

# การประยุกต์ใช้หลักสติเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข\*

## An Application Mindfulness to Strengthen Relationships for Peaceful Family

<sup>1</sup>กรธิดา เดียวเจริญ, ชันทอง วัฒนประดิษฐ์ และ พระครูปลัดอดิศักดิ์ วชิรปญโญ

<sup>1</sup>Kornthida Delchroen, Khantong Wattanapradith

and Phrakhupalhad Adisak Vajirapañño

<sup>1</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>1</sup>Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

<sup>1</sup>Corresponding Author's Email: korntida222@gmail.com



### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อศึกษาหลักการเสริมสร้างความสัมพันธ์ ของครอบครัวตาม ศาสตร์สมัยใหม่ 2) เพื่อศึกษาหลักสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติในการ เสริมสร้างความสัมพันธ์ให้ครอบครัวเกิดสันติสุข การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร วิเคราะห์สรุปผล ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวตามศาสตร์สมัยใหม่ มีเป้าหมายเพื่อ ป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนนำไปสู่ความแตกแยกของครอบครัว ด้วยการส่งเสริมการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ทางใจ เพื่อให้ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจซึ่งกันและกันในครอบครัว 2) สติในทาง พระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการฝึกตนเพื่อให้ระลึกรู้ตนเองในการกระทำ ความคิด และคำพูด นำไปสู่ปัญญา ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสันติสุข และสติยังช่วยควบคุมกำกับตนเองในการรักษาศีลห้า ซึ่งเป็นพื้นฐานของ การรักษาสัมพันธภาพและสร้างสันติสุขในครอบครัว 3) ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แตกร้างมีสาเหตุจากหลาย ปัจจัย เช่น ภาวะเศรษฐกิจ ความแตกต่างของพื้นฐานครอบครัวเดิม ความแตกต่างของวัยทำให้เกิดความไม่ เข้าใจและนำไปสู่ความขัดแย้ง การไม่รักษาศีลห้าทำให้ขาดความไว้วางใจ การประยุกต์ใช้สติในการรักษาสัมพันธ ใจในครอบครัว ได้แก่ 1) สติกับการเผชิญปัญหาสภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว 2) สติกับการใช้ชีวิตคู่ที่มาจาก วัฒนธรรมการเลี้ยงดูที่ต่างกัน 3) สติกับการแก้ปัญหาการสื่อสารของคนต่างวัย 4) สติกับการรักษาศีลเป็น แนวทางดำเนินชีวิตที่ดีงาม การนำหลักสติมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นตัวกำกับและฝึกฝนทำให้เกิดสันติภายใน ที่จะ นำไปสู่การสร้างสันติภายนอก ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ดี อยู่ร่วมกันได้ด้วยความสันติสุข

**คำสำคัญ:** สติ; เสริมสร้างความสัมพันธ์; ครอบครัวสันติสุข

### Abstract

The study consisted of the following objectives: 1) to investigate the strengthening of family relationships according to the modern sciences 2) to explore the use of mindfulness that strengthens family relationships according to Buddhism; and 3) to propose the use of mindfulness to strengthen peaceful family relationship. Documentary research was used in

\*Received June 28, 2022; Revised November 18, 2022; Accepted November 22, 2022

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

From the study, the following results are found: 1) According to modern science, enhancing family relationships aims to prevent conflicts that might lead to family breakdown. In order to build affection, warmth, and understanding in the family, physical, verbal, and mental expressions are required. 2) In Buddhism, mindfulness is the foundation for training oneself to recall one's actions, thoughts, and speech in order to live a peaceful life. Mindfulness also helps in directing oneself in observing the five precepts, which are the basis of maintaining the relationships and fostering family peace. 3) Broken family relationships are caused by a variety of factors, including the economic crisis, differences in family backgrounds, age differences that lead to misunderstanding and conflict, and a lack of precept observance that leads to a loss of trust. The use of mindfulness in maintaining family relationship is: the use of mindfulness in the face of a family economic crisis; the use of mindfulness in married life when the pair comes from different backgrounds and cultures; and the use of mindfulness in solving communication problems between people of different ages. Mindfulness can be used to observe the precepts as the guideline for having a decent life. Mindfulness can be used to direct and cultivate oneself for inner peace that leads to outer peace, which contributes to decent behavior for peaceful coexistence.

**Keywords:** Mindfulness; Enhancement Relationship; Peaceful Family

## บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานแรกสุด และมีความสำคัญต่อสังคมโดยรวมสถาบันครอบครัวมีหน้าที่ให้การศึกษาและหน้าที่ในด้านเศรษฐกิจตลอดจนปฏิบัติหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนให้ความรักความอบอุ่นสร้างความผูกพันใกล้ชิด เกื้อกูลช่วยเหลือเอื้ออาทรอีกทั้งเอาใจใส่ขัดเกลาทั้งด้านคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อให้สมาชิกของครอบครัวเป็นคนดีและเป็นพลเมืองที่ดี (Sirideth, 2021) เพราะครอบครัวที่มีคุณภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาความมั่นคงของสังคม

บริบทของสังคมไทยในปัจจุบันโดยเฉพาะครอบครัวได้มีรูปแบบเปลี่ยนไปจากในอดีต อันเนื่องมาจากอิทธิพลของเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่แทรกซึมขยายไปในสังคมโลกเกิดคำว่าโลกาภิวัตน์สังคมไทยเข้าสู่ยุควิถีใหม่เต็มรูปแบบทำให้ฐานความเชื่อค่านิยมไทยและวัฒนธรรมไทยตลอดถึงวิถีชีวิตของคนในสังคมไทย เปลี่ยนไปจากเดิมเกิดช่องว่างทางวัฒนธรรมเก่ากับวัฒนธรรมใหม่ที่นำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างคนรุ่นใหม่ที่ได้ซึมซับการปฏิเสธรีถีวัฒนธรรมเดิม กับคนรุ่นเก่า ที่อยากให้อนุรักษ์วัฒนธรรมอันดั้งเดิมไว้ส่งผลให้โครงสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวของสังคมไทยเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดเจน

สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยสภาวะเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสังคมเป็นวงกว้างทรัพยากรลดลงขณะที่ประชากรเพิ่มมากขึ้นการแย่งชิงเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ทำให้มนุษย์มีความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น การเห็นแก่ตัวเป็นเรื่องปกติวิสัยการถ้อยทีถ้อยอาศัยหันหน้าเข้าหากันเพื่อหาทางออกของปัญหาแทบไม่เหลือเค้าโครง มาจากเหตุและปัจจัยที่หลากหลาย เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาหนี้สิน สามีภรรยาแยกทางกันอยู่ทำงานอยู่ห่างไกลกันมีเวลาให้ครอบครัวน้อยลงซึ่งเป็นส่วนทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปราะบางส่งผลให้

การอบรมชี้แนะบุตรในด้านคุณธรรมจริยธรรมคุณงามความดีทำได้ไม่เต็มที่ควรเด็กหรือเยาวชนขาดภูมิป้องกันทางศีลธรรม การดำเนินชีวิตตามวิถีอันดีงามของวัฒนธรรมเดิมอ่อนแอลง ขาดการยับยั้งชั่งใจขาดการควบคุมอารมณ์ ความพร้อมด้านศีลธรรมเพิ่มมากขึ้น ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง เมื่อมีปัญหาจึงมักใช้ความรุนแรง เพราะต่างยึดอัตตาธิปไตย สุดท้ายจึงลงเอยด้วยการหย่าร้าง เมื่อสามีภรรยาแยกทางกันไปใช้ชีวิตของตนเอง ลูกอาจต้องไปอยู่ในความดูแลของพ่อหรืออาจอยู่ในความดูแลของแม่ ทั้งหมดนี้จึงเป็นที่มาของคำว่าครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว อาจกล่าวได้ว่าอีกหนึ่งปัจจัยของปัญหาคือรูปแบบของครอบครัวที่มีความหลากหลายขึ้น สัมพันธภาพ ในบริบท ความเป็นครอบครัวก็เปลี่ยนแปลง ตามสภาพของสถานการณ์ความเป็นครอบครัวที่มีปัญหาทับซ้อนและสัมพันธภาพความเป็นครอบครัวอ่อนมีสันติสุขในชีวิต เริ่มเงื้อมเงาจากสังคมไทยและเด็กไทยเติบโตบนความเสี่ยงจากสัมพันธภาพในครอบครัวที่ไม่มั่นคงซึ่ง สอดรับกับ Manosujarittam, Phramaha Hansa Dhammaso and Siripha (2020) ได้สะท้อนผลการศึกษาวิกฤตครอบครัวในสังคมไทย พบว่าสาเหตุหลักของปัญหามาจาก 1) ปัญหาการไม่ได้อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว 2) ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว 3) ปัญหาจากเศรษฐกิจและสังคม 4) ปัญหาการขาดความเป็นเอกภาพในครอบครัว 5) ปัญหาด้านทัศนคติ 6) ปัญหาการสื่อสารภายในครอบครัว 7) ปัญหาการหย่าร้างและ 8) ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพของครอบครัว เมื่อความสัมพันธ์ในครอบครัวต่างห่างเหินกัน และขาดปฏิสัมพันธ์ต่อกันจึงทำให้ความรักความอบอุ่นในครอบครัวจางหายไป และทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวลดน้อยถอยลงซึ่งอาจมีสาเหตุจากหลายปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวแต่พื้นฐานสำคัญที่สุดในการแก้ปัญหาสัมพันธภาพของครอบครัวต้องเริ่มต้นที่ตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ

ประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและได้ศึกษาคือหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัว ตามแนวทางศาสตร์สมัยใหม่ จาก คำนิยาม ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ เฉพาะสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพของครอบครัว จะเป็นการให้ความหมายในแง่มุมมองของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งตัวร้อยเรื่องราวจะเป็นเรื่องของความรักความผูกพันความอบอุ่นของคนในครอบครัว ซึ่งเป็นหัวใจของการสร้างครอบครัวเข้มแข็ง ที่สามารถแสดงออกได้ ทางกายคือการกระทำ ทางวาจา คือคำพูด และทางใจ ที่แสดงออกทางกาย ได้แก่ การแสดง ความรัก การโอบกอด กุมมือ จับแขน โอบไหล่ให้กำลังใจ เมื่อคนในครอบครัว กำลังทุกข์ใจ และแสดงความยินดีร่วม เมื่อคนในครอบครัว มีเรื่องยินดีมีเรื่องสุขใจ ซึ่งการแสดงออก ดังกล่าวเป็นการแสดงออกทางกายหรือเรียกว่าภาษากาย ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึง การโอบกอดซึ่งเป็นการแสดงออกทางภาษากาย ช่วยให้เราพอใจในตัวเองมากขึ้นทำให้รู้สึกปลอดภัย และมั่นใจในตัวเอง การสัมผัสทางกาย คือการเปิดโอกาสให้คนอื่นเข้ามาในพื้นที่ส่วนตัว นั้นหมายถึง การผ่อนคลายทางความรู้สึก อีกรูปแบบหนึ่งและขณะเดียวกัน เมื่อใครกอดเราหรือเรากอดใครบางคน จะเป็นช่วงของการถ่ายทอดความรัก ความสนใจ ความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งการกระทำที่แสนเรียบง่ายเช่นนี้ สามารถทำให้เรามีสุขภาพจิตดีและแข็งแรงขึ้น การกอดยังเป็นการสื่อถึงสภาวะอารมณ์อย่างแท้จริงโดยไม่ได้เอื้อนเอ่ยคำใดออกมาเป็นการสัมผัสรับรู้และเข้าใจซึ่งกันและกันได้โดยสัญชาตญาณ ช่วยลดความเครียด สุขภาพดี การกอดกับคนที่เรารักสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายซึ่งช่วยเพิ่มระดับของฮอร์โมนออกซิโทซิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ทรงพลังที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขและลดความไม่สบายทั้งกายและใจ นอกจากนี้ ยังช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบหัวใจและเลือดเมื่อเรากอดคนรัก ระดับของฮอร์โมนเซโรโทนินในร่างกาย และความรู้สึกมีความสุขจะเพิ่มขึ้น ซึ่งคนที่อยู่ในช่วงซึมเศร้าหรือเครียดมาก จะมีระดับของเซโรโทนินต่ำกว่าปกติ ดังนั้นการกอดจึงช่วยทำให้ฮอร์โมนชนิดนี้สมดุลการโอบกอด ลดความวิตกกังวล ช่วยให้มีสุขภาพทางอารมณ์ดีขึ้น มีความรู้สึก สุขสงบและปลอดภัยช่วยให้หัวใจมีพลัง และยังช่วยลดภาวะกลัวความสูญเสียและยังช่วยให้การสื่อสารระหว่างกันดีขึ้น (Udtasingha, 2021) การแสดงออกทางวาจา ได้แก่การพูดชื่นชมการพูดให้กำลังใจ การพูดให้ข้อคิด

ด้วยเหตุและผล รับผิดชอบอย่างใกล้ชิดเพราะคำพูดด้วยความหวังใจเป็นการแสดงถึงการเอาใจใส่คนในครอบครัว ซึ่งคือกำลังใจที่ดีที่สุด อาทิ เมื่อลูกมีปัญหาคนเป็นพ่อหรือเป็นแม่ ก็ต้องพูดด้วยวาจาที่ไพเราะนุ่มนวล เพื่อให้ลูกรับรู้ถึงความเอื้ออาทรและความห่วงใย เช่น ไม่เป็นโรนระคะ แม่เชื่อว่าลูกเป็นเด็กดี และตั้งใจทำดีแล้ว หรือไม่ต้องคิดมาก เดี่ยวทุกอย่างจะดีขึ้น หรือให้ลูกรู้ว่าแม่อยู่ข้างๆ และเป็นกำลังใจให้กับลูกเสมอ ซึ่งการแสดงออกทางวาจານี้ เป็นอีกหนึ่งน้ำทิพย์ประโลมใจ การแสดงออกทางใจ ได้แก่ ความอ่อนโยน ความมีเมตตา มีความเข้าใจ มีการให้อภัย ถ้าคนในครอบครัวทำสิ่งที่ผิดพลาด เพราะความเมตตาที่มาจากจิตใจที่ดั้นด้นยอมสร้างความสุขให้กับคนในครอบครัว ภาวะจิตเมตตาเป็นจิตทำให้ใจเยือกเย็นรู้จักคิดคำนึงถึงผู้อื่นเห็นอกเห็นใจ และใส่ใจถึงความรู้สึกแสดงถึงความหวังดีและการหยิบยื่นความช่วยเหลือรับฟังอีกฝ่ายด้วยความตั้งใจและเข้าถึงสถานะที่อีกฝ่ายกำลังสื่อสารโดยปราศจากการอคติและมีเมตตา สิ่งแสดงออกมาคือทั้งการกระทำที่ดี และคำพูดที่ดี การมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสุขและความสามัคคีในครอบครัว ซึ่งครอบครัวที่เข้มแข็งนั้นมีความสำคัญพร้อมพัฒนาสังคม พัฒนาประเทศชาติต่อไป

ประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและได้ศึกษาคือหลัก สติ ที่จะ เป็นเครื่องมือนำมาใช้ในการเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวว่ามีหลักปฏิบัติทางศาสนาเพื่อมาใช้ในการดำเนินชีวิต และสร้างความปรองดองในครอบครัวได้อย่างไร สติในทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นพื้นฐานในการฝึกตน และช่วยควบคุม กำกับเพื่อให้ระลึกตัวตนในการกระทำ ความคิด และคำพูด นำไปสู่ปัญญาในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสันติสุข สอดคล้องกับการศึกษาของ Thongolan (2020) พบว่า สติสามารถระงับเหตุรากเหง้าของความขัดแย้งตามหลักพระพุทธศาสนา คือ โลภะ โมหะ และโทสะ การใช้สติพิจารณาสร้างความเห็นถูกการมองความขัดแย้งให้เป็นมุมบวกเพื่อหาทางแก้ไขพัฒนาให้ดีขึ้น นอกจากนี้สติจะเป็นตัวกำกับและฝึกฝนให้เกิดการพัฒนาสันติภายในที่จะนำไปสู่การสร้างสันติภายนอก การฝึกพัฒนาสติเพื่อสร้างสันติภาพ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสะอาดรู้จักการแสดงออกที่ตรงกันทั้ง กาย วาจา ใจ จิตใจสะอาดรู้จักเกรงกลัวละอายในบาป และมีจิตเมตตาต่อเพื่อน มนุษย์ และปัญญาสะอาด รู้คิดด้วยปัญญา มีอยู่ใน โยนิโสมนสิการ การยับยั้งชั่งใจ และฝึกฝนให้ตนเอง ไม่ให้ถูกกระแสนายาคติสังคมภายนอกมาชักจูง ซึ่งแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวมีหลายผลการศึกษานำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาไว้หลายหมวดธรรมสำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้หลักสติในการเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว เพราะหลักสติ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นกุญแจหลัก ที่ควบคุม ทางกาย วาจา ทางใจ ให้อยู่บนความ ถูกต้อง โดยมุ่งหมายนำเสนอ และวิเคราะห์ในแง่มุมมองของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอันประกอบด้วยพ่อกับลูกหรือแม่กับลูก หลักสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นแม่บทของการสร้างสันติภาพและสันติสุข ให้เกิดขึ้นทั้งในระดับปัจเจกและในระดับสังคม เป็นแนวทางเพื่อใช้ในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งเป็นการช่วยลดปัญหาต่างๆในครอบครัวและลดปัญหาของสังคมโดยรวมได้เป็นอย่างดี

จากปัญหาและหลักการดังกล่าว จึงสนใจศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข เพราะหากสัมพันธภาพในครอบครัวมีความเข้มแข็ง ความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นมีสันติสุขเมื่อนั้นสังคมโลกก็ย่อมเกิดสันติสุข

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวตามศาสตร์สมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาหลักสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข

## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้  
**ขั้นตอนที่ 1** ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวตามศาสตร์สมัยใหม่ ซึ่งหมายถึง แนวคิดวิชาการทั้งไทยและตะวันตกที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยแหล่งในการสืบค้น ได้แก่ หนังสือ ตำรา งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

**ขั้นตอนที่ 2** ศึกษาหลักสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัวรวมถึงหลักธรรมที่ทำให้ครอบครัวมีสันติสุขด้วยการมีศีล 5 โดยสืบค้นจากแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือ งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา

**ขั้นตอนที่ 3** รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข โดยนำข้อมูลที่ได้นำมารวบรวม แยกแยะจัดหมวดหมู่ข้อมูล สรุปเนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยนำหลักสติและศีล 5 ตามหลักพระพุทธศาสนาและแนวคิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวตามศาสตร์สมัยใหม่ เป็นกรอบในการวิเคราะห์ ศึกษาและนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักสติในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข

**ขั้นตอนที่ 4** สรุปผลการศึกษา ทำการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เรียบเรียงนำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนา

## ผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ที่ 1** เพื่อศึกษาหลักการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวตามศาสตร์สมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดศาสตร์สมัยใหม่กล่าวถึงเกี่ยวกับสัมพันธ์ในครอบครัวโดย McCubbin (1996) มองว่าสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเป็นเรื่องของความผูกพันทางอารมณ์ต่อกันของสมาชิกในครอบครัวและการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัวต่อสถานการณ์ต่างๆ รูปแบบของสัมพันธ์ภาพในครอบครัวมีหลายลักษณะตามปฏิสัมพันธ์และบทบาทของสมาชิกที่มีต่อกัน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่กับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างปู่ย่าตายายกับหลาน ความสัมพันธ์ในหมู่ญาติมิตร (Kaewkaewpan, 2018) รูปแบบการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว มีทั้งที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ ที่มีเป้าหมายเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนนำไปสู่ความแตกแยกของครอบครัวนั้น มีวิธีการคือ การส่งเสริมการแสดงออก ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ตามแนวทางศาสตร์สมัยใหม่ จะเป็นการให้ความหมายในแง่บวกของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งตัวร้อยเรื่องราวจะเป็นเรื่องของความรักความผูกพันความอบอุ่นของคนในครอบครัว ซึ่งเป็นหัวใจของการสร้างครอบครัวเข้มแข็ง ที่สามารถแสดงออกได้ ทางกายคือ การกระทำ ทางวาจา คือคำพูด และทางใจ ที่แสดงออกทางกาย ได้แก่ การแสดง ความรัก การโอบกอด กุมมือ จับแขน โอบไหล่ให้กำลังใจ เมื่อคนในครอบครัว กำลังทุกข์ใจ และแสดงความยินดี เมื่อคนในครอบครัว มีเรื่องยินดีมีเรื่องสุขใจ ซึ่งการแสดงออก ดังกล่าวเป็นการแสดงออกทางกายหรือเรียกว่าภาษากาย ซึ่งผลที่ได้คือทำให้รู้สึกปลอดภัยและมั่นใจในตัวเอง ทางวาจา หมายถึง การแสดงออกทางคำพูดซึ่งเป็นคำพูดที่สร้างสรรค์ให้กำลังใจ เมื่อผู้ได้รับฟังก็มีกำลังใจพร้อมที่จะขับเคลื่อนชีวิตต่อไปข้างหน้า ทางใจหมายถึง ความรู้สึกเมตตาปรานีที่เกิดขึ้นอย่างบริสุทธิ์ใจ และแสดงออก ด้วยความรักความเมตตา เหล่านี้ ก็คือเครื่องมือ ที่จะช่วยประคองและเพิ่มภูมิคุ้มกัน ให้แก่ บุคคล ที่ได้รับและพร้อมที่จะก้าวเข้าไปสู่สังคมอย่างมีคุณภาพ

ในทางตรงกันข้ามหากครอบครัวมีสัมพันธภาพทางลบ จะส่งผลต่อความเสี่ยงกับปัญหาต่างๆ ที่ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชน ManSoo, et al. (2010) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวสามารถช่วยสกัดกั้นบุคคลจากสภาพแวดล้อมทางลบและปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างดีเยี่ยม

**วัตถุประสงค์ที่ 2** เพื่อศึกษาหลักสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีพุทธพจน์ที่แสดงถึงความสำคัญของสติกับสัมพันธภาพในหมู่สงฆ์ในฐานะเป็นเครื่องระงับเมื่อมีเหตุความขัดแย้ง เรียกว่า สติวินัย โดยสติในฐานะเป็นเกราะป้องกันภัยอันได้แก่ กิเลส ตัณหา และอุปาทาน คือ สติเป็นเกราะ สติเป็นเครื่องตรวจ พระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ้าตัดที่ใช้สติเป็นเครื่องมือตรวจคือ ตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศรอาบยาพิษ (คือ ตัณหา) โดยใช้มีดผ้าตัด (คือ ปัญญาพระอรหัต) (Thai Tripitakas: 14/89/56) นอกจากนี้สติยังเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องจุดรั้งในการไม่ละเมิดศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีลห้า ซึ่งเป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์หรือผู้ครองเรือนที่พึงปฏิบัติอย่างต่ำที่สุดในฐานะอุบาสกและอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา (Buddhadasa Bhikkhu, 1996) อีกทั้งยังช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ไม่เบียดเบียนต่อกันและกัน อีกทั้งยังเป็นฐานให้สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นไปด้วยความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวต่างเคารพ ให้เกียรติ ไม่ล่วงละเมิดหรือเบียดเบียนให้ครอบครัวได้รับความเดือดร้อน อันเนื่องมาจากการละเมิดศีล นอกจากนี้ยังมีกรณีศึกษาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่แสดงให้เห็นถึงการใช้สติเมื่อชีวิตต้องเผชิญวิกฤตปัญหาการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ดังกรณีของพระกสิโคตรมี ด้วยความทุกข์จากการเสียบุตรก่อนวัยอันควร จึงได้เที่ยวอุ้มศพลูกเสาะหาคนที่จะมาชุบชีวิต ลูกของตนให้ฟื้น จนในที่สุดมีคนได้บอกนางให้มาหาพระพุทธเจ้าพระพุทธองค์ทรงให้นางไปเสาะหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย ทำให้นางได้ค้นพบความจริงถึงความสูญเสีย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเผชิญ ทำให้นางฟื้นสติและเกิดศรัทธาขอบวชในพระพุทธศาสนา พระนางได้บำเพ็ญเพียรปฏิบัติตามหลักคำสอนอย่างเคร่งครัด และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้รับการยกย่องเป็นเลิศด้านครองจิวรเศร้าหมองยิ่งกว่าภิกษุณีรูปใด (Thai Tripitakas: 26/218/591) กรณีศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าสติมีคุณอนันต์ในการเป็นเครื่องมือรับกับความทุกข์ ความพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ดังนั้นสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเป็นทั้งเครื่องมือที่ระงับหรือป้องกันความขัดแย้งที่จะทำลายความสัมพันธ์ สติยังเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ละเมิดศีล นำพาสันติสุขให้เกิดขึ้นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเนื่องจากการเคารพให้เกียรติและซื่อสัตย์ต่อกันเหนือไปยิ่งกว่านั้นสติยังเป็นเครื่องตัดบ่วงสัมพันธ์เมื่อถึงเวลาที่มีความตายมาทำให้พลัดพรากจากกัน

**วัตถุประสงค์ที่ 3** เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้สัมพันธ์ในครอบครัวเริ่มห่างเหินหรือความแตกร้างในครอบครัวที่มีแนวโน้มที่สูงขึ้น ปัญหาเหล่านี้นับว่าค่อนข้างประสาบบางกับความสัมพันธ์ในครอบครัว กล่าวคือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาจากวัฒนธรรมการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ปัญหาจากความไม่เข้าใจระหว่างวัยและการใช้อารมณ์ ทำให้ใช้วาจาที่รุนแรงต่อกัน ความเห็นแก่ตัวไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น การไม่ให้เกียรติ รวมถึงปัญหาการบกพร่องด้านศีลธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งศีลห้า วิธีการนำหลักสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มาเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์พบว่าสติในทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการฝึกตนเพื่อให้ระลึกตัวตนเองในการกระทำ ความคิดและคำพูดนำไปสู่ปัญญา ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสันติสุข และสติยังช่วยควบคุมกำกับตนเองในการรักษาศีลห้าซึ่งเป็นพื้นฐานของการรักษาสัมพันธภาพและสร้างสันติสุข การประยุกต์ใช้หลักสติในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข ได้แก่ 1) การใช้สติในการเผชิญปัญหาสภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ด้วยการที่สมาชิกในครอบครัว จะต้องมีสติ ช่วยกันคิด ปกปักรักษาหรือ ด้วยความสุขุมรอบคอบไม่โทษความผิดโยนกันไปมาและหาทางออกร่วมกันหรือ แก้ปัญหาอย่างไร ทุกคนในบ้านต้องมานั่งคุยกันแต่ละคนให้ใช้สติในการพูดคุยเพื่อหาทางออก โดยการเห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

2) สติกับการใช้ชีวิตคู่ที่มาจากวัฒนธรรมการเลี้ยงดูที่แตกต่าง คือเรื่องของความสัมพันธ์ของสามีภรรยาที่ต่างคนต่างถูกเลี้ยงดูมาจากความเชื่อ ค่านิยม การปฏิบัติที่ต่างต่างกัน บางครั้งด้วยความเชื่อที่บ่มเพาะจากครอบครัวส่งผลให้นำมาความเชื่อ หรือการปฏิบัตินั้นมาใช้กับคู่ชีวิตของตน โดยไม่ได้คำนึงถึงความรู้สึกของฝ่ายตรงข้าม จนนำไปสู่ความไม่เข้าใจ ไม่พอใจ และในที่สุดทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง บั่นทอนความสัมพันธ์ครอบครัว ดังนั้น เมื่อมีปัญหาเรื่องของทัศนคติความเชื่อบางประการ ทั้งคู่ต้องมีสติอาจจะเป็นการพูดคุยให้คิดถึงการต่อสู้ฝ่าฟันมาในอดีต กระทั่งได้มาแต่งงานกัน และเมื่อมีปัญหาความแตกต่างแต่เมื่อทั้งสองยังคงรักกัน ก็ต้องจับมือกันปรึกษาหารือกันด้วยสติ เพื่อก้าวข้ามปัญหาด้วยกัน อาทิ สร้างกฎระเบียบ ภายในบ้าน ร่วมกัน เช่น ภรรยาทำหน้าที่ ดูแล อาหาร ความ มีระเบียบเรียบร้อยภายในบ้าน สามี ก็มีหน้าที่ ทำงาน นอกบ้าน แต่ งานในบ้านอะไร ที่พอช่วยภรรยาได้ ก็ให้สามีช่วย ซึ่งจะเป็นการ สร้างความสัมพันธ์ ที่แน่นแฟ้นขึ้น และทั้งสามีภรรยา ต่างก็ช่วยๆกัน ดูแล อบรมบ่มนิสัย ให้แก่บุตร ส่วนบุตรเอง ก็มีหน้าที่ ของตน เช่น กลับจากโรงเรียน ก็ต้องอ่านหนังสือ ตื่นเช้า คือเตรียมตัวไปโรงเรียน ดูแลเสื้อผ้า ช่วยเหลือตนเอง ซึ่งถ้าครอบครัว ที่ปฏิบัติ ตามกฎระเบียบ ที่ร่วมกันสร้างขึ้น ก็เชื่อว่า วัฒนธรรมการเลี้ยงดู ที่แตกต่างกัน ย่อมไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป เพราะมีความกลมกลืน สมานสามัคคีเกิดขึ้น 3) สติกับการแก้ปัญหาการสื่อสารของคนต่างวัยโดยการมีสติควบคุมวาจาไม่ใช้ถ้อยคำที่รุนแรง หมายถึง การมีสติกำกับความคิดที่ไม่เห็นแก่ตัว การมีสติในการเคารพให้เกียรติผู้อื่น เมื่อมีหลักสติในการคิด ย่อมเกิดปัญญา และไม่ใช้ความรู้สึกหรือคำพูดที่รุนแรงต่อบุคคลอื่น จะมีความเข้าใจบุคคลอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา เมื่อเราไม่ชอบให้ใครมาใช้คำพูดรุนแรงกับเรา เราก็ต้องไม่ใช้คำพูดรุนแรงที่จะสร้างบาดแผลทางใจกับบุคคลอื่นหรือบุคคลในครอบครัวเช่นกัน และเมื่อเราคิดด้วยหลักสติแล้ว เราก็จะมีความเข้าใจบุคคลอื่น ไม่เห็นแก่ตัว และเคารพให้เกียรติผู้อื่น อาทิ ให้เข้าใจว่า ผู้ใหญ่ผ่านประสบการณ์ชีวิต มามาก เด็ก ยังไม่มีประสบการณ์ของชีวิต เท่าที่ควร ผู้ใหญ่จึงควรใช้สติ และความเมตตาในการพูดคุย ซึ่งผลที่ได้รับ ก็จะเป็นการเข้าใจ กันมากยิ่งขึ้น ความกลมกลืนสมานสามัคคี ย่อมเกิดขึ้น 4) สติกับการรักษาศีลเป็นแนวทางดำเนินชีวิตที่ดีงาม หมายถึง การปฏิบัติตามหลักศีลห้าซึ่งเป็นหลักประกันความสุขให้กับคนในครอบครัวจำเป็นต้องอาศัยสติเป็นฐานยึดเหนี่ยวอุคฺฐังไม่ให้ทำตนละเมิดศีลด้วยการเบียดเบียน กล่าวคือ สติกำกับตนเองไม่ใช้การกระทำรุนแรงกับบุคคลในครอบครัว สติกับการเห็นคุณค่าของการหาทรัพย์ไม่คิดเอาของผู้อื่น สติกับการรักษาความรักด้วยความซื่อสัตย์ สติกับการพูดความจริงและมีความนุ่มนวล สติกับการไม่ดื่มสุราและของมึนเมา อาณิสสของการรักษาศีลห้าจะทำให้มีความสุข ทำให้รู้คุณค่าชีวิตของตนเอง รักตนเอง ให้เกียรติตนเอง ศรัทธาในตนเอง ซึ่งคนที่รักรู้คุณค่าและศรัทธาในตนเอง มักจะนำพาชีวิตตนเอง ไปสู่ความดีและเจริญรุ่งเรืองเสมอ มีปัญหาในชีวิตน้อย อยู่ดีกินดี ครอบครัวอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข หากมีปัญหาจะทำให้ปัญหานั้นลุล่วงไปได้ด้วยดี ความสันติในครอบครัวก็เกิดขึ้น การใช้สติในการรักษาศีลเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามย่อมนำไปสู่ความสัมพันธ์ในครอบครัวเกิดสันติสุขการเผชิญปัญหาสภาวะเศรษฐกิจหรือปัญหาใดๆในครอบครัว ย่อมบรรลุผลในการแก้ไขปัญหานั้น

## องค์ความรู้ใหม่



รูปภาพที่ 1 แสดงการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

**สติสัมพันธ์กาย** หมายถึง การแสดงออกในความรักต่อคนในครอบครัวและมีสติเป็นตัวกำกับจะกระทำด้วยพลังของความอบอุ่นและเต็มไปด้วยความอ่อนโยน อาทิ การโอบกอด เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีความเศร้าหมอง หรือเอามือลูบศีรษะ ทำให้ผู้ที่ได้รับถึงการสัมผัสนั้นรับรู้ได้ ถึงความอบอุ่นนั้น เมื่อมีความอบอุ่นเกิดขึ้นก็ย่อมมีคัมภีร์ที่เข้มแข็ง และสติที่กำกับกายนั้น จะทำให้การกระทำทุกอย่าง ของสมาชิกในครอบครัวที่ได้รับ จะไปในทางที่ดีไม่ไปในทางที่เสื่อมถอย รู้ว่าสิ่งที่ตนจะกระทำนั้น เป็นความถูกต้องหรือความผิด เป็นความดีหรือเป็นความชั่ว สติทำให้มีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งเชื่อมั่นในการก้าวเดินของชีวิต

**สติสัมพันธ์วาจา** หมายถึง การแสดงคำพูด ที่อ่อนโยนและอบอุ่นและมีสติเป็นตัวกำกับจะกระทำด้วยพลังของความเมตตา ปรารถนาดี อาทิ เมื่อเห็น สมาชิกในครอบครัว มีความทุกข์ หรืออยู่ในภาวะของความเครียด อาจจะใช้คำพูด เป็นกำลังใจ เช่น ทุกอย่างจะผ่านพ้นไป ไม่ต้องกังวลใจมาก ทุกคนในครอบครัวพร้อมเป็นกำลังใจ และเป็นกำลังสนับสนุน ขอให้เชื่อมั่น ซึ่งคำพูดที่เต็มไปด้วยการสร้างสรรคผู้ที่ได้รับคำพูดที่มาจากความเมตตา จะมีความอบอุ่น มีความสุข สมาชิกในครอบครัว จะมีภูมิคุ้มกัน เพราะคำพูดที่ดีนั้นเปรียบเหมือนได้รับน้ำทิพย์ชโลมจิตใจ ทำให้มีพลังใจที่ดี และมีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งและมีพลังในการขับเคลื่อนชีวิตที่ดี

**สติสัมพันธ์ใจ** หมายถึง การแสดงออกหรือการสื่อสารที่ออกมาจากใจและมีสติเป็นตัวกำกับย่อมเป็นการสื่อสารในด้านความเมตตาจิตใจ มีความรักและปรารถนาดีต่อ สมาชิกในครอบครัว หรือต่อผู้อื่นก็ตาม ผู้ที่ได้รับย่อมมีความสุขมีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็งและมีภูมิคุ้มกันและมีพลังอันดีงามในการส่งเสริมชีวิต

หลักสติที่ยึดโยงการกระทำทั้งกาย วาจา ใจ คือกรอบอันแข็งแรงและเข้มแข็ง เมื่อมนุษย์ทุกคนอยู่ในกรอบที่มีสติ เป็นตัวค้ำจุนนั้น ชีวิตจะอุดมไปด้วยความสุข ความร่มเย็น มีปัญญา มีความบริสุทธิ์ และมีสันติทั้งภายนอกและ สันติภายใน ส่งผลให้ในสังคมมีความสมัครสมานสามัคคีกลมเกลียวอยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ซึ่งกรอบอันเข้มแข็ง ที่มีสติเป็นฐานนี้เป็นหลักในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวที่บรรลุเป้าหมายสูงสุด

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักสติเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข ผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 3 ข้อ ซึ่งค้นพบผลวิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปรายผลดังนี้

**ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** พบว่าการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวตามศาสตร์สมัยใหม่ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนนำไปสู่ความแตกแยกของครอบครัว ด้วยการส่งเสริมการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ทางใจ เพื่อให้ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจซึ่งกันและกันในครอบครัวเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น สมาชิกในครอบครัวสมานสามัคคี เข้าใจกันช่วยเหลือและเอื้ออาทรต่อกัน สอดคล้องกับ Sriwan, Kenaphoom and Phoosing (2017) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความเข้มแข็งทางสังคมบนฐานสถาบันครอบครัว พบว่า ครอบครัวเป็นหนึ่งในสถาบันทางสังคม ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีแบบแผนที่มั่นคง มีความรัก มีความผูกพันกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถือเป็นสถาบันสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญ สังคมจะดีมากขึ้นเพียงใด ครอบครัวมีความสำคัญที่สุด

**ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** พบว่าสติในทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นพื้นฐานในการฝึกตน เพื่อให้ระลึกถึงตนเองในการกระทำ ความคิด และคำพูด นำไปสู่ปัญญาในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสันติสุข และสติยังช่วยควบคุมกำกับตนเองในการรักษาศีลห้า ซึ่งเป็นพื้นฐานของการรักษาสัมพันธภาพและสร้างสันติสุขในครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของ Thongolan (2020) พบว่า สติสามารถระงับเหตุระกแห่งของความขัดแย้งตามหลักพระพุทธศาสนา คือ โลภะ โมหะและโทสะ การใช้สติพิจารณาสร้างความเห็นถูกการมองความขัดแย้งให้เป็นมุมมองเพื่อหาทางแก้ไขพัฒนาให้ดีขึ้น นอกจากนี้สติจะเป็นตัวกำกับและฝึกฝนให้เกิดการพัฒนาสันติภายในที่จะนำไปสู่การสร้างสันติภายนอกซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของผู้ทำงานด้านสันติภาพ การฝึกพัฒนาสติเพื่อสร้างสันติภาพ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสะอาดรู้จักการแสดงออกที่ตรงตามทั้งกาย วาจา ใจ จิตใจ สะอาดรู้จักเกรงกลัวละอายในบาป และมีจิตเมตตาต่อเพื่อน มนุษย์ และปัญญาสะอาด รู้คิดด้วยปัญญา มีอยู่ใน โยนิโสมนสิการ การยับยั้งชั่งใจ และฝึกฝนให้ตนเอง ไม่ให้ถูกกระแสมาคาดติสังคมภายนอกมาชักจูงเมื่อเมื่อนำหลักสติ มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว ย่อมทำให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี

**ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** พบว่ารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้ครอบครัวเกิดสันติสุข นั้นเป็นไปในทิศทางที่ดี ได้แก่ 1) สติกับเผชิญปัญหาสภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว 2) สติกับการใช้ชีวิตคู่ที่มาจากวัฒนธรรมการเลี้ยงดูที่ต่างกัน 3) สติกับการแก้ปัญหาการสื่อสารของคนต่างวัย โดยการมีสติควบคุมวาจาไม่ใช้ถ้อยคำที่รุนแรง การมีสติกำกับความคิดที่ไม่เห็นแก่ตัว การมีสติในการเคารพให้เกียรติผู้อื่น 4) สติกับการรักษาศีลเป็นแนวทางดำเนินชีวิตที่ตรงตาม กล่าวคือ การปฏิบัติตามหลักศีลห้า สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Homsombat et al. (2021) พบว่า ปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัวมีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมของมนุษย์โดยรวม 3 ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจที่ล่วงละเมิดศีลห้า หากครอบครัวไทยมีการรักษาศีลห้า ทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกถึงความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ เชื่อใจและยังจัดเป็นการฝึกฝนตนเองถึงการให้เกียรติและเคารพในสิทธิซึ่งกันและกัน และยังจัดเป็นกฎระเบียบหรือฐานที่มั่นคงให้แก่ครอบครัว ความมั่นคงของครอบครัวนั้นต้องเกิดจากรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกันมีเมตตากรุณาช่วยเหลือกันและกันของสมาชิกทุกคนในครอบครัวสอดคล้องกับการศึกษาของ Sriwan, Kenaphoom and Phoosing (2017) กล่าวว่า ครอบครัวที่มีความสุข คือครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวทำบทบาทหน้าที่ด้วยคุณธรรม อันเกิดจาก หลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ กล่าวคือ การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นพื้นฐานให้สังคมมีความเข้มแข็ง เจริญมั่นคง อยู่ดี มีสุข เมื่อครอบครัวมีความสุขและมี ความมั่นคง จะส่งผลต่อสถาบัน ทางสังคมอื่นๆ เช่น สถาบันศาสนา สถาบันทางการศึกษาจะดีขึ้นในทิศทางเดียวกันทั้งนี้เป็นเพราะครอบครัวได้บ่มเพาะให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย มีความ

รับผิดชอบ ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่อย่างเคร่งครัด เมื่อไปเป็นสมาชิกในสถาบันใด ย่อมส่งผลให้สถาบันนั้นมีความสุข มีความเข้มแข็ง และอยู่ดีมีสุข

## สรุป

หลักการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวตามศาสตร์สมัยใหม่ เห็นว่าความสัมพันธ์ของครอบครัวเป็นเรื่องของปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกันระหว่างสมาชิกซึ่งลักษณะของความสัมพันธ์ของครอบครัวมีหลากหลายไม่ตายตัวขึ้นอยู่กับบริบทของความเป็นครอบครัวนั้นๆ ความสัมพันธ์ของครอบครัวส่งผลต่อความสุขและการลดปัญหาความเครียดที่อาจกระทบต่อสมาชิกครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ของครอบครัวที่ดีมุ่งเน้นการแสดงออกทางกายภาพ ซึ่ง จะส่งผลสู่จินตภาพ หรือความรู้สึกนึกคิดภายใน ซึ่งจะเป็นพลังเป็นภูมิคุ้มกันจิตใจ เป็นการแสดงลักษณะที่บ่งบอกถึง ความรัก การโอบกอด และการพุดจา ด้วยจิตใจอ่อนโยนมีเมตตา พุดด้วยเหตุและผล หลักสดีตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การสอนให้ระลึกรู้ในขณะที่กระทำทั้งกาย วาจา ใจ โดยคำนึงถึงบทบาทหน้าที่ที่มีต่อตนเองและต่อผู้อื่น การนำพาให้ตนเองไม่ไปสู่ความขัดแย้งและจัดการความขัดแย้งหากเกิดขึ้นอย่างมีสติ และสติยังเป็นเกราะป้องกันการละเมิดศีลห้า ซึ่งเป็นกำแพงป้องกันสิ่งที่จะกระทบกระเทือนต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว การประยุกต์ใช้หลักสดีในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวสันติสุข สามารถประยุกต์ใช้ในการเผชิญปัญหาสภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว สดีกับการใช้ชีวิตคู่ที่มาจากวัฒนธรรมการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน สดีกับการแก้ปัญหาการสื่อสารของคนต่างวัย สดีกับการรักษาศีลเป็นแนวทางดำเนินชีวิตที่ติงาม ซึ่งจะนำพาให้สัมพันธ์ของครอบครัวทั้งทางกาย วาจา ใจ เกิดสันติและความสุข

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการดูแล เช่น กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ตระหนักถึงการนำหลักสดีในพระพุทธศาสนาไปบูรณาการใช้กับการอบรมบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการให้ความรู้กับประชาชน

1.2 ประชาชนและทุกคนในสังคม ครอบครัว รวมถึงนิสิต นักศึกษา อาจารย์ บุคลากรที่ทำงานหรือศึกษาเกี่ยวข้องกับด้านสังคมสงเคราะห์และกระทรวงพัฒนาการความมั่นคงของมนุษย์สามารถนำไปใช้เป็นฐานคิดในการพัฒนา ความมั่นคงของครอบครัวในสังคมไทยที่ต้องมีสติเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้สันติสุขอย่างยั่งยืน

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาสำรวจเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติเกี่ยวกับ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวว่า มีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้อง

2.2 ควรมีการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพพัฒนาสติ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้เกิดสันติสุข

## References

- Buddhadasa Bhikkhu. (1996). *Dhan Sila, Phawana*. Bangkok: Mental Health Publishing.
- Homsombat, P. et al. (2021). *Five Precepts – Observing Family: A Model and Promotion of Thai Family's Living in Ubonratchathani Province*. Mahachulalongkonrajavidyalaya University Ubonratchathani. Campus Research Project Funded by Mahachulalongkonrajavidyalaya University.
- Kaewkaewpan, V. (2018). Family Relationships with Problem of Delinquency in Adolescence. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(1), 361-371.
- Mahachulalongkonrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- ManSoo, Yu. et al. (2010). Positive Family Relationships and Religious Affiliation as Mediators between Negative Environment and Illicit Drug Symptoms in American Indian Adolescents. *Addictive Behaviors*, 35, 694–699.
- McCubbin, H. I., Thompson, A.I. & McCubbin, (1996). *Family Assessment: Resiliency, Coping and Adaptation-Inventories for Research and Practice*. Wisconsin: The University of Wisconsin.
- Manosujarittam, P., Phramaha Hansa Dhammaso, & Siripha, P. (2020). An Analysis of the Buddhist Peaceful Family. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(6),2465-2473.
- Sirideth, P. (2021). *Family knowledge*. Retrieved December 30, 2021, from [http://www.digitalschool.club/digitalschool/health4-6/health5\\_1/lesson3/3\\_3.php](http://www.digitalschool.club/digitalschool/health4-6/health5_1/lesson3/3_3.php)
- Sriwan, S., Kenaphoom, S., & Phoosing, P. (2017). Social Strength Based on Strength Family Institution. *Journal of Research and Development Institute, Rajabhat Maha Sarakham University*, 4(2), 93-111.
- Thongolan, S. (2020). The Development of Mindfulness for Peace. *Mahajula Academic Journal*, 7(2), 191-202.
- Udtasingha. P. (2021) How to Build a Human Relationship with Colleagues. Retrived December 20, 2021 from <https://www.sites.google.com/site/karphathnathaksachiwit1/bth-thi-2-thaksa-thang->