

ทำอย่างไรครอบครัวจึงจะไร้ความรุนแรง

How Families are Devoid of Violence

ดร. พูนสุข มาศรีงสรณ์

Dr. Poonsuk Masrungson

อาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอทางออกที่เป็นไปได้ในการร่วมกันจรรโลงครอบครัวให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ปลอดภัย ปลอดความรุนแรง อันเป็นสัญลักษณ์แห่งความป่าเถื่อน ไม่มีความเป็นอารยะชนในยุคโลกาภิวัตน์ปัจจุบันนี้ โดยปัจเจกบุคคลในแต่ละครอบครัวต้องเร่งพัฒนาจิตใจของตนอย่างรีบด่วนพร้อมการบ่มเพาะจิตใจ และฝึกฝนการปฏิบัติตนในระยะยาวให้อยู่ในครรลองแห่ง “ศีล สมาธิ และปัญญา” แผ่ขยายไปเป็น “ค่านิยมแห่งสันติสุขในครอบครัว” ในองค์กรร่วมแห่งสังคมที่สุดแล้วคนในสถาบันครอบครัวจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ปราศจากความรุนแรงใดๆ

Abstract

This article presents possible solutions for family members to stay together peacefully without “violence”, the sign of un-civilization in such today globalization. The key is that each family individuals must rush developing their minds together with long-term self-practices in the ways of ‘morality, concentration and wisdom’; and expand this into the ‘popularity of family peace’ in the overall society. Finally, people in family institution will be able to live together peacefully without any violence.

1. บทนำ

คนในครอบครัวยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งมีความเจริญอย่างยิ่งยวดทางเทคโนโลยีสารสนเทศ มักมีความแตกแยกทางความคิดอันก่อให้เกิด “ความขัดแย้ง” มากมาย หากประนีประนอม และยินยอมกันได้ ก็ยังคงความเป็นครอบครัวเดียวกันไว้ได้ แต่ถ้า “ความขัดแย้ง” ขาดการจัดการที่ดี ก็ประทุไปสู่ความรุนแรงได้ จากการปะทะคารม ด่าทอ ตบตี ตะคอก ผลัก ด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงการใช้อาวุธต่างๆ จนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้

คำถามมีว่า ทำไมคนในครอบครัวเดียวกัน โดยเฉพาะสามีภรรยา จึงสามารถประทุษร้ายร่างกายและจิตใจกันได้มากมายขนาดที่ไม่น่าเชื่อเลยว่า ครึ่งหนึ่งก่อนที่ทั้งคู่จะตกลงปลงใจ สร้างครอบครัวกันนั้น เขาทั้งคู่เคยรักกันมาก กล่าวได้ว่าแทบจะเป็นเงาของกันและกัน ในขณะที่นักปราชญ์และนักวิชาการด้านต่างๆ อาทิ จิตวิทยา เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น ต่างพยายามคิดค้นหาคำตอบใน 3 มิติของการแก้ไข การป้องกันและการเยียวยานั้น พระพุทธศาสนามีคำตอบที่ชัดเจนทุกทาง สามารถนำมาใช้จัดการในการยุติความรุนแรงในครอบครัวร่วมกับแนวทางและทฤษฎีต่างๆ ที่มีผู้คิดค้นขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มที่แต่ละปัจเจกบุคคลผู้เป็นสมาชิกในครอบครัว แผ่ขยายออกสู่สังคมในองค์รวมที่สามารถจะช่วย บ่มเพาะค่านิยมพร้อมปฏิบัตินิยมแห่งการอยู่ร่วมกันในครอบครัวโดยเฉพาะครอบครัวเดี่ยว ที่ประกอบไปด้วยสามี-ภรรยา หรือพ่อ-แม่-ลูก อย่างไร้ความรุนแรงได้ในที่สุด

2. อะไรคือความรุนแรงในครอบครัว

ความหมายของความรุนแรงในครอบครัวที่เป็นรูปธรรม คือ

2.1 การละเมิดเขตแห่งสิทธิส่วนตัว บทบาท หน้าที่ และความสงบสันติสุขของแต่ละสมาชิกในครอบครัว

คนในครอบครัวทั้งในสังคมตะวันตกและตะวันออกต่างมีเขตแดนหรือเส้นแบ่งพื้นที่ (boundaries) ที่อยู่อาศัยภายใต้ชายคาเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันทางการสมรสที่ถูกต้องตามกฎหมาย หรือทางการตกลงปลงใจที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันและพร้อมใจกันที่จะสร้างสายสัมพันธ์และสายโลหิตร่วมกันคือบุตร ธิดา โดยต่างก็คาดหวังในสันติสุขร่วมกัน เมื่อใดก็ตามที่มีการล่วงละเมิดเขตของกันและกันทางด้านสิทธิในความเป็นส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่และบทบาท หรือความสุขสงบส่วนตัว ความรุนแรงไม่ทางกายก็ทางใจย่อมเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย (มธุรส เอื้อนนิช : ออนไลน์)

2.2 การใช้อำนาจในทางที่ผิดในครอบครัว

อำนาจในครอบครัวโดยปกติมีได้หมายถึงอำนาจที่ใช้ความรุนแรงปาเถื่อน (ประมวล รุจนเสรี, 2547 : 30-35) แต่เป็นอำนาจที่เกิดจากความยินยอมพร้อมใจด้วยความรักใคร่ผูกพัน หรือมีความไว้วางใจกันเป็นฐานรองรับ เนื่องจากการแต่งงานกันในบางกรณีอาจมีได้มาจากความรักใคร่ผูกพันกันเองของคู่สมรส แต่มาจากความไว้น้ำใจเชื่อใจในพ่อแม่ที่ช่วยเหลือคุ้มครองให้ ความยินยอมพร้อมใจหมายถึงการที่ภรรยายินยอมให้สามีปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว และสามีก็ยินยอมให้ภรรยาปฏิบัติตนเป็นแม่บ้าน คือดูแลการงานทุกอย่างในบ้าน ไว้น้ำใจเชื่อใจให้เป็นผู้อบรม สั่งสอน เลี้ยงดู พุ่มพัก บุตรธิดา และดูแลทรัพย์สินของครอบครัว หรือในบางกรณี ภรรยาก็สามารถทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัวแทนสามีได้หากมีความสามารถเหนือกว่าสามี หรือทั้งสองฝ่ายแบ่งเบาภาระหน้าที่กันตามสมควร ซึ่งเป็นลักษณะของอำนาจในครอบครัว ที่ยอมตกลงอยู่กับทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง แต่เมื่อใดก็ตามที่มีการใช้อำนาจไปในทางที่ผิด ก็เกิดเป็นความรุนแรงในครอบครัวได้ ทั้งนี้ การใช้อำนาจทั้งในทางที่ถูกและผิดในครอบครัว จัดเป็นผลที่มาจากสภาวะจิตใจ ระดับคุณธรรม ศีลธรรมของบุคคลในครอบครัว ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวจึงอยู่ที่การจัดสรรอำนาจในทรัพย์สินและในตัวสมาชิกครอบครัวอย่างผิดปกติก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว

3. ภาพรวมอื่นๆ เกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัว

3.1 สาเหตุของความรุนแรงโดยทั่วไป

ความรุนแรงโดยทั่วไปมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งอันเป็นความไม่ตรงกันในเรื่องของความเห็น ความคิด ความเข้าใจในระดับที่ไม่สามารถประนีประนอมกันได้จนเกิดความรุนแรงในลักษณะของการประทุษร้ายกันจากระดับน้อยไปจนถึงระดับปานกลาง และระดับมากที่สุด จนเกิดการบาดเจ็บสาหัส หรือถึงขั้นประหารชีวิตประหารกันจนถึงแก่ชีวิต

หากกล่าวตามสภาพทางจิตใจ ความรุนแรงเกิดจากความก้าวร้าวอันเป็นความตั้งใจทำร้ายผู้อื่นที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งและรุนแรง ทั้งก้าวร้าวต่อตนเอง ต่อผู้อื่นแบบตัวต่อตัว และแบบกลุ่มหนึ่งต่ออีกกลุ่มหนึ่ง ความก้าวร้าวระดับปกติเป็นเรื่องธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ แต่ในบทความนี้หมายถึงระดับที่เป็นโทษเป็นภัยแก่ตัวผู้ก้าวร้าวเองและคนในครอบครัวเชิงเดี่ยว ซึ่งไม่รวมถึงความผิดปกติจากภายในของบุคคลที่มียีน (gene) หรือหน่วยทางพันธุกรรมในโครโมโซม ที่ได้รับถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่ เป็นตัวควบคุม (ยีนที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงโดยตรงคือยีน Monoamine Oxidase A (MAOA) ซึ่งพบว่าหากกิจกรรมของเอนไซม์ของยีนนี้มีระดับต่ำกว่าปกติจะทำให้ผู้นั้นมีแนวโน้มในการก่อความรุนแรงมากกว่าปกติ เนื่องจาก

ยีนนี้มีตำแหน่งอยู่บนโครโมโซม X ดังนั้นโอกาสที่ยีนนี้จะเกิดการขาดหายไปจึงมีมากกว่านั้นเป็นเหตุผลว่าทำไมเพศชายจึงมีโอกาสก่อความรุนแรงมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ความผิดปกติทางพันธุกรรมแบบต่างๆ ยังอาจเป็นเหตุให้คนผู้นั้นมีโอกาสแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้ นั่นคือความผิดปกติแบบมีโครโมโซมเพศชายเกินมา 1 แท่ง เรียกว่า XYY Syndrome; กาญจนา ศรีสวัสดิ์ และศิริลักษณ์ จิตตระเปียง, 2551 : 513) จะกล่าวถึงเฉพาะสาเหตุอื่นๆ ที่อาจโยงมาสู่ความรุนแรงในครอบครัวได้ ดังต่อไปนี้

3.1.1 ความรุนแรงเป็นผลพวงจากความก้าวร้าว

ในทางจิตวิทยาระบุไว้ถึงสภาพที่ทำให้เกิดความก้าวร้าวดังนี้ (จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ, 2547 : 350-351)

- การเสริมแรง (reinforcement) เกิดขึ้นเมื่อมีการส่งเสริมให้ก้าวร้าวโดยการยกย่องหรือให้กำลังใจเวลามีความก้าวร้าว หรือการกระทำก้าวร้าวทำให้เกิดผลดี
- การเลียนแบบ (modeling) เกิดจากการเห็นตัวอย่างที่ก้าวร้าว โดยเฉพาะจากคนที่ตนเองชื่นชอบ
- ปทัสถาน หรือรูปแบบแห่งการเสนอสนอง (norm of reciprocity) เช่น เกิดจากความเชื่อในสังคมที่ว่าความแค้นต้องมีการชำระแบบตาต่อตา ฟันต่อฟันซึ่งส่งเสริมให้คนในสังคมเกิดความก้าวร้าว
- ความเครียด (stress) อาทิ ความเครียดที่เกิดจากความยากจน การตกงาน การถูกสังคมรังเกียจ อากาศร้อน พ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน เสี่ยงรบกวนสัปดาห์ประสาท ความจู้จี้ขี้บ่นของบุคคลในครอบครัว ฯลฯ
- สัญญาณความก้าวร้าว (aggressive cues) อาทิ การดูความก้าวร้าวจากสื่อต่างๆ เช่น ภาพยนตร์ รวมถึงการคลุกคลีกับอาวุธต่างๆ สามารถเป็นปัจจัยส่งเสริมความก้าวร้าวได้

3.1.2 ความรุนแรงเป็นผลพวงจากความอิจฉาริษยา ความโกรธ และ

ความหวาดระแวง : ความอิจฉาริษยา ความเกลียดชังและความหโลกลวง เกิดมาจากการไม่มีความเคารพ ขาดความเมตตาและความรักเพื่อผู้อื่น คนที่อิจฉาริษยาไม่ชอบเห็นผู้อื่นมีความสุข ความสำเร็จหรือเจริญรุ่งเรือง บ่อยครั้งที่ความอิจฉาริษยานี้ได้นำไปสู่ความเกลียดชัง ความหโลกลวงและความรุนแรง นอกจากนั้นความหวาดระแวงบางครั้งก็นำไปสู่ความรุนแรงได้ เพราะการหวาดระแวงก่อให้เกิดการมองผู้อื่นว่าทำอะไรเพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน สิ่งนี้ทำลายความหวังและการมองโลกในแง่ดี ส่วนความโกรธถูกกำหนดให้มีขึ้นในตัวมนุษย์ ก็เพื่อเป็นกลไกสำหรับป้องกันตนเอง แต่หากไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ ก็จะกลายเป็นสิ่งที่ก่อ

ให้เกิดการ “ทำลาย” (บรรจง บินกาชัน: ออนไลน์)

3.1.3 ในทางพระพุทธศาสนา ความรุนแรงเป็นผลมาจากเหตุปัจจัยหลักๆ คือ

1) องค์ประกอบภายใน : ตามมุมมองทางพระพุทธศาสนา ได้แก่

(1) สภาพจิตฝ่ายร้าย 3 สิ่ง ที่อยู่เบื้องหลังการผลักดันพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551 : 58-59) ได้แก่

- ตัณหา คือ ความอยากเสพ อยากบริโภคร เพื่อบำเรอความสุขกายสุขใจ และหาประโยชน์ไสตน

- มานะ คือ ความต้องการยิ่งใหญ่หรืออำนาจเหนือผู้อื่น และ

- ทิฐิ คือ แนวคิด ความเชื่อ ค่านิยม หรือความยึดถือในอุดมการณ์ต่างๆ

ตัณหา มานะ และทิฐิ นี้เรียกรวมกันว่า “ปญฺจะ” (พระไตรปิฎก, เล่ม 17 ข้อ 83 : 142) คือ กิเลสเครื่องเน่นซ้ำ ที่เป็นตัวการก่อปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อน เพิ่มขยายทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551 : 200) ทำให้มนุษย์เกิดมิจฉาทิฐิ คือความคิดเห็น หรือความเข้าใจในทางผิดๆ และตกเป็นทาสของอารมณ์ร้ายต่างๆ อาทิ อารมณ์ชักนำให้ใครให้รัก ให้อยากได้ ได้แก่ ราคะ โลภะ อิจฉาริษยา (อยากได้) โทสะ (โกรธ) โมหะ (หลงผิด) ฯลฯ

(2) การมีอคติ 4 (พระไตรปิฎก, เล่ม 21 ข้อ 17 : 29) อันเป็นต้นเหตุแห่งความไม่สามัคคีปรองดองกัน ไม่ว่าจะเป็นในระดับครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ และเป็นเหตุแห่งความแตกร้างอันนำสู่ความรุนแรงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามมา ได้แก่ ฉันทาคติ คือความลำเอียงเพราะชอบ เมื่อรักกันชอบกันก็มักจะคล้อยตามกัน จนลืมนึกในถึงความถูกต้องชอบธรรม ทำให้เป็นคนมีวิจารณ์ญาณในการวินิจฉัยผิดพลาดได้ เกิดเป็นความขัดแย้งอยู่ในใจลึกๆ เพราะขัดกับสำนึกในความเป็นธรรม และสังคมนิสัยเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ ไม่ใส่ใจผู้อื่น เป็นต้น โทสาคติ คือความลำเอียงเพราะชัง ในทางตรงข้ามเมื่อไม่ชอบใคร ก็มักตั้งแง่รังเกียจไว้ในใจ ดังนั้นไม่ว่าคนที่เราชังจะดีเพียงไร ก็ยากที่จะเห็นความดีของเขา หรือถ้าเห็นก็มักอิจฉาริษยา เกิดปฏิกิริยาอยู่ในใจไปเพิ่มเติมความชิงชังมากขึ้น สะสมเป็นพยาบาทในใจลึกๆ ได้ โมหาคติ คือความลำเอียงเพราะหลง ความไม่รู้เป็นต้นเหตุแห่งความล้มเหลวทั้งปวง โดยเฉพาะในครอบครัว เมื่อเกิดความขัดแย้งใดๆ ขึ้นมา แต่ขาดข้อมูลที่ถูกต้อง ก็มักจะตัดสินใจไปตามอำเภอใจตามมุมมองและแง่คิดของตน ซึ่งเมื่อผิดพลาดย่อมเพิ่มแรงกดดันให้สมาชิกทุกคนจนเกิดเป็นความแตกแยกมากขึ้นต่อไป และ ภัยาคติ คือความลำเอียงเพราะกลัว เนื่องจากมีอคติอยู่ในใจทำให้ขาดความเที่ยงธรรม ไม่ยึดธรรมเป็นที่พึ่ง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาที่ต้องเสี่ยง หรือกับบุคคลที่ไม่น่าไว้วางใจเกิดความระแวงหวาดกลัว ก็มักจะยอมๆ ไปก่อนแบบขอไปที ไม่ตระหนักถึงปัญหาที่จะเกิดตามมาในภายหลัง ก็ยอมสร้างความกดดันให้สมาชิกครอบครัวก่อความขัดแย้งในใจสะสมจนกลายเป็นความรุนแรงได้

(3) มูลเหตุสำคัญอีก 6 ประการ

- เป็นผู้มักโกรธ มีความผูกโกรธ : จึงไม่เคารพยำเกรงซึ่งกันและกัน
- เป็นผู้มักกลบหลู่ ชอบตีเสมอ : จึงไม่มีใครจะให้เกิดเกียรติกัน เพราะถือเป็นสิทธิเสมอภาคของตน
- เป็นผู้มักริษยา มีความตระหนี่ : จึงไม่รู้จักเสียสละอารมณ์ให้กัน ขัดแย้งกันง่าย สามารถสะสมเป็นความรุนแรงได้
- เป็นผู้มักโอ้อวด มีมารยา : บางครั้งอาจไม่มีเจตนาแต่ทำให้อีกฝ่ายเสียหน้า รู้สึกตนเองด้อยกว่า จึงเป็นที่มาแห่งความขัดแย้งที่นำไปสู่ความรุนแรงได้
- เป็นผู้มีความปรารถนาเลวทราม มีความเห็นผิด : อาจมีรสนิยมและความต้องการที่ไม่ตรงกัน เข้าใจไม่ตรงกันเห็นผิดกัน จึงเป็นที่มาแห่งความขัดแย้งที่นำไปสู่ความรุนแรงได้
- เป็นผู้ยึดมั่นในความเห็นของตน : ทำให้เกิดความตื้อตัน กลายเป็นมิจฉาทิฎฐิที่แก้ไขได้ยาก ย่อมนำไปสู่ความขัดแย้งรุนแรงได้ (พระไตรปิฎก, เล่ม 11 ข้อ 325 : 322-342)

2) องค์ประกอบภายนอก หรือปัจจัยประกอบอื่นๆ ได้แก่

- (1) ผลประโยชน์หรือข้อมูลไม่เท่ากัน เป็นปัจจัยนำไปสู่ความขัดแย้งในทางความคิดเห็น
- (2) ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยกัน เช่น การมีรสนิยมทางเพศต่างกันทำให้ขาดความรักที่หวานชื่นต่อกัน การขาดการใช้เวลาร่วมกันทำให้ความสัมพันธ์ห่างเหิน
- (3) กระบวนการทางการรับรู้ไม่เท่ากันผนวกกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้คนในครอบครัวแตกความสามัคคี เช่น ข่าวสารเกี่ยวกับชนวนแห่งความขัดแย้งในเรื่องต่างๆ เช่น การเมือง สิทธิสตรี ที่ด้อยกว่าบุรุษ กฎหมายที่ปราศจากความเป็นธรรม ฯลฯ ที่คนในครอบครัวมีได้ไตร่ตรองด้วยสติปัญญาให้ดีเสียก่อนที่จะปักใจเชื่อ และหากความเชื่อนั้นแตกต่างกัน ก็ทำให้เกิดความขัดแย้งหากมีมากและจัดการไม่ได้ก็ประทุเป็นความรุนแรงได้ หรืออาจเกิดจากบุคคลอื่นที่มีเหตุให้ผูกอาฆาต เช่น หญิงชู้หรือชายชู้ หรือบุคคลที่สามยุยงคนในครอบครัวให้แตกแยกกัน
- (4) การเติบโตมาในโครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมที่ไม่เท่ากัน เช่น ฝ่ายหนึ่งเกิดและเติบโตมาในต่างประเทศหรือในกรุง ย่อมเข้ากันไม่ได้ดีกับอีกฝ่ายที่เกิดและเติบโตมาในประเทศหรือต่างจังหวัด วิธีการคิดและทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ ย่อมต่างกันโดยสิ้นเชิง
- (5) ประสบการณ์ในวัยเด็ก หากบุคคลในครอบครัวมีประสบการณ์หรือได้รับความรุนแรงในวัยเด็ก อาจหล่อหลอมให้กลายเป็นความกระด้างในจิตใจ และมีพฤติกรรมไปในทางก้าวร้าวรุนแรงได้

(6) อำนาจที่เหนือกว่าของฝ่ายชาย เนื่องจากสังคมในอดีตยึดถือกันมาว่าผู้ชายต้องมีอำนาจเหนือกว่าผู้หญิงจนกลายเป็นวัฒนธรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะสังคมไทยแต่โบราณทำให้เกิดความไม่เสมอภาค และความไม่ยุติธรรมในสังคม ลูกหลานเข้าสู่ครอบครัว ความไม่ยุติธรรมในสังคมเกิดจากความรุนแรงทางโครงสร้าง (structural violence) หมายถึงอะไรก็ตามที่มาทำให้เกิดช่องว่างระหว่างศักยภาพของมนุษย์ (human potentiality) กับสิ่งที่มนุษย์เป็นอยู่จริง (human actuality) โดยที่ “อะไรก็ตาม” นั้น ไม่ใช่ตัวบุคคล แต่เป็นระบบหรือโครงสร้าง ซึ่งลักษณะเด่นของความรุนแรงนี้คือ เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่อย่างยาวนานและต่อเนื่องในรูปของกระบวนการมากกว่าที่จะเป็นเหตุการณ์เฉพาะ และในขณะเดียวกันก็เกิดจากความรุนแรงทางวัฒนธรรม (cultural violence) ด้วย ซึ่งเป็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นในบริบทของวัฒนธรรมที่รองรับและให้ความชอบธรรมแก่การใช้ความรุนแรงทางตรงและความรุนแรงทางโครงสร้าง ซึ่งความรุนแรงทางวัฒนธรรมนี้จะปรากฏอยู่ในรูปของสัญลักษณ์ ศาสนา อุดมการณ์ ค่านิยม ภาษา ศิลปะ วิทยาศาสตร์ เป็นต้น (จิตรารักษ์ สมยานนทนากุล : ออนไลน์)

(7) ความเสื่อมถอยทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในสังคม ก่อเกิดปัญหาต่างๆ อาทิ การขาดความซื่อสัตย์สุจริต ความเกียจคร้าน ความต้องการรัวรวยทางลัด การไม่รู้จักประมาณตน การขาดความยับยั้งชั่งใจ ความฟุ้งเฟ้อฉาบฉวยในสังคม (ทอททาร์ : ออนไลน์) ส่งผลต่อการพัฒนาคนในครอบครัวในแง่ของการเป็นตัวหล่อหลอมพฤติกรรมและการสร้างค่านิยมแบบผิดๆ ที่ก่อให้เกิดความร้าวฉานในครอบครัว

3.2 ประเภทของความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรงในครอบครัวที่สอดคล้องกับการนำเสนอในบทความนี้ คือ ความรุนแรงทางกาย ทางวาจา และทางใจที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด จึงแบ่งความรุนแรงในครอบครัวเป็น 2 ประเภทหลักๆ ที่สอดคล้องกับแนวคิดของทางตะวันออก (อนุช อาภาภิรม, 2543 : 9-10) คือ

1) ความรุนแรงแบบแฝงเร้นหรือแบบไม่ลงมือ ได้แก่ ความรู้ที่ขาดหลักความประพฤติ หรือความประพฤติที่ขาดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ว่าสิ่งเหล่านี้เองที่เป็นพื้นฐานนำไปสู่ความรุนแรงแบบลงมือได้ ความรุนแรงในลักษณะนี้แฝงอยู่ในครอบครัวเดียวในสังคมไทยมากที่สุด

2) ความรุนแรงทางกายภาพหรือแบบลงมือ ได้แก่ การประทุษร้ายร่างกายด้วยการทุบตีกันร่วมกับการใช้คำพูดรุนแรงและอาการก้าวร้าวทั้งใช้หรือไม่ใช้อาวุธ และความรุนแรงในครอบครัวจัดเป็นความรุนแรงทางกายภาพหรือแบบลงมือที่แพร่หลายที่สุดโดยเฉพาะความรุนแรงในประเภทของความสัมพันธ์ในครอบครัวเชิงเดี่ยว

4. ผลกระทบจากความรุนแรงในครอบครัว

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังประสบกับปัญหาอาชญากรรมประเภทหนึ่ง ซึ่งได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น อันเป็นดัชนีที่บ่งบอกถึงความเสื่อมโทรมของสังคมไทยได้เป็นอย่างดี คือ ปัญหาการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 7 – 18 ปี ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในการกระทำผิดซึ่งไม่ต่างจากพฤติกรรมผู้ใหญ่ ประเด็นที่น่าสนใจจึงอยู่ที่ว่าความรุนแรงในครอบครัวมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนหรือไม่ อย่างไร เป็นเรื่องที่ได้มีผู้ทำการศึกษาไว้ ในด้านต่าง ๆ (สมนทิพย์ ใจเหล็ก : ออนไลน์) ดังนี้

4.1 ปัญหาทางด้านอารมณ์ : เด็กและเยาวชนที่มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว เพราะมีปัญหาทางด้านอารมณ์ โดยเฉพาะการเก็บกด มีการรับสภาพความรุนแรงเข้าไปในจิตใจ เกิดความสับสนทางด้านอารมณ์ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ขาดความมั่นใจ หดหู่ ซึมเศร้า และมีแนวโน้มฆ่าตัวตายได้ง่าย

4.2 ปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม : เด็กและเยาวชนที่มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว จะมีปัญหาด้านการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ยาก จะชอบเก็บตัวเงียบคนเดียวเพราะหวาดกลัวความรุนแรงที่เคยประสบจากครอบครัว ทำให้ไม่ไว้วางใจคนในสังคม

4.3 ทศนคติเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง : เด็กและเยาวชนที่ครอบครัวมีการใช้ความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลต่อการรับรู้และทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงว่าเป็นพฤติกรรมปกติธรรมดาในสังคม และบางครั้งยังเห็นว่าการใช้ความรุนแรงเป็นเครื่องมือที่ดีในการแก้ปัญหา

4.4 ทัศนคติต่อการใช้ชีวิตครอบครัวในอนาคต : เด็กและเยาวชนที่มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว มีโอกาสสูงที่จะใช้ความรุนแรงในครอบครัวของตนเองในอนาคต

4.5 ปัญหาซ่อนเร้นในระยะยาว : เด็กและเยาวชนที่มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว จะมีความหดหู่ เศร้าหมอง ซึ่งอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้า อันเป็นพฤติกรรมซ่อนเร้นที่อาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น โรคจิต ประสาท และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

5. ครอบครัวจะปลดความรุนแรงเมื่อนำพระพุทธศาสนามาบูรณาการจัดการ

แนวคิดของทางตะวันตก ตะวันออก และแนวคิดจากหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา มีทั้งความเหมือนหรือคล้ายคลึงและความแตกต่างที่สามารถนำมาผสมผสานเติมเต็มกันเป็นจุดร่วมและจุดเสริม เพื่อให้ได้แนวทางที่เป็นรูปธรรมสมบูรณ์ขึ้นในรูปแบบของการจัดการความรุนแรงในครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการในฐานะทางออกที่พึงประสงค์

การจัดการความรุนแรงในครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการสามารถทำได้ในระยะเร่งด่วน และบ่มเพาะในระยะยาว โดยทั้งปัจเจกลงมือเร่งปฏิบัติเอง ซึ่งอาจมีกัลยาณมิตรเป็นผู้ช่วยดูแล ชี้แนะ และกลุ่มปัจเจกโดยองค์รวมในสังคมช่วยกันบ่มเพาะ หากจะมองภาพรวมหลักของการบูรณาการ ก็จัดเป็นการจัดการที่มีจุดเริ่มต้นที่ “ใจ” ของแต่ละปัจเจก เป็นอันดับแรก เพื่อแก้ไข เยียวยาความรุนแรงที่เกิดทางวาจาและทางกาย อีกทั้งการป้องกันมิให้เกิดความรุนแรงซ้ำซ้อน หรือป้องกันมิให้เกิดขึ้นได้เลยนั้นก็อยู่ที่การฝึกฝนบ่มเพาะพัฒนาจิตใจให้เป็นเครื่องปกป้อง ความประพฤติทางวาจาและทางกายมิให้เกิดความขัดแย้ง แปรลกแยกในตนเองอันอาจลุกลาม เป็นความรุนแรงขึ้นได้

เมื่อการจัดการเชิงพุทธบูรณาการมีจุดเริ่มต้นที่ “ใจ” เจ้าของ “ใจ” คือแต่ละ “ปัจเจก” จึงต้องเข้าไปจัดการกับ “ใจ” ของตนเองเป็นอันดับแรก โดยใช้ “การตั้งจิตมั่นอย่างแน่วแน่” ในใจตนเป็นเครื่องมือฝึกฝน บ่มเพาะ พัฒนา “ใจ” ขยายเป็นการพัฒนาการแสดงออกทาง “วาจา” และ “ทางกาย” ที่มีแต่ความสันติ สุขสงบ ไร้ความรุนแรง นับเป็นการเรียนรู้ที่จะสื่อสาร ภายในตนเองอย่างสันติเป็นอันดับแรก แล้วจึงแผ่ขยายเป็นการปรับเปลี่ยนการสื่อสารกับคน ในครอบครัวอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันนั่นเอง และเพื่อความสะดวก ในการเตือนตนเองของแต่ละปัจเจกให้เกิดความแน่วแน่และตั้งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตนเองเพื่อสามารถที่จะแก้ไขความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัวแล้วให้สงบลงได้ด้วยดีและรู้จัก ป้องกันมิให้เกิดขึ้นได้อีก รวมถึงความสามารถในการเยียวยาทั้งตนเองและสมาชิกในครอบครัว แผ่ขยายไปในองค์กรของสังคมได้ผู้เขียนได้ย่นย่อเป็นการใช้เครื่องมือง่ายๆ สำหรับแต่ละปัจเจก ที่เรียกว่า “9 ย.” ได้แก่

ย. ที่ 1 เยือกเย็น : สติ และปัญญา ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น จะมีสติ มีปัญญาได้ก็ด้วยการฝึกฝน ด้วย หลักขรรวาสธรรม คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 246 : 354) ในการระงับความผิตหวัง ความเสียใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และกิเลสตัณหาต่างๆ อย่างถอนตัวไม่ขึ้น การฝึกสมาธิเป็นประจำทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็นได้ สติก็มา ปัญญาก็เกิด มีปัญหาใดๆ ก็ไม่ระเบิดเป็นความก้าวร้าวรุนแรงทั้งทางวาจา และทางกาย ซึ่งมักเกิดควบคุ้งกัน

ย. ที่ 2 ยิ้มแย้ม : เกิดได้อย่างจริงใจ ฉายให้เห็นบนริมฝีปากที่เหี่ยยดแย้มสรวล พร้อมแวตตา และท่าทีที่เป็นมิตร จากจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตากรุณา ความปรารถนาดีต่อกัน เข้าใจ เห็นใจ และเห็นคุณค่าของผู้อื่น เสมอเหมือนที่ต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจ เห็นใจและเห็นคุณค่าในตน การยิ้มแย้มอยู่เป็นนิจย่อมจะสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรที่ดีต่อกันในทุกสถานภาพ พร้อมทั้งจะเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีต่อทุกคน ทุกฝ่าย เท่าที่โอกาสจะอำนวย

ย. ที่ 3 ยกย่อง : เป็นการระลึกถึงกันในทางดี ให้เกียรติกัน ด้วยคำพูดและการกระทำ ประนีประนอมกัน ยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่างทั้งต่อหน้าและลับหลัง คติการครองเรือน โบราณในทางพุทธที่ว่า “ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า” ยังใช้ได้ผลดีอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ ในอันที่จะไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งใดๆ โดยไม่จำเป็น ด้วยบรรยากาศแห่งความเป็นกัลยาณมิตร และการเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ตามหลักสิทธิมนุษยชนทั่วโลก เป็นการผสานแนวคิดทาง พระพุทธศาสนา และทางตะวันตก

ย. ที่ 4 ยึดหยุ่น : คือการรู้จักเมตตา กรุณาให้อภัยกันและกันในเรื่องบางเรื่อง ไม่เคร่งครัด หรือตึงเครียดจนเกินไป จัดเป็นวิธีการดำเนินชีวิตร่วมกันบน “ทางสายกลาง” เวลาจะช่วยให้ ทุกอย่างดีขึ้น และกลายเป็นความผูกพันที่ลึกซึ้งต่อกัน สามารถเป็นเครื่องมือฝึกกำลัง กันอย่างเหนียวแน่นเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของครอบครัวในทุกด้าน ตามทฤษฎี ตะแกรง แห่งความสัมพันธ์ (The Relationship Grid) ของ เวย์น อี. เบเกอร์ (Wayne E. Baker) ผสานหลักพุทธธรรม คือ พรหมวิหาร 4 และ สังคหวัตถุ 4

ย. ที่ 5 ยินยอม : คือการรู้จักเสียสละอารมณ์ความต้องการส่วนตัว มีความคิด ความเข้าใจ ในทางที่ถูกต้อง โดยหมั่นนึกถึงสมัยที่เคยรักกันใหม่ๆ อะไรก็ยอมทั้งสิ้น แต่เมื่อความรักสุขงอม จนได้ใช้ชีวิตร่วมเป็นครอบครัวเดียวกัน ต่างก็มีบทบาท ภาระหน้าที่ ที่หนักขึ้นจากการทำงาน หาเลี้ยงครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวอยู่รอดปลอดภัยในทุกๆ ด้าน อารมณ์อ่อนหวานต่อกัน ในหลายๆ เรื่องก็เหือดหายไปตามกาลเวลา กลายเป็นอารมณ์เสียจากความเหน็ดเหนื่อยใน อาชีพการงาน ต่างฝ่ายต่างต้องเห็นใจ และอภัยให้กัน คิดให้ได้ว่าในเมื่อเวลาเปลี่ยน หลายสิ่ง หลายอย่างก็ย่อมต้องเปลี่ยนไปตามสถานภาพและกาลเวลาเป็นธรรมดา คนที่ไม่เคยยอม บางเรื่องก็ต้องยอม ต้องยอมเลิกกระทำบางอย่างที่ตนชอบ แต่อีกฝ่ายไม่ชอบ การรู้จักยินยอม จึงเป็นการ “เอาใจเขา มาใส่ใจเรา” เป็นการฟังความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้ง (deep listening) เมื่อรู้ว่าอีกฝ่ายชอบหรือไม่ชอบสิ่งใด ก็ไม่ขัดใจ เป็นการป้องกันความขัดแย้ง ความไม่ลงรอยกันได้เป็นอย่างดี โดยการบูรณาการอุเบกขาในพระพุทธศาสนา ผสานการเคารพ สิทธิเสรีภาพส่วนตัวตามแบบตะวันตก

ย. ที่ 6 แยกแยะ : ต่างฝ่ายต้องรู้จักแยกแยะสิทธิส่วนบุคคลที่ไม่ได้ก่อให้เกิดความ เสียหาย หรือเป็นการเบียดเบียนครอบครัวร่วมกัน ต้องเข้าใจธรรมชาติของทุกคนที่มีความต้องการ ที่จะเป็นส่วนตัวบ้างไม่มากก็น้อย ให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติให้มากที่สุด และเรียนรู้ ในการรักษาระยะห่างระหว่างกันให้พอเหมาะ ความเป็นบุคคลเดียวกันของปัจเจกบุคคลในฐานะ สามีภรรยา หรือพ่อและแม่ของลูกๆ มีสาระสำคัญในแง่ของความสมัครสมานสามัคคีปรองดอง กัน เพื่อนำพานาวาชีวิตครอบครัวให้อยู่รอดปลอดภัย ไม่ล่มกลางคัน มากกว่าการก้าวท้าวสิทธิ เสรีภาพความเป็นส่วนตัวที่เกินความพอเหมาะพอควร

ย. ที่ 7 ยินยอม : ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น แม้จะมีปากมีเสียง ขัดแย้งกันบ้าง ปังเจกบุคคลในครอบครัวเดียวกันโดยเฉพาะสามีภรรยา ควรหมั่นบอกรัก และแสดงให้เห็นถึงความรักนั้น ในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยไม่ถือว่าเป็นธรรมเนียมเฉพาะชาวตะวันตก เพราะความรัก ความใส่ใจต่อบุคคลอันเป็นที่รักไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา หรือวัฒนธรรมแต่อย่างใด ต่างต้องหมั่นยืนยันความรัก ความเคารพ ความอาทรที่มีต่อกันเสมอๆ บรรยากาศในบ้านก็จะอบอุ่นไปด้วยความรัก ความอบอุ่น ทุกปัจเจกในครอบครัวเดียวกันควรยืนยันให้กันและกันมั่นใจเสมอ (โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก : ออนไลน์) ว่า ยามสุข ทุกคนจะร่วมเสพ และยามทุกข์ แต่จะร่วมต้านและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยกัน ไม่ทอดทิ้งกัน คนเราหากคิดจะเลิกรากันไปก็มักจะมีข้ออ้างหรือเหตุผลนานัปการ แต่จงระลึกถึงความรักที่เคยมีต่อกัน และช่วยกันพยุงประคับประคองรักนั้นไว้เสมอ ความรักในแบบเสน่หา เมื่อนานไปก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็นความเชื่องหน่าย แต่สามารถเปลี่ยนเป็นความผูกพันด้วยเมตตากรุณาปรารภนาถิตต่อกัน และร่วมฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปด้วยกันจนกว่าชีวิตจะหาไม่ แต่ถ้าจำเป็นต้องเลิกรากัน ต่างก็ยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้ ด้วยความรู้สึกดีๆ เป็นพ่อและแม่ที่ดีของลูกที่ต่างมีส่วนเป็นผู้ให้กำเนิด และยืนยันให้ลูกรู้ถึงความสามัคคีของทั้งพ่อและแม่ในอันที่ยังจะร่วมเป็นพ่อและแม่ที่ดีของลูกต่อไป แม้จะแยกทางกันก็ตาม โดยมีจำเป็นต้องเป็นศัตรูกัน คนในครอบครัวตะวันตกมักไม่ถือสาในเรื่องการหย่าร้างกันเท่าคนในครอบครัวตะวันออก เพราะการหย่าร้างของวัฒนธรรมเขาเป็นเรื่องไม่หนักหนาสาหัสเท่าวัฒนธรรมตะวันออก แต่ในทุกวิกฤติย่อมมีโอกาสเสมอ การหย่าร้างของทั้งสองฝ่ายและต่างฝ่ายต่างไปแต่งงานมีครอบครัวใหม่ หากเป็นไปโดยสันติ ก็เท่ากับลูกๆ ของทั้งสองฝ่ายต่างมีสมาชิกครอบครัวเพิ่มขึ้นและต่างฝ่ายยังต่างไปมาหาสู่กันได้ โดยมีต้องมีความโกรธเกลียด อาฆาตแค้นแต่อย่างใด

ย. ที่ 8 ยับยั้ง : ปังเจกต้องมีความแน่วแน่ อดทน เอาชนะยับยั้งความโกรธของคน ที่โกรธตน ด้วยความไม่โกรธ ยับยั้งชั่งใจ เอาชนะคนไม่ดีหรือสิ่งไม่ดี ผิดศีลผิดธรรมต่างๆ ด้วยความดี มีศีลธรรม และยับยั้ง เอาชนะความตระหนี่ ด้วยการรู้จักให้ รวมถึงเอาชนะคนพุดจาเหลวไหลเลโลเล ด้วยการพูดแต่ถ้อยคำสัตย์จริง การจะฝึกใช้ “การยับยั้ง” ในเรื่องเหล่านี้ เป็นเครื่องมือจัดการความรุนแรงๆ ปังเจกบุคคล ควรเสวนาใกล้ชิดกับกัลยาณมิตรอยู่เสมอ เพราะกัลยาณมิตรจะช่วยชี้แนะตักเตือนให้เข้าสู่ทางแห่งการประพฤติชอบต่างๆ (พระไตรปิฎก เล่ม 19, ข้อ 49 : 43)

ย. ที่ 9 เยียวยา : การเยียวยาจิตใจของทุกฝ่าย ควรเริ่มที่ความพยายามเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสในจิตใจตนเองก่อนเสมอ ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดต่อสิ่งต่างๆ ไปในแง่บวกแทนแง่ลบอย่างสม่ำเสมอ อกัยตนเอง และอกัยอีกฝ่ายในความขัดแย้ง บาดหมางกัน โดยคิดให้ได้ว่าในการอยู่ร่วมเป็นครอบครัวเดียวกัน ก็ย่อมมีการกระทบกระทั่งกันเสมือนลิ้นกระทบกับฟัน ในปากของเราเองเป็นธรรมดา

การสวดมนต์ ทำสมาธิภาวนา จะช่วยให้จิตใจสงบลงได้มาก ทุกศาสนาสามารถทำสมาธิได้คือการทำให้ใจให้หยุดนิ่งสงบ ใช้สติตามระลึกถึงความเป็นปัจจุบันขณะ ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้จิตไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ร้ายต่างๆ ดังมีพุทธพจน์ตรัสไว้ท่านองว่า หากปัจเจกชนทำตนให้เหมือนกังสดาลหรือระฆังวงเดือนที่ตัดขอบปากออก หรือเรียกว่าง่าม ว่าช่องแตกได้ ความเงียบสงบก็ย่อมเกิดในใจตน ไม่ต้องการโต้เถียงหรือขัดแย้งกับใครเลย (พระไตรปิฎก เล่ม 25, ข้อ 134 : 73) อีกทั้งโดยธรรมชาติแล้ว เวลาที่ผ่านไปจะเป็นสิ่งที่สมานแผลในจิตใจได้เป็นอย่างดี การหามิตรที่ดีไว้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สนทนา ให้คำแนะนำตนในเรื่องที่ยังไม่ทราบ โดยเฉพาะวิธีทำใจให้สงบ จะช่วยระบายทุกข์ในจิตใจได้มากทีเดียว เพราะเมื่อใจสงบ ปัญญาก็อ่ยมเกิดขึ้นพิจารณาหาสาเหตุแห่งทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ได้ดี ทำให้รู้จักที่จะดำเนินชีวิตไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้แวดล้อม โดยมีความถึงพร้อมด้วยความหมั่นเพียร เก็บรักษา หอมล้อมด้วยคนดี มีชีวิตที่ห่างไกลทางอันนำสู่ความเสื่อม (พระไตรปิฎก เล่ม 25, ข้อ 37 : 507; พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551 : 130)

6. บทสรุป

เครื่องมือหลักชุด 9 ย. นี้เป็นการผสมผสานจุดร่วมและจุดเสริมต่างๆ ในแนวคิด ทฤษฎี หลักการต่างๆ ของทางตะวันตก ตะวันออก และหลักธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างย่อ (พูนสุข มาศรังสรรค์, 2554) ในมุมมองโดยองค์รวมที่ว่า การบูรณาการเชิงพุทธมีประโยชน์ในแง่ที่สามารถผสมผสานกลมกลืนกับความเป็นไป หรือความเปลี่ยนแปลงของทุกสรรพสิ่งในสากลโลกได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าโลกจะวิวัฒนาการให้เจริญรุดหน้าไปมากในทางวัตถุเพียงใด การนำพระพุทธศาสนามาร่วมประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตร่วมกันในครอบครัว ยิ่งเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะสามารถนำหลักธรรมต่างๆ ดังเสนอเป็นทางเลือกไว้มาทำให้จิตใจเจริญรอยตามความเจริญทางวัตถุไปด้วย รวมลงเป็นจิตที่แน่วแน่ ตั้งมั่น มีสติ ระลึกถึงความเป็นปัจจุบันขณะที่เป็นทาสของทั้งวัตถุ และอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่มีแต่จะสร้างปัญหาให้เกิดความไม่สงบ ความโกลาหล ความรุนแรงในทุกทาง



บรรณานุกรม

- กาญจนา ศรีสวัสดิ์ และศิริลักษณ์ จิตต์ระเปียบ. (2551). ความรุนแรงกับ XYY Syndrome ในเชิงพันธุพฤติกรรม. *วารสารควบคุมโรค*. 34 (4), 513-517.
- จิตรารณณ์ สมยานนทนากุล. (28 พฤศจิกายน 2551). ความรุนแรงและสันติวิธี. สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2556, จาก <http://www.gotoknow.com/blogs/posts/225951>
- จิราภา เต็งไธรัตน์ และคณะ. (2547). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทอทหาร. (10 กรกฎาคม 2549). ความมั่นคงแห่งชาติ-ปัจจัยที่มีผลกระทบกับสังคมไทย ในอนาคต. สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2556, จาก http://www.tortaharn.net/contents/index.php?option=com_content&task=view&id=89&Itemid=75.
- บรรจง บินกาซัน. (27 กรกฎาคม 2550). สุขภาพจิตดี ชีวิตก็มีสุข ในทัศนะของศาสนาอิสลาม. สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2556, จาก <http://www.okanation.net/blog/islam/2007/07/27/entry-1>
- ประมวล รุจน์เสรี. (2547). *การใช้อำนาจเป็นธรรมชาติของมนุษย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : มปท.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 11/2). กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- _____. (2551). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, 2551.
- พูนสุข มาศรีงสรรค์. (2554). *การจัดการความรุนแรงในครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มธุรส เอื้อนธ. (14 มกราคม 2554). *สาระชีวิตคู่ เขตในครอบครัว*. สืบค้นเมื่อ 11 กันยายน 2556, จาก <http://www.thaifamilylink.net>
- สุนทียภาพ ใจเหล็ก. (5 ธันวาคม 2550). ความรุนแรงในครอบครัวกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน. สืบค้นเมื่อ 11 กันยายน 2556, จาก <http://www.geocities.com/sumontip2003/article1.htm>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อนุช อาภาภิรม. (2543). *วิถีทรรศน์ ชุด ภูมิปัญญาลำดับที่ 18 : จากความรุนแรงในยุคโลกาภิวัตน์*, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง).
- Sternberg Robert. *Triangular Theory of Love*. Retrieved September 6, 2013, from http://en.wikipedia.org/wiki/Triangular_theory_of_love.

