

รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา*

A Model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology



พินิจทอง แมนสุมิตรชัย

Pintong Mansumittrchai

คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: pintong.mansumittrchai@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงคุณภาพนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสารร่วมกับปรากฏการณ์วิทยาจากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ การสนทนากลุ่มเฉพาะ และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การศึกษานี้มี 3 วัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของมาร์แชล โรเซนเบิร์ก (2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (3) เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและลดความรุนแรงในสังคม

ผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยานับเป็นการสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากจิตใจภายในของผู้ที่ต้องการจะสื่อสาร ซึ่งเป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องในตนเอง ทั้งไม่มีการแบ่งแยกภายในใจ ซึ่งรูปแบบที่ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติตามหลักการของมาร์แชล โรเซนเบิร์ก ประกอบด้วย การสังเกต รู้สึก ต้องการ ขอร้อง และความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

ผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนามุ่งให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารทำการสื่อสารบนพื้นฐานของการมีความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งรูปแบบที่ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย การส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคคลจากภายในสู่ภายนอกเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดทั้งสองฝ่าย รวมทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ส่วนรวม

* Received March 14, 2017; Accepted June 26, 2017.



รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้นเป็นกระบวนการสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากหัวใจแห่งความเมตตา ประกอบด้วยปัญญา การตระหนักรู้ในเรื่องที่จะทำการสื่อสาร รู้ลึก รู้แจ้ง รู้จริง รวมทั้งต้องรู้กาลเทศะ ความเหมาะสม จนทำให้เกิดเป็นความเชื่อที่ถูกต้องและมีทัศนคติที่ถูกต้องในการมองโลกตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการพัฒนาตนโดยเริ่มจากปัจจัยภายในไปสู่ปัจจัยภายนอก โดยผู้วิจัยใช้คำเรียกการสื่อสารแบบนี้ว่า “การุณยสาร” หรือ “PMC” (Peace and Mercy Communication)

คำสำคัญ : การสื่อสารอย่างสันติ; พุทธจิตวิทยา; สันติภาพ

Abstract

This qualitative research employed the documentary methodology incoherence with the phenomenological study in gathering the data from group discussion, in-depth interview, focus group discussion and connoisseurship. This study consists of 3 objectives namely 1) to analytically study the model of Nonviolent Communication of Marshall Rosenberg 2) to analytically study the model of Nonviolent Communication in Theravada Buddhism and 3) to synthesize and present the model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology which leads to the conflict resolution and diminishes the violence in the society.

The findings reveal that Nonviolent Communication in terms of Psychology is the communication process which starts from an inner man of the communicator with self-congruence and no alienation within. The NVC model consists of observation, feeling, need, request and ability to understand the feelings of yourself and others.

The findings reveal that Nonviolent Communication in terms of Buddhism focuses on both the sender and the receiver to communicate on mutual understanding basis. The Buddhist model supports the self-transformation from inner-self to outer-self for the interests of both parties, personal and public.

Nonviolent Communication through Buddhist Psychology, in fact, is the process of communication beginning at the heart of inner loving-kindness along with the cognitive awareness in communicating with others righteously, deeply, clearly and truthfully with the right time and the right place supporting with the right belief and right attitude. It is the process of self-development from inner to outer. The researcher uses the term to explain “A Model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology” as “PMC” which stands for “Peace and Mercy Communication”.

Keywords: Nonviolent Communication; Buddhist Psychology; Peace

บทนำ

สถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน สาเหตุหลักมักมาจากการพูดจาสื่อสารระหว่างกัน หากพิจารณาจากสถานการณ์ปัจจุบันของสภาพสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ หรือยุคของการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์ค โดยเฉพาะในช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา การสื่อสารถือว่าเข้ามามีบทบาทที่สำคัญมากในวิถีการดำเนินชีวิตของคน แต่ทว่าสภาวะความความเร่งรีบของการดำเนินชีวิต สภาพความกดดันในเชิงเศรษฐกิจ ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตแบบเสพวัตถุนิยม และอีกหลายปัจจัยที่เป็นตัวผลักดันให้ผู้คนในสังคมเกิดภาวะความตึงเครียด ขาดสุขภาวะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม หรือแม้แต่ขาดความสุขภายในตัวของบุคคล ส่งผลให้บางครั้งผู้คนสื่อสารกันด้วยความรุนแรงทั้งทางถ้อยคำ สำเนียง กิริยาท่าทาง ส่งผลให้เกิดเป็นสารที่สร้างความเกลียดชัง (Hate Speech) สารที่กระตุ้นให้เกิดการต่อสู้ ทำร้ายกัน (Fighting Speech) สารที่ยุยงส่งเสริมให้เกิดความอิจฉาริษยาและริ้วรานขึ้น (Jealousy Speech) สารที่ก่อให้เกิดสภาวะความไม่สงบอารมณ์ (Emotional Speech) ซึ่งในบางครั้งที่การกระทำ และการตอบสนองต่อสถานการณ์บางอย่างก็เป็นเสมือนตัวบ่มเพาะ ความไม่พอใจ ความเกลียดชัง ความขัดแย้ง และความรุนแรงภายในใจ ซึ่งคนส่วนใหญ่บางครั้งไม่เคยรู้เลยว่า “คำพูด” ของตัวเองนั้นมียาพิษในการทำลายล้างที่ร้ายแรงเพียงใด (Ginott, Ginott & Goddard, 2015)

ทั้งนี้ การสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงดังที่กล่าวมา สามารถก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งโดยทางตรงหรือทางอ้อม ต่อครอบครัว ต่อเยาวชน ต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ เช่น กรณีในต่างประเทศ ซึ่งเป็นความขัดแย้งด้านการสื่อสารในระดับนานาชาติ (International) คือ กรณีการบุกยิงถล่มสำนักงานหนังสือพิมพ์ของฝรั่งเศส “ชาร์ลี เฮบโด” เพื่อสังหารนักเขียนการ์ตูนล้อการเมือง โดยมีผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์ในครั้งนี้ถึง 12 คน (Komchadluek News, 2016) นอกจากนี้ กรณีตัวอย่างในต่างประเทศ ซึ่งเป็นความขัดแย้งด้านการสื่อสารในระดับภายในประเทศ (Domestic) คือ กรณี 3 พี่น้องชายชาวออสเตรเลียเกิดปากเสียงทะเลาะและพูดจาตกลงกันไม่ได้ระหว่างพี่น้อง ทำให้เกิดมีการจับตัวประกันไว้ซึ่งตำรวจได้ทำการล้อมจับนานร่วม 6 ชั่วโมง สุดท้ายหนึ่งในชาย 3 คนนั้นได้ใช้อาวุธยิงพี่ชายและน้องชายของตนเองบาดเจ็บสาหัส และตัดสินใจใช้ปืนยิงตนเองตายในที่สุด (The Bangkok Post Newspaper, 2016)

สำหรับในประเทศไทยนั้น กรณีปัญหาทางการเมืองในระดับประเทศนับเป็นตัวบ่งชี้ถึงปัญหาการสื่อสารที่ใช้ความรุนแรงจนลุกลามกลายเป็นปัญหาระดับชาติ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติได้หยิบยกประเด็นเรื่อง “การสื่อสาร” ขึ้นมานำเสนอว่าเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งและปัญหาที่เกิดขึ้นให้เบาบางลงได้ ทั้งนี้ บทบาทของผู้สื่อสารคือตัวสื่อมวลชนนั้นอยู่ในฐานะที่เป็นแหล่งของการกระจายข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งมีอิทธิพลและส่งผลกระทบต่อความรู้สึก ความคิดทัศนคติและพฤติกรรม แต่ทว่าสถานการณ์ทางการเมืองในปัจจุบันมีการแบ่งฝ่าย แบ่งพรรค แบ่งเสียงข้างมาก เสียงข้างน้อย บางส่วนก็ไม่แสดงความคิดเห็น รอคูทิต้า และรับฟังข่าวสารกัน แต่โดยหลักๆ กลุ่มที่

สนับสนุนความคิดเห็นของตนเอง หรือกลุ่มที่พูดเป็นกลาง ต่างก็มีวิธีการ กระบวนการ และกลยุทธ์ในการสร้างความชอบธรรม และผลักไสความไม่ถูกต้องให้ฝ่ายตรงข้ามทำให้รู้สึกว่ายฝ่ายตัวเองถูกต้องแต่อีกฝ่ายผิด และแม้ว่าฝ่ายตนเองอาจจะมีบางเรื่องที่กระทำประพฤติน่าถูกต้อง ก็อาจมีกระบวนการบิดเบือนข้อเท็จจริง หรือการใช้ภาษาที่ปกปิดข้อเท็จจริง พูดขึ้นไปในประเด็นอื่นๆ เพื่อสร้างความถูกต้องให้กับตนเอง (Songklanakarin, 2006) ซึ่งการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงเป็นเสมือนเชื้อมพေးให้เกิดรอยร้าวและความคิดเห็นต่างของสังคมเพื่อสร้างประโยชน์ตน และประโยชน์สูงสุดในแนวทางที่ตนเองคาดหวังไว้ โดยไม่สนใจผลของการกระทำที่เกิดขึ้นมาในภายหลัง (Chaturvedi, 2016)

ดังจะเห็นได้ว่า คำพูดเพียงคำเดียวอาจสามารถสร้างคนให้ประสบความสำเร็จ สร้างความรักความสามัคคีในครอบครัว สร้างความปรองดองในสังคม และสร้างความสงบสุขในประเทศชาติ แต่ในทางตรงกันข้ามบางคำพูดที่สื่อกออกไปโดยมีพื้นฐานมาจากความรุนแรง ความโกรธ ความลำเอียง ความอิจฉาริษยา ก็สามารถเป็นอาวุธที่มีอานุภาพทำลายล้างทุกสิ่งทุกอย่างให้พังลง ซึ่งแท้จริงมนุษย์ทุกคนต้องการความรัก ความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เพราะโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์มีความกลัวที่จะถูกกีดกันออกจากสังคม หรือออกจากกลุ่ม เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ต้องเผชิญหน้ากับปัญหา และความขัดแย้งภายในกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าตนเองถูกกีดกันออกจากกลุ่มหรือสังคม และไม่ได้รับความไว้วางใจ เมื่อนั้นมนุษย์จะเกิดความรู้สึกคิดมาก เสียใจ วิตกกังวล ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดความซึมเศร้า เสียใจทางอารมณ์ ภาวะท้อแท้ในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น หรือบางรายก็เปลี่ยนเป็นแรงสะท้อนกลับทางพฤติกรรม และพัฒนาจนเป็นพฤติกรรมป้องกันที่เรียกว่า “กลไกป้องกัน” (Schacter, 2011) ซึ่งเป็นไปโดยไม่รู้สีกตัวแบบต่อต้าน รุนแรง และก้าวร้าวในการแสดงออก ส่งผลให้เกิดการสื่อสารด้วยความรุนแรงเป็นปัจจัยกระทบกับสังคมรอบข้างเหมือนลูกคลื่น

ดังนั้นจากสภาพปัญหาในสังคมปัจจุบัน รวมทั้งผลกระทบของการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง และการสื่อสารที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรงดังที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จึงนำไปสู่การค้นคว้าและศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เพื่อนำแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องของสัมมาวาจา ความเมตตากรุณา วาจาสุภาสิต และหลักการจิตวิทยาตะวันตกของมาร์แชล โรเซนเบิร์ก ในเรื่องของการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง มาศึกษาเพื่อออกแบบเครื่องมือในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา อันจะก่อให้เกิดผลเชิงบวกต่อการนำเครื่องมือดังกล่าวไปขยายผลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบิร์ก
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยทำการศึกษาลงเฝ้าสังเกตข้อมูลเอกสารและข้อมูลภาคสนาม โดยจะทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการกำหนดขอบเขตของการศึกษา รวมทั้งจัดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และเก็บข้อมูลโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การจดบันทึก การเข้าร่วมสัมมนา แล้วนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยเป็นการบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ศึกษาโดยเก็บข้อมูลจากข้อมูลภาคเนื้อหา รวมทั้งเอกสารคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และหนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตำรา บทความ เอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ โดยนำข้อมูลที่ได้อ่านศึกษาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ มีแหล่งข้อมูลที่สำคัญ คือ 1. ข้อมูลปฐมภูมิ เช่น พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา และซีดีรอมพระไตรปิฎกภาษาไทยและภาษาบาลี 2. ข้อมูลทุติยภูมิ เช่น พุทธธรรม หนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมและฉบับประมวลศัพท์ ตลอดจนหนังสือ ตำรา บทความ เอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ 3. ข้อมูลภาคสนาม เช่น การสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วมและมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่มและเดี่ยวซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างและแบบกึ่งโครงสร้าง การเข้าร่วมการอบรม การสนทนากลุ่มเฉพาะ การสนทนากับผู้เชี่ยวชาญ การจดบันทึก การบันทึกเสียง การบันทึกรูปภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาจากการศึกษาค้นคว้ากรณีตัวอย่างเชิงเอกสาร การสังเกตสภาพปัญหาจริงแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) การจดบันทึก การบันทึกเสียง และการสัมภาษณ์แบบไร้โครงสร้าง (Unstructured Interview) ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่นสูง เป็นการเปิดกว้าง และไม่เป็นการถามนัก ซึ่งผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย) จะถามเรื่องใดก่อนหรือหลังก็ได้ รวมทั้งตัวผู้สัมภาษณ์ไม่จำเป็นต้องถามคำถามเหมือนกันทุกคน ยิ่งไปกว่านั้น ตัวผู้สัมภาษณ์จะมีอิสระในการซักถามและสามารถที่จะปรับเปลี่ยนการซักถามให้เหมาะสมกับผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนได้

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติ โดยทำการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสนทนากลุ่ม (Group Interview) รวมทั้งการทำกิจกรรม การจดบันทึก และการบันทึกรูปภาพ จุดมุ่งหมายเพื่อหาความคิดเห็นและประสบการณ์เฉพาะเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ซึ่งอาจแตกต่างกันหลากหลายไป (Chai Bodhisittha, 2516) แล้วจึงนำไปเป็นแนวทางในการสร้างคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semistructured Interview) เพื่อใช้ในขั้นตอนที่ 3 ต่อไป

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Interview) และเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เพื่อทำการสัมภาษณ์กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ที่สัมพันธ์กับงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยมีการใช้แบบฟอร์มที่มีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semistructured Interview) ของผู้วิจัยในครั้งนี้จะมีลักษณะการดำเนินงานที่เป็นมาตรฐานจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึกชุดเดียวกัน เนื่องจากผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนจะตอบคำถามจากแบบสัมภาษณ์ชุดเดียวกันเป็นหลัก แต่ในขณะเดียวกันก็เปิดกว้างสำหรับประเด็นที่อาจจะเกิดขึ้นจากการสนทนาทุกรูปแบบ โดยมีการจดบันทึกลงสมุดโน้ต การบันทึกเสียง การบันทึกภาพ ซึ่งมีการขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้ไปประมวลผล เพื่อวิเคราะห์จัดหมวดหมู่ข้อมูล

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยทำการสร้าง “ร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เรียกโดยย่อ “ร่าง PMC” ขึ้นมาจากการบูรณาการข้อมูล อธิบาย และการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำร่าง PMC ดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 2 รูป/คน นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 10 รูป/คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 รูป/คน ทำการวิพากษ์ โดยใช้เทคนิคเดลฟายแบบปรับปรุง (Modified Delphi Techniques) (Vongwanich, 1991) สำหรับการวิจัยที่เรียกว่า EDFR (Ethnographic Delphi Futures Research) และการใช้วิธีสัมภาษณ์แบบปลายเปิดโดยไม่มีการชี้นำ รวมทั้งจะไม่มีการจำกัดขอบเขตของแนวคิดของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สัมภาษณ์มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และแก้ไขร่างรูปแบบ PMC ที่ให้สัมภาษณ์ เพื่อทำให้งานวิจัยได้รับความน่าเชื่อถือมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยเปิดให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทำการวิพากษ์ร่างรูปแบบ พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้อง และเพื่อเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ในงานวิจัยชิ้นนี้

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบดังกล่าวไปทำการตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาและประเด็นการวิจัย โดยจัดให้มีการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และออกจดหมายเชิญกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันตามลักษณะของงานวิจัยมาประมาณ 7 รูป/คน เพื่อมานั่งคุยกันในปัญหาที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ซึ่งใช้แนวคำถามในการสนทนาเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยเป็นการผสมผสานระหว่างการตั้งข้อคำถามตรงประเด็นแบบมีโครงสร้าง และข้อคำถามแบบยืดหยุ่นเพื่อให้ผู้เข้าสนทนาจะได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมภายใต้กรอบการวิจัยที่วางไว้ ซึ่งต่อมาผู้วิจัยจะได้รวบรวมข้อคิดเห็นและคำแนะนำจากการสนทนากลุ่มเฉพาะมาปรับแก้ไข “ร่างรูปแบบ PMC”

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยนำ “รูปแบบ PMC” ที่ผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากขั้นที่ 4-5 มาเข้าการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ที่เกี่ยวข้องกับ 5 ด้าน คือ ด้านพระพุทธศาสนาเถรวาท ด้านการสื่อสารอย่างสันติ ด้านสันติศึกษา ด้านพุทธจิตวิทยา และด้านจิตวิทยา จำนวนรวม 11 รูป/คน ซึ่งผู้วิจัยทำการเก็บบันทึกข้อมูล แล้วจึงนำผลที่ได้จากการการสนทนาอิงผู้เชี่ยวชาญมาเขียนเชิงพรรณนาอธิบายปรากฏการณ์ ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อสรุปอธิบายปรากฏการณ์พร้อมทั้งข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษาย่างละเอียดทั้งข้อมูลเอกสารและข้อมูลภาคสนาม เพื่อตอบคำถามการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบิร์ก

ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์กระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้น พบว่า “การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง” หรือ “การสื่อสารอย่างสันติ” ที่เรียกว่า NVC (Nonviolent Communication) ของมาร์แชล โรเซนเบิร์กนั้น เป็นกระบวนการสื่อสารที่ทำให้เราหันกลับมาสังเกต ทำความเข้าใจ และเรียนรู้ว่าแท้จริงแล้วภายใต้ความขัดแย้งทั้งหลาย ลึกลงไปแล้วมนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่เหมือนหรือสอดคล้องกัน ต่างคนก็ต่างมีพื้นฐานของความเมตตากรุณาภายใต้จิตใจที่แท้จริง แต่ทว่าทำไมเวลาที่ทำการสื่อสารออกมา เราถึงไม่สามารถที่จะเชื่อมโยงความรู้สึกถึงกันและกันได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดรอยร้าวขึ้นในความสัมพันธ์ จนในที่สุดนำไปสู่ความขัดแย้งและการไม่ลงรอยกัน และอาจขยายตัวบานปลายไปถึงขั้นแตกหักของความสัมพันธ์ จนอาจต้องใช้กระบวนการทางยุติธรรมเข้ามาจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น (Rosenberg, 2004) ดังแสดงแผนภาพ “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบิร์ก” ตามด้านล่าง โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) การแสดงออกที่แท้จริงผ่านองค์ประกอบ 4 ประการ คือ OFNR โดย “O” (Observation) คือ สังเกต “F” (Feeling) คือ รู้สึก “N” (Need) คือ ต้องการ และ “R” (Request) คือ ขอร้อง 2) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และ 3) ทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ (ฟังและพูด)



2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

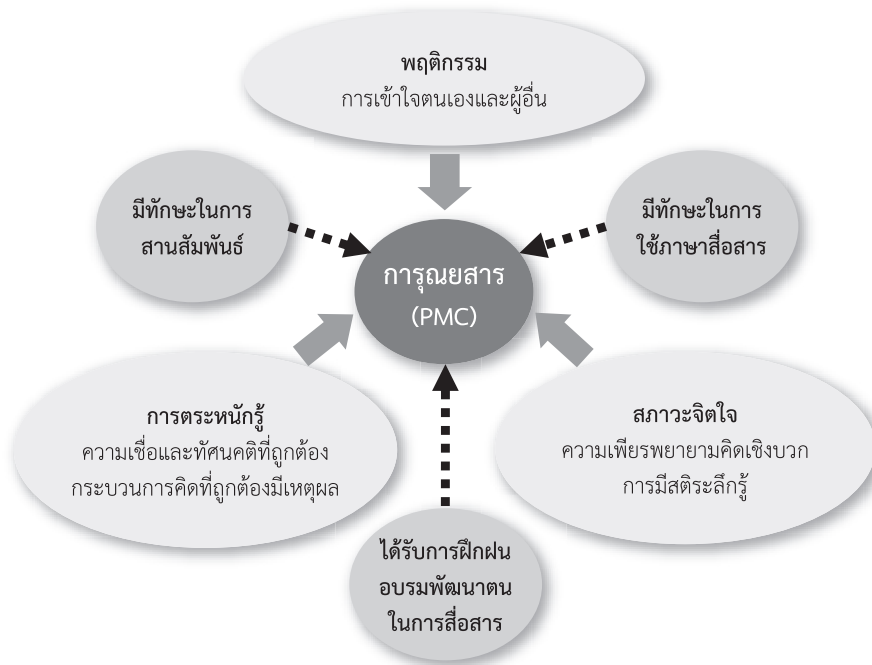
ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์กระบวนการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น พบว่าการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธควรประกอบด้วยกระบวนการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งในการสื่อสารทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้กลายเป็นสันติทั้งจากภายในและส่งความสันตินั้นสู่ภายนอก โดยสามารถแบ่งออกเป็น 6 ด้านในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธ คือ 1) ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา 2) การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง 3) การมีความตระหนักรู้และความเชื่อที่ถูกต้องและเป็นจริง 4) การคิดเชิงบวกและการมีสติระลึกรู้ 5) การอบรมพัฒนาดนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ และ 6) ทักษะในการสานสัมพันธ์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถแสดง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ดังแผนภาพต่อไปนี้



จากการศึกษากระบวนการของการสื่อสารอย่างไม่สันติดังข้างต้น ล้วนส่งผลให้เกิดกระบวนการของการเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลที่เรียกว่า “มิฉาปฏิบัติ” ซึ่งบุคคลเป็นทุกข์นั้นเกิดจาก ความอยากไม่สิ้นสุดที่เกิดจากความไม่รู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงที่เรียกว่าตัณหาพร้อมอวิชชาและอุปาทาน คือ การเข้าไปยึดมั่น ถือมั่น ให้เป็นอย่างที่ตัวเองต้องการเอาความปรารถนาของตนเป็นตัวกำหนด เพราะมนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มก้อน ดังนั้นมนุษย์ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกัน มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน รวมทั้งมีการสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกและความต้องการผ่านภาษาจึงไม่แปลกที่เมื่อคนหมู่มากมาอยู่ร่วมกัน การกระทบกระทั่งย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดาส่งผลให้มนุษย์ต้องประสบกับความทุกข์ (ปัญหา) และความขัดแย้ง ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสื่อสารอย่างสันติไม่ให้เกิดจริงออกมาได้ ทำให้ผู้สื่อสารทำการส่งสารที่ไม่สันติผ่านช่องทางการสื่อสารแล้วส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสื่อสารอย่างไม่สันติ ได้แก่ 1) การไม่ประนีประนอม 2) การขัดแย้งเชิงลบ 3) การไม่เคารพให้เกียรติ 4) การไม่มีความอดทน และ 5) การไม่มีการให้อภัย

3. เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยจากการศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์การสื่อสารอย่างสันติทั้ง 2 แนวคิดแล้ว ทำให้ได้รับคำตอบสำหรับคำถามวิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการ “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ซึ่งแสดงดังแผนภาพ



ผู้วิจัยสรุปองค์ประกอบของ “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (Peace and Mercy Communication)” ออกได้เป็น 2 องค์ประกอบหลัก คือ องค์ประกอบของบุคคล (ปัจจัยภายใน) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านพฤติกรรม คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา (2) ด้านการตระหนักรู้ คือ มีความเชื่อและทัศนคติที่ถูกต้อง ผ่านกระบวนการคิดที่ถูกต้อง เปี่ยมด้วยเหตุผลในการพิจารณาตามความเป็นจริง และ (3) ด้านสภาวะจิตใจ คือ มีความเพียรพยายามคิดเชิงบวก ผ่านการมีสติระลึกตัวตลอดเวลาในการคิด การพูด การกระทำ และการมีสภาวะจิตใจที่สงบตั้งมั่นไม่ไหลไปตามกระแสความคิดเชิงลบหรือกิเลสที่จรรมา องค์ประกอบของสังคมและสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยภายนอก) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ (1) ได้รับการฝึกฝนอบรมพัฒนาดนในการสื่อสารผ่านรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (การณยสาร) เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนทั้งในด้านทัศนคติ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา (2) มีทักษะในการสานสัมพันธ์ คือ การมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา ความเห็นต่างหรือความลงรอย โดยสามารถสานความสัมพันธ์ให้กลับมาดีเหมือนเดิมหรือดียิ่งขึ้น และ (3) มีทักษะในการใช้ภาษาสื่อสารด้วย

เมตตากรุณาจิต (กาย วาจา และใจ) คือ การมีความสามารถในการระลึกรู้ตัวอย่างมีสติตลอดเวลาก่อนที่จะทำการสื่อสารออกไป ดังนั้น การสื่อสารอย่างสันติจะเกิดขึ้นได้โดยการใช้หลักจิตวิทยาในการสื่อสารอย่างสันติมาเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาแนะนำ และกระบวนการอบรม มาบูรณาการร่วมกันกับหลักพรหมวิหาร 4 ในการทำการสื่อสารระหว่างกัน โดยมีปัญหาเป็นตัวกำกับความคิด คำพูด และการกระทำอย่างมีสติ ทั้งมีสติเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไหลไปตามกระแสแห่งกิเลสจนเกิดอกุศลกรรม พร้อมกันนั้นยังประคองอารมณ์ให้มีสมาธิจดจ่อกับการกระทำ คำพูด ความคิดให้เป็นกุศลกรรมตลอดเวลา ตามหลักการประพฤติปฏิบัติตนเพื่อเป็นหนทางไปสู่ความมีสันติในการดำเนินชีวิต นั่นคือ มรรคมองค์ 8 หมายถึงการทำให้ผู้สื่อสารเป็นผู้มีหลักและวินัยของชีวิตในการแสดงพฤติกรรมในการสื่อสารให้ถูกต้องตามธรรม การทำให้ผู้สื่อสารมีจิตใจมุ่งมั่นจดจ่อกับสิ่งดีงามของชีวิต ทั้งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์เชิงบวก (Kinyon and Lasater, 2014) การทำให้ผู้สื่อสารมีปัญญารู้แจ้งว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรสื่อสารออกไป

องค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือ “การุณยสาร” สามารถนำมาสรุปย่อเป็น $F+(PMC)^2 \rightarrow \text{Interconnectedness}$ เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำและนำไปปฏิบัติได้จริง โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้ (1) ความเชื่อและทัศนคติที่ถูกต้อง (Faith) การมีกรอบความเชื่อและทัศนคติว่า มนุษย์ทุกคนนั้นล้วนแล้วแต่เกลียดทุกข์และรักสุขเป็นพื้นฐาน เราควรจึงมีความเมตตากรุณาในจิตใจเป็นพื้นฐานก่อนที่จะทำการสื่อสารออกไป (2) กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล (Process Thinking) ความสามารถในการสื่อสาร ผ่านกระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผลประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ คือ 1) ความนึกคิดที่ปลอดโปร่ง ไม่ติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ 2) ความคิดที่ไม่มีความเคียดแค้น ไม่ชิงชัง หรือเพ่งมองคนอื่นในแง่ลบแง่ร้ายต่างๆ 3) ความคิดที่ไม่เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลายผู้อื่น มีสามัญสำนึกในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเอง (3) ความเพียรพยายามคิดเชิงบวก (Positive Attitude) ความเพียรพยายามในการประคองจิตตนเองในการคิดเชิงบวกเวลาทำการสื่อสารระหว่างกัน (4) การมีสติระลึกรู้ (Mindfulness) การมีสติตามระลึกอยู่ตลอดเวลาตนกำลังทำอะไรอยู่ โดยไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยหรือเกิดความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ เมื่อต้องสื่อสารออกไป สติจะช่วยทำหน้าที่เหมือนนายประตูช่วยควบคุมจิตใจให้เกิดความสงบ โดยไปช่วยควบคุมแรงกระตุ้นในการพูด การแสดงออก และการกระทำที่เหมาะสม โดยสามารถดึงเอาปัญญามาใช้ได้เมื่อต้องการ (5) การมีจิตใจที่สงบตั้งมั่น (Meditation) การใช้สมาธิเพื่อเป็นแนวทางในการผ่อนคลายจากความเครียด และความกังวลที่เกิดขึ้น เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ และเมื่อมีความคิดที่ไม่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ (6) การเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา (Empathetic Congruence) การตั้งเจตนาจิตที่จะแสดงออกทางกายและวาจาด้วยเมตตาและกรุณาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีการรับฟังด้วยความเข้าใจ และสื่อสารออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้ที่เราเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเขา และสามารถบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ ทั้งช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย (7) การใช้ภาษาในการสื่อสารด้วยเมตตากรุณาจิต (Compassion) การสื่อสารด้วยหัวใจแห่งความเมตตากรุณา มีความหวังดี ความเข้าอกเข้าใจ เป็นที่ตั้งในการพูดการกระทำ โดยมุ่งที่จะส่งสารที่เป็นความจริง เป็นสารก่อให้เกิดประโยชน์ และเป็นสารที่ถูกใจผู้รับ และ (8) การสานสัมพันธ์ (Interconnectedness)

การมองเห็นผู้อื่นว่าเป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกเดียวกัน โดยมีการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ถึงแม้ว่าเราจะเกิดมาแตกต่างกันทั้งทางเชื้อชาติ สีผิว การศึกษา ฐานะทางครอบครัว สังคม และสภาพแวดล้อม แต่เราสามารถที่จะทำความเข้าใจสิ่งที่เหมือนกัน มองข้ามสิ่งที่แตกต่าง และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขโดยการเชื่อมโยงสานสัมพันธ์กัน

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลจากข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยของงานวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 1 เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบิร์ก จากวัตถุประสงค์การวิจัยดังกล่าว พบว่ากระบวนการสื่อสารอย่างสันติตามแนวทางและทฤษฎีทางจิตวิทยา เป็นกระบวนการสื่อสารที่ทำให้เราหันกลับมาสังเกต ทำความเข้าใจ และเรียนรู้ว่าโดยแท้จริงแล้วภายใต้ความขัดแย้งทั้งหลายลึกๆ แล้วมนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่เหมือนกันหรือสอดคล้องกัน ต่างคนก็ต่างมีพื้นฐานของความเมตตากรุณาภายใต้จิตใจที่แท้จริง การสื่อสารอย่างสันติเป็นกระบวนการที่ขอร้องให้เราหันกลับมาสังเกต และยอมรับการไม่เชื่อมโยงกันที่ร่วมกัน (Common Disconnects) โดยพยายามหาหนทางเรียนรู้โลกภายในเบื้องลึกที่ทำให้เกิดการขาดความเชื่อมโยงกัน เพื่อให้บุคคลพยายามรู้จักพัฒนาตนเองและตระหนักถึงพฤติกรรมที่ตนเองทำจนติดเป็นนิสัย (Habitual Behaviors) และปิดกั้นความเชื่อมโยงกับโลกภายนอกตน รวมทั้งเรียนรู้ในการสื่อสารกับตนเอง (Inner Dialogues) อย่างถูกต้อง ไม่บิดเบือนตรงไปตรงมา เพราะการสื่อสารกับตนเองบนพื้นฐานความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความเห็นที่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงบวก และเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ คือ ด้านที่ 1) การแสดงออกที่แท้จริงผ่านองค์ประกอบ 4 ประการ (สังเกต รู้สึก ต้องการ ขอร้อง) ด้านที่ 2) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และด้านที่ 3) ทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 2 เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากวัตถุประสงค์การวิจัยดังกล่าว พบว่ากระบวนการสื่อสารอย่างสันติตามหลักทางพระพุทธศาสนาถือเป็นกระบวนการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งในการสื่อสารทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้กลายเป็นสันติ ทั้งจากภายใน และส่งความสันตินั้นสู่ภายนอก โดยสามารถแบ่งออกเป็น 7 ด้านในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธ คือ 1) ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา 2) การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง 3) การมีความตระหนักรู้และความเชื่อที่ถูกต้องและเป็นจริง 4) การคิดเชิงบวกและการมีสติระลึกรู้ 5) การอบรมพัฒนาตนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ และ 6) ทักษะในการสานสัมพันธ์ และ 7) ทักษะในการใช้ภาษาสื่อสาร (ด้วยกาย วาจา และใจ) ซึ่งพระพุทธศาสนายังได้นำเสนอแนวทางการฝึกฝนความเมตตากรุณาในจิตใจให้เพิ่มมากยิ่งขึ้นโดยการเจริญอัปปมัญญาภาวนา รวมทั้งการพัฒนาตนเองจากการมีเชื่อที่ถูกต้องมั่นคง (ศรัทธา) การมีพฤติกรรมที่ดีงาม (ศีล) การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เชิงบวก (สมาธิ)

และการมีสติปัญญารู้คิด (ปัญญา) ตามหลักไตรสิกขา โดยผ่านการอบรมฝึกฝนตนในการพัฒนาการสื่อสาร ทั้ง 4 ด้าน คือ กาย พฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา โดยความพยายามจำกัดวงของความขัดแย้งไว้ การหาวิธีการในการระงับข้อพิพาทขัดแย้ง และเพียรพยายามหาวิธีการสานความสัมพันธ์เพื่อรักษาความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยความเพียรพยายาม ในการสานสัมพันธ์ ซึ่งทักษะที่จำเป็นในการสานสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพุทธศาสนาประกอบด้วย 5 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการเปิดรับฟัง 2) ทักษะการคิดอย่างแยบคาย 3) ทักษะการแสดงความคิดเห็น 4) ทักษะการพิจารณาสอบสวน และ 5) ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 3 เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา จากวัตถุประสงค์การวิจัยดังกล่าว พบว่ากระบวนการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น ต้องประกอบไปด้วยความสามารถในการสื่อสารภายในตนเองและความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นด้วยการถ่ายทอดความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ การขอร้องผ่านภาษาที่ใช้สื่อสารทั้งภาษาพูด ภาษากาย และภาษาใจ ซึ่งผู้สื่อสารควรมีความสามารถในการระลึกถึงตัวอย่างมีสติตลอดเวลา ก่อนจะทำการสื่อสารออกไป โดยใช้ภาษาที่เป็นกาวใจในการเชื่อมสานสัมพันธ์ถือว่าเป็นทักษะที่ต้องมีการฝึกฝนพัฒนา ซึ่งเป็นทักษะในการใช้ภาษาสื่อสาร (กาย วาจา และใจ) ด้วยเมตตากรุณาจิต มีปัญญาในการพิจารณาอย่างแยบคาย และการตระหนักรู้ตัวอย่างมีสติตลอดเวลาที่ทำการสื่อสาร โดยสามารถพัฒนาเริ่มจากทัศนคติที่ถูกต้อง พฤติกรรมที่เหมาะสม อารมณ์เชิงบวก และปัญญารู้คิดตามความเป็นจริง ซึ่งเชื่อมโยงกับทางพุทธศาสนาเริ่มจากการมีศรัทธา ศีล สมาธิ ภาวนา

สรุป

การพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติด้วยการเสริมสร้างและพัฒนาปัจจัยทั้งภายนอกและภายในเพื่อให้เกิดการสานสัมพันธ์ผ่านตัว รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือ การสื่อสารคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านภายนอกและภายใน ซึ่งองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดการสื่อสารอย่างสันติได้นั้น บุคคลควรพัฒนาตนให้เกิดขึ้นด้วยการเลือกคบ กัลยาณมิตรที่เกื้อกูลให้เกิดการตระหนักรู้ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้องตามความจริง พิจารณาอย่างแยบคาย โดยการฝึกมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้ง การฝึกความอ่อนโยนของจิตใจด้วยการมีพรหมวิหารธรรม และการฝึกเจริญสติด้วยการกำหนดรู้ให้ทันตามอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเราสามารถพัฒนาอบรมศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เจริญยิ่งขึ้น ผลจากการวิจัยพบว่า การมีความสามารถในการระลึกถึงตัวอย่างมีสติตลอดเวลา ก่อนจะทำการสื่อสารออกไปโดยใช้ภาษาที่เป็นกาวใจในการเชื่อมสานสัมพันธ์นั้น ถือว่าเป็นทักษะที่ต้องมีการฝึกฝนพัฒนา ซึ่งเป็นทักษะในการใช้ภาษาสื่อสาร (กาย วาจา และใจ) การเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ ปัญหาของผู้อื่น การสนับสนุนซึ่งกันและกัน มีความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์ที่หลากหลาย ทำตามกฎกติกาในสังคม การทำงานร่วมกันเป็นทีม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ต้องการการใช้ชีวิตอย่างผาสุกอยู่ในสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยที่พบว่าการสื่อสารเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่สร้างความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคมไทย ซึ่งหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรจัดให้มีการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาตามความเหมาะสม รวมทั้งมหาวิทยาลัยควรมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรและกระบวนการอบรมเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ส่งเสริมกระบวนการคิดอย่างมีระบบ เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาของการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงในสังคมไทย เยาวชนและบุคคลทั่วไปควรได้มีการเรียนรู้ล่วงหน้าเพื่อเตรียมตนอย่างถูกต้องเมื่อเกิดสภาวะการณ์ปัญหาทางอารมณ์ ความกดดัน และพฤติกรรมก้าวร้าว

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

อาจมีการทำงานวิจัยโดยการพัฒนาแบบวัดการสื่อสารยุทธศาสตร์เพื่อนำไปปรับใช้จริงตามบริบทสำหรับสังคมไทย การพัฒนาหลักสูตรกระบวนการอบรมการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาตามวัย รวมทั้งมีการออกแบบชุดฝึกกระบวนการอบรมการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาตามวัย ซึ่งสามารถนำการอบรมเข้าไปทดลองใช้จริงทั้งในชุมชน สถานศึกษา องค์กรภาครัฐและเอกชน เพื่อพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ต่อไป

References

- Chaturvedi, N. (2016). Buddhist Mindfulness Meditation: Spiritual Sustenance and Psychological Well-being. *Journal of the International Association of Buddhist Universities*, 9(2), 13-21.
- Freud, A. (1937). *The Ego and the Mechanisms of Defense*, London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis. (Revised edition: 1966 (US), 1968 (UK)).
- Ginott H., Dr., Ginott A., Dr. and Goddard, H.W. Dr. (2009). *Between Parent and Child : Revised and Updated : The Bestselling Classic that Revolutionized Parent-Child Communication*. New York: Potter/TenSpeed/Harmony.
- Kinyon, J. and Lasater, I. (2014). *Mediate Your Life Training Manual (Fifth Edition)*. Amherst, MA : Mediate Your Life, LLC.

- Leedy, Paul D. (1974). *Practical Research : Planning and Design*. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.
- Leon, F. (1964). *When Prophecy Fails : A Social and Psychological Study*. Originally published in 1956 by the University of Minnesota Press. New York : HarperCollins.
- Rosenberg, M.B. (2012). *Living Nonviolent Communication : Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation*. Encinitas. CA : PuddleDancer Press.
- Rosenberg, M.B. (2005). *Practical Spirituality : The Spiritual Basis of Nonviolent Communication*. Encinitas, CA : PuddleDancer Press.
- Rosenberg, M.B. (2004). *We Can Work It Out : Resolving Conflicts Peacefully and Powerfully*. Encinitas, CA : Puddle Dancer Press.
- Satir, V. (1991). *The Satir Model*. Palo Alto, Calif: Science and Behavior Books.
- Schacter, D.L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers.
- Songklanakarin University. (2007). Pattanee Campus, *Research on “Message and Media for Peace”*. Bangkok: National Research Council of Thailand.
- Vongwanich, S. (2015). *Needs Assessment Research. (Third Edition)*. Bangkok: V. Print.
- International News. (9 January 2515). Charlie Hebdo Cartoon : Attack’ Behind the Funny and Scandalous Story.*Komchadluek Newspaper Online*. [Online]. Source: <http://www.komchadluek.net/detail/20150109/199146.html> [7 March 2516].
- World News. (7 March 2516). “Siege in Sydney Ends with Gunman Found Dead.” *The Bangkok Post Newspaper*. [Online]. Source: <http://www.bangkokpost.com/news/world/888720/siege-in-sydney-ends-with-gunman-found-dead> [7 March 2516].