การประยุกต์ใช้หลักสติเพื่อการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย*

An Application of Mindfulness for Peaceful Communication with the Elderly

[1]รมิดา แอนดริวส์, ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ พระครูปลัดอดิศักดิ์ วชิรปญฺโญ
[1]Ramida Andrews, Khantong Wattanapradith
and Phrakhupalhad Adisak Vajirapañño
[1]มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
[1]Mahachulalongkornrajavidyalaya Universiry, Thailand.
[1]Correspondinng Author's Email: esorgood777@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัยตามศาสตร์สมัยใหม่ 2) เพื่อศึกษาหลักสติในการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารกับผู้สูงวัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และอภิปรายผลด้วยวิธีอุปนัย

ผลการศึกษาพบว่า 1) การสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย ทั้งในฐานะผู้ส่งสารและผู้รับสาร ต้องรู้จักการใช้สารที่เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย การส่งสารที่เป็นทั้งวัจนภาษา อวัจนภาษา รวมถึงช่องทางการส่งสารออนไลน์ โดยใช้การสื่อสารอย่างสันติด้วยการสังเกต รู้สึก ต้องการ ขอร้อง 2) สติในทางพระพุทธศาสนาใช้ในการกำกับการสื่อสาร 5 ประการ 1. สื่อสารในเวลาที่เหมาะสม 2. สื่อสารด้วยคำจริง 3. สื่อสารด้วยความสุภาพไพเราะ 4. สื่อสารเรื่องที่มีประโยชน์ 5.สื่อสารด้วยจิตที่มีเมตตา โดยคำนึงถึงความรู้สึกและความพร้อมของผู้ฟังเป็นสำคัญ 3) การประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัยอย่าง มี 2 ระดับ ได้แก่ 1. สติในการสื่อสารกับตนเองในการระลึกรู้คุณของผู้สูงวัย 2. สติในการสื่อสารกับผู้สูงวัยในฐานะผู้รับสาร คือ การรับฟังอย่างลึกซึ้งด้วยความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้สูงวัย ในฐานะผู้สงสาร คือ รู้วิธีการใช้สารที่เหมาะสมก่อนสื่อสารด้วยหลัก 5 ประการ คือ จริง ไพเราะ เหมาะกาล มีประโยชน์ ประกอบด้วยเมตตา ผ่านช่องทางทั้งที่เป็นวัจนภาษา อวัจนภาษา รวมถึงการสื่อสารออนไลน์ที่เข้าถึงผู้สูงวัยในยุคปัจจุบันเพื่อให้ผู้สูงวัยได้รับรู้ถึงความรักความห่วงใยซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยต้องการจากคนในครอบครัวหรือบุคคลที่ใกล้ชิด

คำสำคัญ: สติ; สื่อสารอย่างสันติสุข; ผู้สูงวัย

Abstract

The objectives of this research were as follows: 1) to investigate concepts of peaceful communication with the elderly according to modern science; 2) to explore the principles of mindfulness in communication according to Theravada Buddhism; and 3) to apply mindfulness in communication with the elderly. Documentary research was used in the study, and the

*Received June 28, 2022; Revised November 11, 2022; Accepted November 14, 2022

data gained from the relevant documents were analyzed and discussed using an inductive method.

From the study, the following results are found: 1) To communicate peacefully with the elderly, caregivers who are both the message sender and the message receiver must use messages that reflect an understanding of the elderly's changes, whether verbal or nonverbal, including messages sent via online channels. Communication should be conducted in a peaceful manner by observing, feeling, demanding, and requesting; 2) Buddhism emphasizes the use of mindfulness in directing five kinds of communication as follows: (1) communicating timely or at an appropriate time, (2) communicating truthfully, (3) communicating politely with nice and pleasant words, (4) communicating useful things, and (5) communicating compassionately by taking into account the listeners' feelings and readiness; and 3) When using mindfulness in communication with the elderly, there are two levels to consider: (1) Mindfulness in communicating with oneself to remind oneself of the gratitude toward the elderly; and (2) Mindfulness in communicating with elderly. As the message receiver, it is important to listen attentively to the elderly and comprehend their feelings. As the massage sender, it is important to evaluate the following appropriateness before communicating: truthful, pleasant, timely, useful, and compassionate. This applies to both verbal and nonverbal communication, including online communication, so that the elderly are aware of the love and care that they require from family and close friends.

Keywords: Mindfulness; Peaceful Communication; Elderly

บทนำ

สภาวการณ์ปัจจุบันของสังคมโลกมีแนวโน้มที่ประชากรจะก้าวเข้าสู่สังคมวัยของผู้สูงวัยเป็นจำนวนมาก หลังปี พ.ศ.2520 จนถึงปัจจุบัน ประเทศไทยมีการพัฒนาทางด้านการแพทย์ ยิ่งทำให้ชีวิตของประชากรไทยยืนยาวขึ้น ในขณะเดียวกันอัตราของการเกิดก็ลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้จำนวนประชากรผู้สูงวัย เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนมีการคาดการ์ณว่าในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะก้าวสู่ สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ มีสัดส่วนประชาการอายุ 60 ปี สูงถึงร้อยละ 60 ปี และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเป็นประเทศ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” คือ มีประชากรอายุ 60 ปี ถึงร้อยละ 28 นอกจากนี้ยังมีตัวเลขทำนายอนาคตประชากรไทยว่า ปี พ.ศ.2580 จะมีประชากรอายุ 60ปี จำนวนมากถึง 19.8 ล้านคน (Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute, 2019) จำนวนประชากรสูงวัยที่สูงขึ้นส่งผลกระทบเป็นวงกว้างทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม การที่จำนวนผู้สูงวัยที่เพิ่มขึ้นเช่นนี้ นอกจากจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างของประชากร แล้วยังส่งผลกระทบไปยังระบบอื่น เช่น การเมือง เศรษฐกิจ สังคมของประเทศอีกด้วย ในขณะเดียวกัน ผู้สูงวัยเป็นช่วงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ส่งผลกระทบไปถึงสุขภาพกายและทำให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยมากขึ้น ปัญหาด้านจิตใจที่พบในผู้สูงวัย เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยและการไร้ความสามารถเกิดภาวะซึมเศร้า ความยากจน การถูกทอดทิ้ง หรือ ความเครียดจากการสูญเสียบทบาททางสังคม ทั้งนี้ในสังคมไทย ผู้สูงวัยจะมี

การใช้ชีวิตในหลายรูปแบบ บางส่วนใช้ชีวิตอยู่บ้านพักคนชรา หรือ สถานสงเคราะห์คนชรา บางส่วนใช้ชีวิตเพื่อดูแลกันเองระหว่างผู้สูงวัย แต่ส่วนใหญ่ของผู้สูงวัยในสังคมไทยใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวที่มี ลูกหลานเป็นผู้ดูแล

อนึ่ง แม้ว่าผู้สูงวัยบางส่วนจะอยู่กับครอบครัวแต่ปฏิเสธไม่ได้ว่าการอยู่ร่วมกันเรื่องช่องว่างระหว่างวัยทำให้เกิดปัญหา ความไม่เข้าใจกันก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างผู้สูงวัยกับลูกหลานกับคนในครอบครัว ซึ่งปัญหาของผู้สูงวัย อันเกิดขึ้นจากสภาวะความเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพหรือความเสื่อมของร่างกายมีหลายด้าน อาทิ การเคลื่อนไหวร่างกายช้าลง กำลังน้อยลง การมองเห็น การพูด การรับรู้ การตอบสนองซึ่งจะมีความ ล่าช้าตามวัย อวัยวะรับความรู้สึกเสื่อมลง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่อง หู การฟังและการได้ยินบกพร่อง (Thongpradab, 2016) ด้วยการเปลี่ยนแปลงระบบประสาทสัมผัสทั้งห้าส่งผลต่อปัญหาการสื่อสารของผู้สูงวัยซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และเมื่อผู้อยู่ใกล้ชิด ไม่เข้าใจในความเป็นผู้สูงวัย ปัญหาความขัดแย้งย่อมตามมา และส่งผลต่อสภาพจิตใจกับทุกฝ่ายและความสัมพันธ์ในครอบครัวย่อมมีรอยร้าวที่ไม่เข้าใจกัน

ทั้งนี้ ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาบทบาทของคนในครอบครัวให้เกิดความสุข มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม และ สิ่งแวดล้อม หากพื้นฐานครอบครัวมีแต่ความขัดแย้งภายในครอบครัว ไม่มีการเรียนรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่ ความเข้าใจกันเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ก็จะนำไปสู่ปัญหาทางครอบครัวและสังคมได้ Wuttinant (2020) กล่าวได้ว่า ปัญหาใหญ่ในทุกสังคม และ เป็นเรื่องของปัญหาในครอบครัว และ นำมาซึ่งความขัดแย้ง หนึ่งในปัจจัยหลัก คือ ข้อมูลข่าวสารและการสื่อสารที่ผิดพลาด และคลาดเคลื่อน พบว่าการสื่อสารที่มีต่อผู้สูงวัยมักประสบกับความล้มเหลว ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของผู้ที่ต้องการจะสื่อสาร อาจเนื่องจากเหตุปัจจัยเกี่ยวกับตัวของผู้สูงวัยเอง หรือลูกหลาน ผู้ใกล้ชิด ที่มักขาดความรู้ความเข้าใจในการสื่อสารกับผู้สูงวัย ทำให้ไม่สามารถเข้าใจถึงความคิด อารมณ์ และความต้องการของผู้สูงวัย (Karseewong and Kongthanachayopit, 2015) ทั้งนี้ ผู้ดูแล ครอบครัว ผู้ใกล้ชิด ควรได้ตระหนักหรือมีความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงตามสภาพของผู้สูงวัย การที่ไม่มีความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงวัยจะทำให้ขาดทักษะในการสื่อสารกับผู้สูงวัย โอกาสที่จะเกิดการทำร้ายทางจิตใจแก่ผู้สูงวัยทั้งตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจมักเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้นเพื่อให้บรรลุผลในการสื่อสารกับผู้สูงวัย ลูกหลานและคนในครอบครัว ต้องเข้าใจ ต้องใจเย็น ต้องมีความอดทนอดกลั้น พร้อมกับมีความเมตตา มอบความรักความเข้าใจ เมื่อใดมีการสื่อสารกับผู้สูงวัยก็จะเป็นไปด้วยความราบรื่น และอีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผล ให้การสื่อสาร ของลูกหลานหรือ คนในครอบครัวต่อผู้สูงวัย มีประสิทธิผล คือ เรื่องของ **สติ** คำว่าสติ คือ การระลึกได้ การตื่นรู้ เป็นอาการของจิต ที่สามารถควบคุม การกระทำ คำพูด และควบคุมจิตใจ ให้ไปในทางที่เหมาะสม ที่ถูกที่ควร (Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), 2011) สติจึงมีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิต

จากเหตุผลดังที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัย จึงมีความสนใจ และ เห็นถึงความสำคัญในการสื่อสารกับผู้สูงวัยด้วยการนำหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับหลักสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารกับผู้สูงวัย เพื่อมุ่งหวังให้เกิดกระบวนการสื่อสารอย่างสันติสุขระหว่างผู้สูงวัยกับลูกหลาน หรือบุคคลใกล้ชิดเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัยตามศาสตร์สมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาหลักสติในการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินโดยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัย บทความและหนังสือต่างๆ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัยตามศาสตร์สมัยใหม่โดยมีแหล่งสืบค้นข้อมูล ได้แก่ หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องและมีประเด็นย่อยในการวิเคราะห์เกี่ยวกับ ปัญหาและสาเหตุการสื่อสารกับผู้สูงอายุ แนวคิด หลักการ และองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาหลักสติในการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยมีแหล่งสืบค้นข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และแหล่งสืบค้นข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องและมีประเด็นย่อยในการวิเคราะห์เกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน 4 หลักวาจาสุภาษิต

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มารวบรวม แยกแยะจัดหมวดหมู่ข้อมูล สรุปเนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยนำหลักสติกับแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติเป็นกรอบในการวิเคราะห์ ตีความและนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการศึกษา ทำการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เรียบเรียงนำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนา

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัยตามศาสตร์สมัยใหม่ ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงวัยเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในด้านร่างกายนั้นผู้สูงวัยต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆภายในร่างกายไม่ว่าจะเป็นระบบผิวหนังที่เหี่ยวย่นขาดความยืดหยุ่น ระบบประสาทสัมผัสที่จะมีการเสื่อมลงของตา หู และ ระบบประสาทเซลล์สมองระบบทางเดินอาหารระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบทางเดินหายใจระบบความเสื่อมของหลอดเลือดและหัวใจ ระบบทางเดินปัสสาวะระบบต่อมไร้ท่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงวัยอันได้แก่ความวิตกกังวล ความเครียด จนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า อีกทั้งปัจจัยทางสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายและใจของผู้สูงวัย เช่นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม บทบาทหน้าที่การงานที่ลดลง จากที่เคยเป็นผู้ที่หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวแต่กลับต้องอาศัยพึ่งพิงผู้อื่น ไม่มีรายได้เป็นของตัวเอง ซึ่งผู้สูงวัยส่วนใหญ่ ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวลูกหลาน ซึ่งการปฏิสัมพันธ์ด้วยการสื่อสารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างลูกหลานกับผู้สูงวัยในบทนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการสื่อสารเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถสรุปความหมายได้ว่า การสื่อสารคือ กระบวนการถ่ายทอดสาร จากผู้ส่งสาร ไปยังผู้รับสาร เพื่อสื่อความหมาย สร้างความเข้าใจที่ตรงกันของมนุษย์ อันเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้มนุษย์มีความเข้าใจต่อกัน และสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยกระบวนการสื่อสาร อาจแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) การสื่อสารเชิงวัจนภาษา (Verbal Communication) เป็นการสื่อสารโดยใช้ภาษาพูดหรือภาษาเขียนเป็นสัญลักษณ์ในการสื่อสาร เช่น การพูดภาษาต่างๆ หรือการเขียนเป็นภาษาต่างๆ 2) การสื่อสารเชิงอวัจนภาษา (Non-verbal Communication) เป็นการสื่อสารโดยรหัสหรือสัญลักษณ์อย่างอื่นที่ไม่ใช่ภาษาพูดหรือภาษาเขียน เช่น การกอด การสัมผัส การแสดงอากัปกิริยา สีหน้า ท่าทาง การส่งข้อความทางออนไลน์ต่างๆ เป็นต้น

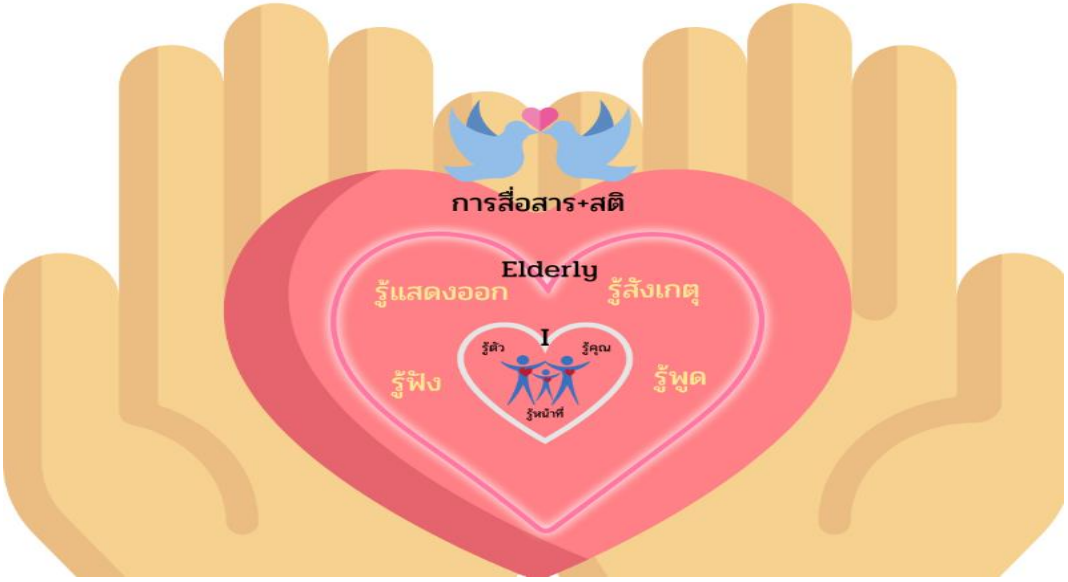
โดยในการสื่อสารกับผู้สูงวัยนั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอ แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ คือ “การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง” (Nonviolent Communication ; NVC) เป็น แนวคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทักษะภาษาและการสื่อสาร โดยมีมุมมองความสัมพันธ์ในลักษณะของการเปิดใจเพื่อสังเกตการกระทำ (Observation) ความรู้สึก (Feelings) การรับฟังความต้องการเบื้องลึก (Needs) ของตนเองและของผู้อื่นอย่างใส่ใจ ซึ่งเป็นการ เปิดทางให้เกิดความเคารพ ความเอาใจใส่ ความเข้าอกเข้าใจ และก่อให้เกิดความปรารถนาร่วมกัน ระหว่างคู่สื่อสารในการ “ให้จากหัวใจ” โดยการร้องขอ (Requests) สิ่งที่เราต้องการจากผู้อื่น เพื่อให้ระดับชีวิตของเราในการอยู่ร่วมกันดีขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาแนวคิดหลักสติในการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทผลการวิจัยพบว่าในสมัยพุทธกาลสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ใช้การสื่อสารที่ประกอบด้วยสติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณธรรม ซึ่งนับว่าการสื่อสารมีความสำคัญต่อตนเอง และ ต่อการอยู่ร่วมกันให้เกิดสันติสุขได้ ดังสรุปความหมายของ **สติ** ได้ว่า คือ ความระลึกถึง ความระลึกนึกได้ ไม่เผลอ จำการที่ทำและคำพูดที่พูดได้ ตลอดถึงความระมัดระวัง ประโยชน์สูงสุดของความเป็นผู้มีสติ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท โดย สติ นั้นมี 2 ประเภทคือ สัมมาสติ เป็นสิ่งที่เป็นธรรม เป็นประโยชน์ และมิจฉาสติเป็นสิ่งที่ไม่เป็นธรรม ไม่เป็นประโยชน์ (Thai Tripitakas: 24/115/264) สติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทนับว่ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะการสื่อสารที่ต้องแสดงออกมา หากใช้สติในการพิจารณาก่อนการพูดหรือการแสดงออก จะทำให้การสื่อสารนั้นมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ การสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา ใช้การสื่อสารเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาทั้งสิ้น โดยเฉพาะการใช้วาจา ที่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางรากฐานไว้คือการสื่อสารอย่างสันติด้วยหลักวาจาสุภาษิต (Thai Tripitakas: 22/198/338) ซึ่งประกอบด้วย 1) พูดได้ถูกกาลเทศะ คือ พูดในเวลาที่เหมาะสม พูดในสถานที่เหมาะสม พูดให้เหมาะสมกับเรื่องที่กำลังพูด 2) พูดคำจริงหรือวาจาจริง คือ การกล่าวนั้นต้องเป็นคำจริง และ ผู้พูด ก็พูดด้วยใจบริสุทธิ์ 3) พูดสุภาพหรือวาจาสุภาพหมายถึง การกล่าว วาจาด้วยภาษาที่มีความสุภาพ ฟังดูไพเราะ ไม่หยาบคาย เป็นการพูดที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกดี 4) พูดมีประโยชน์ หรือวาจาที่มีประโยชน์ คือการกล่าวที่เกิดผลดี เป็นวาจาที่ควรแก่การพูดและการฟัง ไม่มีแฝงด้วยวาจาหยาบ 5) พูดด้วยจิตมีเมตตา หมายถึง พูดด้วยเจตนาที่ดี มีความรัก ความมีไมตรีจิต มีความปรารถนาดี อยากเห็นผู้อื่นมีความสุข

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อการประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย ผลการวิจัย พบว่าเมื่อก้าวเข้าสู่ภาวะผู้สูงวัยแล้ว ย่อมหนีไม่พ้นความเปลี่ยนแปลงทั้งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาการสื่อสารกับผู้สูงวัย ซึ่งหากเราไม่เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย จะทำให้การอยู่ร่วมกันเกิดปัญหาความสัมพันธ์ ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของการนำหลักสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัย เพื่อให้การสื่อสารกับผู้สูงวัยเป็นไปด้วยดีและยังได้นำ หลักวาจาสุภาษิต 5 ประการ อันประกอบด้วย 1.การพูดถูกกาล กล่าวคือ พูดในเวลาที่เหมาะสม 2. พูดคำจริง หรือวาจาจริง 3. พูดสุภาพหรือวาจาสุภาพ คือ การพูดด้วยภาษาที่สุภาพ ไพเราะ ไม่หยาบคาย 4. พูดมีประโยชน์ หรือวาจามีประโยชน์ 5.พูดด้วยจิตที่มีเมตตา มาเป็นหลักธรรมเสริมสร้างให้การสื่อสารกับผู้สูงวัยเกิดประสิทธิภาพเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยมีหลักสติมาประยุกต์ใช้ดังนี้ **1. สติต่อตนเอง** คือ การมีสติระลึกรู้ อยู่ที่ตัวเอง มีสติ พิจารณา ที่ใจที่กายตนเอง การมีสติระลึกต่อคุณบิดามารดา คือ การมีสติใคร่ครวญถึงบุญคุณของบิดา มารดาที่เป็นผู้สูงวัย, การมีสติระลึกต่อหน้าที่ของตนเองในฐานะลูก คือ การมีสติ สำนึกต่อหน้าที่ของตนเอง, การมีสติต่อการพูดและการกระทำของตนเองที่ปฏิบัติติต่อผู้สูงวัย คือ การมีสติต่อกระกระทำของตนเอง พิจารณาและมีความยับยั้งได้

ว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำ **2. สติต่อผู้สูงวัย** คือ การมีสติในการหมั่นสังเกตด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงวัย มีสติในการรับฟังผู้สูงวัยเพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่ผู้สูงวัยต้องการจะสื่อสาร มีสติในการพูดกับผู้สูงวัย พิจารณาในคำพูด ก่อนจะพูดออกไป มีสติในการแสดงออก ทางสีหน้า ท่าทาง และอารมณ์ ต่อผู้สูงวัย มีสติระลึกรู้ต่อการแสดงออกของตนเอง อยู่ทุกขณะ

องค์ความรู้ใหม่



Pictur 1: Mindfulness for Communication

1. สื่อสารอย่างมีสติกับตนเอง

1) รู้ตัว คือ มีความตื่นรู้ในการพิจารณากาย ใจ และ รู้ในการกระทำของตนเอง รู้ว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ การนำหลักสติมาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารกับตนเอง เพื่อให้มีความพร้อม ก่อนที่จะสื่อสารกับผู้สูงวัย **2) รู้คุณ** คือการมีสติรู้ ระลึกรู้ถึงพระคุณของบิดามารดาซึ่งเป็นผู้สูงวัย ตระหนักถึงบุญคุณพ่อแม่ปู่ย่าตายาย ว่าท่านเป็นผู้มีพระคุณ ซึ่งการตระหนักรู้ในบุญคุณจะทำให้เกิดสติที่จะรู้ถึงหน้าที่ ในลำดับถัดไปได้ **3) รู้หน้าที่** คือ การรู้ถึงหน้าที่ ที่ควรกระทำต่อผู้สูงวัย ที่เป็นผู้ใหญ่ที่ควรเคารพรักในครอบครัว การมีสติรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองจะทำให้ปฏิบัติต่อผู้สูงวัยได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง เพราะมีสติรู้ในสิ่งที่ต้องทำ

2. สื่อสารอย่างมีสติกับผู้สูงวัย

1) รู้สังเกต คือการมีสติ รู้ดูแลผู้สูงวัย ทั้งทางด้านร่างกาย และ จิตใจ คือ การที่มีสติพิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงวัย ความเปลี่ยนทางด้านจิตใจ เมื่อมีสติรู้ถึงสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงวัยแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจและดูแลท่านได้ดียิ่งขึ้น **2) รู้พูด** คือการมีสติในการรู้ที่จะพูดกับผู้สูงวัย ภาษาที่ฟังเข้าใจง่าย และ ถูกกาลเทศะ ใช้คำพูดที่สุภาพ มีหางเสียง ลงท้ายด้วยคำว่า ค่ะ หรือ ครับ ระมัดระวังในการใช้คำพูด รวมถึงจังหวะ ความรวดเร็วก็ควรมีอย่างพอดี คือ ไม่เร็ว ไม่กระชั้นชิดจนเกินไป รวมไปถึงการแบ่งวรรคตอนของคำ ควรแบ่งให้ถูกต้อง ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากพูดผิดพลาดไปความหมายก็จะผิดตามไปด้วย ลำดับต่อมาต้องใช้สติในการพิจารณาว่า เรื่องใด ควรพูด และเรื่องใด ไม่ควรพูด มีประโยชน์ หรือไม่ **3) รู้ฟัง** คือ การมีสติรู้รับฟังผู้สูงวัย ฟังอย่างตั้งใจ ว่าสิ่งใดคือสิ่งที่ผู้สูงวัยต้องการจะสื่อสาร เมื่อมีการรับฟังอย่างตั้งใจจึงจะสามารถเข้าใจและสื่อสารกับผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ **4) รู้แสดงออก** คือ การมีสติ รู้แสดงออกต่อผู้สูงวัย ทั้งที่เป็นภาษา คำพูด หรือการแสดงท่าทางด้วยการ โอบกอด ยิ้ม หรือการ

สัมผัส รวมถึงการสื่อสารในช่องทางออนไลน์ ที่เป็นการแสดงความรักความห่วงใย ก็ต้องมีสติพิจารณาว่าแสดงออกอย่างไร จะเป็นการช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงวัยมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าผู้สูงวัยเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การเสื่อมถอยของอวัยวะที่ใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ประกอบกับความไม่เข้าใจในภาวะความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ทำให้ ลูกหลาน หรือ ผู้ดูแลใกล้ชิด ประสบปัญหาการสื่อสารกับผู้สูงวัย สอดคล้องกับการศึกษาของ Thongpradab (2019) ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับประสาทสัมผัสทั้งห้าที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ทำให้เกิดความคิดในทางลบกับตัวเองและสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว การสื่อสารทำความเข้าใจผู้สูงวัยจะเป็นกุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจปัญหาและให้ความช่วยเหลือซึ่งผู้สูงวัยต้องการได้รับการดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการถ่ายทอดสาร จากผู้ส่งสาร ไปยังผู้รับสาร เพื่อสื่อความหมาย สร้างความเข้าใจที่ตรงกันของมนุษย์ อันเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้มนุษย์มีความเข้าใจต่อกัน และสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยกระบวนการสื่อสาร อาจแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) การสื่อสารเชิงวัจนภาษา 2) การสื่อสารเชิงอวัจนภาษา โดยเฉพาะย่างยิ่ง การสื่อสารเชิงอวัจนภาษา ด้วยการแสดงอากัปกิริยาท่าทาง การโอบกอด แสดงความรักกับผู้สูงวัย ทั้งเพราะนอกจากการสื่อสารด้วยคำพูดที่สามารถสร้างความรักความเข้าใจต่อผู้สูงวัยแล้ว พบว่า การแสดงออก ด้วยการกอดก็เป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้สูงวัยได้ด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thummaku and Siriwattanakul (2015) พบว่า การกอดสัมผัสรัก เป็นการโอบกอดอย่างใกล้ชิดด้วยแขนเพื่อแสดงออกถึงความรักต่อผู้รับ การกอดเป็นสัมผัสแรกที่ทุกคนควรได้รับเพราะเป็นสิ่งที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และมั่นคง การกอดจากบุคคล ที่รักและปรารถนาดีเป็นพลังสัมผัส (Therapeutic Touch) และยังทำให้ผู้ถูกกอดรู้สึกดี ผ่อนคลาย และรู้สึกมีความสุข ยังช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย ผลวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการกอด มีพลังใจและมีการพัฒนาในทางที่ดี ในสังคมผู้สูงวัย (Aging Society) ผู้ที่ดูแลผู้สูงวัย ใช้การกอดในการดูแล ผู้สูงวัย เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์อันดี ให้เกิดความอบอุ่นและเป็นพลังใจให้ผู้สูงวัยมีกำลังใจ ที่จะใช้ชีวิตต่อไป

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่าสติในการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางรากฐานไว้ คือการสื่อสารอย่างสันติด้วยหลักวาจาสุภาษิต ซึ่งประกอบด้วย 1) พูดได้ถูกกาลเทศะ 2) พูดคำจริง 3) พูดสุภาพ 4) พูดมีประโยชน์ 5) พูดด้วยจิตมีเมตตา ทั้งนี้ การพูดหรือการสื่อสารด้วยวาจานั้นสามารถให้คุณให้โทษได้ สามารถพลิกวิกฤตความขัดแย้งให้เป็นโอกาส สามารถทำให้มนุษย์มีความเข้าใจและมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phramaha Srisuporn Attadīpo (2006) พบว่า หลักการสื่อสารตามแนวพุทธคือหลักการใช้วาจาสุภาษิตเป็นหลักการสื่อสารของพุทธสันติวิธีที่ใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างสันติภาพโดยสันติ เพราะวาจาเป็นเครื่องมือ ในการสื่อสารความรู้สึกนึกคิด ในการทำให้เกิดสันติภาพ ดังนั้นในการพูดจะกล่าวถ้อยคำใดนั้น ควรคิดก่อนว่าสิ่งที่พูดออกไปนั้นถูกต้องสอดคล้องความจริงหรือไม่ เพราะการกล่าวเท็จทำให้เกิดความเสียหาย ทำอันตรายได้ทั้งตนเองและผู้อื่น เมื่อใดก็ตามที่จะเปล่งวาจา พึงเปล่งแต่วจีสุจริตและถ้อยคำที่ถูกกาลเทศะ พูดคำสัตย์จริง พูดคำไพเราะอ่อนหวาน เป็นประโยชน์และมีจิตเมตตาเป็นที่ตั้งเสมออันจะเกิดผลดีมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้ฟัง เพราะการพูดนั้น แม้จะใช้คำพูดที่ดีเป็นคำจริง เป็นคำสุภาพมีประโยชน์ แต่หากไม่ถูกกาลเทศะผู้ฟังยังไม่พร้อมที่จะรับฟังแล้วจะก่อให้เกิดผลเสียได้ นอกจากนี้ การศึกษาของ แสดงให้เห็นว่าหลักการสื่อสารตามแนวพระพุทธศาสนา ความหมายครอบคลุมถึงเรื่องการสื่อสารของมนุษย์ทั้งในเรื่อง การรับรู้ การพูด การฟัง การเปิดรับการสื่อสาร การคิดและการเชื่อ ซึ่งหลักการสื่อสารตามแนวพระพุทธศาสนาสามารถนำมา

ประยุกต์ใช้ในการสื่อสารยุคปัจจุบัน จัดเป็นหลักการสื่อสารที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพทั้งในการสื่อสารและในการส่งเสริมให้เกิดจริยธรรมในการสื่อสาร นอกจากนี้ Assawadhammanond (2018) ได้แสดงถึงเป้าหมายของการสื่อสารในทางพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์ ความดีงาม ความถูกต้องทั้งแก่ผู้ส่งสาร เนื้อหาของสาร และแก่ผู้รับสารเพื่อก่อให้เกิดปัญญาด้วยอรรถสาระของคำพูด ถ้อยคำที่มีประโยชน์ถูกต้องตามหลักศีลธรรม จากระดับการสื่อสารทั่วไปสู่การสื่อสารที่มุ่งขัดกิเลสของผู้พูดและผู้ฟังเพื่อทำให้ปัญญาเจริญขึ้น

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า สามารถแยกการใช้สติในการสื่อสาร คือ 1. การใช้สติในการสื่อสารกับตัวเอง 2. การใช้สติในการสื่อสารกับผู้สูงวัย โดยมีรายละเอียดดังนี้ คือ การประยุกต์ใช้สติในการสื่อสารกับตนเอง ทำให้ประการแรก สามารถสื่อสารกับตนเองเป็น เกิดการตระหนักรู้เกิดสติในการรู้ระลึกคุณบิดามารดา ว่าท่านเป็นบุพการี ผู้มีคุณอันยิ่งใหญ่ เป็นผู้ให้กำเนิด และเลี้ยงดูอุปการะเรา เราจึงต้องมีสติระลึกถึงบุญคุณด้วยความกตัญญู และใช้สติในการระลึกต่อหน้าที่ของตนในฐานะลูกว่าควรปฏิบัติติต่อบิดามารดาเช่นไร สอดรับกับนิทานชาดกเรื่องโสณนันทชาดกว่า เมื่อครั้งพระบรมโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพระโสณะกุมาร ได้บังเกิด ในตระกูลพราหมณ์มีน้องชายชื่อ นันทกุมารอาศัยอยู่กับบิดามารดาไม่ใฝ่การมีครอบครัวอยากใช้ชีวิต กับ บิดามารดาต่อไปด้วยหวังจะช่วยกันดูแลบุคคลทั้งสี่ จึงได้ออกบวช สองพี่น้องต่างช่วยกันดูแลบิดามารดาตั้งแต่เช้าจรดเย็นหุงหาอาหาร ทำความสะอาดที่หลับที่นอน จนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สองพี่น้องก็ออกไปหาผลไม้ จนเย็นก็กลับมาพร้อมผลไม้เพื่อนำมาให้บิดามารดาวันหนึ่ง นันทกุมารผู้เป็นน้อง คิดว่าอยากหาผลไม้ที่สุดเลิศรส ให้บิดามารดาได้บริโภคจึงได้รีบออกไปก่อนพี่ชายปรากฏว่าผลไม้ที่หามาได้ลูกใหญ่บ้าง เล็กบ้าง มาให้บิดามารดาบริโภค ส่วนโสณดาบส ก็ได้ออกไปหาผลไม้ดีๆ เพื่อนำมาให้แก่บิดามารดา แต่ผลไม้นั้นก็เน่าเสียไปหลายวันเนื่องจากน้องชายหาผลไม้มาถึงก่อน แต่เป็นผลไม้ที่สุกๆ ดิบๆ ได้กล่าวตักเตือนน้องชายว่า อย่านำผลไม้ ไม่มีประโยชน์มา ยิ่งจะทำให้พ่อแม่มีอายุสั้น แต่น้องชายก็ไม่ได้เชื่อฟัง ยังมีความปรารถนาดีที่ขาดซึ่งปัญญาไม่ยอมเชื่อฟัง โสณดาบสจึงได้ขับไล่น้องชายไปอยู่ที่อื่นเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมเป็นเวลาหลายปี ต่อมาเมื่อสำนึกผิดได้มาขอขมาดาบสพี่ชายและขอกลับมาช่วยดูแลบิดามารดา จากชาดกนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลมารดาบิดา และ เป็นเจตนารมณ์ของชาดกที่ต้องการปลูกฝังเรื่องความกตัญญูตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา (Thai Tripitakas: 28/92-183/71-84) ประการต่อมาเป็นการประยุกต์ใช้สติต่อการพูด และ การกระทำ ของตนเอง ที่ปฏิบัติติต่อผู้สูงวัย ในฐานะที่ตนเองมีหน้าที่ต้องปรนนิบัติเลี้ยงดูบิดามารดาที่เป็นผู้สูงวัย ต้องมีสติในการพูด พูดให้ไพเราะเหมาะสม ถูกเวลา มีประโยชน์ ประกอบด้วยเมตตาเข้าใจในความเป็นผู้สูงวัย ให้กำลังใจท่านดูแลท่านตามสมควร ควรมีสติระลึกรู้ถึงหน้าที่ตนเองว่าได้กระทำขาดตกบกพร่องไปตรงไหนหรือไม่ ใส่ใจต่อการดูแลผู้สูงวัยจากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสอดรับกับการศึกษาของ Mutukan (2014) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในหนังสือมงคลชีวิตว่าการบำรุงบิดามารดาเป็นมงคลชีวิต เป็นความดีพิเศษอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ผู้กระทำมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต การปฏิบัติตามมงคลข้อนี้ คือ การบำรุงบิดามารดา หรือข้อใดข้อหนึ่งในมงคล 38 ประการ ถือว่าเป็นอุดมมงคลชีวิต ในพระพุทธศาสนามองเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามมงคลสูตร ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติ สักการะต่อมารดาบิดา ผู้สูงวัย ผู้มีพระคุณทั้งหลายด้วยกายกรรม คือการนอบน้อมถ่อมตนคอยรับใช้ใกล้ชิด ปรนนิบัติด้วยความกตัญญู ด้วยวจีกรรม คือ พูดคำสัตย์ พูดคำไพเราะอ่อนหวานน่าฟังน่าเชื่อถือ สรรเสริญคุณท่านด้วยน้ำใจไมตรี ด้วยมโนกรรม คือ มีความคิดดี คิดเกื้อกูลช่วยเหลือท่านสงเคราะห์ท่านยามแก่ชรา ช่วยเหลือการงานแทนท่าน เมื่อทำได้เช่นนี้ก็จะมีความสุขความเจริญในเบื้องหน้า

การประยุกต์ใช้หลักสติ ในการสื่อสารกับผู้สูงวัย ในเรื่องการมีสติในการรับฟังผู้สูงวัย การฟังเป็นทักษะสื่อสารที่สำคัญ เพราะจะทำให้เข้าใจความหมาย ในสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการและกำลังจะสื่อความหมาย ซึ่งสอดรับกับงานวิจัยของ Santawisuk (2021) เรื่อง การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ตัวช่วยในยามที่ต้องจัดการชีวิต

กล่าวถึงการสื่อสารอย่างสันติกับการรับฟังอย่างลึกซึ้งต่างส่งเสริมกันกล่าวว่า ความต้องการคือสิ่งที่เป็นนามธรรมที่ซ่อนอยู่เบื้องลึกคอยขับเคลื่อนการกระทำและพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งจะทำให้เข้าถึงความต้องการของผู้สูงวัย ผ่านการรับฟังอย่างลึกซึ้งที่รับรู้ความรู้สึกแล้วค่อยๆ ค้นหาว่าที่รู้สึกแบบนี้เป็นเพราะอะไรต้องการอะไร และผู้สูงวัยต้องการอะไร ซึ่งการที่จะสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของกันและกัน เชื่อมต่อความกรุณาของกันและกันได้และเมื่อนั้นความสัมพันธ์ทางใจ ระหว่างลูกหลานกับผู้สูงวัยก็จะเกิดขึ้นอย่างมีคุณภาพ และเมื่อมีสติในการรับฟังแล้ว ประการต่อมา การพูดก็ต้องประกอบด้วยสติ ใช้การรู้ตัวใคร่ครวญ ว่าสิ่งใด ควรพูด พูดอะไร พูดเมื่อไร มีสติรู้ว่า หากเรื่องใดที่พูดแล้วเกิดปัญหา หรือเป็นการบั่นทอนกำลังใจผู้สูงวัย ก็ควรมีสติยับยั้งชั่งใจ ผ่านกระบวนการคิดทบทวนเสียก่อน

สรุป

การสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัยตามศาสตร์สมัยใหม่ ได้แก่ แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งเป็นวิธีการสื่อสาร ที่มุ่งเน้นการดูแลความสัมพันธ์ไปสู่การทำความเข้าใจในความรู้สึก ความต้องการของทุกฝ่าย เป็นวิธีการสื่อสารที่มีความลึกซึ้ง สามารถนำไปใช้ในการสื่อสารกับผู้สูงวัย เพื่อให้เกิดสันติสุขได้ หลักสติในการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การที่ผู้สื่อสารและผู้รับสารมีสติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวก่อนที่จะสื่อสารออกไป และในฐานะผู้สื่อสารมีหลักธรรมที่ใช้ในการสื่อสารเรียกว่า หลักวาจาสุภาษิต ประกอบด้วยหลักการสำคัญ คือ พูดถูกกาลเทศะ พูดคำจริง พูดสุภาพ พูดมีประโยชน์ พูดด้วยจิตที่มีเมตตา โดยมีความรักไมตรี ปรารถนาดี เพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข และประสบแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ หลักธรรมในการสื่อสารเช่นว่านี้ย่อมเกื้อหนุนให้การสื่อสารเป็นไปอย่างสันติและสามารถนำไปเป็นแนวทางในการสื่อสารกับผู้สูงวัยได้ การนำหลักสติมาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารอย่างสันติสุขกับผู้สูงวัยนั้น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง เพราะสติจะทำให้เกิดปัญญา ที่จะพิจารณาการกระทำ ของตนเอง ทั้ง กาย วาจา และ ใจ ด้วยการมีสติต่อตนเองด้วยการระลึกรู้บทบาทหน้าที่ของตนที่พึงมีต่อผู้สูงวัย และระลึกรู้ว่าสิ่งใดที่ควรทำไม่ควรทำกับผู้สูงวัยเพื่อให้ผู้สูงวัยมีความสุข การมีสติต่อผู้สูงวัย คือ การมีสติในการหมั่นสังเกตด้านร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์ของผู้สูงวัย มีสติในการรับฟังผู้สูงวัยเพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่ผู้สูงวัยต้องการจะสื่อสาร มีสติในการพูดกับผู้สูงวัย พิจารณาในคำพูด ก่อนจะพูดออกไป มีสติในการแสดงออก ทางสีหน้า ท่าทาง และอารมณ์ ต่อผู้สูงวัย มีสติระลึกรู้ต่อการแสดงออกของตนเอง อยู่ทุกขณะ คำนึงถึงความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและการมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย ผู้มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 นำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมแผนงานเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงวัย ของกรมกิจการผู้สูงอายุ สังกัด กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เกี่ยวกับการให้ความรู้ ส่งเสริม ความรู้กับผู้ดูแลและใกล้ชิดในเรื่องการสื่อสารกับผู้สูงวัยเพื่อให้ทราบถึงการสื่อสารที่ดีและเกิดประสิทธิภาพ อันนำมาซึ่งความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

1.2 ผู้ดูแลผู้สูงวัย นักการศึกษา บุคคลทั่วไป สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการสื่อสารกับผู้สูงวัยได้อย่างสันติอันเนื่องมาจากการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้สูงวัยที่เปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งต้องการความรัก ความเข้าใจจากบุคคลใกล้ชิด ผู้ดูแลจึงต้องมีสติ สันติในตนเองเพื่อจะสื่อสารออกไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การสร้างและพัฒนารูปแบบการสื่อสารกับผู้สูงวัยอย่างสันติ

2.2 การพัฒนาหลักสูตรสติกับการสื่อสารของผู้สูงวัย

References

Assawadhammanond, C. (2018). Principles of Speech: Buddhism and Toastmaster. *PAṆIDHĀNA Journal,* 14(1), 32-54.

Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2019). *Situation of the Thai Elderly.* Nakhonpathom: Mahidol University Institute for Population and Social Research.

Karseewong, W., & Kongthanachayopit, S. (2015). Communication with Elderly People Suffering from Depression. *Journal of a Thai Journal of Nursing Council*, 30(3), 5-14.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.

Mutukan, P. (2014). *Mongkolchewit.* (10th ed.). Bangkok: Pimwittaya.

Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2011*). Buddhist Dictionary Glossary Edition*. Bangkok: sahathanmik.

Phramaha Srisuporn Attadīpo. (2006). *The Application of Subhāsitavācā as Found in the Khuddaka-nikāya to the Propagation of Buddhism*. (Master's Thesis). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.

Santawisuk, T. (2021). Deep Listening Helper Who Assist Your Life. Manpower Potential Development Institute. *Journal for Eastern Economic Corridor*, 1(2), 77-82.

Thongpradab, J. (2019). The Application of the Theory of Interpersonal Relations to Communicate with Older Adults Who Suffer from Depression. *Journal of a Thai Red Cross Institute of Nursing*, 12(1), 71-79.

Thummaku, D., & Siriwattanakul, T. (2015). Embrace: Love Touch Improved the Elderly Care. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 8(2), 1-12.

Wuttinant, P. (2020). Formats Family Counseling and the Elderly. *Buddhist Psychology Journal*, 5(2), 80-91.