

การเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวตามหลักพุทธธรรม
Strengthening good family relationships according
to Buddhist principles

พระกรวิษฐ์ ปณฺญาวุโธ (สุระ)¹, เทชัตต ปักสังขานะ²,

และ พระขวัญแก้ว กิตติโสภณ (ชัยภูมิ)³

PhraKorawit Payyawutho (Sura)¹, Techatat Paksangkane²,

and PhraKhwankaew Kittisopano (Chaiyaphum)³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

¹⁻³Mahamakut Buddhist University Srilanchang Campus

Email: Korawitruj999@gmail.com

โทร 0828276724

Received: 02/10/2567

Revised: 13/03/2568

Accepted: 16/03/2568

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวตามหลักพุทธธรรม ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวในฐานะสถาบันที่เล็กที่สุดแต่ทรงคุณค่าอย่างมากในสังคม ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์และยังเป็นแหล่งปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมที่ดีให้กับสมาชิกในบ้าน การมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต ความมั่นคงทางอารมณ์ และความสุขในชีวิตร่วมกัน การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เช่น สติ พรหมวิหาร 4 ปญญา ทิศ 6 และฆราวาสธรรม ช่วยให้การอยู่ร่วมกันในครอบครัวมีความเข้าใจ เอาใจใส่ และมีความรักกันมากขึ้น สมาชิกในครอบครัวจะสามารถรับมือกับปัญหาความขัดแย้ง และจัดการอารมณ์ต่างๆที่เป็นด้านลบได้อย่างมีสติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี สังคมที่ขับเคลื่อนด้วยครอบครัวที่มีความรักและความเข้าใจย่อมเป็นสังคมที่มีคุณภาพ ทั้งนี้การศึกษาและการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและเสริมสร้างความสุขภายในครอบครัวได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี, พุทธธรรม, ครอบครัวไทย

Abstract

His academic article is intended to present Strengthening good relationships within the family according to Buddhist principles The results of the study show that the family

as the smallest institution is extremely valuable in society. The family is an important foundation for improving the quality of human life and is also a source of instilling good attitudes and values in the family members. Having good family relationships helps strengthen mental health. Emotional stability and happiness in life together. The application of Buddhist principles such as mindfulness, the 4 wisdoms, the 6 directions and the secular Dharma helps to live together in a family with more understanding, empathy, and love. Family members will be able to cope with conflicts and manage negative emotions consciously. This is an important factor in strengthening good relationships. A society driven by a loving and understanding family is a quality society. Education and practice of Buddhist principles can be used as a guide to solve problems and strengthen happiness within the family in a sustainable way.

Keywords: Strengthening Good Relationships, Buddhism, Thai Family

บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน การเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุดแต่ทรงคุณค่ามากที่สุด เนื่องจากเป็นสถาบันพื้นฐานในการปลูกฝังค่านิยม คุณธรรม และจริยธรรมให้แก่สมาชิกในบ้าน การมีสัมพันธ์ภายในครอบครัวช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต ความมั่นคงทางอารมณ์ และส่งเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน แต่ในปัจจุบัน ครอบครัวจำนวนมากกลับประสบปัญหาความขัดแย้งภายในที่เกิดจากความไม่เข้าใจ ความไม่ใส่ใจ และการขาดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ปัญหาความสัมพันธ์ที่เปราะบาง และอาจทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความทุกข์ใจ จนเกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Krainatee, Dhammasaccakarn, and Sungkharat, 2020 : 2-16)

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่เสื่อมถอยยังเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของปัญหาสังคมหลายประการ เช่น การหย่าร้าง การละทิ้งบุตร หรือการไม่ให้ความสำคัญกับความเป็นครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งระหว่างสมาชิกในบ้าน สามภรรยาไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่กัน เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ไม่มีใครยอมใคร ใช้วาจาที่ไม่สุภาพต่อกัน ด่าทอ ว่าร้าย ให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต้องสั่นคลอนไปเรื่อย ๆ ในที่สุดวันหนึ่งชีวิตคู่ของสามภรรยาครอบครัวนี้อาจจะต้องมามาถึงจุดแตกหักก็เป็นได้ บางครอบครัว สามภรรยาแยกทางกันเลย รวมถึงปัญหาความรุนแรงในครอบครัวสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแคในครอบครัวที่มี

ปัญหาทางสังคม แต่ยังพบในครอบครัวที่มีฐานะดีหรือมีการศึกษา เนื่องจากความสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง การขาดการสื่อสารที่เปิดเผย และการขาดการใส่ใจซึ่งกันและกัน ในหลายกรณี การขาดเวลาให้กันและกัน การทำงานหนักเกินไป หรือการใช้ชีวิตที่มีความกดดันสูงก็ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวไม่ได้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งและความไม่เข้าใจตามมา ปัญหาเหล่านี้มีความซับซ้อนและมักเกิดขึ้นในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น การเปลี่ยนจากครอบครัวขยายไปสู่ครอบครัวเดี่ยว ทำให้หลายครอบครัวสูญเสียการสนับสนุนจากเครือญาติ การย้ายถิ่นฐานเพื่อหางานทำ หรือการเปลี่ยนแปลงบทบาทของสมาชิกในครอบครัวที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านทั้งพ่อและแม่ นอกจากนี้ การเข้าถึงเทคโนโลยีที่มากขึ้น ทำให้สมาชิกในครอบครัวหันมาใช้เวลามากขึ้นกับสื่อสังคมออนไลน์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น แทนที่จะใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว สิ่งนี้ส่งผลให้การสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดน้อยลงจนเกิดความห่างเหินทางอารมณ์และความสัมพันธ์ สิ่งนี้เองจำเป็นรอยร้าวรอยใหญ่ที่อาจจะส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ ของสมาชิกภายในบ้านเป็นอันดับแรกๆ ทุกคนในครอบครัวก็คงจะไม่ค่อยอยากที่จะอาศัยอยู่ในบ้านหรือครอบครัวแห่งนี้ และพยายามทำทุกวิถีทางที่จะออกไปข้างนอก และหากไม่จำเป็นจริงๆ บ้านคงเป็นสถานที่สุดท้ายที่เขาจะกลับมาเยือน

ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีนั้นจึงได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบได้ด้วย สติ พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ปัญญา ทิฐิ 6 ขรรวาสธรรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัวได้ หลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตที่ดี แต่ยังเป็นแนวทางในการสร้างความรักความเข้าใจและความเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในครอบครัว นอกจากนี้ การมีสติ เป็นสิ่งสำคัญในการจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันสติช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจถึงผลกระทบของการกระทำหรือคำพูดที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งและสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ทำให้เกิดความรุนแรงหรือปัญหาความสัมพันธ์ที่บานปลาย การนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสัมพันธ์จะช่วยให้ครอบครัวมีความมั่นคงแข็งแรงและสามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุขการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวไม่เพียงแต่จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง แต่ยังเป็นการสร้างสังคมที่ดีและมีคุณภาพในระยะยาว

แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี

การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ก็ตาม จะมุ่งเน้นแต่ความเก่งอย่างเดียวเพียงพอ แต่ต้องรู้จักการผูกมิตรกับเพื่อน การปฏิบัติต่อครูบาอาจารย์ด้วยความเคารพ การอยู่ร่วมกันในครอบครัวกับพ่อแม่ ญาติพี่น้องและการอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทรความเอื้อเฟื้อต่อกัน จะช่วยให้มีชีวิตที่สมบูรณ์ อบอุ่นและราบรื่น สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และสังคมด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2563)

สัมพันธภาพ หมายถึง กระบวนการนำสัมพันธภาพที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำความรู้จักกัน ติดต่อกัน สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน บุคคลที่สัมพันธภาพ กันได้รับผลกระทบจากกันและกัน การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นที่ทุกคนต้องการมีและทุกคนต้องการมีมิตรภาพกับใครบางคนสิ่งนั้นเกิดขึ้นได้ ได้แก่ 1) ความใส่ใจและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความใส่ใจให้คนอื่น 2) ความไว้วางใจ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข จำเป็นต้องให้เขาไว้วางใจในตัวคุณด้วย 3) การยอมรับนับถือ คนเราทุกคนต้องรู้จักให้ความนับถือตนเอง ก่อนที่คุณจะรู้จักนับถือตนเองคุณ ต้องรู้จักที่จะนับถือผู้อื่นก่อน 4) การมีส่วนร่วมและการแบ่งปัน สัมพันธภาพที่ดีที่สุดนั้น คือการได้มีส่วนร่วมและแบ่งปันในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การมีส่วนร่วมให้ประสบการณ์ ร่วมเป็นเจ้าของใน วัตถุสิ่งของนั้น มีส่วนร่วมและแบ่งปันในความคิดความรู้สึก 5) ตอนมีความยืดหยุ่น สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนสองคน ควรมีความยืดหยุ่นไว้สำหรับความบกพร่อง ความผิดพลาด และความแตกต่างไว้ด้วย 6) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือความสามารถในการใส่ความรู้สึกของตนเองในขอบเขตความรู้สึกของผู้อื่นการจะเข้าใจความรู้สึกความคิด และพฤติกรรมของผู้อื่นได้นั้น ต้องมาจากการได้พิจารณาและสังเกตอย่างใกล้ชิด คุณสามารถที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจกับคนทุกคนได้ แม้ว่าการแสดงความเห็นอกเห็นใจที่คุณชอบจะเป็นการง่ายกว่า แต่ก็ เป็นความจำเป็นที่คุณต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจได้กับคนที่มีความแตกต่างจากคุณ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

สัมพันธภาพที่ดี ที่อบอุ่นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เพราะหากครอบครัวของเรามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะส่งผลให้สุขภาพใจของผู้คนในบ้านแข็งแรงอีกด้วย และพ่อแม่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ก็จะทำให้พวกเขาอยากที่จะพูดคุย แบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้เราฟัง และเมื่อเกิดอะไรขึ้นไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ ทุกคนก็จะนึกถึงบ้านเป็นสถานที่แรกเสมอ กลับกันหากครอบครัวไหนมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ไม่ค่อยจะดีเท่าที่ควร ก็จะส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนในบ้านเป็นอันดับแรก ๆ ทุกคนในบ้านก็คงจะไม่ค่อยอยากที่จะอยู่บ้าน และพยายามทำทุกวิถีทางที่จะได้ออกไปอยู่ข้างนอก และ หากไม่จำเป็นจริง ๆ บ้านคงเป็นสถานที่สุดท้ายที่จะเลือกกลับมาเยือน ดังนั้นเพื่อที่จะทำ

ให้ครอบครัวของตนเองมีสัมพันธภาพที่ดี ที่อบอุ่น จึงนำพาวิธีที่จะช่วยให้สัมพันธภาพของคนในครอบครัวดีและอบอุ่นยิ่ง ขึ้นมาก 4 วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว 1) ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจะทำให้สุขภาพใจของคนในบ้านมีความแข็งแรง หากพ่อแม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อลูกๆ ก็จะทำให้พวกเขายากที่จะพุดคุย แบ่งปันเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตให้เราได้ฟัง 2) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวสามารถทำได้โดยการเอาใจใส่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเสมอ ไม่ปล่อยประละเลยกัน เวลาไม่เข้าใจกันก็คุยกันด้วยเหตุผล ยอมรับข้อเสีย และยอมรับปรับปรุงให้ดีขึ้น 3) การที่สมาชิกแต่ละคนในบ้านพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิด นิสัย ตัวตน และความต้องการของกันและกัน และ ค่อยค่อยปรับจนหาตรงกลางที่พอดีสำหรับทุกคนในบ้าน หากจุดที่ทำให้ทุกคนได้ทำ ได้เป็น ในสิ่งที่ต้องการภายใต้ขอบเขตที่ทุกคนในบ้านยอมรับได้ 4) การพูดไหนได้ เมื่อใครทำสิ่งไหนได้ดี หรือประสบความสำเร็จในการทำอะไรรักค่อยพูดชื่นชม หรือหากใครทำบางสิ่งผิดพลาดล้มเหลวก็คอยปลอบโยนคอยสอนสิ่งที่ถูกต้องและคอยให้กำลังใจกันอยู่เสมอ 5) ใช้เวลาร่วมกัน พยายามหาเวลาในแต่ละวันได้ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยใน ในหนึ่งวันก็ควรจะมีเวลาสักหนึ่งช่วงที่ถือเป็นเวลาครอบครัว ที่คนในบ้านจะได้มามารวมตัวกันเพื่อพุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือสิ่งที่ได้พบเจอกันมาในแต่ละวันให้กันฟัง การทำแบบนี้ทุกคนในบ้านก็จะได้รับความเป็นไปของกันและกันเป็นการสร้างความสนิทสนมความไว้วางใจระหว่างกันให้มากยิ่งขึ้นและแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้นเมื่อทุกคนในบ้านสนิทใจกันเชื่อใจกันพุดคุยกันได้ทุกเรื่องก็จะทำให้เวลาเด็กเด็กหรือคนในบ้านมีปัญหาหรือเรื่องที่ไม่สบายใจก็จะมาปรึกษา กับคนในครอบครัวมากกว่าไปปรึกษาเพื่อนหรือลองผิทดลองถูกเองคนเดียว (Brainfit) จรรยา สุวรรณทัต (2554 : 18) ได้เสนอการเสริมสร้างสัมพันธภาพของคนในครอบครัว ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญยิ่งของการสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว ว่างดังนี้ การสร้างความเข้มแข็งในครอบครัวเริ่มต้นจากการเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคลในครอบครัว รับฟังและเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผลและจริงใจต่อการยอมรับศักยภาพของกันและกัน ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทั้งหลายทั้งปวง ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพทางกายที่ดี และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ครอบครัวควรตระหนักถึงความสำคัญของการร่วมมือร่วมใจกันเพื่อสร้างความเข้มแข็งทั้งเพื่อการพัฒนาชีวิตครอบครัวโดยรวมและเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับอุปสรรคและภาวะวิกฤติต่างๆ การใช้หลักธรรมในการสร้างคุณภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวและการทะนุบำรุงรักษาสัมพันธภาพด้วยการมีสติกำกับอารมณ์และพฤติกรรมจะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวดำเนินและพัฒนาต่อไปได้อย่างราบรื่น สัมพันธภาพที่ดีจะเปิดทางให้เกิดการสื่อสารที่ชัดเจน สร้างสรรค์ และสามารถตอบสนองความต้องการของครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์

ผลจากการศึกษาพบว่า การเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตและความสุขของมนุษย์ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันช่วยทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและไว้วางใจในความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นในระดับครอบครัว เพื่อนฝูง หรือสังคมโดยรวม การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถหรือความเก่งกาจในด้านต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังต้องอาศัยคุณลักษณะหลายประการ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเคารพซึ่งกันและกัน การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่นองค์ประกอบสำคัญของการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน ซึ่งแต่ละด้านล้วนส่งผลต่อคุณภาพของความสัมพันธ์โดยรวม การเอาใจใส่และให้ความสำคัญต่อผู้อื่นเป็นปัจจัยแรกที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์เกิดขึ้นอย่างมั่นคง การแสดงความสนใจในสิ่งที่อีกฝ่ายพูดหรือทำ และการให้ความช่วยเหลือเมื่ออีกฝ่ายต้องการเป็นพื้นฐานของการสร้างความใกล้ชิดและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข หากบุคคลสามารถสร้างความไว้วางใจต่อกันได้ จะทำให้เกิดความมั่นคงในความสัมพันธ์และช่วยลดความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น ความไว้วางใจเกิดจากความจริงใจและความซื่อสัตย์ในพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อกันนอกจากนี้ การให้เกียรติและยอมรับความแตกต่างของกันและกันเป็นสิ่งที่ช่วยให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่น เพราะทุกคนมีมุมมองและความคิดเห็นที่แตกต่างกัน การยอมรับและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นช่วยลดความขัดแย้งและส่งเสริมการอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมเกลียว อีกปัจจัยที่สำคัญคือ การมีส่วนร่วมและการแบ่งปันการมีความสัมพันธ์ที่ดีหมายถึงการแบ่งปันไม่เพียงแค่สิ่งของ แต่ยังรวมถึงประสบการณ์ ความคิด และความรู้สึก การแบ่งปันช่วยทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกันและทำให้เกิดความผูกพันที่แน่นแฟ้นมากขึ้น ความยืดหยุ่นในความสัมพันธ์เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญ เพราะไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบหรือทำถูกต้องเสมอ การให้อภัยและการเปิดโอกาสให้กันในการแก้ไขข้อผิดพลาด จะช่วยให้ความสัมพันธ์ดำเนินต่อไปได้โดยไม่สะดุด สุดท้ายคือความสามารถในการเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี การพยายามเข้าใจและมองสถานการณ์จากมุมมองของอีกฝ่าย ช่วยลดความเข้าใจผิดและเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นมากขึ้นการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพและจิตใจของแต่ละบุคคล หากสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ย่อมทำให้เกิดความอบอุ่นและความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อความสุขของทุกคนภายในบ้าน ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเริ่มต้นจากการให้ความสนใจและการดูแลซึ่งกันและกัน การรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัวและการให้ความสำคัญกับความรู้สึกของกันและกันเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจและลดปัญหาความขัดแย้ง การเปิดใจพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมาและใช้เหตุผลเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ช่วยให้ทุกคนในครอบครัวสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ การที่สมาชิกในครอบครัวสามารถยอมรับข้อผิดพลาดของกันและกัน และปรับตัวเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น นอกจากนี้ การให้กำลังใจและการชื่นชมซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความมั่นใจและความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองให้กับสมาชิกในครอบครัว การให้คำชมเมื่อคนในบ้านทำสิ่งที่ดี และการให้กำลังใจเมื่อเกิดความผิดพลาดจะช่วยให้ทุกคนรู้สึกเป็นที่ยอมรับและกล้าแสดงออกมากขึ้น การใช้เวลาร่วมกันภายในครอบครัวเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารร่วมกัน การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวที่พบเจอในแต่ละวัน หรือการทำกิจกรรมที่สนุกสนานร่วมกัน ล้วนช่วยให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความใกล้ชิดและมีความเข้าใจกันมากขึ้น

บทบาทของสถาบันครอบครัวไทย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554 : 230) ได้ให้ความหมายของ “ครอบครัว” หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามีภรรยา และหมายรวมถึงลูกด้วย ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีความหมายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าสถาบันอื่นๆ ในสังคมครอบครัวสามารถแบ่งออกเป็นครอบครัวเดี่ยวซึ่งประกอบไปด้วยสามีภรรยาและบุตรที่ยังไม่แต่งงานและครอบครัวขยายโดยปกติจะประกอบด้วยสมาชิกในครอบครัวมากกว่าสองรุ่นอายุ (สุวัฒนาวิบูลย์ เศรษฐ์, 2538) ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีบทบาทสำคัญไม่แพ้สถาบันอื่น ๆ ในสังคม ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมให้กับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะการเลี้ยงดูบุตรหลาน ครอบครัวไทยสามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบหลัก ได้แก่ ครอบครัวเดี่ยวและ ครอบครัวขยาย ครอบครัวเดี่ยวคือครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ และลูก โดยที่ลูกยังไม่ได้แต่งงานหรือแยกออกไปตั้งครอบครัวของตน ส่วนครอบครัวขยายคือครอบครัวที่มีสมาชิกมากกว่า 2 รุ่น ซึ่งอาจประกอบด้วยปู่ย่าตายาย พ่อแม่ และบุตรหลานที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ในปัจจุบัน สังคมไทยมีแนวโน้มที่จะพบครอบครัวขยายน้อยลง เนื่องจากปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น หน้าที่การงานที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องย้ายไปทำงานหรือสมรสในที่อื่น ๆ ทำให้โอกาสที่จะเห็นครอบครัวที่มีสมาชิกสามรุ่นอาศัยอยู่ด้วยกันน้อยลง โดยเฉพาะในเขตเมือง อย่างไรก็ตาม จากงานวิจัยพบว่าแม้สมาชิกในครอบครัวจะไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกันอย่างใกล้ชิด แต่ยังมีการติดต่อเยี่ยมเยียนและปรึกษาหารือผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น การสนทนาทางโทรศัพท์หรือการเดินทางมาเยี่ยม ทำให้ยังคงมีความช่วยเหลือและการสนับสนุนระหว่างสมาชิกในครอบครัวอยู่ ครอบครัว ไม่เพียงแต่เป็นสถานที่พักอาศัยเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นที่ที่สมาชิกในครอบครัวสร้างความทรงจำทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งที่สุด ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสำคัญต่อการพัฒนา

ทางอารมณ์และจิตใจของทุกคน โดยเฉพาะเด็ก ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวช่วยให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับ การที่พ่อแม่ให้ความรัก ความเอาใจใส่ และการสนับสนุนที่เหมาะสมแก่บุตร จะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข มีความมั่นใจ และสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ นอกจากนี้ ครอบครัวยังเป็นสถานที่ที่เด็กเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตในสังคม ผ่านการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่และการได้รับการสั่งสอนจากพ่อแม่ (มานพ นักการเรือนและคณะ, 2566 : 96-110)

ประเภทของความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ 1. ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวที่ประกอบด้วยสมาชิกที่ใกล้ชิดที่สุด ได้แก่ พ่อ แม่ และลูก ๆ ซึ่งอาศัยอยู่ร่วมกันและมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน ครอบครัวเดี่ยวเป็นหน่วยสังคมที่สำคัญในปัจจุบัน โดยสมาชิกแต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจนในการดูแลซึ่งกันและกัน การทำงานร่วมกันในการดูแลบ้านและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการศึกษา การเงิน และการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในบ้าน 2. ครอบครัวขยาย: ครอบครัวที่มีสมาชิกหลายรุ่น เช่น ปู่ย่าตายาย ลูกหลาน ลุงป้าน้าอา รวมถึงพี่น้องลูกพี่ลูกน้องที่อาจอาศัยอยู่ด้วยกันหรือไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกันในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ในครอบครัวขยายมักมีความสำคัญต่อการสนับสนุนทางจิตใจและเศรษฐกิจให้กับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะในกรณีที่เกิดปัญหาทางสุขภาพหรือการเงิน ความเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในครอบครัวขยายช่วยสร้างความรู้สึกว่ามีเครือข่ายทางสังคมที่กว้างขวางและมีคนที่คอยสนับสนุนอยู่เสมอ (Michael J. Fox, 2567) ถึงแม้ว่าครอบครัวขยายอาจไม่ได้มีความใกล้ชิดในชีวิตประจำวันเหมือนครอบครัวเดี่ยว แต่ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเหล่านี้ยังคงมีความสำคัญอย่างมาก สมาชิกครอบครัวขยายมักมีบทบาทในการสนับสนุนและให้คำปรึกษาในช่วงเวลาที่สมาชิกคนอื่นต้องการความช่วยเหลือ ความสัมพันธ์นี้ช่วยสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งภายในครอบครัว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการช่วยเหลือและพึ่งพาอาศัยกันในระยะยาว ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างสังคมที่แข็งแกร่งและยั่งยืน โดยไม่ว่าจะเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยาย ล้วนมีความสำคัญในการเสริมสร้างความรัก ความผูกพัน และความรับผิดชอบต่อกันและกัน การเข้าใจบทบาทและความสัมพันธ์ในครอบครัวจะช่วยให้สมาชิกทุกคนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีความมั่นคงทางจิตใจ

ผลจากการศึกษาพบว่าครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมที่มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรมและค่านิยมของสมาชิก ครอบครัวไม่เพียงแต่เป็นที่พักอาศัย แต่ยังเป็นแหล่งสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ ครอบครัวแบ่งออกเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งมีพ่อ แม่ และลูกที่อาศัยร่วมกัน และครอบครัวขยาย ที่รวมสมาชิกหลายรุ่น ปัจจุบันครอบครัวขยายลดลงเนื่องจากปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ยังคงดำรงอยู่ผ่านการติดต่อและการเยี่ยมเยียนความสัมพันธ์ในครอบครัวส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของสมาชิก โดยเฉพาะเด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นจะ

มีความมั่นใจและปรับตัวในสังคมได้ดี ปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ การดูแลเอาใจใส่ การรับฟังกันอย่างมีเหตุผล การใช้เวลาร่วมกัน และการเคารพซึ่งกันและกัน

การเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวด้วยหลักพุทธธรรม

การเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวด้วยหลักพุทธธรรม ทำให้การดำเนินชีวิตของครอบครัวมีความเข้มแข็ง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความรู้สึกที่ภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าของครอบครัวตนเองและเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันในสังคมอย่างมีความสุข สามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ได้เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวนั้นสามารถนำหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา มาปรับใช้เพื่อในการดำเนินชีวิตของคนในครอบครัวและเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ต่อกันมากขึ้น ซึ่งควรนำหลักธรรมดังกล่าวมาปรับใช้โดยเรียนรู้และสามารถทำตามด้วยหลักธรรมดังต่อไปนี้

1. สติ ทิ.ม.(ไทย) 14/273/209. หมายถึง การระลึกได้ นึกได้ ไม่เผลอ อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่ทำได้นึกถึงสิ่งที่ทำคำพูดที่พูดไว้แล้วได้เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืมระงับยับยั้งได้ไม่ให้พลังเผลอป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งข้างใจอีกเจ้าหนึ่งทีเรียกว่าความไม่ประมาท ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ถูกคิดขึ้นได้ หรือการควบคุมจิตไว้ในใจนั้นๆ สติเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตสามารถปรับใช้ในครอบครัว เวลาที่เราทุกข์ใจในปัญหาต่างๆภายในครอบครัว หลายครั้งความไม่เข้าใจกันภายในครอบครัวจนทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดีนำไปสู่การมีปากเสียง การทะเลาะกันภายในครอบครัว ระหว่างสามีกับภรรยา พ่อแม่ทะเลาะกับลูก สิ่งเหล่านี้ก็เกิดจากการขาดสติ นั่นเกิดจากการขาดสติที่ไม่สามารถควบคุมวาจาที่ไม่ดีจึงเป็นสาเหตุเห็นความทะเลาะกัน จึงทำให้สัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ไม่ดี ถ้าเราขาดสติ เราจะคิดว่าเราทุกข์คนเดียว แต่ถ้าสมาชิกคนในครอบครัวมีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ไม่ให้เผลอมาทางวาจา ยับยั้งอารมณ์ความโกรธ ความโมโหไว้ได้ จะสามารถจัดการอารมณ์เหล่านั้นได้เป็นอย่างดี เราจะแบ่งปันเรื่องราวที่สาเหตุที่ทะเลาะให้เกิดความทุกข์ของเราให้สมาชิกในครอบครัวฟัง ซึ่งจะทำให้ทุกภายในใจของเราเบาบางลงสติทำให้เรารู้จักคิดรู้จักยับยั้งข้างใจทำให้เรามองเห็นหนทางที่ถูกต้องสำหรับชีวิตและทำให้เราหาหนทางออกจากวิกฤตได้ทุกอย่าง ดังนั้นเราจำเป็นต้องฝึกสติเหมือนกับที่เราปลูกต้นไม้ในตัวเราให้มีเมล็ดพันธุ์แห่งสติอยู่ ด้วยการฝึกตามดูความรู้สึกหรือมีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังทำ กำลังจะพูด กำลังจะคิดอยู่ สติเป็นควบคุมสิ่ง ๆ ได้ ความสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวจะดำเนินไปในทางที่ดีเพราะคนภายในครอบครัวที่มีสติจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องอารมณ์ต่างๆตัวการสำคัญที่จะทำให้เราขาดสติ

2. **พหรมวิหาร** 4 (อง.ปญจก. 22/192/252) คือหลักธรรมที่ครองใจ ที่ทำให้คนปฏิบัติในทางประเสริฐที่ต่อตนเองและผู้อื่นประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แก่นของพหรมวิหาร 4 นั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับภายในครอบครัวนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับภายในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกภายในครอบครัว พ่อแม่ ลูก สามิภรรยา สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเป็นการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีได้อีกด้วย 1) เมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข การที่พ่อแม่เห็นลูกมีความสุขนั้นเป็นสิ่งที่พ่อแม่หรือหัวหน้าครอบครัวควรคำนึงถึง ควรดูแลเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัว สนับสนุนสิ่งต่างๆ ที่มีคุณค่าทางจิตใจและร่างกาย พ่อแม่สนับสนุนส่งเสริมในการศึกษาที่ดี ให้แก่ลูกเพื่อมอบโอกาสที่จะสร้างอาชีพของลูกในอนาคต สามิภรรยาควรสมมติความเอาใจใส่ซึ่งกันและกันปรารถนาที่จะให้มีความสุขมอบความรักรู้สึกว่าคุณค่าตนไม่โดดเดี่ยว อบอุ่น และมีความสุข ภายในครอบครัว 2) กรุณา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ หากชีวิตภายในครอบครัวเกิดปัญหาหรือมีอุปสรรค สิ่งแรกที่ผู้นำของครอบครัวคือพ่อและแม่ควรทำก็คือ การพูดคุย สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวเกิดจากสาเหตุอะไร พร้อมทั้งจะหาทางที่จะแก้ไขพร้อมชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาและให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัวเช่น ลูกๆ โดยไม่ปล่อยให้ลูกต้องเผชิญ กับปัญหาเพียงลำพังแต่สมาชิกภายในครอบครัวช่วยกันแก้ไขปัญหาตนเองดีกว่าไปพึ่งบุคคลอื่นเช่นเพื่อนๆ ของลูก อาจจะทำให้ปัญหาเหล่านั้นบานปลายหรือแย่ลงกว่าเดิม จึงทำให้ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวแยกลง ดังนั้นถ้าเกิดปัญหาอะไรภายในครอบครัวแล้วควรพูดคุยหาแนวทางที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น 3) มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เมื่อสมาชิกในครอบครัวประสบความสำเร็จ เช่น ลูกประสบความสำเร็จในการเรียน การศึกษา ที่มีผลการเรียนดี หรือได้รับรางวัลทั้งในด้านต่างๆ พ่อแม่ที่ดืนั้นควรแสดงความยินดีหรือชื่นชมต่อลูกด้วยความจริงใจ ทำให้ ลูกรู้สึกภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้นรู้สึกเป็นคนสำคัญภายในครอบครัวและเป็นแรงผลักดันที่จะทำให้สิ่งต่างๆ ที่ลูกชอบนั้นประสบความสำเร็จในขั้นต่อไป 4) อุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย ทำใจเป็นกลาง พ่อแม่หรือผู้นำของครอบครัวนั้นควรวางใจให้เป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝั่งใดฝั่งหนึ่ง ไม่มอบความรักความเอาใจใส่ต่อลูกคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ แต่ต้องปฏิบัติต่อลูกทุกคนอย่างเท่าเทียมมองความรักความเอาใจใส่ต่อลูกทุกคนตามยุติธรรม หยิบยื่นโอกาสให้ทุกคนอย่าง เสมอภาค หากลูกคนหนึ่งได้รับการช่วยเหลือ แต่อีกคนกลับไม่ได้รับความช่วยเหลือเมื่อพบปัญหา ถือว่าไม่มีความยุติธรรมในการมอบความรักความเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือลูกๆ ให้เท่าเทียมกัน ดังนั้นการทำใจให้เป็นกลางรู้จักวางเฉยจึงสร้างเสริมความเท่าเทียมภายในครอบครัวจึงส่งผลให้เกิดความรักความเอาใจใส่ต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างถูกต้องจึงส่งผลให้สัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดียิ่งขึ้น

3. **ปัญญา** ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงการรู้แจ้งหรือความเข้าใจที่เกิดจากการพัฒนาความรู้และประสบการณ์ ซึ่งมีความสำคัญสูงสุดในชีวิต เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่ควบคุมและชี้นำพฤติกรรมของ

มนุษย์ เมื่อเรามีปัญหา เราจะรู้จักพิจารณาเหตุและผล ทำให้สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าพฤติกรรมของเรจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าเรามีปัญหามากน้อยเพียงใด ปัญหาเป็นสิ่งที่ช่วยปลดปล่อยจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ เมื่อเราเผชิญกับปัญหาหรือความอึดอัดใจ หากเรามีปัญหา เราจะรู้จักวิธีแก้ไขปัญหาละหัดทางออกที่เหมาะสม ซึ่งทำให้จิตใจของเราโล่งและเป็นอิสระจากความทุกข์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2557) ในบริบทของครอบครัว ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ความขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจกัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งที่สำคัญคือการใช้ปัญหาในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ปัญหาช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถพิจารณาปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่ใช้อารมณ์หรือความก้าวร้าวในการตอบสนอง แต่เน้นการรับฟังซึ่งกันและกัน หาทางประนีประนอม และหาทางออกที่เหมาะสมโดยไม่ทำให้เกิดความรุนแรง การใช้ปัญหาในการแก้ไขปัญหาคือการไม่ได้หมายถึงการแก้ไขเฉพาะปัญหาเฉพาะหน้า แต่ยังหมายถึงการรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ปัญหาทำให้เรามองเห็นแนวทางป้องกันปัญหา เช่น การสร้างความเข้าใจที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว การสื่อสารที่เปิดเผยและจริงใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขยายใหญ่จนเกิดความรุนแรง การสร้างครอบครัวที่รักกันและเข้มแข็ง เป็นเรื่องที่ท้าทายและต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย การใช้ปัญหาในการสร้างบรรยากาศที่ทุกคนรู้สึกสบายใจ มีการแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างเปิดเผย รวมถึงการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันในมุมมองของสมาชิกแต่ละคนจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ปัญหาช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักยอมรับความแตกต่าง และมองปัญหาจากมุมมองที่กว้างขึ้น ส่งเสริมการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์และไม่เกิดความขัดแย้งที่รุนแรง ดังนั้น การพัฒนาปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว หากสมาชิกทุกคนมีปัญหาในการพิจารณาและแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสม จะทำให้ครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจ และความเข้มแข็งมากขึ้น

4. ทิศ 6 เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวัน โดยเปรียบเสมือนทิศทั้ง 6 ที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งแต่ละทิศหมายถึงบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เราควรปฏิบัติต่ออย่างเหมาะสม ทิศเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับบทบาทและหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิต โดยเฉพาะในครอบครัว ทิศที่มีความเกี่ยวข้องกับครอบครัว ได้แก่ ทิศเบื้องหน้า ซึ่งหมายถึง บิดาและมารดา หรือที่เรียกว่า “ปุตตมทิศ” หน้าที่และความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตรธิดาประกอบด้วยหน้าที่ของทั้งสองฝ่าย ดังนี้

หน้าที่ของบิดามารดาที่มีต่อบุตรธิดา 1.ห้ามปรามจากความชั่ว บิดามารดามีหน้าที่สอนลูกให้รู้จักแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดี หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายหรือไม่เหมาะสม เช่น การห้ามไม่ให้เกี่ยวข้องกับการเล่นเสเพล การคบเพื่อนที่ไม่ดี หรือการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎหมาย 2.ส่งเสริมให้ตั้งอยู่ในความดี

นอกจากการห้ามปรามจากสิ่งชั่วร้าย บิดามารดาต้องส่งเสริมให้ลูกตั้งอยู่ในคุณธรรมและการกระทำที่ดีงาม เช่น การมีเมตตาต่อผู้อื่น การซื่อสัตย์ และการมีความรับผิดชอบ 3.ให้การศึกษา บิดามารดามีหน้าที่ให้การศึกษาทั้งทางด้านวิชาการและศิลปวิทยา เพื่อให้บุตรธิดามีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ สามารถเลี้ยงดูตนเองได้ในอนาคต 4.หาคู่ครองที่สมควรให้ ในอดีต บิดามารดามีหน้าที่ช่วยแนะนำหรือเลือกคู่ครองที่เหมาะสมให้แก่บุตรธิดา เพื่อให้เกิดครอบครัวที่มีความมั่นคงและมีความสุข 5.มอบสมบัติให้ในโอกาสอันสมควร บิดามารดาควรมอบสมบัติหรือทรัพย์สินให้แก่บุตรธิดาในเวลาที่เหมาะสม โดยเป็นการให้เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินและชีวิตแก่บุตรธิดาในอนาคต

หน้าที่ของบุตรธิดาที่มีต่อบิดามารดา 1.เลี้ยงตอบแทน บุตรธิดามีหน้าที่เลี้ยงดูบิดามารดาเมื่อตนเจริญเติบโตและสามารถพึ่งพาตนเองได้แล้ว ซึ่งเป็นการตอบแทนบุญคุณที่ท่านได้เลี้ยงดูเรามาตั้งแต่เล็ก 2.ช่วยทำกิจการงานของท่าน บุตรธิดาควรช่วยเหลือบิดามารดาในการทำงานหรือกิจการต่าง ๆ ของครอบครัว เช่น ช่วยดูแลบ้านหรือธุรกิจของครอบครัว เพื่อแบ่งเบาภาระของท่าน 3.ดำรงวงศ์สกุล บุตรธิดาควรประพฤติตนให้สมกับเป็นทายาทของครอบครัว รักษาชื่อเสียงและเกียรติยศของวงศ์สกุล ไม่ทำสิ่งที่เป็นอัปยศหรือเสียหายต่อชื่อเสียงของครอบครัว 4.ประพฤติตนให้เหมาะสม บุตรธิดาควรประพฤติตนตามหลักคุณธรรมและจริยธรรม ไม่กระทำการใดที่เป็นอันตรายต่อชื่อเสียงของครอบครัว และควรเป็นตัวอย่างที่ดีในสังคม 5.ทำบุญอุทิศให้เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว เมื่อบิดามารดาถึงแก่กรรม บุตรธิดาควรทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน เพื่อแสดงถึงความกตัญญูและระลึกถึงบุญคุณของท่าน

ทศ 6 จึงเป็นแนวทางที่สอนถึงหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่มีต่อกัน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิต โดยการปฏิบัติตามหน้าที่ดังกล่าวจะช่วยสร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง มีความรัก ความเข้าใจ และความกตัญญูต่อกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสังคมที่ดี 5. ขรवासธรรม (ส.ส. 15/845/316) เป็นหลักธรรมที่ใช้สำหรับการดำเนินชีวิตในครัวเรือน ประกอบด้วย 4 ข้อสำคัญ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และ จาคะ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้ ดังนี้ 1.สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน สมาชิกในครอบครัวควรพูดความจริงและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความซื่อสัตย์ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตร่วมกัน เพราะจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในกันและกัน และช่วยลดความขัดแย้งที่อาจเกิดจากการหลอกลวงหรือการปิดบัง หากสมาชิกในครอบครัวมีความซื่อสัตย์ต่อกัน จะช่วยให้บรรยากาศในครอบครัวมีความสงบและมั่นคง 2.ทมะ หมายถึง การรู้จักข่มใจ ข่มอารมณ์ให้นิ่ง และไม่แสดงอาการรุนแรงออกมาเมื่อเกิดปัญหา การมีทมะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น เมื่อเกิดการขัดแย้งหรือความไม่พอใจ การไม่ได้ตอบด้วยความโกรธหรือความรุนแรงจะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และทำให้เกิดการแก้ไขปัญหามีสติ 3.ขันติ หมายถึง ความอดทน อดกลั้น ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้สมาชิกใน

ครอบครัวสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจ สุขภาพ หรือ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ชันติช่วยให้สมาชิกในครอบครัวไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค และสามารถเผชิญหน้า กับปัญหาอย่างมั่นคงและมีความเข้มแข็งทางจิตใจ 4. จาคะ หมายถึง การรู้จักเสียสละ และการมีน้ำใจ แบ่งปันต่อกัน สมาชิกในครอบครัวควรช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เพียงแต่ในเรื่องวัตถุ แต่รวมถึงการแบ่งปัน ความรัก ความเข้าใจ และการให้กำลังใจ การเสียสละในครอบครัวไม่ใช่แค่การให้ทรัพย์สินหรือสิ่งของ แต่ ยังรวมถึงการให้เวลา ความเอาใจใส่ และความอดทนต่อกัน จาคะจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความรักและ ความผูกพันในครอบครัวอย่างยั่งยืน เมื่อสมาชิกในครอบครัวต่างปฏิบัติตามฆราวาสธรรมทั้ง 4 ข้อ ครอบครัวจะมีความรัก ความเข้าใจ และความสงบสุข ทำให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข และสงบเรียบร้อย (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525)

บทสรุป

การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือ ผู้ใหญ่ก็ตาม โดยสัมพันธภาพหมายถึงกระบวนการนำสัมพันธภาพที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำความรู้จัก กันติดต่อสัมพันธ์สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน ซึ่งการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็น ที่ทุกคนต้องการมีและทุกคนต้องการมีมิตรภาพกับใครบางคน สิ่งนั้นเกิดขึ้นได้จากความใส่ใจและเอาใจใส่ ซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจ เชื่อใจ การยอมรับนับถือ การมีส่วนร่วมและการแบ่งปัน ความยืดหยุ่น และ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีนั้นจะช่วยให้มีชีวิตที่สมบูรณ์ อบอุ่นและ ร่าเริง สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และสังคมด้วย

สถาบันครอบครัวไทยมีทั้งครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย ปัจจุบันครอบครัวขยายมีสัดส่วน น้อยลงเนื่องจากหน้าที่การงานหรือการสมรส ครอบครัวคือสถานที่สร้างความทรงจำทางอารมณ์ที่เก่าแก่ ที่สุดและทรงพลังที่สุด สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวทำให้รู้สึกปลอดภัยและเป็นที่พัก สิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง ที่ทำได้เพื่อลูกคือสร้างสภาพแวดล้อมที่เปี่ยมไปด้วยความรักและการสนับสนุน ครอบครัวแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ครอบครัวเดี่ยว ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง คู่สมรส ลูกชายและลูกสาว ส่วนครอบครัวขยาย ได้แก่ ปู่ย่าตา ยาย ลูกพี่ลูกน้อง ป้าและลุง หลานชายและน้องสาว หลักธรรมพุทธช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีใน ครอบครัว ช่วยให้ครอบครัวเข้มแข็ง มีคุณภาพชีวิตดี ภูมิใจในครอบครัว และมีความสุขในการใช้ชีวิต สติ ช่วยให้ควบคุมอารมณ์และความคิด ช่วยแก้ปัญหาและหาทางออกจากวิกฤตได้ พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ช่วยให้ครอบครัวมีความสุข เมตตาคือปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตาคือยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา คือ รู้จักวางเฉย ทำใจเป็นกลาง ปฏิบัติต่อลูก

ทุกคนอย่างเท่าเทียม ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดในการนำทางและควบคุมพฤติกรรมของเรา ช่วยปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระจากปัญหาต่างๆ ปัญญาทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาแก้ไขปัญหภายในครอบครัวได้ เช่น ความขัดแย้ง โดยการรับฟังซึ่งกันและกัน หาทางประนีประนอม และไม่ใช้ความรุนแรง การสร้างครอบครัวที่รักกันและเข้มแข็งต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการสร้างบรรยากาศที่ทุกคนรู้สึกสบายใจ ทิศ 6 หมายถึงบุคคลประเภทต่างๆ ที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ โดยทิศที่มีความเกี่ยวข้องกับครอบครัวคือบิดา มารดา และบุตรธิดา ซึ่งต่างก็มีหน้าที่และความรับผิดชอบซึ่งกันและกัน ฆราวาสธรรมคือหลักธรรมสำหรับครองเรือน ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ภายในครอบครัวเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและความสุขสงบ

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาพบว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสังคมและหล่อหลอมพฤติกรรมของสมาชิก การเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ครอบครัวมีความมั่นคง อบอุ่น และมีคุณภาพชีวิตที่ดี แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัวชี้ให้เห็นว่าความรัก ความเข้าใจ และการดูแลซึ่งกันและกันเป็นหัวใจสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเริ่มจากการให้ความใส่ใจต่อกัน การสื่อสารที่เปิดเผยและจริงใจช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและทำให้เกิดความไว้วางใจ สมาชิกในครอบครัวควรรับฟังกันอย่างตั้งใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของกันและกัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความเข้าใจและความใกล้ชิดความไว้วางใจและการให้เกียรติซึ่งกันและกันเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง

การเคารพความคิดเห็นและความแตกต่างของกันและกันช่วยลดความขัดแย้งและสร้างความสมดุลในความสัมพันธ์ หากสมาชิกในครอบครัวสามารถยอมรับข้อดีและข้อเสียของกันได้ จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและลดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง การใช้เวลาร่วมกันเป็นสิ่งที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารร่วมกัน การทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ หรือการแบ่งปันประสบการณ์ที่มีคุณค่า การให้เวลากับครอบครัวช่วยสร้างความผูกพันและทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและการหล่อหลอมพฤติกรรมของสมาชิก ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวเกิดจากความรัก ความเข้าใจ และการดูแลซึ่งกันและกัน โดยมีปัจจัยสำคัญ ได้แก่ การสื่อสารที่เปิดเผย การรับฟังกันอย่างตั้งใจ และการให้เกียรติซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งและสร้าง

ความไว้วางใจ นอกจากนี้ การใช้เวลาร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหารและทำกิจกรรมครอบครัว ยังเสริมสร้างความผูกพันและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ สติ ช่วยให้สมาชิกควบคุมอารมณ์และป้องกันความขัดแย้ง เมตตาและกรุณา ส่งเสริมบรรยากาศแห่งความเอื้อเฟื้อและความเข้าใจ ปัญญา ช่วยแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล และ ความกตัญญู เป็นรากฐานของความเคารพและสามัคคีภายในครอบครัว จากแนวคิดเหล่านี้ สามารถสรุปได้ว่า การเสริมสร้างครอบครัวที่มั่นคงควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารที่เปิดเผย การให้เกียรติและไว้วางใจซึ่งกันและกัน การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่า และการนำหลักธรรมทางศาสนามาประยุกต์ใช้ หากปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ ครอบครัวจะเป็นสังคมแห่งความอบอุ่นและเป็นรากฐานสำคัญของสังคมที่ดีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). รายงานสุขภาพจิตของประชากรไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรมสุขภาพจิต.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2554). ชุดความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งครอบครัวตามมาตรฐานเข้มแข็งครอบครัว : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน : ราชบัณฑิตยสถาน.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มานพ นักการเรือน. (2566). การเสริมสร้างสัมพันธภาพของครอบครัวตามแนวพุทธในยุควิถีชีวิตใหม่. วารสารปราชญ์ประชาคม, 1(1), 96-110.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวัฒน์วิบูลย์ เสรษฐ. (2538). “การศึกษาความสัมพันธ์ของประชากรต่างไว้ในครอบครัวภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ”. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Krainatee, M. , Dhammasaccakarn, W. , & Sungkharat, U. (2020). Family: The Social KeyInstitutions and Roles of Holistic Human Development. Parichart Journal, 33(1), 2-16.