

การประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่*

A Mindfulness-Based Communication Approach to Reducing Conflict in Marriage

¹ธรรฐ หินซุย, ขันทอง วัฒนประดิษฐ์ และ พระครูปลัดอดิศักดิ์ วชิรปญโญ

¹Thatarot Hinsui, Khantong Wattanapradith

and Phrakhupalhad Adisak Vajirapañño

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: thatarot.hi@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ตามศาสตร์สมัยใหม่ 2) เพื่อศึกษาหลักสติที่ใช้ในการสื่อสารตามแนวทางพระพุทธศาสนา 3) เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร วิเคราะห์สรุปผลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า 1) การสื่อสารในชีวิตคู่มีทั้งที่เป็นวจนภาษาและอวจนภาษา การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ คือ การสื่อสารอย่างสันติ เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสินด้วยอคติ การสะท้อนความรู้สึกและการร้องขอด้วยความรักและกรุณาต่อกัน 2) พระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับการใช้สติในการพิจารณาความคิด การกระทำ ความรู้สึกด้วยการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติ ผ่านการสื่อสารด้วยปิยวาจาแสดงถึงไมตรีจิตที่ดีต่อกันทั้งที่เป็นวจนภาษาและอวจนภาษา ที่มีหลักปิยวาจาช่วยเกื้อหนุนในการสื่อสาร 3) ประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารเพื่อลดปัญหาความขัดแย้ง มี 4 ระยะ (1) การใช้สติในการสื่อสารเพื่อป้องกันความขัดแย้ง โดยการระลึกถึงความรักที่เคยมีต่อกัน ใส่ใจความรู้สึก ใช้ถ้อยคำสุภาพด้วยรักและเมตตา (2) การใช้สติในการสื่อสารเมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งโดยการยับยั้งควบคุมอารมณ์ก่อนที่จะสื่อสารออกไป ไม่ด่วนตัดสินอีกฝ่าย หันหน้าปรึกษากันอย่างมีเหตุผล (3) การใช้สติในการสื่อสารเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์โดยการสื่อสารที่อยู่กับปัจจุบันไม่นำอดีตมารื้อฟื้น (4) การใช้สติในการสื่อสารเพื่อพัฒนาและดูแลความรักความสัมพันธ์โดยระลึกปรับปรุงตนเอง เอาใจเขามาใส่ใจเรา รับฟังยอมรับและเข้าใจ สื่อสารแห่งรักให้อีกฝ่ายรับรู้อยู่เสมอ โดยจัดเป็นโมเดลองค์ความรู้ใหม่ที่ชื่อว่า “4 steps communication for love consciously”

คำสำคัญ: สติ; สื่อสาร; ความขัดแย้ง; ชีวิตคู่

Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1) to investigate the concepts and theories of communication to reduce conflict in marriage; 2) to explore a mindfulness-based communication based on Buddhism; and 3) to propose a mindfulness-

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

based communication approach to reducing conflict in marriage. Documentary research was used in the study, and the data gained from the relevant documents were analyzed and discussed using content analysis method.

From the study, the following results are found: 1) Communication in marriage includes both verbal and nonverbal expression. Communication approach to reduce conflict refers to peaceful communication through the act of empathy, deep listening, and unbiased judgment. This includes expressing feelings through direct reflection, and requesting things with words of love and kindness. 2) Buddhism emphasizes the use of mindfulness in the contemplation of thoughts, actions, and feelings through learning and taking action. This includes all forms of communication that are based on *piyavācā* (kindly speech), whether verbal and nonverbal expression. 3) A mindfulness-based communication approach to reducing conflict in marriage can be divided into four steps which are: (1) A mindfulness-based communication to prevent conflict, specifically recalling the love that was once there, empathy, and the use of politeness, love, and kindness; (2) A mindfulness-based communication when there is conflict, specifically managing and controlling one's emotions before communicating, not jumping into conclusions, talking and advising each other rationally; (3) A mindfulness-based communication to restore relationship, specifically the present communication without reviving the past; and (4) A mindfulness-based communication to develop and maintain love and relationship, specifically improving oneself mindfully, putting oneself in the shoes of the other side, listening to and understanding the other side. This includes the love-based communication for the other side to acknowledge on a regular basis. The new body of knowledge is put into a model called “4 Steps to Mindful Love Communication.”

Keywords: Mindfulness; Communication; Conflict; Marriage

บทนำ

สังคมจะสงบสุขหรือเกิดปัญหาความขัดแย้ง สิ่งที่เป็นตัวสะท้อนให้เห็นได้เด่นชัด คือ ความสันติสุขในครอบครัว “ครอบครัว” ถือเป็นหน่วยเล็กที่สุดทางสังคม แต่กลับมีบทบาทและหน้าที่ความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะเป็นรากฐานของการบ่มเพาะทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ และเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝัง ขัดเกลาความคิดและอุปนิสัย การกระทำ ค่านิยม ความเชื่อ ศีลธรรมอันดีงามให้กับเด็กและเยาวชนได้เติบโตมาอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้จุดเริ่มต้นของครอบครัวเริ่มจากความรักระหว่างบุคคลสองคนที่ตัดสินใจมาอยู่ร่วมกันเป็นชีวิตคู่หรือครอบครัว ซึ่งคำว่าชีวิตคู่นั้นเรียกทางการอีกอย่างหนึ่งว่า “ชีวิตสมรส” ที่หมายรวมถึงการอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา ไม่ว่าจะทำการสมรสกันถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่ก็ตาม และแม้ว่าทั้งสามีและภรรยาจะไม่ได้อยู่ด้วยกันแต่ยังมีความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรณากันอยู่ เช่น สามีไปทำงานต่างจังหวัดหรือไปทำงานต่างประเทศก็ถือว่ายังสมรสกันอยู่ (National Statistical Office, 2009) แต่เมื่อบริบทของสังคมเปลี่ยนไปด้วยความเจริญทั้งทางด้านการศึกษาและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของครอบครัวไทยในปัจจุบันมีความซับซ้อนมากขึ้นและกลายเป็นวิถีชีวิตแบบครอบครัวเชิงเดี่ยว กล่าวคือ การใช้ชีวิตคู่ที่แยกตัวออกมาจากครอบครัวใหญ่เพื่อมาอาศัยอยู่ร่วมกันเพียงลำพัง นอกจากนี้ยังพบว่าสังคมไทยกำลังเผชิญกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

และมีปัญหาอัตราหย่าร้างที่สูงขึ้น ความขัดแย้งในชีวิตคู่ปัจจุบันเห็นได้เด่นชัดทั้งที่ปรากฏเป็นข่าวตามหน้าสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโซเชียลมีเดียที่มักจะมีข่าวว่ามีคู่รักหรือคู่ชีวิตที่เคยรักกันกลับต้องเลิกรา อีกทั้งยังมาทำร้ายหรือให้ร้ายกันทั้งทางร่างกาย วาจาและจิตใจ สร้างบาดแผลและความเจ็บช้ำให้กับอีกฝ่าย

จากรายงานผลสถิติความรุนแรงในครอบครัวโดยศูนย์ปฏิบัติการสถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว (สค.) พบว่า ปี 2563 มีอัตราหย่าร้างสูงสุดในรอบ 10 ปี โดยมีจำนวนหย่าร้างถึง 121,011 คู่ ปัญหาความขัดแย้งในชีวิตคู่ยังมีแนวโน้มสูงขึ้นเมื่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 คู่ชีวิตหรือคู่สมรสต้องเผชิญกับสภาวะที่น่าอึดอัด มีความกดดันทางด้านอารมณ์และจิตใจสูงขึ้น เกิดเป็นความทรมานในการใช้ชีวิตร่วมกันทั้งแบบอยู่ด้วยกันหรือแบบที่อยู่ห่างกันมากเกินไป แม้ว่ารายงานข่าวมีการกล่าวถึงสถิติการสมรสและหย่าร้างในช่วงสถานการณ์โควิด-19 เป็นไปในทางที่ลดลง แต่นั่นมิได้หมายความว่าสถานการณ์หรือความรุนแรงจะลดน้อยตาม ในทางตรงกันข้ามกลับมองเห็นถึงปัญหาและความขัดแย้งที่ความรุนแรงในการใช้ชีวิตในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น เปรียบดังภาพมายาคติ ที่ภายนอกดูดี สวยงาม น่าชื่นชม แต่ภายในกลับเต็มไปด้วยความเร่าร้อนทางจิตใจ ความขัดแย้งและความรุนแรงที่ถูกปิดบัง โดยมีบริษัทจัดหาคู่ได้ติดตามสถานการณ์การหาคู่ การสมรส และการหย่าร้างทั้งภายในประเทศไทยและต่างประเทศ กรณีประเทศไทยช่วงที่โควิด-19 กำลังระบาดเมื่อปี 2563 จากสถิติของกรมการปกครองแสดงให้เห็นถึงภัยรุนแรงที่ซ่อนอยู่ “ชีวิตคู่มีปัญหา แต่ยังไม่ต้องทนไปก่อน ยังไม่พร้อมหย่า” (Brand Inside, 2021) จากประโยคนี้สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นแต่ยังไม่ได้รับการแก้ไขหรือปรับความเข้าใจ ต่างฝ่ายต่างมีความอดทนอดกลั้นต่อคู่ของตัวเอง มีเหตุผลบางประการที่อุดรยังไม่สามารถไปต่อได้ มีความรุนแรงทางความคิดและอารมณ์ เกิดความขัดแย้งที่ซ่อนอยู่ในจิตใจ ทั้งนี้ปลายทางของปัญหาความรุนแรงในครอบครัวมักจบลงที่การหย่าร้างหรือการทำร้ายอีกฝ่ายให้เกิดความบอบช้ำ บาดเจ็บหรือเสียชีวิต ส่งผลให้เด็กที่เติบโตมาท่ามกลางครอบครัวที่มีปัญหาความขัดแย้งมีแนวโน้มที่จะใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาในอนาคต ปัจจุบันจากการศึกษาถึงสภาพปัญหาครอบครัวเพิ่มปริมาณมากที่สุดในเรื่องของสัมพันธภาพครอบครัว ทำให้มีอัตราการหย่าร้างสูงขึ้นสิ่งที่ตามมา คือ เด็กขาดความรักความอบอุ่น ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ อาจทำให้เกิดปัญหาเชิงพฤติกรรมตามมาและเป็นที่ทราบกันดีว่าเด็กเปรียบเสมือนผ้าขาว จะดีหรือร้ายปฏิเสธไม่ได้ว่าจุดเริ่มต้นมาจากครอบครัวเป็นสำคัญ ยิ่งปัจจุบันอัตราของการเลิกราหรือปัญหาการหย่าร้างของพ่อแม่มีสูงขึ้นผลกระทบย่อมตกถึงลูกเป็นธรรมดา

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีมากมายหลายเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในชีวิตคู่ ผลการศึกษาหนึ่งสะท้อนว่าต้นเหตุของการไม่ลงรอยกันระหว่างคู่รักที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ส่วนหนึ่งมาจากอุปนิสัยพื้นฐานของแต่ละคน รวมไปถึงความสามารถในการรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การหักห้ามใจต่อสิ่งยั่วยุ กิเลส การควบคุมอารมณ์เวลาที่เกิดปัญหาความขัดแย้ง สอดคล้องกับ Sirinithiyaprapha et al. (2017) พบว่าสาเหตุที่นำไปสู่ความขัดแย้งในชีวิตคู่เจนเนอเรชันวาย คือ การสื่อสารด้วยอารมณ์ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การสื่อสารด้วยความเห็นต่างและการไม่สื่อสาร กล่าวได้ว่าปัญหาการสื่อสารเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่นำพาชีวิตคู่ไปสู่ความขัดแย้งและการแตกสลายของครอบครัว นอกจากนี้ ด้วยความเป็นสังคมโลกออนไลน์ การใช้สื่อโซเชียลจะพบเห็นได้อยู่บ่อยครั้งที่เมื่อรู้สึกไม่พึงพอใจต่างฝ่ายก็มักใช้สื่อออนไลน์ในการแสดงความเห็น โดยไม่คิดถึงผลกระทบหรือความรู้สึกของอีกฝ่าย และหากครอบครัวใดมีลูก ผลกระทบที่รุนแรงก็คือความรู้สึกของลูกที่เห็นพ่อ-แม่ทะเลาะกัน กล่าวได้ว่าปัญหาการสื่อสารในชีวิตคู่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งและความรุนแรงเพิ่มสูงขึ้นหากไม่รีบหาทางแก้ไขหรือหาแนวทางในการลดปัญหาความขัดแย้งลง กล่าวคือเบื้องหลังที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่นั้นเริ่มตั้งแต่ตัวเอง คือการมีอัตราตัวตนสูง มีอคติความคิดส่วนตัว ความอยากเอาชนะ ความเห็นแก่ตัว วุฒิภาวะ การยับยั้งชั่งใจ ความอดทนอดกลั้น การควบคุมสติและ

อารมณ์ นิสัยบุคลิกส่วนตัว ความชอบไม่ชอบที่ต่างกัน ความรู้ความสามารถ มายาคติเกี่ยวกับสิทธิและความเท่าเทียม ความเข้าใจในอีกฝ่าย การยอมรับและการถูกยอมรับ การเลี้ยงดูปลูกฝังจากครอบครัวแต่ละฝ่าย จิตสำนึก ความนึกคิด ตระหนักรู้ผิดชอบชั่วดี คุณธรรม ซึ่งแนวทางการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความขัดแย้งในชีวิตคู่ควรเริ่มต้นจากการกลับมาที่ตัวตนของแต่ละคน ปรัชญาการดำเนินชีวิต การมีหลักความเชื่อที่ยึดถือ เช่น ศาสนา จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการแก้ปัญหาที่รากเหตุ ทั้งนี้ได้นำเสนอหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวหรือการดำเนินชีวิตคู่เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับและสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

จากปัญหาและหลักการดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจและเห็นถึงความสำคัญของการใช้สติในการสื่อสารในชีวิตคู่ที่จะทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างสันติสุข ลดปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาทและความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น โดยการนำหลักสติและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้ในการฝึกปฏิบัติ วิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุของความขัดแย้งในชีวิตคู่ รวมถึงการฝึกทักษะเพื่อยุติปัญหา พร้อมการรับมือและจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่ใครก็สามารถเข้าใจและทำได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากเกินหากได้รับการฝึกพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพราะหากในชีวิตคู่มีการสื่อสารที่ดี สื่อสารกันด้วยความรักและความเข้าใจ ก็จะช่วยประคับประคองชีวิตคู่ให้ดำรงสืบต่อไป และนอกจากนี้เราต้องหมั่นเติมเต็มความรัก ด้วยการหาโอกาสหรือสร้างโอกาสพิเศษร่วมกัน แสดงความรักทางกาย วาจาและเยยวยาจิตใจให้กัน ทั้งในวันธรรมดาและวันสำคัญ สร้างความจดจำและความประทับใจ มีของขวัญเล็กๆน้อยๆแทนคำขอบคุณ ให้ความห่วงใย ใส่ใจและความหวังดี คอยรับฟัง ชื่นชม ให้กำลังใจอีกฝ่าย ให้การสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้จะต้องรู้จักกล่าวขอบคุณและขอโทษอีกฝ่ายด้วยความจริงใจจึงจะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ตามศาสตร์สมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาหลักสติที่ใช้ในการสื่อสารตามแนวทางพระพุทธศาสนา
3. เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัย บทความและหนังสือต่างๆ โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ตามศาสตร์สมัยใหม่ โดยมีแหล่งสืบค้นข้อมูล ได้แก่ หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องและมีประเด็นย่อยในการวิเคราะห์เกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุของความขัดแย้งในชีวิตคู่ แนวคิด หลักการ และองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติสำหรับการจัดการความขัดแย้งในชีวิตคู่

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาหลักสติที่ใช้ในการสื่อสารตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยมีแหล่งสืบค้นข้อมูลปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องและมีประเด็นย่อยในการวิเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา 4 หลักธรรมที่เกื้อหนุนการสื่อสารในการดำเนินชีวิตคู่ ได้แก่ หลักทวารวสธรรม สมชีวิธรรม 4 โอวาท 10

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ โดยนำข้อมูลที่ได้นำมารวบรวม แยกแยะจัดหมวดหมู่ข้อมูล สรุปเนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้หลักสติพื้นฐาน 4 ร่วมกับหลักทวารวาทธรรม สมชีวิธรรม 4 เป็นกรอบในการวิเคราะห์หลักสติในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการศึกษา ทำการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เรียบเรียงนำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนา

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ตามศาสตร์สมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดโดยรวมสรุปได้ว่าการสื่อสารคือพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม สังคม หรือครอบครัวล้วนต้องตระหนักและใส่ใจในการสื่อสารต่อสมาชิกท่านอื่น เพราะการสื่อสารถือเป็นตัวสะท้อนความคิด เจตนา อารมณ์ทั้งของผู้พูดและผู้ฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารในชีวิตคู่ที่ควรศึกษาและหมั่นฝึกฝนพัฒนากระบวนการความคิด วิธีการแสดงออกทั้งในแบบวจนภาษา และอวจนภาษาที่จะช่วยลดความขัดแย้งในระหว่างการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ทั้งนี้แนวคิดการสื่อสารตามศาสตร์สมัยใหม่ที่นำมาใช้สื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ได้มีสองแนวคิดสำคัญ คือ (1) แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ (NVC) ซึ่งมีจุดหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นมนุษย์ซึ่งมีพื้นฐานจากความเมตตากรุณาต่อกัน โดยนำเสนอ 4 หลักการ คือ สังเกต ความรู้สึก ต้องการ และขอเรื่อง โดยมุ่งเน้นการสื่อสารกับตนเองและทำความเข้าใจกับผู้อื่นบนพื้นฐานความกรุณา เป็นแนวคิดการสื่อสารเพื่อยุติความขัดแย้ง ความรุนแรง เพื่อให้สถานการณ์ที่เลวร้ายเบาบางลง และยังคงรักษาไว้ซึ่งมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดีงามของทั้งคู่ กล่าวได้ว่าการลดใช้ภาษาหยาบที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมาเป็นการใช้ภาษายืดหยุ่นที่รับรู้และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นด้วยความใส่ใจ รับฟังเสียงหัวใจหรือความต้องการของตนเอง เป็นการปลดปล่อยความรู้สึกที่บีบคั้นและเปิดพื้นที่แห่งความใส่ใจกันและกันให้มากขึ้น (2) การสื่อสารแบบ I message/ You Message เป็นการสื่อสารแบบ Empathy คือ การเห็นอกเห็นใจกัน ถือเป็นเรื่องสำคัญมากที่ทั้งคู่และทุกคนควรมีและนำมาใช้เป็นคุณสมบัติติดตัว ซึ่ง Empathy คือ การเห็นอกเห็นใจกันแท้จริงแล้วสื่อสารออกไปด้วยรูปแบบการสื่อสารที่เน้นแสดงความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงอย่างตรงไปตรงมา ถึงความรักความห่วงใย กังวลโดยไม่ตัดสิน โทษอีกฝ่ายให้รู้สึกไม่ดี ซึ่งแนวคิดทั้งสองนี้ต้องใช้การฝึกฝน แต่จะได้ผลนั้นไม่ใช่แต่เพียงรู้รูปแบบภาษาที่ต้องการสื่อแต่ใจไม่ยอมรับ ท้ายที่สุดต้องอาศัยการมีสติกำกับอารมณ์ในการสื่อสารที่ศาสตร์สมัยใหม่ไม่ได้กล่าวถึงไว้อย่างชัดเจน ซึ่งการสื่อสารที่มีสติเป็นฐานจะช่วยลดลด Ego ของตัวเองลง และช่วยฟื้นฟูความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ให้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาหลักสติที่ใช้ในการสื่อสารตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสติที่มาพร้อมกับปัญญา คำสอนเกี่ยวกับสติได้ถูกแฝงไว้ในหลายหมวดธรรม มีคำสอนที่แสดงความจำเพาะเกี่ยวกับสติอยู่ในหมวดธรรม สติพื้นฐาน 4 เพื่อการฝึกปฏิบัติตนให้บรรลุธรรม สำหรับหมวดธรรมคำสอนที่เป็นหลักพึงปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือคฤหัสถ์ คือ มรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีหลักสมาสติอยู่ในหนึ่งวิถีปฏิบัติของชีวิตที่ดำรงและยังพบสติในหลักโพชฌงค์ หลักการเจริญสติหลักใหญ่ใจความสำคัญมี 2 อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน จากการศึกษาพบว่า หลักสติดังกล่าวข้างต้นกล่าวได้ว่า สติ คือ ความระลึกได้ ความไม่หลงลืม ความไม่เลื่อนลอย ความไม่ประมาท คือการระลึกรู้อารมณ์ เท่าทันความคิด ความรู้สึก ณ ขณะนั้น และเป็นสิ่งที่ยับยั้งมิให้จิตตกไปในฝ่ายอกุศล หน้าที่ของสติ คือ การระลึกได้ ไม่เป็นคนขี้หลงขี้ลืม มีความจำดี กำหนดอารมณ์ไว้กับจิตหรือกำหนดจิตไว้กับอารมณ์ให้คงอยู่เสมอ ประโยชน์

ของสติ คือ เปรียบเสมือนเครื่องมือหรือตัวกรองทางความคิด การกระทำ คำพูด และอารมณ์ ก่อนที่จะสื่อสารหรือแสดงออกไป เป็นตัวห้าม ย้ำเตือนใจมิให้กระทำชั่วกระทำผิดหรือหลงไหลไปกับสิ่งชั่วๆ เกล็ดรอบด้าน ป้องกันมิให้มีการสร้างเวรสร้างกรรม เป็นการเตรียมตัวก่อนตาย ถ้ามีสติเป็นเครื่องระลึกรู้หากต้องตายก็ไม่ไปอบายภูมิ สติเป็นเหตุนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขหรือสันติภาพ ปราศจากความรุนแรงต่อกัน หลักการสื่อสารในทางพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการรู้จักใช้วาจาที่ดี ได้แก่ พูดคำจริง พูดคำสมานไมตรีสามัคคี พูดคำเพราะอ่อนหวาน และพูดคำมีประโยชน์ นอกจากนี้คำสอนในพระพุทธศาสนายังสะท้อนให้เห็นถึงวาจาที่ไม่ควรกล่าว คือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดแล้วทำให้ผู้อื่นเสียหาย พูดแล้วสะท้อนจิตใจ ทั้งนี้เครื่องมือที่จะควบคุมให้การสื่อสารเป็นการสื่อสารที่ดีมีคุณภาพได้ คือ “สติ” ซึ่งการสื่อสารที่มีสติจะช่วยป้องกันความขัดแย้ง แก้ปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้ง รวมถึงช่วยฟื้นฟูพัฒนาสัมพันธที่เคยเสียไปให้กลับขึ้นมาใหม่ หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการอยู่ร่วมกันของคู่ชีวิต คือ หลักขรราวาสธรรม ได้แก่ ความจริงใจ ความข่มใจ ความอดทน และความเสียสละ (Thai Tripitakas: 15/845/316) นอกจากนี้ชีวิตคู่จะยืนยาวด้วยหลักสมชิวีธรรม 4 คือ การมีศรัทธาสมกัน การมีศีลสมกัน การมีจาคะสมกัน และการมีปัญญาสมกัน (Thai Tripitakas: 21/55/80) มีตัวอย่างการสื่อสารในชีวิตคู่ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่สตรีควรรู้จักวางตนตามหลัก โอวาท 10 ประการ กล่าวคือ ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า ฟังให้แก่คนที่ให้และไม่ให้ การสงเคราะห์ญาติมิตรสหาย การนั่ง นอน กิน ให้เป็นสุข การให้ความเคารพผู้ใหญ่และเทวดา (Thai Tripitakas: 1/2/89) กล่าวได้ว่า การสื่อสารในชีวิตคู่ได้มีเพียงแค่เรื่องของวาจาแต่ครอบคลุมถึงภาษากาย ทัศนคติ การแสดงออกที่ดีกับคนใกล้ชิด ทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะทำให้หากเราผ่านการฝึกเจริญสติอยู่เป็นประจำ นอกจากตัวสติที่ทุกคนควรต้องมีและฝึกจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแล้วนั้น การเลือกนำหลักธรรมข้ออื่นๆ ของพระองค์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะสามารถช่วยให้ทั้งตัวเราและอีกฝ่ายเกิดการเข้าใจตัวเองก่อนที่จะเข้าใจคนอื่น รู้จักสำรวจตัวเองก่อนสำรวจคนอื่น เกิดเห็นต้นตอสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง เปิดใจ ยอมรับในตัว ของกันและกัน หลังจากนั้นหากเกิดปัญหาเดิมซ้ำหรือปัญหาใหม่ แต่เราเลือกใช้ภาษาที่ถูกจริตกับความรู้สึกของผู้ฟัง (การสังเกต) สอดคล้องกับหลักปยวาจา มาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารก็จะช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นดูเบาบางลง เมื่ออีกฝ่ายใจเย็นลงก็จะช่วยให้ความรุนแรงหรือความขัดแย้งทั้งภายนอกและภายในจิตใจลดลงด้วย เรียกได้ว่าการกำหนดอารมณ์และการเลือกใช้คำพูดนั้นสามารถเป็นตัวชี้วัดระดับความรุนแรงของสถานการณ์ เลยกี่ว่าได้

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักสติในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ผลการวิจัยพบว่า เมื่อบริบทของการใช้ชีวิตคู่ในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป เช่น การตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ทำได้ง่ายกว่าสังคมในอดีต มายาคติการใช้ชีวิตคู่จากอิทธิพลสื่อและละคร ภาวะพึ่งพิงที่ผู้หญิงมีต่อผู้ชายน้อยลง นอกจากนี้ วงจรความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ คือ ระยะทำให้เห็นว่าชีวิตคู่มีช่วงเวลาความสัมพันธ์ที่ต้องเรียนรู้และเข้าใจ ระยะอัตตาตัวตน เป็นระยะที่สำคัญถือเป็นจุดที่จะนำไปสู่ความแตกแยกในชีวิตคู่ ทั้งนี้ลักษณะการสื่อสารเมื่อมีความขัดแย้งในชีวิตคู่ พบว่ามีทั้งแบบการสะท้อนกลับที่รุนแรง การเก็บกดอารมณ์รวันประทุ การเลือกเก็บปัญหาเอาไว้จนกลายเป็นพิษทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดความเอาใจใส่ในความสัมพันธ์ ความคาดหวังกับคู่ชีวิตของตนโดยลืมนพิจารณาตนเอง ไม่รู้วิธีการสื่อสารเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีในชีวิตคู่ การประยุกต์ใช้สติในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ ได้แก่ (1) สติเพื่อป้องกันการสื่อสารที่นำไปสู่ความขัดแย้ง โดยการใช้สติในการสื่อสารที่มีการสังเกต จับความรู้สึก ความต้องการ การขอร้อง โดยใส่ใจความรู้สึกของอีกฝ่ายเป็นสำคัญ ผ่านน้ำเสียงที่ไพเราะ เหมาะแก่เวลา พูดแล้วเกิดประโยชน์ ประกอบด้วยเมตตา เพื่อให้การสื่อสารนั้นราบรื่นและยังคงรักษาไว้ซึ่งมิตรภาพและความสัมพันธ์ (2) สติในการสื่อสารเมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งในชีวิตคู่ โดยการตั้งสติคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาหากปล่อยให้ความขัดแย้งนั้น

ขยายผลเพราะอารมณ์ สติที่จะรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ด่วนตัดสิน การกล่าวคำขอโทษ การทำข้อตกลงร่วมกัน (3) สติในการสื่อสารเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ โดยการสังเกตระมัดระวังไม่ทำอะไรที่กระทบอารมณ์ความรู้สึกของอีกฝ่ายขึ้นมาอีกครั้ง จัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน ใช้การสื่อสารที่นำฟัง เคารพให้เกียรติ การชื่นชมให้กำลังใจกัน (4) สติเพื่อพัฒนาและดูแลความรักความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ให้ยาวนาน ด้วยการหมั่นซักชวนฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันเพื่อฝึกใจให้นิ่ง เย็นให้เป็น หมั่นทบทวนตนเองเพื่อให้รู้จักการให้อภัยผู้อื่น

องค์ความรู้ใหม่

จากองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและสังเคราะห์ข้อมูลเอกสาร ทำให้เห็นความสำคัญของการนำหลักสติมาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารเพื่อลดปัญหาความขัดแย้งในชีวิตคู่ โดยผู้วิจัยได้นำเสนอกระบวนการในรูปแบบโมเดล ซึ่งการฝึกสติจะนำมาซึ่งความเข้าใจและการยอมรับในธรรมชาติของทั้งตัวเองและอีกฝ่าย จะมีความตระหนักพิจารณาก่อนการพูดหรือแสดงออกแม้จะมีฝ่ายที่เป็นคนผิด สิ่งสำคัญคือการกล่าวคำขอโทษจากใจถึงจะถือว่าสัมฤทธิ์ผลและมีคุณค่า ส่งผลให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์อันดีของชีวิตคู่ อย่างไรก็ตามการสื่อสารที่ขาดสติ ขาดการควบคุมอารมณ์ จะส่งผลทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งที่รุนแรงและบานปลายในการใช้ชีวิตคู่ได้ง่าย ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับเรื่องการสื่อสารที่จะช่วยลดความขัดแย้งในชีวิตคู่พัฒนาและรักษาความสัมพันธ์ให้สามารถคงอยู่ได้ยาวนานและราบรื่น โดยนำเสนอในรูปแบบโมเดลที่เรียกว่า “4 steps communication for love consciously”



แผนภาพที่ 1 steps communication for love consciously Model

Step 1 สื่อสารเชิงป้องกัน

เป็นการสื่อสารก่อนที่จะเกิดปัญหา แต่จะทำได้เราควรสร้างภูมิให้กับตัวเองโดยการฝึกสติและการนำหลักปิยวาจาหรือการเลือกใช้ภาษาหรือวาจาที่สุภาพ ไม่หยาบคาย ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงมาใช้ให้ติดเป็นอุปนิสัย ซึ่งจะช่วยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างราบรื่น แต่เชื่อว่าการพูดเพียงอย่างเดียวจะสามารถทำให้การอยู่ร่วมกันในชีวิตคู่เป็นไปอย่างสงบสุข แต่เราต้องฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักฟังอีกฝ่ายอย่างตั้งใจ จับประเด็นและ

ความต้องการที่แท้จริง ไม่ด่วนตัดสินในสิ่งที่เกิด เปิดใจยอมรับและพยายามสร้างความเข้าใจในธรรมชาติของทั้งสองฝ่ายและเข้าใจ ยอมรับต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น

Step 2 สื่อสารเมื่อเกิดปัญหา

เป็นการสื่อสารหลังจากที่เกิดปัญหาความขัดแย้ง สิ่งแรกที่สามารถระยาควรทำต่อกัน คือ การควบคุมอารมณ์อย่างมีสติ ปรึคัประครองจิตใจไม่ให้ไหลไปกับความโกรธ โมโห การจัดการอารมณ์จึงถือเป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำก่อนการสนทนาหรือสื่อสารกับอีกฝ่าย ทบทวนสภาพและสาเหตุของปัญหาเกิดขึ้นว่าจากตรงไหน อย่างไรและจะแก้ไขหรือรับมือกับปัญหานั้นอย่างไร หลังจากได้ลองสำรวจและทบทวนถึงสาเหตุของปัญหาแล้ว ยอมรับต่อสิ่งที่เกิด เปิดโอกาสให้ทั้งตัวเราและเขาได้ปรับความเข้าใจกัน และเมื่อมีผู้พูดย่อมต้องมีผู้ฟัง สิ่งสำคัญเมื่อฟังแล้วต้องไม่ด่วนสรุปและตัดสิน และหากต้องการให้การสื่อสารนั้นสำเร็จบรรลุตามเป้าหมายจำเป็นต้องเข้าใจจากที่สุภาพ ไม่หยาบคาย ไม่รุนแรงหรือกระทบกระเทือนใจอีกฝ่าย จึงจะช่วยลดระดับความรุนแรงและบรรยากาศที่ตึงเครียด ผนวกกับทำให้การสื่อสารเพื่อจัดการกับปัญหานั้นได้สำเร็จ

Step 3 สื่อสารเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ และ Step: 4) สื่อสารเพื่อพัฒนา ดูแลความรักรักความสัมพันธ์

หลังจากผ่านช่วงเวลาของความขัดแย้ง สิ่งสำคัญต่อจากนี้ คือ การกลับมาดูแลและฟื้นฟูสภาพจิตใจ ทั้งของตัวเองและคนรัก เพื่อรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ของทั้งคู่ จากการฝึกสติและการนำองค์ความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้เพื่อการฟื้นฟูและพัฒนาความรัก ความสัมพันธ์ หากอีกฝ่ายยังคงเป็นคนที่เรารักและเรายังต้องการใช้ชีวิตคู่ร่วมกับเขา เราจึงต้องผ่านกระบวนการเจริญสติและการฝึกทักษะต่างๆทั้งการพูด การฟังอยู่เป็นประจำถึงจะทำให้เรานั้นกล้าที่จะเปิดใจยอมรับและพยายามเข้าใจถึงธรรมชาติในความแตกต่าง รู้จักสังเกต จับอาการและความต้องการที่แท้จริงของอีกฝ่ายผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง และเมื่อมีการเปิดใจคุยถึงประเด็นปัญหาอย่าด่วนสรุปหรือผลอไปตัดสิน รู้จักกล่าวขอโทษอีกฝ่ายอย่างจริงใจ เลือกใช้ภาษาหรือคำที่สุภาพ ไพเราะ ไม่รุนแรง ไม่ทำให้อีกฝ่ายต้องเจ็บช้ำหรือเกิดความสะเทือนใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักปิยวาจา

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การสื่อสาร คือ พื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกัน ล้วนต้องตระหนักและใส่ใจในการสื่อสารต่อสมาชิกทั้งที่ใกล้ตัวและท่านอื่น ทั้งนี้เพราะการสื่อสารถือเป็นตัวสะท้อนความคิด เจตนา อารมณ์ทั้งของผู้พูดและผู้ฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารในรูปแบบของชีวิตคู่ ที่จำเป็นจะต้องศึกษาและหมั่นฝึกฝนพัฒนากระบวนการความคิด การแสดงออก การจัดการอารมณ์ทั้งในแบบอวัจนภาษาและวัจนภาษา ซึ่งจะสามารถช่วยลดความขัดแย้งในระหว่างการใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการสื่อสารอย่างสันติ Nonviolent Communication (NVC) ของ Dr.Marshall B.Rosenberg (FinSpace, 2021) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นมนุษย์ โดยนำเสนอ 4 หลักการ คือ สังเกต ความรู้สึก ต้องการ และขอเรื่อง เน้นการสื่อสารกับตนเองและทำความเข้าใจกับผู้อื่น เพื่อยุติความขัดแย้ง ความรุนแรง เพื่อให้สถานการณ์ที่เลวร้ายเบาบางลงและยังรักษาไว้ซึ่งมิตรภาพและความสัมพันธ์ของทั้งคู่

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า สติ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ ความระลึกรู้ได้ ความไม่หลงลืม ความไม่เลื่อนลอย ความไม่ประมาท รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ณ ขณะนั้น และเป็นสิ่งที่ยับยั้งมิให้จิตตกไปในฝ่ายอกุศล เปรียบเสมือนเครื่องมือหรือตัวกรองทางความคิด การกระทำ คำพูด และอารมณ์ ก่อนที่จะสื่อสารหรือแสดงออกไป เป็นตัวห้าม ย้ำเตือนใจมิให้กระทำชั่ว กระทำผิดหรือหลงไหลไปกับสิ่งชั่วร้าย กิเลสรอบด้าน สติเป็นเหตุนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขปราศจากความรุนแรงต่อกัน ดังพุทธพจน์ว่า “พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์ มีความ ดำริมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้ผู้ที่ไม่

ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (Thai Tripitakas: 10/185/132) หลักการสื่อสารในทางพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการรู้จักใช้วาจาที่ดี สอดคล้องกับหลักปิยวาจา ได้แก่ พูดคำจริง พูดคำสมานไมตรีสามัคคี พูดคำเพราะอ่อนหวาน พูดคำมีประโยชน์ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อแฉอ ไม่พูดแล้วทำให้ผู้อื่นเสียหาย ไม่พูดแล้วสะเทือนจิตใจผู้ฟัง สอดรับกับ Phramaha Hansa Dhammhaso (2011) ได้เสนอหลักการสื่อสารภายใต้คำว่า “พูดดี พูดดี สังคมดี” กล่าวคือ เมื่อเอ่ยปากพูด สิ่งที่พูดต้องเป็นความจริงมีข้อมูลถูกต้อง มีหลักฐานอ้างอิงเชื่อถือได้ ไม่ปรุงแต่งขึ้นมา คำที่ใช้ต้องสุภาพ ไพเราะ ไม่หยาบคาย หากพูดแล้วต้องเกิดประโยชน์ สามารถนำสิ่งที่สนทนาหรือสื่อสารไปเป็นแนวทางในการคิดหรือปฏิบัติต่อเชิงสร้างสรรค์ สิ่งสำคัญต้องพูดด้วยจิตที่เมตตา มีความปรารถนาดีต่อผู้ฟัง มีความจริงใจเป็นสำคัญและต้องเลือกพูดให้ถูกที่ ถูกเวลา ถูกคน ถูกปริมาณ นอกจากนี้การเข้าใจถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายด้วยความเข้าใจโดยก้าวข้ามอคติที่อยู่ภายใน จะช่วยให้การสื่อสารในชีวิตไม่เกิดความขัดแย้งและเป็นไปอย่างราบรื่น

ผลจากการวิจัยวัดฤประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การประยุกต์ใช้สติในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ โดยองค์ความรู้ได้ถูกแบ่งออกเป็น 4 ระยะการสื่อสารเพื่อป้องกันความขัดแย้ง ดังนี้ 1) สื่อสารเชิงป้องกัน เป็นการสื่อสารก่อนที่จะเกิดปัญหา 2) สื่อสารเมื่อเกิดปัญหา เป็นการสื่อสารหลังจากที่เกิดปัญหา ความขัดแย้ง 3) สื่อสารเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ และ 4) สื่อสารเพื่อพัฒนา ดูแลความรักความสัมพันธ์ ซึ่งมีสติเป็นพื้นฐานในการสื่อสารที่ใช้ความใส่ใจ เข้าใจ ยอมรับ ให้อภัย มากกว่าจะใช้วาจาหรือการแสดงออกที่ร้ายแรง จิตใจ ทำให้ชีวิตคู่สามารถก้าวข้ามความขัดแย้งและทำให้ความรักความสัมพันธ์ยังคงอยู่ต่อไป ทั้งนี้เพราะการใช้สติในการสื่อสารในชีวิตคู่ทั้ง 4 ระยะ คือ ระยะเชิงป้องกัน ระยะที่มีปัญหาขัดแย้งเกิดขึ้น ระยะฟื้นฟูความสัมพันธ์ และระยะพัฒนาดูแลความรักความสัมพันธ์ให้ยาวนาน ด้วยการมีสติในการพูดจาและรับฟังใช้สติพิจารณาถึงการใช้คำพูดต้องเป็นวาจาที่สุภาพ วิเคราะห์ด้วยเหตุผลอย่างมีสติ เปิดใจยอมรับและพยายามทำความเข้าใจในธรรมชาติของทั้งสองฝ่ายและเข้าใจยอมรับต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น มีสติรู้ทันสภาวะปัจจุบันว่าชีวิตคู่มีปัญหาอะไร มีสติวิเคราะห์หาว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุและรู้ว่าควรแก้ไขอย่างไร มีสติระลึกรู้ในการจัดการอารมณ์ของตนเองพิจารณาเพื่อรับมือกับปัญหานั้น เปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้ปรับความเข้าใจกัน สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Sinsawat and Phoomchan (2014) เรื่อง ครอบครัว: การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน พบว่าการใช้ความรักในกระบวนการแก้ไขปัญหา ยอมรับในความแตกต่างระหว่างกัน มีการสื่อสารที่ดี มีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีส่วนร่วมในการสร้างครอบครัวและใช้ศีลธรรมในการดำเนินชีวิตสมรสทำให้คู่สมรสสามารถครองรักกันได้อย่างยั่งยืน ซึ่งสติมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสื่อสาร เพราะสติคือการระลึกรู้ ไม่เผลอไปตามอารมณ์ ต้องเริ่มที่ตนเองจนเข้าใจและยอมรับได้แล้ว จึงจะสามารถทำให้เราสื่อสารและเข้าใจผู้อื่นได้ สอดรับกับทฤษฎีของท่าน P.A. Payutto (2009) ได้ชี้ให้เห็นว่าความขัดแย้งและสงครามถือเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดาของมนุษย์ เกิดขึ้นได้จากความแตกต่าง ทำให้มีความหลากหลายและสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น การฝึกสติในการดำเนินชีวิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสอดคล้องกับ Chalermchaikit (2006) ได้กล่าวว่า สถาบันพระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้องกับสังคมในฐานะเป็นสถาบันขัดเกลาจิตใจ พระพุทธศาสนา mong ขอบเขตของการบริหารจัดการความขัดแย้งค่อนข้างลึกกว่านักการบริหารจัดการความขัดแย้งทั่วไป เพราะการบริหารจัดการความขัดแย้งในพระพุทธศาสนาจะลงลึกไปถึงจิตใจ มองในเชิงอุปนัย คือ การสร้างสันติวิธีในรูปของปัจเจกชนเพื่อขยายผลไปสู่สังคม “โดยการที่ไม่ยึดมั่นในตัวตน มองตัวตนในฐานะเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับทำตามปกติสุข สงบสันติแก่ตนเองและผู้อื่น ไม่เจือปนกิเลส ตัณหา อุปาทาน จะเป็นสันติสุข สันติภาพของโลกอย่างแท้จริง”

สรุป

การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ตามศาสตร์สมัยใหม่ แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติเป็นหลักคิดที่มีแนวปฏิบัติได้ชัดเจน ภายใต้หลักการสำคัญคือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยการสังเกต ความรู้สึก ต้องการ และข้อร้อง สำหรับสติที่ใช้ในการสื่อสารตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ การคิด พูด ทำอย่างมีสติและคำนึงถึงการสื่อสารที่มีเมตตาต่อกัน การเลือกสื่อให้เหมาะสมกับระดับปัญหาที่แตกต่างกันของผู้รับสาร โดยเลือกใช้เทคนิคหรือวิธีการในการสื่อสารให้เหมาะสมทั้งเรื่องที่จะสื่อสารและตัวผู้รับสาร โดยหลักคำสอนของพระพุทธองค์ว่าด้วยเรื่องการสื่อสารในด้านกระบวนการสื่อสาร หลักการพูด การฟัง การเลือกเชื่อ การวิเคราะห์บุคคล ดังที่กล่าวมาล้วนเป็นหลักการที่ล้ำลึก ช่วยสร้างสรรค์ให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ สาเหตุของความขัดแย้งในชีวิตคู่ คือ การขาดความเอาใจใส่ในความสัมพันธ์ ความคาดหวังกับคู่ชีวิต การไม่รู้วิธีการสื่อสารเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีในชีวิตคู่ การประยุกต์ใช้หลักสติที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อลดปัญหาความขัดแย้งในชีวิตคู่ มี 4 ระยะได้แก่ สติเพื่อป้องกันการสื่อสารที่นำไปสู่ความขัดแย้ง สติในการสื่อสารเมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งในชีวิตคู่ สติในการสื่อสารเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ สติเพื่อพัฒนาและดูแลความรักความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ให้ยาวนานกล่าวได้ว่า พื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันโดยเฉพาะการใช้ชีวิตคู่ คือ การสื่อสารอย่างมีสติซึ่งจะช่วยป้องกันความขัดแย้ง จัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และพัฒนาสัมพันธ์ภาพรักความรักร่วมกันจนถึงปลายทางของชีวิตคู่

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ภาครัฐควรมีการส่งเสริมให้หน่วยงานมีการอบรมให้ประชาชนได้มีความรู้ความเข้าใจ สร้างทัศนคติเกี่ยวกับการสื่อสารในชีวิตคู่ที่จะสร้างครอบครัวให้เกิดสันติสุข โดยการสอดแทรกความรู้การสื่อสารอย่างมีสติของคู่ชีวิตเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพแห่งความรักให้ยั่งยืนทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงและมีความสุข

1.2 สำหรับผู้ที่ใช้ชีวิตคู่สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยไปฝึกใช้ในการสื่อสารของตนเองกับคู่ชีวิต โดยเริ่มต้นที่ตนเองก่อนด้วยการฝึกเจริญสติกับลมหายใจในวิถีชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาการพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารในชีวิตคู่ โดยการทดลองเพื่อนำไปใช้ขยายผลได้ต่อไป

References

- Brand Inside. (2021). *Open statistics of marriage-divorce during the coronavirus Not a married life no problem but choose to be patient with each other first*. Retrieved October 18, 2021, from <https://brandinside.asia/married-and-divorce-stat-during-covid-19/>
- Chalermchaikit, B. (2006). *Dharma Quotes by Buddhadasa Bhikkhu*. Bangkok: Sukkhapabjai.
- Dhammhaso, Phramaha Hansa. (2011). *Right speech, Good speech, Good looks, Good*, Bangkok: 21 Century Company Limited.
- FinSpace. (2021). *Summary of 4 steps to do Nonviolent Communication (NVC) for smooth communication*. Retrieved December 30, 2021, from <https://www.finspace.co/nonviolent-communication-nvc/>
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.

- National Statistical Office. (2009). *Project: Reproductive Health Survey 1979*. Retrieved October 19, 2021, from <http://statstd.nso.go.th/definition/projectdetail.aspx?periodId=92&defprodefId=1215>
- Payutto, P. A. (2009). *Look at world peace through the background of a globalized*. Bangkok: Sahathanmik.
- Sinsawat, S., & Phoomchan, P. (2014). Family: Spouse Conflict Management for Sustainable Love. *Journal of Social Sciences and Humanities (Thailand)*, 40(2), 184-195.
- Sirinithiyaprapha, V. (2017). The Development of Communication in Conflict Resolution of the Generation Y Thai Couples in Bangkok. *Journal of Behavioral Science for Development*. *Journal of Behavioral Science for Development*, 9(2), 203-219.