ผู้เขียนอธิบายมาข้างต้นสอดคล้องกับผลการวิจัยของรพีพงศ์ ยังวราสวัสดิ์ (2559) พบว่าการหยุดสื่อสารขณะที่ถูกอารมณ์เชิงลบครอบงำ การรับฟังอย่างใส่ใจ การสื่อสารอย่างมีสติ ความเข้าใจร่วมรับรู้ความรู้สึกอย่างไม่มีเงื่อนไข ส่งเสริมความมั่นคง และความสำเร็จในชีวิตสมรส

ความมั่นคงในชีวิตสมรสเป็นความสามารถในการจัดการความขัดแย้งเพื่อรักษา สถานภาพสมรสให้คงอยู่ การบริหารชีวิตสมรสอย่างสมดุลจะทำให้คู่สมรสอยู่ด้วยกันอย่าง ราบรื่นเป็นปกติสุข ชีวิตสมรสจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีความรัก ความผูกพัน ความสุข

ที่ได้อยู่ด้วยกัน (รพีพงศ์ ยังวราสวัสดิ์, 2559) ความมั่นคงในชีวิตสมรสจะต้องสมดุลด้วยความรักทั้ง 2 แบบ คือ 1) ความรักแบบ “ราคะ” จะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์รักใคร่ประทับใจในรูปลักษณะภายนอก มีความรู้สึกอยากใกล้ชิดมีพันธนาการทางใจ และ 2) ความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” จะยึดเหนี่ยวให้คู่สมรสผูกพันสัญญาต่อกันที่จะรักษาสัมพันธภาพให้ยั่งยืน เมื่อเวลาผ่านไปความเคยชินในการอยู่ด้วยกันจะทำให้ความรักแบบ “ราคะ” จืดจาง ดังนั้นความรักของคู่สมรสที่คงทนถาวรและสมบูรณ์แบบจะต้องนำทางด้วยความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” เพราะเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” จะทำให้คู่สมรสพร้อมเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อป้องกันความขัดแย้งและพร้อมที่จะหาทางออกของปัญหาร่วมกันอย่างสันติวิธี ความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” ช่วยให้อาจสามารถบริหารชีวิตคู่ได้อย่างสมดุลและประคับประคองชีวิตสมรสได้อย่างราบรื่นเป็นปกติ การจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืนนอกจากความรักและการยอมรับในความต่างแล้ว จำเป็นต้องมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต (สุภัทนา สีนสวัสดิ์ และพนมพร พุ่มจันทร์, 2557)

หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมความมั่นคงในชีวิตสมรส คือ “หลักสมชีวิธรรม 4” เพราะเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงคุณสมบัติคู่สมรสที่มีความเหมาะสมกัน การดำรงตนในหลักสมชีวิธรรม 4 จะทำให้ชีวิตสมรสมีความสุข ราบรื่น มั่นคงยืนยาว ส่งเสริมคุณค่าซึ่งกันและกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสจำเป็นอย่างยิ่งที่คู่สมรสต้องยึดหลักพุทธธรรมเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจให้เกิดสติและใช้ปัญญาจัดการแก้ปัญหาความขัดแย้งและนำทางการดำเนินชีวิตสมรสให้ดำเนินต่อไปอย่างปกติสุข ชีวิตสมรสที่ประสบความสำเร็จได้นั้นไม่ได้ขึ้นกับหลักสมชีวิธรรม 4 เพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องอาศัยความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และ หลักพรหมวิหารธรรม สนับสนุน กล่าวได้ว่าการทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้องกลมกลืนของหลักสมชีวิธรรม 4 หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 หลักพรหมวิหารธรรม ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ทำให้สามีภรรยา มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตสมรส พึงพอใจในตัวคู่สมรส เข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกันและกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่งผลให้ทั้งคู่มีความรัก ความผูกพัน มีความสุขที่ได้อยู่ด้วยกัน ประทับใจในกันและกัน มีความรู้สึกอยากใกล้ชิดมีพันธนาการทางใจ และมีความปรารถนาที่จะรักษาสัมพันธภาพชีวิตสมรสให้มั่นคงและยั่งยืน

บทความวิชาการนี้ผู้เขียนมุ่งเน้นให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องกันระหว่างความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง กับการเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิต สมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยการนำหลักพุทธธรรมประกอบด้วย หลักสมชีวิธรรม 4 หลัก กัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม มาปรับใช้ร่วมกับความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรส โดยมุ่งผลเพื่อพัฒนาและยกระดับจิตใจคู่สมรสให้มีความสุขและใช้ปัญญาในการบริหารชีวิตสมรสได้อย่างสมดุล อยู่ด้วยกันฉันท์มิตร มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถประคับประคองชีวิตสมรสให้ดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืนเป็นปกติสุข เพราะความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และ หลักพรหมวิหารธรรมร่วมกันช่วยเสริมสร้างความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” ซึ่งความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” จะทำให้คู่สมรสอ่อนประนีประนอม จัดการความขัดแย้งอย่างสันติวิธี ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและการรับฟังอย่างลึกซึ้งจะทำให้คู่สมรสเปิดใจเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน สามารถรับรู้เข้าใจและมีส่วนร่วมในอารมณ์และความรู้สึกของกันและกัน ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ อีกทั้งทำให้เกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารเชิงบวกทั้งการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด

ความมั่นคงในชีวิตสมรส (Marital Stability)

การสมรสเริ่มต้นจากชายหญิงสองคนอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา ซึ่งทั้งคู่มีสิทธิและพันธะที่กำหนดโดยกฎหมาย วัฒนธรรม ประเพณี หรือพิธีกรรมทางศาสนา รวมถึงการอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยาเป็นที่ยอมรับของครอบครัว สังคม หรือศาสนา (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2551) ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว เริ่มต้นจากความมั่นคงในชีวิตสมรส เพราะความสัมพันธ์ที่ดีของคู่สมรสสามารถตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ ความรัก และความอบอุ่นภายในครอบครัวได้ (Holmes & Rahe, 1967 อ้างอิงใน ศุภวดี บุญญวงศ์, 2548) หากเปรียบความเข้มแข็งของครอบครัวตั้งต้นมาแล้ว ความมั่นคงในชีวิตสมรสเปรียบเหมือนรากแก้วที่ทำหน้าที่ค้ำจุนต้นไม้มันให้ทรงตัวอยู่ได้ไม่ล้มลง ได้มีการนิยามความหมายและองค์ประกอบของความมั่นคงในชีวิตสมรส ดังนี้

ความหมายของความมั่นคงในชีวิตสมรส

ลูอิสและสเปนเนียร์ (Lewis & Spanier, 1979) อธิบายว่า ความมั่นคงในชีวิตสมรส หมายถึง การคงอยู่ของการสมรส ทั้งแบบเป็นทางการคือการสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และแบบไม่เป็นทางการคือการใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันโดยไม่จดทะเบียนสมรส

เลวิงเกอร์ (Levinger, 1965 cited in Lewis & Spanier, 1979) อธิบายว่า ความมั่นคงในชีวิตสมรส หมายถึง สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าชีวิตสมรสดำเนินไปอย่างเป็นปกติ ไม่มีปัญหาเกิดขึ้นระหว่างคู่สมรส

ปวีณภักดิ์ มิ่งขวัญธนรัชต์ (2561) อธิบายว่า ความมั่นคงในชีวิตสมรส หมายถึง การที่ชายหญิงใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน รับฟังความคิดเห็น ให้อภัย เมื่อฝ่ายใดทำผิดพลาด ร่วมดูแลซึ่งกันและกัน ร่วมมือกันแก้ปัญหา บริหารชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข สามารถประคับประคองชีวิตสมรสได้อย่างราบรื่นยาวนาน

สรุปได้ว่าความมั่นคงในชีวิตสมรส หมายถึง การคงอยู่ของการสมรส ไม่หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ คู่สมรสพึงพอใจในชีวิตสมรส มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ร่วมมือกันจัดการปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี สามารถประคับประคองชีวิตสมรสให้ดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืนเป็นปกติสุข

องค์ประกอบของความมั่นคงในชีวิตสมรส

ลูอิสและสเปนเนียร์ (Lewis & Spanier, 1979) อธิบายว่า คุณภาพและความมั่นคงในชีวิตสมรส ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 องค์ประกอบ คือ

1. ปัจจัยก่อนสมรส ประกอบด้วย

1.1 ความคล้ายคลึงกันของคู่สมรส เช่น เชื้อชาติ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ศาสนา อายุ เป็นต้น

1.2 คุณลักษณะของคู่สมรส เช่น ระดับการศึกษา อายุแรกสมรส ระดับชนชั้นทางสังคม ความคุ้นเคยกัน สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต

1.3 แบบอย่างชีวิตสมรสจากบิดามารดา เช่น ความสุขในวัยเด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสกับบิดามารดา และคุณภาพชีวิตสมรสของบิดามารดาทั้งสองฝ่าย

1.4 สิ่งสนับสนุนอื่น ๆ เช่น ความเห็นพ้องของบิดามารดาในการสมรสของบุตร

2. ปัจจัยขณะสมรส เป็นปัจจัยที่มีบทบาทต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรสและสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส ประกอบด้วย

2.1 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น ความมั่นคงทางอาชีพของคู่สมรส ความมั่นคงทางการเงินและรายได้ของครอบครัว

2.2 หน้าที่การงานของภรรยา เช่น ความพึงพอใจในงานของตนเองและความเห็นพ้องของสามีที่มีต่อหน้าที่การงานของภรรยา

2.3 ลักษณะโครงสร้างทางครอบครัว เช่น การมีบุคคลอื่นมาร่วมอาศัยร่วมกัน หรือคู่สมรสอาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวเดิม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการตัดสินใจในด้านต่าง ๆ ของคู่สมรส

2.4 อิทธิพลทางสังคมของคู่สมรส เช่น ความสัมพันธ์ของคู่สมรสแต่ละฝ่ายกับครอบครัวเดิม ญาติ พี่น้อง เพื่อนของตนเองหรือของคู่สมรสที่ส่งผลต่อชีวิตสมรส

2.5 การมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตสมรส เช่น ความคล้อยคลึงในการรับรู้และการสื่อสารระหว่างคู่สมรส ความสอดคล้องกันของค่านิยมระหว่างคู่สมรส

2.6 ความรู้สึกพึงพอใจระหว่างคู่สมรส เช่น ความพึงพอใจทางเพศ ความรักและความเคารพนับถือที่มีต่อกัน ซึ่งความพึงพอใจในคู่สมรสจะส่งผลต่อความมั่นคงและคุณภาพในชีวิตสมรส

2.7 ประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างคู่สมรส เช่น การสื่อสารนำมาซึ่งความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ สามารถสื่อสารให้เข้าใจกันผ่านการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด

2.8 ความเหมาะสมในบทบาทของคู่สมรส เช่น การมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนและมีความคิดเห็นต่อบทบาทที่คาดหวังของอีกฝ่ายอย่างมีเหตุผล

2.9 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส เช่น การอยู่ร่วมกันฉันท์เพื่อน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน การร่วมมือกันแก้ปัญหา ต่างฝ่ายต่างมีอิทธิพลต่อภาวะอารมณ์และจิตใจของกันและกัน

3. แรงดันจากภายนอกและทางเลือกที่น่าสนใจ เป็นสาเหตุภายนอกที่มีผลต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส เช่น บรรทัดฐานทางสังคม กฎหมาย สังคม ศาสนา เป็นต้น ถ้าส่งผลกระทบเชิงบวกจะดึงดูดให้คู่สมรสอยู่ร่วมกันต่อไป แต่ถ้าส่งผลกระทบเชิงลบทำให้คู่สมรสเกิดความเครียด ความขัดแย้ง ปัญหาในการสื่อสารระหว่างคู่สมรส ขาดความสามัคคี กลมเกลียว อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตสมรส กระทบต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส นำมาซึ่งปัญหาหย่าร้าง

สรุปได้ว่า ความมั่นคงในชีวิตสมรสขึ้นอยู่กับความสมดุลของปัจจัยก่อนสมรส ปัจจัยขณะสมรส แรงต้านจากภายนอกและทางเลือกที่น่าสนใจ ซึ่งปัจจัยทั้งสามเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกันและมีบทบาทต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส ถ้าปัจจัยทั้งสามประการขาดความสมดุลจะก่อให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตสมรส เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าปัจจัยขณะสมรส ได้แก่ การมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตสมรส ความพึงพอใจในตัวคู่สมรส ประสิทธิภาพในการสื่อสารเชิงบวกทั้งการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสามีภรรยา การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รวมถึงปัจจัยภายนอก เช่น ความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความคล้ายคลึงกันของคู่สมรสและครอบครัวเดิม ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส แต่ถ้ามีปัจจัยใดส่งผลกระทบเชิงลบอาจก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกันได้ ดังนั้นเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพสมรสให้มั่นคงยั่งยืน การร่วมมือกันแก้ปัญหาจัดการความขัดแย้งและประสิทธิภาพในการสื่อสารจึงมีความสำคัญต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส

การสื่อสาร การจัดการความขัดแย้ง กับความมั่นคงในชีวิตสมรส

ผู้เขียนศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้งและความสำเร็จในชีวิตสมรส พบว่าชีวิตสมรสจะประสบความสำเร็จเมื่อคู่สมรสอยู่ด้วยกันด้วยความรัก ความสุข และความผูกพัน ให้เกียรติและสนับสนุนส่งเสริมเกื้อกูลกัน เคารพการตัดสินใจและเอาใจใส่กัน มีสติพูดกันด้วยเหตุผล ไม่ตำหนิกล่าวโทษ ให้อภัยกัน สื่อสารเชิงบวก และหยุดการสื่อสารขณะที่ถูกอารมณ์เชิงลบครอบงำ ใส่ใจรับฟัง ให้กำลังใจกัน เมื่อมีปัญหาหาทางออกร่วมกัน ทั้งคู่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้ง (รพีพงศ์ ยังวราสวัสดิ์, 2559) สาเหตุของความขัดแย้งเกิดจากลักษณะนิสัยส่วนตัวที่แตกต่างกัน การขาดความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตน อบายมุข ความไม่ซื่อสัตย์ การแสดงอารมณ์เชิงลบต่อกัน (สุมัทนา สีนสวัสดิ์ และพนมพร พุ่มจันทร์, 2557) การสื่อสารเชิงลบ การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น การใช้อารมณ์ในการสื่อสาร พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการหย่าร้าง (ปวีณภัทร์ มิ่งขวัญธนรัตน์, 2561) ชีวิตสมรสจะมีความสุขเมื่อคู่สมรสมีความเข้าใจร่วมรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน ความสอดคล้องกลมกลืน การยอมรับกันอย่างไม่มีเงื่อนไข (อิรดา สุวณะศรี, ครรชิต แสนอุบล, อุทัยวรรณ สารพัฒนา และเพ็ญภา กลุณภาดล, 2560)

สรุปได้ว่า การสื่อสารเชิงลบ การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น การใช้อารมณ์ในการสื่อสาร พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดการทะเลาะวิวาทนำไปสู่การใช้ความรุนแรง แต่การหยุดสื่อสารในขณะที่ถูกอารมณ์เชิงลบครอบงำ การตั้งใจรับฟังอย่างใส่ใจ การเข้าใจ ร่วมรับรู้ความรู้สึก การยอมรับกันอย่างไม่มีเงื่อนไข การไม่ตำหนิกล่าวโทษ การให้อภัย การให้กำลังใจกัน การหาทางออกของปัญหาร่วมกันด้วยการสื่อสารเชิงบวก การมีสติพูดกันด้วยเหตุผล มีส่วนสำคัญในการคลี่คลายความขัดแย้งและลดความรุนแรงของสถานการณ์ เมื่อคู่สมรสพร้อมเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อรองรับให้ยั่งยืนจะส่งผลต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตสมรส

จากแนวคิดเกี่ยวกับความมั่นคงในชีวิตสมรสและผลการวิจัยข้างต้น ผู้เขียนสังเคราะห์ได้ว่า ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) สามารถช่วยคลี่คลายความขัดแย้งและเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสได้ เพราะนอกจากการสื่อสารแบบเผชิญหน้าผ่านภาษาพูดแล้ว การสื่อสารผ่านทางอวัจนภาษาหรือภาษากายยังเป็นรูปแบบการสื่อสารที่ทำให้คู่สนทนาเข้าใจกันมากขึ้น (พลุ เดชะรินทร์, 2560) ดังนั้นการสื่อสารผ่านทางอวัจนภาษาหรือภาษากายด้วยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หรือการรับฟังด้วยหัวใจแห่งความเมตตากรุณาจึงมีความสำคัญในการคลี่คลายความขัดแย้งและเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรส แต่ผู้ที่รับฟังด้วยหัวใจแห่งความเมตตากรุณาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เพื่อเปิดใจตนเองให้พร้อมยอมรับและเข้าใจผู้อื่นได้อย่างไม่มีเงื่อนไขและมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญสิ่งแรกในการเปิดใจรู้จักโลกของบุคคลอื่น (Tournier, 1957 as cited in Ludeman, 1968) เป็นความสามารถที่ทำให้เข้าถึงและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น สามารถแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรับรู้ผ่านภาษาถ้อยคำและท่าทาง (Egan, 1986) เป็นการตอบสนองด้านความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นที่กำลังเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ยึดความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง (Hoffman, 2000) Hoffman มีความสำคัญยิ่งในการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ความขัดแย้งจะไม่เกิดขึ้น ถ้าเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น (Lauster, 1978)

ทฤษฎีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นของไอเซนเบิร์ก (Eisenberg, 2000) อธิบายว่าความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาวะอารมณ์และจิตใจของผู้อื่น มี 2 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นด้านอารมณ์ และ 2) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นทางด้านความคิด (สุภา บุญอุไร และคณะ, 2561) สรุปได้ว่า เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของบุคคลอื่นตามความเป็นจริง โดยไม่ตีความตามประสบการณ์ ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกของตน ผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีลักษณะดังนี้ 1) มีความสามารถเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและการแสดงออกของผู้อื่นผ่านภาษาท่าทาง 2) มีความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยคิดว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้น เพื่อเข้าใจและรับรู้สามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง และ 3) สามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่นโดยใช้ภาษาและท่าทางที่บ่งบอกถึงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง (วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์, 2545)

อีแกน (Egan, 1990 อ้างอิงใน กรรณิการ์ พันทอง, 2550) อธิบายถึงความสำคัญของความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นดังนี้

1. เสริมสร้างสัมพันธภาพ เนื่องจากความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นแรงผลักดันให้เข้าไปสัมผัสโลกทัศน์ของผู้อื่น ทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
2. เป็นการประคับประคองจิตใจ เนื่องจากความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นวิธีการที่สามารถเข้าไปสัมผัสความรู้สึก พฤติกรรมและสิ่งที่ผู้อื่นกำลังประสบอยู่
3. ช่วยให้การสื่อสารราบรื่น เนื่องจากความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นทำให้เข้าใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งเป็นการให้กำลังใจกันอีกด้วย
4. เป็นการแสดงความสนใจ เอาใจใส่และตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ
5. เป็นการช่วยเหลือที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

การรับฟังเป็นส่วนประกอบสำคัญในกระบวนการสื่อสารของมนุษย์ที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน การรับฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังในระดับความรู้สึกและความต้องการเบื้องต้น ผู้ฟังต้องมีความพร้อมทั้งกายและใจ มีการใคร่ครวญถึงสิ่งที่รับรู้ผ่านเรื่องราวและความรู้สึกที่ผู้พูดแสดงออกผ่านคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง และภาษากาย

(ธานินทร์ แสหนวีสุข, 2564) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและการอธิบายความรู้สึกและเห็นใจ ทำให้สามารถรับรู้เข้าใจความคิด ความรู้สึกและความต้องการของบุคคลอื่น และตระหนักถึงความสำคัญการเข้าใจผู้อื่นเสมือนว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์นั้นด้วย (ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2564)

สรุปได้ว่า ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เปิดใจตนเองเพื่อรับรู้และเข้าใจสภาวะอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นตามความเป็นจริงที่เขาเป็นอยู่ ณ ขณะนั้น โดยไม่ยึดเอาความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพ ประคับประคองจิตใจ มีสติควบคุมอารมณ์ ทำให้การสื่อสารราบรื่น นำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นสามารถเข้าใจอารมณ์ เข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้น เพื่อที่ตนจะตอบสนองโดยใช้ภาษาและท่าทางที่บ่งบอกถึงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

เดวิด โบห์ม (David Bohm อ้างอิงใน โสฬส ศิริไสย, 2548) อธิบายว่า การรับฟังอย่างเป็นการเปิดใจรับฟัง ปล่อยให้ความคิดทุกความคิดเข้ามาอยู่ในตัวเราโดยไม่ต่อต้าน ไม่มีการตัดสินผิดถูก เมื่อประตูใจเปิด ทุกความคิดจะไหลเข้าหากันตามธรรมชาติ เหมือนน้ำจากที่ต่าง ๆ ไหลเข้าหากัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพ เกิดความหมายใหม่ร่วมกัน (shared meaning) พร้อมกับการยกระดับของปัญญา (intuition) สามารถมองปัญหาหรือปรากฏการณ์ด้วยสายตาใหม่ และอาจจะพบทางออก เป็นการเปิดใจรับฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข ฟังให้ได้ยินโดยไม่มีการสรุป ไม่มีการตัดสินคุณค่าของสิ่งที่ได้ฟัง แต่ฟังให้ได้ยินทั้งเสียงของตนเองและเสียงของผู้อื่น ในขณะที่เราพูดเราก็จะได้ยินเสียงตนเอง การได้ยินเสียงตนเองทำให้เกิดสติ สามารถจัดการอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาบรรจบกันได้ สามารถตรวจสอบความถูกต้องของสิ่งที่ตนพูดออกไปด้วยตนเอง (self-reflection) ว่าสิ่งที่ตนพูดออกไปนั้นถูกหรือผิด ควรจะแก้ไขหรือไม่อย่างไร ในขณะที่เดียวกันก็สามารถรับฟังผู้อื่นได้อย่างไม่หงุดหงิดรำคาญ เพราะฉะนั้น “การได้ยิน” ทั้งเสียงของตนเองและเสียงของผู้อื่นจึงมีความสำคัญมาต่อกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ เพราะจะทำให้เกิดการประเมิน ตรวจสอบ และการขัดเกลาพฤติกรรมการแสดงออกทางวาจาของคนอย่างเป็นอัตโนมัติ

ทฤษฎีตัวยู (Theory U) กับการฟังอย่างลึกซึ้ง

ออตโท ชาร์เมอร์ (Otto Scharmer, 2007 อ้างอิงใน วิชาญ ฐานะวุฒ, 2009) ศาสตราจารย์ทางด้านเศรษฐศาสตร์และการจัดการจากประเทศสหพันธ์รัฐเยอรมัน ผู้ก่อตั้งสถาบันให้คำปรึกษาและฝึกอบรมเกี่ยวกับการสร้างผู้นำในองค์กรภาครัฐและเอกชน ได้นำเสนอทฤษฎีตัวยู (Theory U) โดยมีหลักการว่ากระบวนการคิดของคนเราส่วนใหญ่จะคิดเร็ว ตัดสินเร็ว เพราะทุกคนต้องการความรวดเร็วในการคิดและมีปฏิกิริยาตอบสนองให้รวดเร็วที่สุด ดังนั้นจุดมุ่งหมายของทฤษฎีตัวยูต้องการให้เราคิดอย่างถี่ถ้วนมากขึ้น

ออตโท ชาร์เมอร์ แบ่งระดับการฟังเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (วนิดา ผาระนันต์, 2558)

ระดับที่หนึ่ง การฟังแบบน้ำเต็มแก้ว (Listening is downloading) เป็นการแสดงออกโดยการโต้ตอบว่าสิ่งที่ได้ฟังเป็นสิ่งที่รู้แล้ว จึงนำเอาความรู้เดิมมาใช้ในการตัดสินใจทันทีทันใด เป็นการฟังในระดับที่เรายึดความคิดของตนเองเป็นหลัก การฟังในระดับนี้จะตัดสินใจจากความเชื่อ, ความคิด, ทักษะและประสบการณ์เดิมของตนมาตัดสินใจ

ระดับที่สอง การฟังแบบเอะใจ (Object-focused or factual listening) เป็นการรับฟังว่าสิ่งที่ยินมาไม่ตรงกับสิ่งที่รู้มาก่อน จะสนใจรับฟังเฉพาะประเด็นที่แตกต่างจากที่ตนเองเคยรู้มาก่อน โดยจะไม่รับฟังแล้วคิดด้วยมุมมองความเชื่อของตน แต่จะปรับเปลี่ยนเป็นการรับฟังเนื้อหา ข้อมูลและเหตุผลของผู้พูดเป็นหลักโดยไม่เปรียบเทียบกับความคิดหรือความเชื่อเดิมของตน

ระดับที่สาม การฟังด้วยความเข้าอกเข้าใจ (Empathic listening) เป็นการฟังที่ผู้ฟังมีโอกาสร่วมสนทนาและรับรู้ความจริงในแง่มุมอื่น ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน รวมทั้งความสำเร็จในการเปิดใจ สามารถรับเอาความรู้สึกของคนอื่นมาเป็นความรู้สึกของตนเอง สามารถที่จะรับรู้ (Sensing) ความเชื่อมโยงด้วยตนเอง เช่น มีความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมไปกับผู้พูด, ยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน การฟังในระดับนี้จะช่วยให้ผู้พูดและผู้ฟังมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกันและมีความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุย

ระดับที่สี่ การฟังด้วยปัญญา (Generative listening หรือ Listening from the emerging field of the future) เป็นการฟังด้วยปัญญาที่เจริญงอกงามอยู่ภายในและจิตใจที่ถูกยกระดับ ฟังอย่างพินิจพิจารณา รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการสนทนา เช่น ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น สิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อสาร อารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด ณ ปัจจุบันขณะ

สรุปได้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เป็นการฟังในระดับที่สาม (การฟังด้วยความเข้าใจหรือ Empathic listening) เป็นการรับฟังโดยปราศจากการตัดสินตามความคิด ประสบการณ์และความเชื่อของตน การฟังอย่างลึกซึ้งไม่ได้เป็นการฟังเพื่อค้นหาคำตอบ ไม่ได้เป็นการรับฟังเพื่อต้องการเหตุผลแต่เป็นการรับฟังด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ และระดับที่สี่ (การฟังด้วยปัญญา หรือ Generative listening) เป็นทักษะการฟังอย่างมีสติ (การรับฟังอย่างรู้สึกตัวทุกขณะ) และมีสมาธิ (การรับฟังด้วยใจตั้งมั่นและสำรวมใจแน่วแน่เพื่อให้จิตใจสงบ) เพื่อให้สามารถรับรู้ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของคู่สนทนาตามความเป็นจริง ณ ขณะนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของธานินทร์ แสันทวีสุข (2564) พบว่าการรับฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การรับฟังอย่างตั้งใจพร้อมที่จะเข้าใจถึงความรู้สึก เจตนาและความต้องการเบื้องต้น ผ่านการใคร่ครวญเรื่องราว เหตุผล ข้อเท็จจริงและการรับรู้ อากัปกิริยาทางกาย น้ำเสียง สีหน้า แววตาในระหว่างสื่อสารกัน ไม่แทรกถาม ไม่แนะนำ ไม่รับหาทางออกเร็วเกินไป และไม่ใช่อคติจากประสบการณ์ตัดสิน แต่สามารถสะท้อนสิ่งที่รับรู้ และเข้าใจออกมาผ่านคำพูด สีหน้า แววตาและอากัปกิริยา โดยมีปัจจัยที่สนับสนุนการรับฟังอย่างลึกซึ้งให้มีประสิทธิภาพดังนี้ 1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรัก ความเมตตา ความอดทน การให้อภัย ความไว้วางใจ ความเป็นกันเอง ความเชื่อมั่น ความเป็นกลาง ความสงสัยใคร่รู้ การเปิดกว้างเรียนรู้ความแตกต่างหลากหลาย และการมองเห็นด้านดี และ 2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ พื้นที่ปลอดภัยทางกายภาพที่สงบผ่อนคลาย สภาพครอบครัว คนที่พร้อมรับฟัง การรับรู้ลมหายใจ และการแสวงหาการเรียนรู้

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง กับความมั่นคงในชีวิตสมรส

ความมั่นคงในชีวิตสมรสเป็นความสามารถในการจัดการความขัดแย้งเพื่อรักษาสถานภาพสมรสให้คงอยู่ การบริหารชีวิตสมรสอย่างสมดุลจะทำให้คู่สมรสอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่นเป็นปกติสุข ชีวิตสมรสจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีความรัก ความผูกพัน ความสุขที่ได้อยู่ด้วยกัน (รพีพงศ์ ยักราวาสวัสดิ์, 2559) สอดคล้องกับทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก (The Triangular Theory of Love) ของโรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก ที่อธิบายว่าความรักของคู่สมรสจะคงทนถาวรต้องมี 3 องค์ประกอบคือ 1) ความประทับใจรูปลักษณะภายนอก (Passion) 2) ความรู้สึกอยากใกล้ชิดมีพันธนาการทางใจ (Intimacy) และ 3) การให้คำมั่น

สัญญาต่อกันที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ยั่งยืน (Commitment) เมื่อมีความรักทั้ง 3 องค์ประกอบสมดุลกันจะกลายเป็นความรักที่สมบูรณ์แบบ (Consummate love) (Robert Sternberg, 2004) ทางด้านพุทธศาสนาแบ่งความรักเป็น 2 ประเภทคือ 1) ความรักแบบ “ราคะ” หรือ “เสนหา” เป็นความรักแบบโอรุณนตักทำให้เกิดความรักใคร่เสนหา แต่อีกด้านเป็นความต้องการที่จะหาความสุขให้ตนเอง โดยการเอาผู้อื่นมาบำเรอความสุขให้แก่ตน ถ้าเขาไม่อยู่ในภาวะที่จะสนองความปรารถนาให้เรามีความสุขได้ เราก็จะเบียดเบียน รังเกียจ จึงเป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนมั่นคง 2) ความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” เป็นความรักที่ต้องการให้เขามีความสุข พอเขามีความทุกข์เดือดร้อน เราก็กังสารถยาคจะช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ให้เขาพ้นจากความลำบากเดือดร้อน ผู้ที่มีความรักแบบนี้จะมีความสุขในการให้ และให้ด้วยความสุข (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2536) ผู้เขียนสรุปได้ว่า ความมั่นคงในชีวิตสมรสจะต้องประกอบด้วยความรักทั้งสองแบบอย่างสมดุล เพราะความรักแบบราคะจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์รักใคร่ประทับใจในรูปลักษณะภายนอก มีความรู้สึกอยากใกล้ชิดมีพันธนาการทางใจ ส่วนความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” จะยึดเหนี่ยวให้คู่สมรสผูกพันสัญญาต่อกันที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ยั่งยืน เมื่อเวลาผ่านไปความเคยชินในการอยู่ด้วยกันจะทำให้ความรักแบบ “ราคะ” จืดจาง ดังนั้นความรักของคู่สมรสที่คงทนถาวรและสมบูรณ์แบบจะต้องนำทางด้วยความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” เพราะเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” จะปรารถนาอยากให้อีกฝ่ายมีความสุขและพ้นทุกข์ จึงทำให้เปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งและพร้อมที่จะหาทางออกของปัญหาร่วมกัน โดยการเปิดใจรับฟังอย่างตั้งใจไม่มีอคติต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้รับรู้เข้าใจและมีส่วนร่วมในความรู้สึกของกันและกัน การมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและการรับฟังอย่างลึกซึ้งจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารเชิงบวกทั้งการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เมื่อไม่มีปัญหาเกิดขึ้นระหว่างคู่สมรส ชีวิตสมรสก็จะดำเนินไปอย่างปกติ (Levinger, 1965 cited in Lewis & Spanier, 1979) และทำให้ทั้งคู่มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตสมรส ฟังพอใจในตัวคู่สมรส เข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกันและกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่งผลให้ทั้งคู่มีความรัก ความผูกพัน มีความสุขที่ได้อยู่ด้วยกัน ประทับใจในกันและกัน ทำให้มีความรู้สึกอยากใกล้ชิดมีพันธนาการทางใจ และมีความปรารถนาที่จะรักษาสัมพันธภาพชีวิตสมรสให้มั่นคงและยั่งยืน

การรับฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการเปิดใจรับความรู้สึกของคนอื่นเสมือนเป็นความรู้สึกของตนเอง มีความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมไปกับผู้พูด ยอมรับและเข้าใจโดยไม่ตัดสินถูกผิดชั่วดี การฟังในระดับนี้จะช่วยให้คู่สนทนามีความเข้าใจ ไว้วางใจ เห็นอกเห็นใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้การสนทนาราบรื่นและรู้สึกปลอดภัย ผู้เขียนศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการรับฟังอย่างลึกซึ้งและความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นพบว่า การรับฟังอย่างลึกซึ้งและความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นต้องปรับประยุกต์ใช้ร่วมกันเพื่อประสิทธิภาพสื่อสารและคลี่คลายความขัดแย้ง สอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของคาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers, 1951) อธิบายว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ถ้าอยู่ในบรรยากาศของการได้รับการยอมรับนับถือและไว้วางใจ การฟังอย่างตั้งใจ การเห็นอกเห็นใจและยอมรับคู่สนทนาในสภาพที่แท้จริงของเขาโดยไม่มีอคติ มีความรู้สึกดีต่อคู่สนทนา พยายามเข้าใจคู่สนทนาตามความเป็นจริง จะเห็นได้ว่าการรับฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการสื่อสารที่แสดงออกถึงความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” เพราะการรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ การประสานสายตา การใช้น้ำเสียง จังหวะการพูด ท่าทีการสื่อสารเป็นองค์ประกอบรวมที่จะทำให้ผู้พูดและผู้ฟังมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน ผู้พูดรับรู้ตัวตนเองปลอดภัย ผู้ฟังรับรู้ได้ถึงความรู้สึกของตน สิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อออกเหนือจากคำพูด ส่วนความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้ผู้ฟังรับรู้ได้ถึงอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดผ่านภาษาท่าทาง สามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์โดยใช้ภาษาท่าทาง ท่าทีการสื่อสารที่แสดงออกถึงความเข้าใจ เป็นมิตร เห็นอกเห็นใจได้อย่างเหมาะสม ผลของการรับฟังอย่างลึกซึ้งและความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จะทำให้คู่สมรสมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ฟังพอใจในกันและกัน สามารถบริหารชีวิตคู่ได้อย่างสมดุลและประคับประคองชีวิตสมรสได้อย่างราบรื่นเป็นปกติ การจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืนนอกจากความรักและการยอมรับในความต่างแล้ว จำเป็นต้องมีหลักการในการดำเนินชีวิต (สมัทนา สีนสวัสดิ์ และพนมพร พุ่มจันทร์, 2557)

หลักการเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรส

หลักการที่สนับสนุนส่งเสริมชีวิตคู่ให้ประสบความสำเร็จมีหลายหลักการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน แต่ผู้เขียนจะกล่าวถึงเฉพาะหลักการที่สอดคล้องโดยตรงกับแนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความมั่นคงในชีวิตสมรส ดังนี้

หลักสมชีวิธรรม 4

เป็นหลักธรรมหลักในพุทธศาสนาที่ส่งเสริมชีวิตสมรสให้มีความสุข ราบรื่น มั่นคง ยั่งยืน ดังเช่นคำกล่าวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2555) อธิบายว่า “หลักสมชีวิธรรม 4” เป็นฐานรองรับชีวิตคู่ที่ลึกซึ้งกว่า “หลักฆราวาสธรรม 4” เพราะเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงคุณสมบัติคู่สมรสที่มีความเหมาะสมกัน การดำรงตนในหลักสมชีวิธรรม 4 จะทำให้ชีวิตสมรสมีความสุข ราบรื่น มั่นคงยืนยาว ส่งเสริมคุณค่าซึ่งกันและกัน ดังพุทธพจน์ที่แสดงว่า “อากังเขยุง เจ คะหะปะตะโย อุโห ขานิปะตะโย” แปลความได้ว่า ถ้าคู่สามีภรรยาหวังจะได้พบกันทั้งชาตินี้และชาติหน้าแล้วไซ้ ทั้งสองพึงเป็นผู้มีศรัทธาสมกัน มีศีลสมกัน มีจาคะสมกัน มีปัญญาสมกัน มีองค์ประกอบ 4 ประการดังนี้

1. สมศรัทธา คือ คู่สมรสมีศรัทธาสมหรือเสมอกัน ศรัทธานั้นหมายถึงความเชื่อ ความเลื่อมใส ความไว้นิยม เช่น คู่สมรสมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย หรือ ความไว้นิยมในคุณค่าหรือสิ่งที่ยึดถือเป็นสิ่งดีงาม การมีศรัทธาสมกันเป็นสิ่งสำคัญแรกเริ่มที่จะทำให้คู่สมรสมีความสัมพันธ์กลมกลืนสนิทแนบแน่น เพราะศรัทธาเป็นสิ่งที่หล่อหลอมทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด เป็นพลังจูงใจในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีรสนิยมเดียวกัน ถ้าคู่สมรสไม่มีศรัทธาไปในแนวทางเดียวกันจำเป็นต้องปรับเข้าหากันด้วยความเข้าใจ

2. สมศีลา คือ คู่สมรสมีศีลหรือความประพฤติสมหรือเสมอกัน เป็นความประพฤติที่เข้ากันได้อย่างราบรื่น ปราศจากความรังเกียจ ดูหมิ่นเหยียดหยาม หรือขัดแย้งกันรุนแรง

3. สมจาคา คือ คู่สมรสน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละสมหรือเสมอกัน เป็นการแสดงออกถึงการมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกัน ปราศจากความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน คู่สมรสที่มีจาคะไม่สมกันย่อมมีโอกาสขัดแย้งกระทบกระทั่งจนจิตใจกันอยู่เรื่อยไป

4. สมปัญญา คือ คู่สมรสมีปัญญาสมหรือเสมอกัน ปัญญา หมายถึง การรู้จักเหตุผล ดีชั่ว การรู้จักคิด รับฟังและเข้าใจในเหตุผลของกันและกัน ให้คำปรึกษาช่วยเหลือแนะนำ พุดคุยกันอย่างมีเหตุผลด้วยความเข้าใจ ร่วมคิดช่วยกันแก้ไขปัญหา มีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกัน เป็นกำลังใจให้กัน เป็นคู่คิดของกันและกัน กล่าวได้ว่าการรับฟังอย่างลึกซึ้งและความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีบทบาทต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส ดังคำกล่าวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2555) ว่าคู่สมรสที่มีปัญญาเสมอกัน

จะต้องมีความคิด การรู้จักรับฟังและเข้าใจในเหตุผลของกันและกัน การพูดคุยกันรู้เรื่อง จำเป็นต้องเข้าใจกัน จึงจะทำให้ชีวิตสมรสมีความสุข ราบรื่น มั่นคงยืนยาว

สรุปได้ว่า คู่สมรสที่มีศรัทธาไปในแนวทางเดียวกัน ความประพฤติเข้ากันได้ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน มีความคิดเห็นทำนองเดียวกัน พูดคุยกันด้วยความเข้าใจ จะทำให้ชีวิตคู่ราบรื่นและมีความสุข กล่าวได้ว่า “หลักสมชีวิธรรม 4” เป็นสิ่งช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ของคู่สมรสให้มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตสมรส พึงพอใจในตัวคู่สมรส เป็นการส่งเสริมให้เห็นคุณค่า ซึ่งกันและกัน การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสด้วยหลักสมชีวิธรรม 4 จำเป็นต้องนำ หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกันเพื่อเสริมสร้าง ปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน อยู่ด้วยกันฉันท์มิตร เพราะคำว่า “มิตร” ในทางพุทธศาสนา มุ่งเน้นด้านการพัฒนาจิตใจและคุณธรรม

หลักกัลยาณมิตรธรรม 7

กัลยาณมิตร มาจากคำว่า “กัลยาณะ + มิตร” หมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วย คุณสมบัติที่จะแนะนำ ชี้แจง ชักจูง ไปในแนวทางที่เหมาะสม มีองค์ประกอบ 7 ประการดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561)

1. ปิโย (น่ารัก) คือ บุคคลที่มีความสามารถเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม
2. ครุ (น่าเคารพ) คือ บุคคลที่มีความประพฤติเหมาะสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิด ความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และรู้สึกปลอดภัย
3. ภาวนีโย (น่าเจริญใจ) คือ บุคคลที่มีการฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็น ที่น่ายกย่อง บุคคลอื่นควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง
4. วตฺตา จ (รู้จักพูดให้ได้ผล) คือ บุคคลที่พูดเป็น พูดถูกกาลเทศะ เป็นที่ปรึกษาที่ดี
5. วจนฺทฺโขโม (ทนต่อถ้อยคำ) คือ บุคคลที่พร้อมจะรับฟังคำปรึกษา การซักถาม และคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่ายหรือฉุนเฉียว
6. คมภีรญฺจ กถฺกตา (แถลงเรื่องล้าลึกได้) คือ บุคคลที่สามารถอธิบายเรื่องราว ต่าง ๆ ให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างชัดเจน
7. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย (ไม่ชักนำไปในอฐาน) คือ บุคคลที่ไม่ชักจูงไปทางที่เสื่อมเสีย หรือไม่เหมาะสม

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรต้องเริ่มจากการมีจิตใจที่งดงามเปี่ยมไปด้วยความเมตตาต่อกันอย่างแท้จริง ซึ่งหลักพรหมวิหารธรรมเป็นหลักธรรมที่สำคัญและจำเป็นที่ผู้เป็นกัลยาณมิตรจะต้องดำรงไว้จิตใจ

หลักพรหมวิหารธรรม

ผู้ใดมีพรหมวิหารย่อมทำให้ผู้นั้นปฏิบัติตนเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. เมตตา หมายถึง ความรักและความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข สนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกัน เช่น มอบความรักและมองเห็นความดีงามของคู่ครอง ไม่โกรธเคืองกัน
2. กรุณา หมายถึง ความสงสารและความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ช่วยเหลือเต็มที่ไม่ว่าตายต่อความทุกข์ของผู้อื่น เช่น ยืนหยัดเคียงข้างช่วยเหลือเมื่อคู่ครองให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคโดยไม่ทิ้งดูดาย
3. มุทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข จิตใจมองใส แซ่มนชื่นเบิกบานอยู่เสมอ เช่น ไม่อิจฉาริษยาในความสำเร็จของคู่ครอง ต่างฝ่ายต่างสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้กัน หรือเรียกได้ว่าอยู่เบื้องหลังความสำเร็จของกันและกัน
4. อุเบกขา หมายถึง วางใจเป็นกลาง สงบใจ พิจารณาตามความเป็นจริงด้วยปัญญาไม่เอนเอียงด้วยรักหรือชัง มองเห็นความเสมอภาคของกันและกัน เช่น วางใจเป็นกลางต่อสภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจของคู่ครอง เพราะแต่ละคนมาจากพื้นฐานทางครอบครัว สังคม และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561)

การแสดงออกด้วยความเมตตาเป็นการแสดงความรักความปรารถนาดีเป็นประโยชน์ต่อจิตใจทั้งผู้รับและผู้ได้รับ ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ มีสุขภาพจิตที่ดี เมื่อมีความเมตตาอยากให้ผู้อื่นมีความสุขแล้ว ก็จะมีเมตตากรุณาสงสารเห็นใจอยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เมื่อผู้อื่นได้ดีมีความสุขก็จะมุทิตา และจะอุเบกขาโดยการวางใจเป็นกลางโดยไม่คิดเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลด้วยกุศลจิต

สรุปได้ว่า หลักสมชิวิธรรม 4 เป็นหลักธรรมหลักที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรส แต่ชีวิตสมรสที่ประสบความสำเร็จได้นั้นไม่ได้ขึ้นกับหลักสมชิวิธรรม 4 เพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องนำหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม มาใช้เพื่อพัฒนาระดับจิตใจสามีและภรรยาให้มีคุณธรรม สติและปัญญาถึงพร้อม เพื่อให้หลักสมชิวิธรรม 4 ดำเนินได้อย่างสมบูรณ์แบบ

การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสจำเป็นต้องยึดหลักพุทธธรรมเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจให้เกิดสติและใช้ปัญญาจัดการแก้ปัญหาความขัดแย้งและนำทางการดำเนินชีวิตสมรสให้ดำเนินต่อไปอย่างปกติสุข ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดตามหลักจิตวิทยาเพื่อยึดเหนี่ยว พัฒนาและยกระดับจิตใจให้เกิดสติและใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาเพื่อการดับทุกข์หรือคลี่คลายความทุกข์ เรียกว่า “พุทธจิตวิทยา”

ความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา

ความหมายของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา มาจากคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา พุทธ(Buddhist) แปลว่า รู้ตื่น คือ รู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนาหรืออริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์หรือปัญหา มีผู้รู้หรือนักวิชาการได้อธิบายความหมายของพุทธจิตวิทยา ดังนี้

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิบายว่า พุทธจิตวิทยา หมายถึง ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขา สารสำคัญของพุทธจิตวิทยา เรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรมเน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กันเพื่อบรรลุผลแห่งการปฏิบัติและปฏิเวธ (พระครูปริยัติธรรมวงศ์ (สุพล แสนพงษ์), 2557)

ยังยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ อธิบายว่า พุทธจิตวิทยา หมายถึง การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจคือจิตวิทยามาอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา (ยังยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2552)

พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม และพนัฑเทพ ณ นคร (2560) อธิบายว่า พุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินในแต่ละวัน ซึ่งสาระสำคัญของพุทธจิตวิทยาคือการนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับของทุกข์ พร้อมทั้งเสนอวิธีการปฏิบัติหรือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่

เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป โดยนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาไปขัดเกลาจิตใจตนให้สามารถมองเห็นและเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงความจริงตามหลักพุทธธรรมจนกระทั่งสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวเป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นต่อไป

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยา หมายถึง การประยุกต์ใช้กระบวนการทางจิตวิทยาร่วมกับหลักพุทธธรรมเพื่อให้เข้าใจสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รู้วิธีการแก้ปัญหา และวิธีปฏิบัติตนเพื่อคลี่คลายปัญหา โดยใช้สติและปัญญาในการแก้ปัญหาด้วยความทุกข์

ความขัดแย้งเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตสมรส แต่ผลของความขัดแย้งนำมาซึ่งความทุกข์ ปัญหาครอบครัว ปัญหาที่สะสมปราศจากการแก้ไขอาจนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด แต่มนุษย์ต้องการชีวิตสมรสที่มั่นคงและมีความสุข ดังนั้นการจัดการความขัดแย้งเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืนนอกจากความรักและการยอมรับในความต่างแล้ว จำเป็นต้องมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต (สุมัทนา ลินสวัสดิ์ และพนมพร พุ่มจันทร์, 2557) จากสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องนำหลักพุทธจิตวิทยามาปรับประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรส หรือเรียกว่า การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา

ความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา

จากความหมายของพุทธจิตวิทยาและความมั่นคงในชีวิตสมรสที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนสรุปได้ว่า ความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา หมายถึง การนำหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย หลักสมชีวิธรรม 4 หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม มาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความมั่นคงในชีวิตสมรส เพื่อให้คู่สมรสบริหารชีวิตสมรสให้สมดุล พึงพอใจในชีวิตสมรส มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ร่วมมือกันจัดการปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวด้วยสติปัญญาให้สามารถประคับประคองชีวิตสมรสให้ดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืนเป็นปกติสุข

ความเกี่ยวข้องกันระหว่างความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง กับความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการแก้ปัญหาหรือดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจให้หมดสิ้นไปด้วยสติปัญญา โดยนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาพุทธธรรมมาขัดเกลาจิตใจ เพื่อให้

เข้าใจสาเหตุของปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รู้วิธีการแก้ปัญหา และวิธีปฏิบัติตนเพื่อการดับทุกข์ ความมั่นคงในชีวิตสมรสจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อชีวิตสมรสดำเนินไปอย่างปกติสุข ไม่มีปัญหาความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส เมื่อพิจารณาสาเหตุการเกิดของความทุกข์ตามหลักพุทธศาสนาพบว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบจะเกิดการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบ ถ้าพึงพอใจก็จะเกิดความสุข ถ้าไม่พึงพอใจก็จะเกิดความทุกข์ เนื่องมาจากการปรุงแต่งของจิตโดยมีเจตนาเป็นต้นเหตุในการปรุงแต่งและแสดงพฤติกรรมผ่านทางการกระทำ ความคิด และคำพูด ถ้ามีเจตนาดีก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมดี ถ้าเจตนาไม่ดีพฤติกรรมก็จะไม่ดี เพราะจิตอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางการสื่อสารอารมณ์ ดังนั้นการสื่อสารขณะขัดแย้งจะทำให้คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายขาดภาวะสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้ตีความหมายผิดพลาด หรือถกเถียงเพื่อต้องการเอาชนะ หรือโต้แย้งเพื่อแสดงเหตุผลของตน การค้นหาความผิดของอีกฝ่าย หรือการตัดสินอีกฝ่ายว่าผิดตามความคิดของตน ยิ่งทำให้สถานการณ์ขัดแย้งรุนแรงและแสดงอารมณ์เชิงลบเพิ่มมากขึ้น

การจัดการความขัดแย้งเพื่อแก้ปัญหาคลี่คลายความทุกข์อย่างยั่งยืนจำเป็นต้องประยุกต์ใช้กระบวนการทางจิตวิทยาร่วมกับหลักพุทธธรรม หรือเรียกว่า “หลักพุทธจิตวิทยา” เพื่อให้เข้าใจสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รู้วิธีการแก้ปัญหา และวิธีปฏิบัติตนเพื่อคลี่คลายปัญหา โดยใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาด้วยความทุกข์ เพราะการเสริมสร้างความคิดและอารมณ์เชิงบวกด้วยการพัฒนาสติและปัญญา จะมีทำให้การสื่อสารเชิงบวกไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางความคิด คำพูด และการกระทำ ผู้ที่มีสติปัญญาจะสามารถรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสามารถสร้างสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้ดี การแก้ปัญหาต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นย่อมเป็นไปในทางสร้างสรรค์ ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างจะทำให้มีสุขภาพจิตดี มีความพึงพอใจในชีวิต มีความพึงพอใจในความสุขตามสถานะที่ตนเองดำรงอยู่

ผู้เขียนสังเคราะห์ได้ว่าแนวทางการจัดการความขัดแย้งในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนี้

1. เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นการหยุดเพื่อรับฟังเป็นการควบคุมสติไม่ให้แสดงกิริยาโต้ตอบที่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายไปมากกว่าเดิม ไม่ใช่เป็นการหยุดรับฟังเพียงเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของสถานการณ์ แต่ต้องเป็นการรับฟังด้วยความเข้าใจ มีความรู้สึกร่วมไปกับผู้พูด ยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้พูดรู้สึกผ่อนคลายและ

ปลอดภัย ต่อจากนั้นยกระดับเป็นการฟังด้วยปัญญาและจิตใจที่เป็นกุศล เป็นการฟังอย่างมีสติและมีสมาธิเพื่อให้สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้พูดตามความเป็นจริง ณ ขณะนั้น รับรู้ถึงความคิดที่ผู้พูดต้องการสื่ออย่างแท้จริงนอกเหนือจากคำพูดและการกระทำที่แสดงออกมา อาจกล่าวได้ว่าการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) เป็นการรับฟังเพื่อเข้าใจสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อหาแนวทางวิธีการแก้ปัญหา และวิธีปฏิบัติตนเพื่อคลี่คลายปัญหาความขัดแย้ง

2. การรับฟังอย่างลึกซึ้งให้มีประสิทธิภาพ ต้องมีปัจจัยสนับสนุน ดังนี้ คือ 1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรัก ความเมตตา ความอดทน การให้อภัย ความไว้วางใจ ความเป็นกันเอง ความเชื่อมั่น ความเป็นกลาง และ 2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว คนที่พร้อมจะรับฟัง ดังนั้นผู้ฟังต้องมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เพราะความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญสิ่งแรกในการเปิดใจเพื่อรู้จักโลกของผู้อื่นและมีส่วนร่วมกับความรู้สึกที่เขาเป็น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นทั้งอารมณ์และความคิดของเขาตามความเป็นจริง เอาใจเขามาใส่ใจเราไม่ตัดสินผู้อื่นด้วยอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตน ท่าทีการสื่อสารตอบสนองด้วยภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เขาเป็นอยู่ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีความสำคัญยิ่งในการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นเพราะถ้าเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น การสื่อสารจะราบรื่น เป็นการช่วยเหลือที่นำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ความขัดแย้งจะไม่เกิดขึ้น

3. ผู้ที่สามารถใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้งอย่างมีประสิทธิภาพได้ต้องเป็น “ผู้ที่มีหัวใจแห่งความเมตตากรุณา” ดังนั้นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและการรับฟังอย่างลึกซึ้งให้มีประสิทธิภาพ คือ หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และ หลักพรหมวิหารธรรม เพราะเมื่อเรามีความรู้สึกต่อเขาฉันท์มิตรแท้ ก็จะมีเมตตากรุณาอยากช่วยเหลือให้เขามีความสุขหลุดพ้นจากความทุกข์ มีเมตตาจิตเมื่อเห็นเขาได้ดี และอุเบกขาวางใจเป็นกลางไม่มีอคติ มองเห็นความเสมอภาคในกันและกัน หลักพรหมวิหารธรรมเป็นหลักในการครองรักเพื่อความสุขของทั้งสองฝ่าย ทำให้ไม่เบียดเบียนกัน ไม่เห็นแก่ประโยชน์ของตนเพียงฝ่ายเดียว (ธีระธรรม ทองโมถ่าย, 2562) เมื่อความขัดแย้งได้รับการคลี่คลาย ความทุกข์ในใจหมดสิ้นไป ชีวิตสมรสก็สามารถดำเนินต่อไปได้

แม้ในสถานการณ์ปกติที่ปราศจากความขัดแย้ง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และ หลักพรหมวิหาร

ธรรม ก็ยังมีบทบาทจำเป็นและสำคัญยิ่งในการเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลัก พุทธจิตวิทยา เพราะความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และ หลักพรหมวิหารธรรม ช่วยเสริมสร้างความรักของคู่สมรสให้เป็นความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” บรรณานายกให้อีกฝ่ายมีความสุขและพ้นทุกข์ อยู่ด้วยกันฉันท์มิตร จึงทำให้คู่สมรสเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งและพร้อม ที่จะหาทางออกของปัญหาร่วมกัน โดยการเปิดใจรับฟังอย่างตั้งใจไม่มีอคติต่อกัน มีความเห็น ออกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้รับรู้เข้าใจมีส่วนร่วมในความรู้สึกของกันและกัน การมี ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง จะทำให้เกิด ประสิทธิภาพในการสื่อสารเชิงบวกทั้งการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด คู่สมรสที่อยู่ด้วยกันอย่าง ความสุขจะมีพฤติกรรมผ่องปรนต่อกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งจะมีวิธีสื่อสารเพื่อลดความ ขัดแย้งและกลับมาเข้าใจกันดังเดิม ซึ่งหลักธรรมหลักที่ทำให้ชีวิตสมรสมีความสุข ราบรื่น มั่นคงยืนยาว คือ “หลักสมชีวิธรรม 4” จะทำให้คู่สมรสมีศรัทธาไปในแนวทางเดียวกัน มีความประพฤติเข้ากันได้ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน มีความคิดเห็นทำนองเดียวกัน พุดคุยกันด้วยความเข้าใจ ทำให้คู่สมรสมีกันและกันเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ แต่การดำรงตนใน หลักสมชีวิธรรม 4 จำเป็นต้องอาศัยความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟัง อย่างลึกซึ้ง หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และ หลักพรหมวิหารธรรม สนับสนุน กล่าวได้ว่าการ ทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้องกลมกลืนของหลักสมชีวิธรรม 4 หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 หลัก พรหมวิหารธรรม ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ทำให้สามีภรรยา มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตสมรส พึงพอใจในตัวคู่สมรส เข้าใจในความคิดและ ความรู้สึกของกันและกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่งผลให้ทั้งคู่มีความรัก ความผูกพัน มี ความสุขที่ได้อยู่ด้วยกัน ประทับใจในกันและกัน มีความรู้สึกอยากใกล้ชิดมีพันธนาการทางใจ และมีความปรารถนาที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพชีวิตสมรสให้มั่นคงและยั่งยืน

บทสรุป

มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตสมรสราบรื่นและอยู่ด้วยกันอย่างปกติสุขโดยไม่มี ความขัดแย้งมาบั่นทอนความสัมพันธ์ แต่ในความเป็นจริงความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สมรสที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เพราะมนุษย์แต่ละคนมีนิสัย ความคิด ค่านิยม เจตคติ พื้นฐาน ครอบครัวยุคสมัย สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน การจัดการความขัดแย้งเพื่อ แก้ปัญหาหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและรักษาความมั่นคงในชีวิตสมรส จำเป็นต้องประยุกต์ใช้

กระบวนการทางจิตวิทยาร่วมกับหลักพุทธธรรม ซึ่งเรียกว่า “หลักพุทธจิตวิทยา” เพื่อให้เข้าใจสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รู้วิธีการแก้ปัญหา และวิธีปฏิบัติตนเพื่อคลี่คลายปัญหา โดยใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา ผู้ที่มีสติปัญญจะสามารถรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้ดี การแก้ปัญหาต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นย่อมเป็นไปในทางสร้างสรรค์ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการนำหลักสมัชชีวิธรรม 4 หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม มาประยุกต์ใช้ร่วมกับความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการรับฟังอย่างลึกซึ้ง มุ่งหวังเพื่อปรับความคิดและพฤติกรรมของคู่สมรสให้เป็นผู้ที่มีหัวใจแห่งความเมตตา กรุณา ปราศจากอยาก ให้คู่สมรสมีความสุขและพ้นทุกข์ อยู่ด้วยกันฉันท์มิตร ความรักแบบเมตตา กรุณาจะทำให้คู่สมรสเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งและเมื่อเกิดความขัดแย้งก็พร้อมจะหาทางออกของปัญหาร่วมกันอย่างสันติวิธี แนวทางการคลี่คลายความขัดแย้งและป้องกันความรุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นจากการใช้อารมณ์เชิงลบและพฤติกรรมก้าวร้าว อีกฝ่ายต้องควบคุมสติไม่แสดงกิริยาตอบโต้ให้สถานการณ์เลวร้ายไปกว่าเดิม ดังนั้นการรับฟังอย่างลึกซึ้งจึงมีบทบาทสำคัญในการผ่อนคลายความตึงเครียด คลี่คลายความขัดแย้ง ลดระดับความรุนแรงของสถานการณ์ เพราะการรับฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการเปิดใจรับฟังกันด้วยสติและปัญญาที่เจริญงอกงามอยู่ภายในจิตใจเพื่อรับรู้ เข้าใจความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของกันและกัน เห็นอกเห็นใจ ทำให้รับรู้เข้าใจมีส่วนร่วมในความรู้สึกของกันและกัน แต่การรับฟังอย่างลึกซึ้งอย่างมีประสิทธิภาพต้องอาศัยความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นองค์ประกอบร่วม เพราะความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นการเปิดโลกของตนเพื่อเชื่อมโยงกับโลกของผู้อื่น เปิดใจของตนเพื่อรับรู้เข้าใจเข้าถึงอารมณ์และความรู้สึกของคู่สนทนา ณ ขณะนั้น อย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สามารถตอบสนองผ่านภาษาท่าทาง ท่าที การสื่อสาร ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่บ่งบอกถึงความเข้าใจเห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริง ผู้ที่มีสามารถรับฟังอย่างลึกซึ้งและมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี คือ ผู้ที่มีความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” ซึ่งผู้ที่มีความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” ได้นั้นต้องเป็นผู้ที่ดำรงตนตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และ หลักพรหมวิหารธรรม

ชีวิตสมรสที่มีความมั่นคง คู่สมรสจะมีพฤติกรรมผ่อนปรนต่อกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งจะมีวิธีสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งและกลับมาเข้าใจกันดังเดิม ดังนั้นคู่สมรสที่ดำรงตน

ตามหลักสมชีวิธรรม 4 คือ มีศรัทธาไปในแนวทางเดียวกัน ความประพฤติเข้ากันได้ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน มีความคิดเห็นทำนองเดียวกัน พุดคุยกันด้วยความเข้าใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะทำให้ชีวิตคู่ราบรื่นและมีความสุข เมื่อคู่สมรสพึงพอใจในชีวิตสมรส มีความรัก ความผูกพัน มีความสุขที่ได้อยู่ด้วยกัน ประทับใจในกันและกัน ก็จะมีความรู้สึกมีกันและกันเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเป็นพันธนาการทางใจ ความรู้สึกนี้จะทำให้คู่สมรสประนีประนอมเพื่อรักษาสัมพันธภาพชีวิตสมรสให้มั่นคงยั่งยืนตลอดไป จากเหตุและผลที่ผู้เขียนอธิบายมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความมั่นคงในชีวิตสมรสตามหลักพุทธจิตวิทยา คู่สมรสต้องมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และดำรงตนตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 หลักพรหมวิหารธรรม และหลักสมชีวิธรรม 4

รายการอ้างอิง

- กรรณิการ์ พันทอง. (2550). *การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนมัธยม* (ปริญญาณิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : กรุงเทพฯ.
- งามตา วรินทร์านนท์. (2544). การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัวไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 7(1), 79-110.
- ธานินทร์ แสนทวีสุข. (2564). การรับฟังอย่างลึกซึ้ง : ตัวช่วยยามที่ต้องจัดการชีวิต. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาศักยภาพกำลังคน เขตพัฒนาพิเศษตะวันออก*, 1(2), 45-59.
- ธิดา สุวัฒน์ศรี, ครรชิต แสนอุบล, อุทัยวรรณ สารพัฒนนะ, และเพ็ญภา กุลนาคดล. (2560). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ในเขตกรุงเทพมหานคร. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 10(2), 2662-2676.
- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2564). การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 47(1), 75-98.
- ธีระธรรม ทองโมถ่าย. (2562). *รูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก* (ปริญญาดุุษบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : พระนครศรีอยุธยา.

- ปวิณภัทร์ มิ่งขวัญธนรัชต์. (2561). ผลการศึกษาคู่สมรสทฤษฎีกุลยทธ์ต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา : ชลบุรี.
- พระครูปริยัติธรรมวงศ์ (สุพล แสนพงษ์). (2557). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา จิตวิทยา พระไตรปิฎก (*Psychology in Tipitaka*). ขอนแก่น : คลังน่านวิทยา.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2536). *ความรัก จากวาเลนไทน์ สู่ความเป็นไทย*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สว.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *คู่สร้างคู่สม ชีวิตคู่ในอุดมคติ* (พิมพ์ครั้งที่ 28). กรุงเทพฯ: พิมพ์เผยแพร่โดยนายธวัชชัยและนางสาววันทนา.
- พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม และพนัทเทพ ณ นคร. (2560). พุทธจิตวิทยากับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 2(2), 59-72.
- พสุ เดชะรินทร์. (2560). พฤติกรรมของคนกับสื่อสังคมออนไลน์. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/641565>
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, นพ. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ. สืบค้น 8 กันยายน 2564, จาก http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=132&TypeID=22&form=9
- รพีพงศ์ ยังวราสวัสดิ์. (2559). รูปแบบการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสของคู่สมรส. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 10(1), 130-145.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- วนิดา ผาชนะดี. (2558). ทฤษฎีตัวยู (Theory U). *วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 2(4), 29-35.
- วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์. (2545). ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- วิธาน ฐานะวุฑฒิ. (2009). *ทฤษฎีที่จะทำให้ชีวิตชัดเจน*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://www.bloggang.com/m/viewdiary.php?id=officer-pam&month=2-2010&date=27&group=13&gblog=1>

- ศุภวดี บุญญวงค์. (2548). ผลกระทบจากการหย่า : บาดแผลที่ต้องเยียวยา. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 5(1), 79-91.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ: ผลิตัณม์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พุทธธรรม ฉบับเดิม* (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- สมัทนา สินสวัสดิ์ และพนมพร พุ่มจันทร์. (2557). ครอบครัว: การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 40(2), 184-195.
- สุภา บุญอุไร และคณะ. (2561). การพัฒนามาตรวัดความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นของเด็กปฐมวัยในจังหวัดชลบุรี. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 29(3), 55-65.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2551). *การสมรส (29 กันยายน 2551)*. สืบค้น 19 เมษายน 2564, จาก <http://legacy.orst.go.th/?knowledges91>
- เทวิกา ประดิษฐ์บาททุกา. (2557). *เรื่องราวของความรัก*. สืบค้น 2 เมษายน 2564, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/561277>
- โสฬส ศิริไสย์. (2548). *วิธีการสนทนาแบบมนุษย์สัมพันธ์มนุษย์และการเปลี่ยนวิธีคิดด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง*. นครปฐม: สำนักงานทรานส์ทิม เครือข่ายการวิจัยบูรณาการลุ่มน้ำท่าจีน-แม่กลอง คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). *จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- Arellano, C.M., & Markman, H.J. (1995). The managing affect and difference scale (MADS) : A self-report measure assessing conflict management in couples. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 319-334.
- Egan, Gerard. (1986). *The Skilled Help : A Systematic Approach to Effective Helping*. 3rd. ed. United States of America: Brooks/Cole Publishing.
- Eisenberg, N. (2000). *Empathy and Sympathy*. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds). *Handbook of emotions*. 2^{ed}. New York: Guilford Press.
- Hoffman, M.L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. New York: Cambridge University Press.

- Lawis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary Theories About the Family Research-Based Theories*, 5(11), 268-289.
- Ludeman, Ruth S. (1968). *Empathy: A Component of Therapeutic Nursing*, Nursing Form, 1, 275-287.
- Peter Lauster. (1978). *The personality test*. London: Pan Books.
- Roger, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Mifflin, Houghton: MI.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto. CA: Science and Behavior Books.
- Saul McLeod, Dr. (2022). *Maslow's Hierarchy of Needs*. Retrieved April 19, 2022, from <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Sternberg Robert J., (2004). *A Triangular Theory of Love*. In Reis, H. T., Rusbult, C.E. (eds). *Close Relationships*. New York: Psychology Press.