



พุทธสันติวิธีเพื่อแก้ไขปัญหาการสื่อสารระหว่างวัย
BUAAHIST PEACEFUL MEANS TO SOLVE COMMUNICATION
PROBLEMS BETWEEN THE AGES*

สุกัญญา ริรัมย์

Sukanya Riroem

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Sriroem@gmail.com

บทคัดย่อ

ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (WHO) วัยรุ่น หมายถึงบุคคลที่มีอายุ 10 ถึง 19 ปี บริบูรณ์ เยาวชนหมายถึง บุคคลที่มีอายุ 15 ถึง 24 ปี จึงครอบคลุมอายุได้กว้างจากช่วงวัยก่อนมัธยมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงและความซับซ้อนในหลายด้าน วิธีสื่อสารที่ผู้ปกครอง เคยใช้กับเด็กวัยรุ่น เมื่อยังเป็นเด็กอาจไม่ได้ผลอีกต่อไป เพราะหากสื่อสารไม่ถูกวิธีก็อาจทำให้เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์และการใช้ชีวิตในช่วงวัยรุ่นของลูกตามมา เพราะความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมไปถึงสภาพแวดล้อมรอบตัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนมีกระทบต่อตัววัยรุ่นทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงอาจเป็นเหตุผลว่าทำไมวัยรุ่นจึงเป็นช่วงวัยที่มีความสร้างสรรค์ และคิดค้นได้ในเวลาเดียวกันสาเหตุของปัญหามาจากสื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับเด็กวัยรุ่น ที่เด็กไม่ยอมรับและต้องการ คนที่เข้าใจเขา รับรู้และยอมรับในความเป็นเขาได้ หากผู้ปกครอง ไม่สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมา และไม่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจกันได้อย่างถูกต้องชัดเจน หรือมีการตีความผิดพลาด ย่อมส่งผลให้เกิดความขัดแย้ง และมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ดังนั้นการสื่อสาร ที่สามารถทำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้สื่อสาร และสามารถนำมาซึ่งความรู้สึกดี ๆ อันก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยใช้หลักดังนี้ 1. แบบเห็นพ้องต้องกัน 2. แบบเปิดเสรีทางความคิด 3. แบบปกป้อง 4. แบบมีอิสระ ที่สำคัญที่สุดคือจะต้องมีความคิดเห็นถูกต้องและเป็นไปในแนวทางเพื่อให้เกิดความสุข ความสงบตามหลักพุทธสันติวิธี

คำสำคัญ: พุทธสันติวิธี; การสื่อสาร; เด็กวัยรุ่น

* Received April 1, 2022; Revised May 12, 2022; Accepted June 29, 2022



Abstract

The definition of the World Health Organization (WHO). Adolescents are people aged 10 to 19 years of age. Persons aged 15 to 24 years, therefore, cover a wide age from the pre-secondary age period. Up to tertiary level Adolescence is an age period that changes and complexes in many ways. How parents communicate with teenagers As a child, it may not work anymore. Because if not communicated properly, it can lead to problems in the relationship and life of the teenage years of the child. Because of many different changes, whether it be physical, mental, emotional, as well as the environment around them. All of these changes have both direct and indirect effects on adolescents. It may be the reason why adolescents can be a creative and aggressive age at the same time, the cause of the problem comes from the communication between parents and teenagers. That children do not accept and want People who understand him Can recognize and accept him If parents Inability to communicate honestly And unable to bring about a clear understanding of each other Or there is a misinterpretation Inevitably resulted in conflicts And have a bad relationship with each other So communication That can make teenagers understand the thoughts, emotions, feelings of the communicator. And can bring good feelings that lead to a good relationship with each other The principles are as follows: 1. Consistency 2. Open-mindedness 3. Protecting 4. The most important is that there must be correct opinions and guidelines in order to achieve happiness. Peace according to Buddhist principles, peaceful means

Keywords; Peaceful Buddhism; Communication; Teenage Children



บทนำ

สภาพครอบครัวในสังคมไทยในปัจจุบัน มีความหลากหลายมากขึ้น มีลักษณะ 1) ครอบครัวขนาดใหญ่ (ครอบครัวขยาย) 2) ครอบครัวเฉพาะ (พ่อแม่-ลูก) 3) ครอบครัวการแยกกันอยู่ จึงทำให้สภาพสังคมมีความหลากหลาย ซับซ้อน ยังไม่นับรวมบริบทที่แตกต่างกัน ทั้งถิ่นที่อยู่อาศัย สภาพเศรษฐกิจ อาชีพการงาน เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกันในลักษณะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกกับภรรยาหรือบิดามารดากับบุตร สาเหตุความขัดแย้งคือ การสื่อสารระหว่างวัย ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวยุคใหม่ (Generation Z) คือ การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ การไม่สื่อสาร การสื่อสารด้วยความเห็นต่าง และการสื่อสารด้วยอารมณ์ ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินกันมากขึ้นและมีความใกล้ชิดกันน้อยลง กล่าวคือการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันทำให้บิดามารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้นเพื่อหารายได้ให้เพียงพอสำหรับการดำรงชีพ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาพูดคุยปรึกษาหารือกันน้อยลงตลอดจนมีโอกาสนพบปะสังสรรค์และทำกิจกรรมร่วมกันลดลงไปด้วย จนบางครั้งก่อให้เกิดความสับสนในหน้าที่และความไม่เข้าใจในบทบาทของครอบครัว ทำให้สังคมไทย เริ่มมีช่องว่างระหว่างวัย เริ่มมีความแตกต่างทางความคิด เริ่มมีทัศนคติมุมมองการเมืองและการปกครอง ระหว่างคนรุ่นใหม่และคนรุ่นเก่า ช่องว่างระหว่างวัยทำให้เริ่มที่จะเกิดขัดแย้งกันในสังคม เนื่องจาก คนรุ่นใหม่และคนรุ่นเก่าได้รับอิทธิพลจาก “บริบททางสังคม” “ทางประวัติศาสตร์” และ “นวัตกรรมและเทคโนโลยี” ที่แตกต่าง เช่น คนรุ่นเก่าที่เกิดและเติบโตขึ้นท่ามกลางเหตุการณ์สำคัญ เช่น สงครามโลก หรือ ยุคลัทธิคอมมิวนิสต์แพร่หลาย อยู่ในยุคที่ดั้งเดิมที่เทคโนโลยียังไม่ทันสมัย เรียกว่า analog technology จะทำให้มุมมองมีทัศนคติแตกต่างออกไปจากคนรุ่นใหม่ ที่เกิดในยุคที่ประเทศมีความมั่งคั่ง ยุคที่ประชาธิปไตยกำลังเติบโต ยุคที่ทันสมัยอย่างรวดเร็วในการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน อย่างก้าวกระโดดรวมทั้งเทคโนโลยีที่ถูกเรียนรู้เข้าถึงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่า Digital technology การสื่อสารและเชื่อมความสัมพันธ์ เป็นแบบสากล (International relationship) เป็นแบบไร้พรมแดน ทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ ถูกเชื่อมโยงและเรียนรู้ผ่านระบบการสื่อสารโดยอาศัยเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว มีผลกับชีวิตและมีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัย เช่น Social Media

ดังนั้น แนวคิดเรื่อง “Generations” ที่ใช้การแบ่งกลุ่มแบบ ‘ช่วงปีเกิด’ คือ แนวคิดใหม่ที่เกิดขึ้นในช่วงศตวรรษที่ 20 โดย “Karl Mannheim” นักสังคมศาสตร์ชาวฮังการีตีพิมพ์งานชื่อ “The Problem of Generations” ในปี 1923 สำหรับสังคมไทย มีการจัดกลุ่ม “Generation” หรือที่เรียกสั้นๆว่า “GEN” ไว้ดังนี้คือ



Generation		เกิด พ.ศ.	ช่วงอายุ (ปี)	ประชากรไทยแต่ ละกลุ่ม (คน)	คิดเป็นร้อยละจากประชากร ไทย (67,000,000 คน)
1	Greatest Generation	2444 - 2467	73 -116	300,000	ร้อยละ 1
2	Silent Generation	2468 - 2488	72 – 92	5,400,000	ร้อยละ 8
3	Baby Boomer	2489 - 2507	53 – 71	15,000,000	ร้อยละ 22
4	Generation X	2508 – 2522	38 – 58	16,600,000	ร้อยละ 25
5	Generation Y	2523 - 2540	20 – 37	19,000,000	ร้อยละ 28
6	Generation Z	2540 ขึ้นไป	ต่ำกว่า 20 ปี	10,600,000	ร้อยละ 16

ความแตกต่างกันของแต่ละ Generation ส่งผลให้ความคิดและพฤติกรรมนั้นแตกต่างกันไป ยกตัวอย่างเช่น เด็กในกลุ่ม Generation Z หรือปลาย Generation Y เกิดมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกรอบด้าน เรียนรู้รูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคมแบบ Digital technology ติดต่อสื่อสารผ่านทางโลกไร้สาย และสังคมออนไลน์ ซึ่งทำให้ความคิดเปิดกว้าง มีวัฒนธรรมที่แตกต่างมากขึ้น มีความอดทนต่ำ ต้องการคำอธิบายมากขึ้น และต้องมีเหตุผลที่ชัดเจนในการใช้ชีวิตในสังคม เชิงเสรีนิยม (Liberal) เรื่องปรัชญาการเมืองหรือมุมมองทางโลกซึ่งตั้งอยู่บนความคิดเสรีภาพและความเสมอภาค ด้วยประสบการณ์ที่มองโลกต่างมุม มองสังคมต่างมิติและมองบริบทอื่น ๆ ต่างกัน เช่นเรื่องจริยธรรมและความมั่นคงของประเทศชาติ ทำให้มีการมองที่แตกต่างออกไปจากผู้ใหญ่กลุ่ม Baby Boomer ซึ่งเกิดมาในยุคบ้านเมืองเริ่มสงบสุขหลังสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 และได้ผ่านช่วงยุคลัทธิคอมมิวนิสต์กำลังแพร่หลายในประเทศ ซึ่งกลุ่มนี้ถูกจัดเป็นกลุ่มอนุรักษนิยม (Conservative) เป็นคนจริงจังและเคร่งครัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี สู้งานอดทน ภักดีต่อองค์กร ให้ความสำคัญต่อหน้าที่ของพลเมือง ทำให้สองกลุ่มนี้มีความแตกต่างกันในทุก ๆ ด้านอย่างสุดขั้ว ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ความแตกต่างนี้มีเริ่มตั้งแต่ฐานรากคือ ภายในครอบครัว ทุกครอบครัวจะมีทุกกลุ่ม Generation อยู่ในครอบครัว ช่องว่างต่างวัยเหล่านี้ที่เริ่มเกิดขึ้น ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้เสมอ ระหว่างคนในครอบครัวเดียวกัน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน องค์กรขนาดเล็กจนถึงองค์กรขนาดใหญ่ ระดับความขัดแย้งเริ่มมองเห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น จึงเป็นกรณีที่ควรให้ความสำคัญและศึกษาตั้งแต่ฐานรากคือ ช่องว่างระหว่างวัยคนในครอบครัวและคนใกล้ชิด ไม่ควรมองข้าม เพื่อทำความเข้าใจใน ช่องว่างของความแตกต่าง เพื่อลดระดับความขัดแย้งในกลุ่มครอบครัวเล็ก ๆ ก่อน ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่ใช้ต่อยอดในการศึกษาพัฒนา และปรับทิศทางเพื่อลดระดับความขัดแย้งให้ขยายวงกว้าง ลงสู่ระดับชุมชน ระดับสังคมและระดับประเทศชาติ ได้อย่างยั่งยืนจากการเรียนรู้ ความแตกต่างของคนต่างวัย เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในสังคม



ความหมายศัพท์เฉพาะที่ใช้ในบทความวิชาการ

หลักพุทธสันติวิธี ความหมาย สามารถแบ่งได้ดังนี้

พุทธะ แปลได้สองความหมาย

- 1) พระพุทธเจ้า หรือพระพุทธศาสนา
- 2) รู้ ตื่น และ เบิกบาน

สันติ หมายถึง สันติภาพ ซึ่งสันติภาพประกอบด้วย

- 1) สันติภาพทางกายภาพ ได้แก่อาชีวะ เศรษฐกิจ สุขภาพ มลพิษที่มีต่อสิ่งแวดล้อม อันเป็นความหมายสันติภาพลงดิน สันติภาพกินได้ รวมถึงมลพิษที่มีต่อสิ่งแวดล้อม ที่ดี
- 2) สันติภาพทางพฤติกรรม หมายถึงการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน และสังคม ทั้งการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และกัน การสร้างหุ้นส่วนและเครือข่าย ความยุติธรรม การสร้างสุจริตวัฒนธรรม การเจรจาพูดคุย การไกล่เกลี่ย การใช้กฎหมาย ระเบียบ เพื่อสร้างมาตรฐานการอยู่ร่วมกันในสังคม
- 3) สันติภาพทางจิตภาพ หมายถึง การสร้างสันติภาพใน เพื่อเสริมสร้างความสุข สงบ เย็นทางจิตใจ ที่สัมพันธ์กับความจริง ความดี ความงาม และความสุข
- 4) สันติภาพทางปัญญาภาพ หมายถึง การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ Mindset และทัศนคติที่ดีงามแก่ตนเองและผู้อื่นในชุมชน องค์กร และสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

วิธี หมายถึง แนวทาง กระบวนการ หรือเครื่องมือ

สรุป พุทธสันติวิธี หมายถึง วิธีการ แนวทาง หรือกระบวนการในการกระตุ้น หรือเสริมสร้างให้มนุษย์ ชุมชน องค์กร หรือสังคม เกิดความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีงาม และสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติภาพ ทั้งกายภาพ พฤติภาพ จิตภาพ ปัญญาภาพ โดยใช้หลักของพระพุทธศาสนามาเป็นฐาน และก่อให้เกิดความรู้ ตื่น และเบิกบานในชีวิต ชุมชน องค์กร และสังคม

การสื่อสาร พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ได้ให้ความหมายของการสื่อสาร “วิธีการนำถ้อยคำข้อความหรือหนังสือเป็นต้นจากบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรืออีกสถานที่หนึ่ง.”

การสื่อสาร ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Communication แปลความเป็นภาษาไทยและใช้กันหลายคำ เช่น การติดต่อสื่อสาร การสื่อความหมาย การสื่อสาร ถ้าแปลตามรูปศัพท์เดิมการสื่อสาร หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งสร้างความร่วมมือหรือคล้ายคลึงกันให้เกิดขึ้นระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังมีความหมายไว้อย่างอื่น ดังนี้

วิรัช ลภีรัตนกุล ให้ความหมาย การสื่อสาร คือ กระบวนการในการส่งผ่านหรือสื่อความหมายระหว่างบุคคล สังคมมนุษย์เป็นสังคมที่สมาชิกสามารถใช้ความสามารถของตนสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจได้ โดยแสดงออกในรูปของความต้องการ ความปรารถนา ความรู้สึกนึกคิด ความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง



ประมะ สตะเวทิน ให้ความหมาย การสื่อสาร คือ กระบวนการของการถ่ายทอดสาร (Message) จากบุคคลฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร (Source) ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร (Receiver) โดยผ่านสื่อ (Channel)

ราตรี พัฒนรังสรรค์ ให้ความหมาย การติดต่อสื่อสาร คือ กระบวนการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยน ความคิด ข้อมูล ข้อเท็จจริง หรือความรู้สึกซึ่งอาจเป็นรูปของคำ ตัวอักษร สัญลักษณ์ เรียกว่า ข่าวสาร บุคคล ฝ่ายหนึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร ส่งไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง เรียกผู้รับสาร โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลหรือกลุ่ม บุคคลอื่นได้เข้าใจความหมายตามเจตนาที่ต้องการ และช่วยป้องกันความเข้าใจผิดระหว่างกันและกันอีกด้วย

สรุป การสื่อสาร เป็นกระบวนการในการสื่อความหมายโดยมีบุคคล 2 ฝ่ายได้แก่ผู้ส่งสารและผู้รับ สารโดยที่ผู้ส่งสารส่งข่าวสารใดๆไปยังผู้รับสารโดยผ่านสื่ออย่างมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนแล้วทำให้ทั้งสองฝ่าย เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงกันต่อข่าวสารนั้นการสื่อสารจึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีจุดสำคัญอยู่ที่การส่ง ข่าวสารที่ทำให้ทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสารเกิดความเข้าใจซึ่งกันต่อข่าวสารสิ่งนั้น

เด็กวัยรุ่น พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายคำว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่อายุประมาณ 13-19 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล ให้ความหมายว่า เป็นวัยที่มีพัฒนาการลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน เช่น ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก และเห็นได้ชัดเจน วัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากในทุกด้านของพัฒนาการ

นภาพร สังข์กระแสน ให้ความหมายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่มี พัฒนาการเจริญเติบโตด้านร่างกายและพัฒนาการทางเพศ เด็กหญิงตั้งแต่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกและ เด็กชายเมื่อเริ่มมีการผลิตเซลล์สเปิร์ม

สรุป วัยรุ่น เป็นวัยที่อายุประมาณ 13-19 ปีที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเป็นวิกฤต ช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีผลต่อ ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง

สภาพปัญหาการสื่อสารระหว่างวัย

เนื่องจากผู้ปกครองและเด็กวัยรุ่นอยู่ในช่วงวัยที่แตกต่างกัน จึงมีช่องว่างระหว่างวัยค่อนข้างสูง อีกทั้งด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดวิวัฒนาการและการพัฒนาอย่างรวดเร็วกับสังคมไทย ส่งผล ต่อการเลี้ยงดูเด็กวัยรุ่นในปัจจุบันของผู้ปกครอง ซึ่งมีปัญหาในการอบรมและเลี้ยงเด็กวัยรุ่นเกิดขึ้นดังต่อไปนี้

เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมติดเกม ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในสังคมมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาการติดเกมของเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะบนโทรศัพท์มือถือที่เอื้ออำนวยความสะดวกต่อการเข้าถึง ได้ง่ายมากขึ้น เมื่อครั้งหนึ่งเด็กวัยรุ่นได้เล่นเกมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่ในครั้งถัดๆไปจะมีความต้องการเวลา ในการเล่นเกมมากขึ้นเรื่อย ๆ และจะหมกมุ่นจดจ่ออยู่กับการเล่นเกมเป็นเวลานานซึ่งพฤติกรรมติดเกมนี้ ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยรุ่นหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน สุขภาพ ด้วยการติดการเล่นเกมนานบางครั้งเด็ก วัยรุ่นใช้เวลากับการเล่นเกมจนละเลยเวลาทำ การบ้าน ไม่สนใจเรียน ผลการเรียนตกต่ำ ทานอาหารไม่ตรง



เวลา รวมทั้งส่งผลกระทบทางจิตใจเช่นกัน ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด และก้าวร้าว ขณะที่เด็กวัยรันทันเล่นเกมนอนนิ่ง หากมีคนไปขัดจังหวะระหว่างการเล่น เด็กวัยรันทันจะแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมออกมา

เด็กวัยรันทันพูดจาไม่สุภาพ ปัญหาการพูดจาไม่สุภาพหรือคำไม่สุภาพ รวมถึงการพูดจาทำทายนี เป็นปัญหาที่ทำให้ บิดามารดาและรวมถึงผู้ปกครองที่เลี้ยงดูอบรม รวมไปถึงบุคคลรอบข้างของเด็กวัยรันทันเกิดความตกใจกับปัญหาพฤติกรรมคำพูดนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งปัญหานี้เกิดขึ้นกับทุกครอบครัวและสร้างความหนักใจต่อการเลี้ยงดูเด็กวัยรันทันของผู้ปกครอง ผู้ปกครองมักวิตกว่าในอนาคตเด็กวัยรันทันจะติดพฤติกรรมนี้จนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ปัญหานี้จึงไม่ควรปล่อยปะละเลยเพราะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เคยชิน กล่อมเกล่าพฤติกรรมในอนาคตของเด็กวัยรันทัน และอาจส่งผลกระทบทางลบทั้งตัวเด็กวัยรันทันเองและบุคคลรอบข้าง

การทะเลาะกันของเด็กวัยรันทัน ในครอบครัวที่มีเด็กวัยรันทันมากกว่า 1 คนขึ้นไป มักมีปัญหาการทะเลาะกันเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งในบางครั้งปัญหานี้เกิดจากประเด็นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความขัดแย้ง ความคิดเห็นที่ต่างกัน การมีความต้องการในสิ่งเดียวกัน การกระทำที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งต่าง ๆ จนเกิดเป็นการทะเลาะและบางครั้งก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรงในสถานการณ์การทะเลาะกันของเด็กวัยรันทัน ซึ่งผู้ปกครองที่เลี้ยงดูเด็กวัยรันทันในบางครั้งเกิดความหนักใจต่อการตัดสินใจและแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว

เด็กวัยรันทันไม่สนใจการเรียนรู้ ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ผู้ปกครองเห็นได้ชัด คือ การไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่ใส่ใจการเรียนรู้ ไม่ทำการบ้าน และไม่มีความพยายามในการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของเด็กวัยรันทัน อีกทั้งยังกระทบถึงการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้นไปของเด็กวัยรันทัน เพราะการเรียนรู้ในแต่ละระดับชั้นจะเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ของการเรียนรู้ในระดับชั้นถัดไป

เด็กวัยรันทันมีโลกส่วนตัว ไม่สูงส่งกับใคร ไม่ชอบเข้าสังคมเพื่อนมากนัก ไม่ชอบเล่นข้างนอกบ้าน มักอยู่แต่ในห้องโดยไม่ต้องออกไปเล่นกับเพื่อนนอกบ้าน เช่น เล่นเกม ดูโทรทัศน์ เป็นต้น มองผิวเผินอาจเป็นข้อดี ไม่สร้างปัญหาหรือความเดือดร้อนให้กับผู้ปกครองแต่ในทางกลับกันผู้ปกครองยังคงเกรงว่าในอนาคตเด็กวัยรันทันของตนจะไม่มีสังคมเพื่อน อีกทั้งยังวิตกกังวลว่าในบางครั้งเด็กวัยรันทันอาจจะมีปัญหาซ่อนเร้นแล้วจะไม่บอก เก็บเป็นความลับที่ทำร้ายจิตใจตัวเด็กวัยรันทันเอง

เด็กวัยรันทันเอาแต่ใจ ปัญหานี้ไม่เกิดบ่อย เกิดเป็นบางครั้งเท่านั้นเวลาที่เด็กวัยรันทันมีความต้องการอยากได้ในสิ่งที่ต้องการ และจะต้องได้มัน มีพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยการร้องไห้ ประชดประชัน ก้าวร้าว เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ทำให้ผู้ปกครองเกิดความสับสนและยอมสนองความต้องการของเด็กวัยรันทัน เพราะไม่ต้องการให้เด็กวัยรันทันแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีดังกล่าว

การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็กวัยรันทัน

“การสื่อสาร” เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อความสุข และความเข้มแข็งของทุกความสัมพันธ์บนโลกใบนี้ เพราะ “การสื่อสาร” สามารถทำให้อีกฝ่ายเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้สื่อสาร และสามารถนำมาซึ่งความรู้สึกดีๆ อันก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แต่ในทางกลับกัน หากผู้สื่อสารไม่สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมา และไม่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจกันได้อย่างถูกต้องชัดเจน หรือมีการตีความผิดพลาด ย่อมส่งผลให้เกิดความขัดแย้ง และมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน โดย McLeod และ O’Keefe (1972) มีแนวคิดว่าการสื่อสาร มี 4 รูปแบบ คือ



1. **แบบเห็นพ้องต้องกัน (Consensual)** เป็นลักษณะการสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับประเพณีค่านิยมดั้งเดิม แต่ก็เปิดโอกาสให้คู่สนทนาได้แสดงความคิดเห็น แสดงออก รับฟังความคิดเห็นของกันและกัน การสื่อสารรูปแบบนี้ ทำให้คู่สนทนาารู้สึกเห็นพ้องไปในทิศทางเดียวกัน และมีการประนีประนอม

2. **แบบเปิดเสรีทางความคิด (Pluralistic)** เป็นลักษณะการสื่อสารที่สนับสนุนให้คู่สนทนารู้จักพัฒนาความคิดของตนเอง กล่าวแสดงออก กล่าวพุดคุย กล่าวถกเถียง มีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่สำคัญ มีลักษณะการสื่อสารที่มีความยืดหยุ่นสูง ไม่ยึดติดกับประเพณีค่านิยมมากนัก

3. **แบบปกป้อง (Protective)** เป็นลักษณะการสื่อสารที่เข้มงวด ไม่เปิดโอกาสให้คู่สนทนาแสดงความคิดเห็นแม้จะไม่เห็นด้วยก็ตาม การสื่อสารรูปแบบนี้อาจนำไปสู่การต่อต้านแบบตื้อเจิบ

4. **แบบปล่อยปละละเลย (Laissez-Faire)** เป็นลักษณะการสื่อสารที่ไม่มีแบบแผนยึดถือ เป็นไปอย่างอิสระ ไม่มีกรอบหรือแนวทางที่ชัดเจน คู่สนทนามีการสื่อสารกันน้อย และมักทำอะไรตามใจตนเอง

ในปี ค.ศ. 1993 Epstein และคณะ ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการสื่อสาร ซึ่งต่อมา กลายเป็นรูปแบบการสื่อสารที่ถูกนำไปใช้มากในการทำจิตบำบัด และการให้คำปรึกษาครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยรูปแบบการสื่อสาร 4 รูปแบบด้วยกัน คือ

1. **การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Clear and Direct Communication)** เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ดีที่สุด เกิดขึ้นเมื่อสารที่ส่งมีเนื้อหาชัดเจน คือ ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และตรงต่อบุคคลเป้าหมาย

2. **การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนแต่ไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Clear and Indirect Communication)** เป็นรูปแบบการสื่อสารที่สารที่ส่งมีเนื้อหาชัดเจน แต่บุคคลที่ต้องการส่งสารไปให้ ไม่ชัดเจน ส่งผลให้เกิดปัญหาขึ้นได้

3. **การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนแต่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Masked and Direct Communication)** เป็นรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้น มีการระบุตัวผู้ที่ต้องการสื่อสารด้วยชัดเจน แต่เนื้อหาที่ต้องการสื่อไม่ชัดเจน

4. **การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนและไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Masked and Indirect Communication)** เป็นรูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพน้อยที่สุด เนื่องจากทั้งสารที่ส่งออกไปมีเนื้อหาไม่ชัดเจน และไม่มีการระบุผู้ที่ต้องการจะสื่อสารด้วย ซึ่งการนำรูปแบบการสื่อสารทั้ง 4 รูปแบบไปใช้นั้น McLeod และ O'Keefe ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรดูความเหมาะสมของความสัมพันธ์ และสถานการณ์ขณะสนทนาเป็นหลัก เพราะทั้ง 4 รูปแบบมีข้อดี ข้อเสียต่างกัน ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้

สื่อสารกับวัยรุ่นอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ การสื่อสารกับคนช่วงวัยนี้ไม่เพียงแคให้ข้อมูล แต่ควรบอกถึงเจตนาและเลือกวิธีการสื่อสารอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลดีต่อความสัมพันธ์มากขึ้น โดยเทคนิคในการสื่อสารกับเด็กวัยรุ่นมีดังนี้



ไม่ใช่อารมณ์ในการสื่อสาร แม้ว่าการควบคุมอารมณ์ขณะพูดคุยเรื่องบางเรื่องอาจเป็นสิ่งที่ยาก แต่การใช้อารมณ์นั้นมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและประสิทธิภาพในการสื่อสารเป็นอย่างมาก โดยเด็กบางคนอาจรู้สึกเศร้าหรือสะเทือนใจ แต่บางคนอาจได้ตอบด้วยอารมณ์ที่รุนแรงและก้าวร้าว สุดท้ายแล้ว ปัญหาที่นั่นก็อาจไม่ได้ข้อสรุปหรือถูกแก้ไข

พูดให้สั้นและได้ใจความ การโดนบ่นเป็นเวลานานหรือการพูดเรื่องต่าง ๆ ซ้ำไปซ้ำมา อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่อยากฟังและปิดกั้น เพราะวัยรุ่นมักไม่ชอบทำอะไรซ้ำ ๆ แม้ว่าเรื่องนั้นจะเป็นสำคัญที่พ่อแม่อยากย้ำ เพื่อให้ลูกเข้าใจ แต่หากต้องการให้เด็กเข้าใจจุดประสงค์ของการพูดคุย พ่อแม่ควรพูดให้กระชับ ตรงประเด็น และไม่ยืดเยื้อ

เปลี่ยนการสอนเป็นการพูดคุย โดยส่วนใหญ่ การพรีสอนหรือป้อนข้อมูลให้กับวัยรุ่นเพียงทางเดียว อาจทำให้เด็กรู้สึกเบื่อและพยายามที่จะไม่รับรู้ แต่การพูดคุยนั่นเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดของทั้งสองฝ่าย ซึ่งอาจสร้างความเข้าใจในมุมมอง ความคิด และปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่าการสอนแบบเดิม

อย่าเริ่มต้นด้วยการกล่าวหา การเริ่มต้นบทสนทนาด้วยการกล่าวหาอาจเป็นการเริ่มต้นที่ไม่ดีนัก เพราะตัวเด็กเองอาจรู้สึกอึดอัดจากการถูกกล่าวหา แม้ว่าตนเองไม่ได้ทำก็ตาม

ใช้หลัก I message เป็นการสื่อสารผ่านมุมมองของตัวผู้พูดมากกว่าการพูดถึงพฤติกรรมของผู้สนทนา เช่น แม่รู้สึกเป็นห่วงเกี่ยวกับผลการเรียนของลูก แทนการพูดว่า ทำไมผลการเรียนของลูกไม่ดี

เคารพความคิดเห็นของลูก วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอิสระ มีความคิด และความต้องการเป็นของตนเอง แม้ว่าบางทีอาจขัดต่อแนวทางหรือแนวคิดที่พ่อแม่อยากให้เป็น แต่การคัดค้านหรือห้ามความคิด รวมถึงความไม่เชื่อใจในคำพูดอาจส่งผลให้เด็กไม่กล้าแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริง ผู้ปกครองจึงควรพยายามทำความเข้าใจในมุมมองของลูก

พูดให้เกียติ ด้วยความใกล้ชิดของความเป็นครอบครัว อาจทำให้เกิดความรู้สึกเคยชินในการแสดงออกด้วยการใช้คำสั่งหรือการสอนมากกว่าการพูดคุยแม้ว่าจะเป็นเรื่องทั่วไป ซึ่งการสื่อสารแบบนี้อาจส่งผลต่อความรู้สึกของเด็กมากกว่าการสร้างเข้าใจ โดยผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าให้ลองพูดคุยกับลูกให้เหมือนกับพูดคุยกับคนอื่น ๆ ที่แสดงถึงการให้เกียรติกัน ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรืออารมณ์ที่แสดงออกมา

รับฟังและเรียนรู้อย่างเปิดใจ บางครอบครัวอาจมีระยะห่างของความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างมาก การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวของกันและกันอาจเป็นเรื่องยาก แต่การถามไถ่ถึงเรื่องทั่วไปหรือสิ่งที่เขาสนใจอยู่บ่อย ๆ อาจทำให้เด็กเปิดใจมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังอาจช่วยกระชับความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

ใช้เวลาในการทบทวน เรื่องบางเรื่องอาจเป็นประเด็นที่อ่อนไหวต่อตัววัยรุ่น การคาดคั้นหรือเร่งรัดเอาคำตอบอาจสร้างแรงกดดันและไม่ได้การตอบรับจากเด็ก จึงควรใช้เวลาในการทบทวนความคิดและการกระทำในเรื่องต่าง ๆ เพื่อนำมาอธิบายในการพูดคุยครั้งถัดไป

รอจังหวะที่เหมาะสม จังหวะและเวลาในการสนทนาเป็นสิ่งที่สำคัญไม่แพ้วิธีในการสื่อสาร โดยพ่อแม่อาจเลือกช่วงเวลาทั้ง 2 ฝ่ายไม่มีเรื่องกังวลใจหรือความรู้สึกหงุดหงิด และเป็นช่วงเวลาไม่เร่งรีบ ซึ่งอาจช่วยให้การสื่อสารไม่ถูกรบกวนจากอารมณ์ส่วนตัวหรือเวลา



ทำกิจกรรมระหว่างการพูดคุย ผู้เชี่ยวชาญในการสื่อสารกับวัยรุ่นแนะนำว่า การนั่งพูดคุยจ้องตากันโดยไม่ขยับไปไหนเป็นบรรยากาศที่ไม่เหมาะกับการสื่อสาร เพราะอาจส่งผลต่ออารมณ์ทั้งสองฝ่าย จึงควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยในลักษณะดังกล่าว โดยอาจจะเปลี่ยนมาเป็นการพูดคุยกันระหว่างเดินเล่น ขับรถ หรือกิจกรรมอื่น เพื่อเลี่ยงการสบตาและช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว ทำให้ไม่เกิดรู้สึกอึดอัดหรือเครียดจนเกินไป

พูดคุยหลังมื้ออาหาร ความหิวอาจก่อให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิดโดยไม่รู้ตัว ก่อนการพูดคุยเรื่องราวที่จริงจัง ควรรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะปกติ โดยวิธีนี้สามารถใช้ได้กับทั้งสองฝ่าย แม้ว่าอาจดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ก็อาจช่วยให้การพูดคุยนั้นราบรื่นขึ้น

นอกจากการสื่อสารแล้ว ยังมีอีกหลายวิธีที่อาจช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองและเด็ก เช่น สนับสนุนในกิจกรรมที่ลูกมีความสนใจ ยอมรับในตัวตอนที่เด็กเป็นพร้อมให้คำแนะนำที่ดีอยู่เสมอ อย่าเร่งรัดหรือกดดันมากเกินไป ตั้งกฎอย่างสมเหตุสมผล หรือเข้าไปมีส่วนร่วมกับลูกในด้านต่าง ๆ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากพ่อแม่มีปัญหาในการสื่อสารกับลูกที่เป็นวัยรุ่น สามารถปรึกษานักจิตวิทยาเด็กหรือคุณครูของเด็กเพื่อขอคำแนะนำ ซึ่งอาจช่วยให้ความสัมพันธ์นั้นราบรื่นขึ้น

กระบวนการจัดการด้วยหลักพุทธสันติวิธี

พระพุทธศาสนามีคำสอนที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารไว้เช่นกัน โดยปรากฏอยู่ในหนังสือ อรรถกถาธรรมบท ขุททกนิกาย ภาควิชา 3 ดังนี้

ยถาปิ รุจิรํ ปุပ္ผํ วณณวนตํ อคนธกฺโข สุภาสิตา วาจา อผลา โหติ อกุพฺพโต

ยถาปิ รุจิรํ ปุပ္ผํ วณณวนตํ สคนธกฺโข สุภาสิตา วาจา สผลา โหติ สกุพฺพโตฯ

แปลว่า ดอกไม้ งาม มีสีสวย แต่ไม่มีกลิ่น ฉันทิด วาจาสุภาสิต ย่อมไม่มีผลแก่บุคคลผู้ไม่ทำตาม ฉันทิดนั้น แต่ว่าจาสุภาสิตย่อมมีผลแก่ผู้ทำตามด้วยดี เหมือนดอกไม้งาม มีสีสวย และมีกลิ่นหอมฉนั้น

ตามหลักพุทธสันติ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลเพื่อออกแบบรูปแบบการแก้ไขปัญหาการสื่อสารพบว่า ทุกข์นั้น เกิดจากปัญหาการสื่อสารระหว่างวัยในปัจจุบัน ซึ่งเป็นทุกข์ที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่แสดงความคิดเห็นต่าง และในขณะที่มีสภาวะอารมณ์ไม่พร้อม มีสาเหตุ หรือสมุทัย มาจากปัญหาของการสื่อสาร ที่ไม่เปิดใจรับฟัง ฟังไม่เข้าใจ ยึดติด ยอมรับไม่ได้ หลงอารมณ์ ลืมความกรุณาและเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายของผู้ปกครองที่ต้องการให้เกิดขึ้น คืออยากให้เด็กวัยรุ่นมีการรับฟัง เข้าใจ ยอมรับกันได้มากขึ้น บริหารดูแลอารมณ์ตนได้ โดยมีกระบวนการสร้างเหตุปัจจัยให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ มีทักษะการฟังด้วยตัวรู้ มีการสร้างสานสัมพันธ์ สร้างสันติสุข ทักษะบริหารดูแลอารมณ์ด้วยสติและสมาธิ

เมื่อพิจารณาในเรื่องหลักธรรม หลักมรรคมีองค์ 8 พบว่า การดำเนินชีวิตดำรงอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ประกอบด้วยธรรม ซึ่งธรรมข้อหนึ่งในมรรค 8 คือ สัมมาสังกัปปะ (การดำริชอบ การคิดชอบ) สัมมาสังกัปปะ แห่งมรรค 8 หมายถึง การรู้จักคิดในทางที่ถูกที่ควรบนพื้นฐานของศีลธรรมอันงามที่ปราศจากการคิดโลภในความอยากของตน การคิดพยาบาท อาฆาตแค้น และการคิดที่จะเบียดเบียนผู้อื่นให้เสียหาย แต่ด้วยประสบการณ์ชีวิตที่พบเหตุการณ์ต่างกันของแต่ละ Generation ส่งผลให้ความคิดและพฤติกรรมนั้นแตกต่างกันไป ทำให้เกิดความขัดแย้ง การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของความคิดของคนต่างวัย ต้องใช้ชีวิตแบบพอดีพอดี เรียนรู้ซึ่งกันและกัน



การแก้ไขปัญหาการสื่อสารระหว่างวัย สำหรับผู้ปกครองกับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวไทย จำเป็นต้องพิจารณาหลายหลักธรรมประกอบกันในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วย หลักศาสนาธรรม 6 เป็นหลักธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน ถือว่าเป็นธรรมที่เป็นพลังในการสร้างความสามัคคี อันประกอบด้วย เมตตา การให้การอนุเคราะห์ช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ไม่รังแกทำร้ายผู้อื่น การมีวาจาที่ดี สุภาพ อ่อนหวาน พุดมีเหตุผล ไม่พุดให้ร้ายผู้อื่นทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

การคิดดีต่อกันไม่คิดอิจฉาริษยาหรือไม่คิดมุ่งร้ายพยาบาท การรู้จักแบ่งสิ่งของให้กันและกันตามโอกาสอันควร การมีความรักใคร่สามัคคี ไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น การรู้จักเคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีปัญญาวานา มีการเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันปัญหาการสื่อสารระหว่างวัย สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยสติและปัญญา ซึ่งสติ (Mindfulness) คือ ความระลึกขึ้นได้ ความนึกขึ้นได้ ความอุทิศใจ การคุมจิตไว้ในกิจได้ จิตไม่เลือนลอย การฝึกสติ มีหลายวิธี เพื่อให้เท่าทัน กาย ใจ อารมณ์ ความคิด เพื่อเท่าทัน กาย เคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เท่าทัน อารมณ์ ที่ปรุงแต่งตามกิเลส เพื่อให้เท่าทัน ความคิด ปรุงแต่งทั้งหลาย ทั้งนี้ต้องตระหนักรู้ (Awareness) ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในตน การมีอยู่ของมัน การจดจำลักษณะมันได้ จะต้องฝึกเจริญสติ ซึ่งการสื่อสาร (Communication) อย่างมีสติ (Mindfulness) และความตระหนักรู้ในโลกภายในตน (Awareness) เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Coexistence) และนำไปสู่ความสันติสุขร่วมกัน (Peace) ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน ของผู้สื่อสาร คือคุณภาพจิต ผู้สื่อสาร ถ้าตั้งจิตพรหม คือมีพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

โยนิโสมนสิการ (บาลี: yonisomanasikāra, คำอ่าน: โยนิโสมนะสิกาณ) หมายถึง การทำในใจให้ดี ละเอียดถี่ถ้วน กล่าวคือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ทางพุทธศาสนาถือว่ามีความสำคัญค่าเท่ากับความจริงหรือ "อัปมาท" ซึ่งเป็นแหล่งรวมแห่งธรรมฝ่ายดีหรือ "กุศลธรรม" ทั้งปวง ดังปรากฏในพระไตรปิฎก เล่ม 19 สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ 464 หน้า 129 นอกจากนั้น ยังจัดเป็นธรรมะข้อหนึ่งในกลุ่มธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญด้วยปัญญา และเป็นธรรมะมีอุปการะมากแก่นุชย์ ดังพรรณนาในพระไตรปิฎก เล่ม 12 อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ข้อ 268-9 หน้า 332.

การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สืบหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกพิจารณาด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดย อุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย เช่น

- คิดจากเหตุไปหาผล
- คิดจากผลไปหาเหตุ
- คิดแบบเห็น ความสัมพันธ์ต่อเนื่อง เป็นลูกโซ่
- คิดเน้นเฉพาะจุดที่ทำให้เกิด
- คิดเห็น องค์ประกอบที่มา ส่งเสริมให้เจริญ
- คิดเห็น องค์ประกอบที่มา ทำให้เสื่อม
- คิดเห็นสิ่งที่มา ตัดขาดให้ดับ



- คิดแบบ แยกแยะองค์ประกอบ
- คิดแบบ มองเป็นองค์รวม
- คิดแบบ อะไรเป็นไปได้ หรือเป็นไปได้ไม่ได้

คุณภาพสภาพแวดล้อมขณะสื่อสาร พื้นที่ปลอดภัย อบอุ่น มีอิสระ

สารานิยธรรม คือ พุทธสันติวิธี อันเป็นแนวทางทางปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน

1. เมตตาการุณยธรรม ตั้งเมตตาการุณยธรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้า และลับ

หลังคือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพเคารพ นับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

2. เมตตาวจีกรรม ตั้งเมตตาวจีกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือ ช่วยบอก แจ้งสิ่งที่ประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือน ด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพแสดงความเคารพนับถือทั้ง ต่อหน้าและลับหลัง

3. เมตตามโนกรรม ตั้งเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่ประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

4. สาธารณโภคิตา ได้สิ่งของใดมาก็แบ่งปัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมา แม้เป็นของเล็กน้อย ก็ไม่หวงไว้ผู้เดียวนำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

5. สีลสามัญญุตาน มีศีลบริสุทธิเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่ยกย่องของหมู่คณะ

6. ทิฐิสามัญญุตาน มีทิฐิดีงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ เห็นชอบร่วมกันในข้อที่เป็นหลักการอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นสิ้นทุกข์จัดปัญหา

โดยนัยแห่งสารานิยธรรม 6 ประการข้างต้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเน้นให้ผู้ที่อยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือทำงานร่วมกัน จะต้องมิเมตตา คือ ความหวังดีต่อกัน ไม่ริษยากัน ไม่ชิงดี ชิงเด่นต่อกันและกัน ไม่ว่าจะด้วยการกระทำหรือจะด้วยการพูดหรือแม้กระทั่งการคิดในสามประการแรกส่วน 3 ประการหลัง เป็นการวางเงื่อนไขหรือกติกาในการอยู่ร่วมกัน โดยกำหนดให้ผู้ที่อยู่ร่วมกันต้องรู้จักการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และจะต้องมีความประพฤติอันดีงามเสมอภาคกัน และที่สำคัญที่สุดคือจะต้องมีความคิดเห็นถูกต้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับผู้อื่น

บทสรุป

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงและความซับซ้อนในหลายด้าน วิธีสื่อสารที่ผู้ปกครอง เคยใช้กับเด็กวัยรุ่นเมื่อยังเป็นเด็กอาจไม่ได้ผลอีกต่อไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเป็นวิกฤต ช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากสื่อสารไม่ถูกวิธีก็อาจทำให้เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์ และการใช้ชีวิตของในช่วงวัยรุ่นของลูกตามมา พ่อแม่จึงควรเรียนรู้และศึกษาวิธีการสื่อสารให้เหมาะสมกับช่วงวัย โดยในช่วงวัยนี้จะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย จิตใจ



อารมณ์ รวมไปถึงสภาพแวดล้อมรอบตัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนมีกระทบต่อตัววัยรุ่นทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงอาจเป็นเหตุผลว่าทำไมวัยรุ่นจึงเป็นช่วงวัยที่มีความสร้างสรรค์และคิดค้นได้ในเวลาเดียวกัน ซึ่งปัญหาในช่วงนี้ที่มีมากคือ 1. เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมติดเกม 2. เด็กวัยรุ่นพูดจาไม่สุภาพ 3. การทะเลาะกัน 4. เด็กวัยรุ่นไม่สนใจการเรียน 5. เด็กวัยรุ่นมีโลกส่วนตัว ไม่สูงส่งกับใคร 6. เด็กวัยรุ่นเอาแต่ใจ สาเหตุของปัญหามาจากการสื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับเด็กวัยรุ่น ที่เด็กไม่ยอมรับและต้องการ คนที่เข้าใจเขา รับรู้และยอมรับในความเป็นเขาได้ หากผู้ปกครอง ไม่สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมา และไม่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจกันได้อย่างถูกต้องชัดเจน หรือมีการตีความผิดพลาด ย่อมส่งผลให้เกิดความขัดแย้ง และมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ดังนั้นการสื่อสาร ที่สามารถทำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้สื่อสาร และสามารถนำมาซึ่งความรู้สึกดี ๆ อันก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยใช้หลักดังนี้ 1. แบบเห็นพ้องต้องกัน (Consensual) 2. แบบเปิดเสรีทางความคิด (Pluralistic) 3. แบบปกป้อง (Protective) 4. แบบมีอิสระ (Laissez-Faire) เหมือนคำสอนของพระพุทธเจ้า ตรัสไว้ในหนังสืออรรถกถาธรรมบท ขุททกนิกาย ภาคที่ 3 ว่า

ยถาปิ รุจิร ปุปผ วณณวนต อคนธก เอว สุภาสิตา วาจา อผลา โหติ อกุพฺพโต

ยถาปิ รุจิร ปุปผ วณณวนต สคนธก เอว สุภาสิตา วาจา สผลา โหติ สกุพฺพโตฯ

แปลว่า ดอกไม้ งาม มีสีสวย แต่ไม่มีกลิ่น ฉันทิด วาจาสุภาสิต ย่อมไม่มีผลแก่บุคคลผู้ไม่ทำตาม ฉันทิดนั้น แต่ว่าจาสุภาสิตย่อมมีผลแก่ผู้ทำตามด้วยดี เหมือนดอกไม้งาม มีสีสวย และมีกลิ่นหอมฉนั้น

ถือว่าเป็นธรรมที่เป็นพลังในการสร้างความสามัคคี อันประกอบด้วยเมตตา การให้การอนุเคราะห์ช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ไม่รังแกทำร้ายผู้อื่น การมีวาจาที่ดี สุภาพ อ่อนหวาน พูดมีเหตุผล ไม่พูดให้ร้ายผู้อื่นทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง และที่สำคัญที่สุดคือจะต้องมีความคิดเห็นถูกต้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน จึงเป็นรูปแบบการบูรณาการพุทธสันติวิธีเพื่อแก้ไขปัญหาการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นศึกษาในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็กวัยรุ่น



บรรณานุกรม

นภาพร สังข์กระแสน์. (2546). “ผลการเตรียมมารดาเรื่องเพศศึกษาต่อความรู้เจตคติและการสอนเพศศึกษา บุตรสาววัยรุ่นตอนต้น.” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

นวลฉวี ประเสริฐสุข สื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขในครอบครัว Veridian E-Journal, Slipakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เดือน พฤษภาคม – สิงหาคม 2558. หน้า 737 – 747.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต. (2542). หมวด ก. : การสื่อสาร.

พระสิริมงคลจารย์. 2528. มงคลดัตถิณี ปีที่ 1. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

ประมะ สตะเวทิน. 2534. เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและทฤษฎีการสื่อสารหน่วยที่ 1-8 (พิมพ์ครั้งที่ 10). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ราชบัณฑิตยสถาน. (2526). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

ราตรี พัฒนรังสรรค์. 2542. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา และการแนะแนว. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แพร่พิทยาอินเตอร์เนชั่นแนล.

วิรัช ลภีรัตนกุล. 2546. การประชาสัมพันธ์. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Mc Leod, J.M. & O’Keefe, G.J. (1972). Socialization perspective and communication research. In F.G. Kline & P. Tichenor (Eds.), Current perspective in mass communications research (pp.121-168). Beverly Hills : Sage. 3. Epstein, N.B. et al. (1993). The Mc Master Model of Healthy Family Functioning. In Froma Walsh (Eds.) Normal Family Processes (pp.138-160). New York: The Guilford Press.