



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
Buddhist Behavioral Strategy in Promoting the Balance of Life and Family

โดย

พระมหาสุเทพ สุธิธญาโณ, ดร.

พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล, ผศ.

ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

พันโทหญิง ดร. รัตน์มณี สุธะใจ

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760249



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
Buddhist Behavioral Strategy in Promoting the Balance of Life and Family

โดย

พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ดร.

พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล, ผศ.

ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

พันโทหญิง ดร. รัตน์มณี สุธะใจ

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760249

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Buddhist Behavioral Strategy in Promoting the Balance of Life and Family

By

Dr. Phramaha Sutap Suttiyano
Phrabaidika Suphot Ketnakorn
Asst. Prof. Dr. Prayoon Suyajai
Major Ratmanee Suyajai

Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610760249

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
ผู้วิจัย:	พระมหาสุเทพ สุทธญาโณ, ดร., พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล, ผศ. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, พันโทหญิง ดร. รัตน์มณี สุยะใจ
ส่วนงาน:	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๐
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยมีวัตถุประสงค์คือวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงผสมผสานวิธี (Mixed Method) ประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้เป็น ครอบครัวตัวอย่างจากองค์กรต่าง ๆ ในแต่ละภาคแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview)

ผลการวิจัย พบว่า

ผู้นำครอบครัวต้องการความสมดุลชีวิตและครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่งครอบครัวต้องให้เกิดการพัฒนาที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พึงแสวงหาหลักยึดทางใจ โดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนศรัทธาอันถึอ มาเป็นคติ หรือหลักแห่งเหตุผล สำหรับในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา และสามารถปรับตัวปรับใจรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายได้อย่างมีสติและรู้เท่าทันและประกอบด้วยหลักคือ 1. หลักในการพูดจากันด้วยเหตุผล เป็นสิ่งที่ผู้นำครอบครัวจะต้องทำเป็นตัวอย่าง 2. หลักในการรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว 3. หลักในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมีเหตุผลเสมอ และ 4. หลักในการเชื่อมั่นในการกระทำของสมาชิกในครอบครัว และยังพบว่าผลการศึกษานำมาใช้เป็นฐานความรู้ของครอบครัว นำข้อค้นพบมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และจะส่งเสริมให้ครอบครัวเข้มแข็งได้ สิ่งสำคัญการพัฒนายุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธที่มีต่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวในสังคมไทย เป็นการศึกษาตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่เชื่อมโยงการพัฒนาศักยภาพของครอบครัว สร้างหลักประกันความมั่นคง การบริหารจัดการที่เอื้อต่อความเข้มแข็งของครอบครัว พร้อมกับส่งเสริมและสนับสนุนเครือข่ายทางสังคมและการพัฒนาระบบการสื่อสารสังคมเพื่อพัฒนาครอบครัวเป็นสำคัญ

Research Title: Buddhist Behavioral Strategy in Promoting the Balance of Life and Family

Researchers: Dr.Phramaha Sutap Suttiyano, Phrabaidika Suphot Ketnakorn, Asst. Prof. Dr. Prayoon Suyajai, Major Ratmanee Suyajai

Department: Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Year: 2560 / 2017

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

A research study was of two objectives like: an analysis of result in the Buddhist behavioural model in the creation of life and family's balance and an offering of the Buddhist behavioral strategy in the creation of life and family's balance. The research study was that of a mixed method of a group of citizens and a group of important data informants used as an exemplary family by other organizations in each region and also was purposive sampling. Instruments used for research were the kinds of the structural interview.

A result of the research was found that

The head of the family needed the balance of life and family. It was very necessary for the family which had to bring about a proper development for an approach to security and permanence in a balance of life and family: so he should search a mental refuge in using principles of a religion's teachings in which he trusted as a motto or a reasonable principle for leading a life so that he could adjust his mind according to various situations which might unexpectedly occur by using quick-witted mindfulness. Only three principles of the reason of a religion's teachings were: 1' a reasonable speech must be done by the head of the family as an example, 2. A principle of hearing the reason of members in a family, 3. A principle of doing anything mast is reasonable very often and 4. A principle of confidence in the

performance of members in a family and it was found a result of education could be used as a basic knowledge of the family which would use the discovered thing to be a benefit for daily life. These valuables created the life and family's balance and promoted the security of a family. One important thing was that development of Buddhist behavioural strategy for the creation of a life and family's balance in Thai society was a study of the behavioural index according to the tendency of Buddhist psychology connected with the development of a family's potential which made security and administration for the solidarity of a family together with promotion and support of a social network and development of a process of social communication for a family as important.



กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยพร้อมทีมผู้ร่วมวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระราชปริยัติกวี,ศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อนุญาตให้คณะทีมงานวิจัยได้พัฒนาศักยภาพเชิงวิชาการและเสริมสร้างนวัตกรรมเชิงระบบตามแนววิถีแห่งปัญญาประดิษฐ์อันจะเอื้อต่อการรับใช้สังคม ซึ่งสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยและเป็นไปตามยุทธศาสตร์ของกระทรวงวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม และขอกราบขอบพระคุณ คุณบดินทร์ คณະมนุชยศาสตร์ที่ให้การสนับสนุนส่งเสริมให้คณาจารย์ได้สร้างผลงานด้านวิจัยเพื่อตอบโจทย์การตรวจประเมินประกันคุณภาพการศึกษาและสามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้กับกระบวนการจัดการเรียนการสอนให้กับนิสิต และขอขอบพระคุณอย่างสูงกับผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนส่งเสริมการทําวิจัยนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสุดซึ้งกับผู้ที่ให้ความเมตตาอย่างสุดหาประมาณมิได้ กับงานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับการอนุเคราะห์ให้การช่วยเหลือและสนับสนุนจากหลากหลายส่วนงาน หลากหลายบุคคล ซึ่งผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระสุธีรัตนบัณฑิต, ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่ให้โอกาสในการทำงานวิจัยเล่มนี้

ขอขอบคุณผู้ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำที่ลึกซึ้งอันมีค่ายิ่ง ขออนุโมทนาขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมถึงผู้มีส่วนร่วมกับการงานวิจัยนี้ที่มีได้เอื้อนามมา หากคุณความดีที่จะเกิดจากการวิจัยนี้ ขอมอบให้เป็นปฏิการคุณแก่ทุกท่านและสถาบันการศึกษา หน่วยงาน องค์กร บุคคลต่าง ๆ ไว้ ณ ที่นี้

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ดร. และคณะ

๑๐ เมษายน ๒๕๖๓

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
อักษรย่อชื่อคัมภีร์.....	ฅ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย.....	๖
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย.....	๖
๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๗
๑.๕ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	๘
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๙
๒.๑ หลักการและยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในสถาบันครอบครัว.....	๙
๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ.....	๕๕
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสมดุลของการทำงาน.....	๖๑
๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับครอบครัว.....	๗๔
๒.๕ หลักการพัฒนาเชิงนวัตกรรมการเสริมสร้างความสมดุล ของชีวิตและครอบครัว.....	๙๐
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๙๗
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๑๐๓
บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย.....	๑๐๕
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๑๐๕
๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๑๐๗
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	๑๐๘

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๐๙
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๙
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๑๑๐
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๑๑๑
๔.๑ วิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุล ของชีวิตและครอบครัว.....	๑๑๑
๔.๒ เสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุล ของชีวิตและครอบครัว.....	๑๓๓
๔.๓ เสนอข้อค้นพบใหม่จากการวิจัยยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ ในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว.....	๑๘๒
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๑๘๙
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๘๙
๕.๒ อภิปรายผล.....	๑๙๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๒๐๘
บรรณานุกรม.....	๒๐๙
ภาคผนวก.....	๒๒๐
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๒๒๑
ภาคผนวก ข ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์.....	๒๒๘
ภาคผนวก ค แบบสรุปโครงการ.....	๒๓๑
ประวัติผู้วิจัย.....	๒๓๗

สารบัญตาราง

ตารางที่ ๒.๑ ตัวชี้วัดคุณลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์จำแนกตามโครงสร้าง/ องค์ประกอบด้านสังคมครอบครัว สุขภาพครอบครัว เศรษฐกิจครอบครัว วัฒนธรรมครอบครัว และการเกื้อหนุนสังคม.....	๘๒
ตารางที่ ๒.๒ สรุปยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุล ของชีวิตและครอบครัว.....	๙๔
ตารางที่ ๔.๑ การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว.....	๑๓๐
ตารางที่ ๔.๒ หลักปรัตติมิตี.....	๑๓๘
ตารางที่ ๔.๓ หลักปัจฉิมทิศ.....	๑๓๘
ตารางที่ ๔.๖ สรุปโดยภาพรวมแสดงหลักการ เหตุผล เป้าหมาย วิธีการ ยุทธศาสตร์ พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว.....	๑๕๐
ตารางที่ ๔.๗ สรุปโดยภาพรวมกระบวนการกลุ่ม แสดงหลักการ เหตุผล เป้าหมาย วิธีการยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุล ของชีวิตและครอบครัว.....	๑๖๘
ตารางที่ ๔.๘ การจัดทำยุทธศาสตร์ในแผนปฏิบัติการส่งเสริมสถาบันครอบครัว ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว.....	๑๗๘
ตารางที่ ๔.๙ การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.....	๑๘๖

สารบัญภาพ

ภาพที่ ๒.๑ ความเชื่อมโยงหลักการบูรณาการพัฒนาการเสริมสร้างความสมดุล ของชีวิตและครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา.....	๕๔
ภาพที่ ๒.๒ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	๖๔
ภาพที่ ๒.๓ รูปแบบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	๗๓
ภาพที่ ๒.๔ แผนงานสุขภาวะครอบครัว.....	๘๔
ภาพที่ ๒.๕ ทฤษฎีการกระทำตามแผน.....	๙๓
ภาพที่ ๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๑๐๔
ภาพที่ ๔.๑ ข้อค้นพบในการสังเคราะห์รูปแบบการบูรณาการ หลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาเชิงสังคมวิทยา.....	๑๓๓
ภาพที่ ๔.๒ รูปแบบการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว.....	๑๗๓
ภาพที่ ๔.๓ การจัดทำยุทธศาสตร์ในแผนปฏิบัติการส่งเสริมสถาบันครอบครัว ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว.....	๑๘๐
ภาพที่ ๔.๔ ความสมดุลของชีวิตและครอบครัว (ผู้วิจัย).....	๑๘๓

อักษรย่อชื่อคัมภีร์

รายงานการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบเอกสาร โดยใช้พระไตรปิฎกเป็นข้อมูลปฐมภูมิ ค้นคว้าเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะและประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ อนึ่ง พระไตรปิฎก เป็นพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำหนดรหัสเป็นอักษรย่อ เล่ม/ข้อ/หน้า โดยมีคำอธิบายอักษรย่อคัมภีร์ ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป. (ไทย)	=	วินัยปิฎก ปริวาร	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ขุ.ป. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ที.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีสัณธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปว. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาติกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง. จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง. ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
---------------	---	---------------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมปัจจุบัน ทำให้เกิดสภาพความขัดแย้งทั้งในด้านพฤติกรรมทางกาย สังคม อารมณ์ความรู้สึกอันสืบเนื่องมาจากการตอบสนองความต้องการไม่เพียงพอทำให้ไม่สามารถจะปรับจิตพฤติกรรมได้ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากแนวคิดเรื่อง คุณค่า ค่านิยมและความคาดหวัง โดยมีสมมติฐานว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อม ยิ่งทำให้ขาดความสมดุลระหว่างชีวิต ครอบครัวกับการทำงาน และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างไม่สมดุลกันโดยเกี่ยวข้องกับการแบ่งเวลา อาชีพ การเดินทางสัดส่วนของการใช้เวลาว่างของบุคคลและการใช้เวลาว่างกับครอบครัว รวมทั้งความก้าวหน้าและการได้รับความดีความชอบ คุณภาพชีวิตในการทำงานที่ให้ความสำคัญกับการทำงานและชีวิตส่วนตัวของบุคคลไม่กลมกลืนกัน โดยการปฏิบัติหน้าที่การทำงานเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องปฏิบัติ ขณะเดียวกันต้องพยายามรักษาความสมดุลของความสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมของบุคคลในส่วนงานให้มีความสอดคล้องกันมากที่สุด กรมแรงงานของประเทศนิวซีแลนด์^๑ กล่าวถึงสมดุลชีวิตและการทำงานไว้ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการที่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติระหว่างการทำงานและกิจกรรมอื่นๆ ที่มีความสำคัญซึ่งควรจะต้องแบ่งงานต่างๆ ออกจากสิ่งอื่นๆ อย่างเหมาะสม เช่นการใช้เวลากับครอบครัวการมีส่วนร่วมในชุมชน งานอาสาสมัคร งานพัฒนาตนเอง เวลาว่างและการพักผ่อน และสอดคล้องกับแนวคิดของMerrill & Merrill ^๒กล่าวว่าองค์ประกอบของชีวิตคนทั่วไปมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ ด้าน ได้แก่ ๑. ด้านการทำงาน หมายถึง หน้าที่การงาน หรืออาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยผลักดันให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ๒. ด้านครอบครัว เป็นการสร้างความสุขส่วนบุคคลที่นำไปสู่ความสำเร็จ ที่ช่วยผลักดันให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตภายในสังคม ๓. ด้านเวลา เวลาเป็นสิ่งที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในทุกๆอย่างของชีวิตดังนั้นทุกคนจึงต้องทำให้เกิดสมดุลกับด้านอื่นๆ

^๑ Department of Labor of New Zealand, <digilib.library.tu.ac.th/thesis/ac/o ๗ ๑ ๔ / approval-biography.pdf>, ๑๐-๐๘, ๒๕๕๘.

^๒ Merrill & Merrill, **Life Matter: Crating a dynamic balance of work, family, time and money.** (New York: McGraw-Hall. Murphy, L.R. ๑๙๙๕), "Managing Job Stress and Employee Assistance/Human Resource Management Partnership". Personnel Review. (๒๕๕๖). ๒๔:๔๓-๘๖

ของชีวิต ๔. ด้านการเงิน เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถที่จะดำรงชีวิตได้ในปัจจุบัน และอนาคต และเกี่ยวข้องกับ การทำงาน ครอบครัว และเวลา ๕. ด้านสติปัญญา เนื่องจากชีวิตของ คนเราไม่หยุดนิ่ง สิ่งที่เราควรต้องทำคือการพัฒนาด้านสติปัญญา ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติตนของ บุคคลในสังคมถ้าไม่สามารถปรับจิตพฤติกรรมได้ ก็จะมีความเสี่ยงเพิ่มความรุนแรงสร้างปัญหาทั้งใน ระดับบุคคล ชุมชน สังคมและในระดับชาติได้

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ข้อมูลประชากรปี ๒๕๕๘ จากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย มีประชากรทั้งสิ้น ๖๕.๗๓ ล้านคน เป็นประชากรหญิง จำนวน ๓๓.๔๕ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๙ ประชากรชาย จำนวน ๓๒.๒๘ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๑ และจากการสำมะโนประชากรทุก ๑๐ ปี พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นทุกรอบ แต่อัตราการเพิ่มของ ประชากรลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ เป็นต้นมา คือ อัตราการเพิ่มของประชากรระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๓ – ๒๕๑๓ อยู่ที่ร้อยละ ๒.๗๐ ต่อปี ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๓ – ๒๕๔๓ อยู่ที่ร้อยละ ๑.๐๕ ต่อปี และระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๓ – ๒๕๕๓ ลดลงอยู่ที่ร้อยละ ๐.๘๐ ซึ่งเป็นผลมาจากประเทศไทยมี อัตราการเกิดต่ำลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าอัตราการเพิ่มของประชากรจะลดลง แต่เมื่อ พิจารณาในระดับภาค พบว่า ในระหว่างปี ๒๕๔๓ – ๒๕๕๓ อัตราการเพิ่มของประชากรในเขต กรุงเทพมหานคร และภาคกลาง กลับเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากประชากรไทยมีการย้ายถิ่นจาก ภาคต่าง ๆ เข้าสู่เมืองใหญ่ที่เป็นแหล่งงาน คือกรุงเทพมหานครและจังหวัดในปริมณฑล และรวมถึง แรงงานต่างด้าวที่เข้ามาทำงานในประเทศไทยด้วย

ในด้านกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทยร่วมกับสำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้สำรวจการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ไทยในภาพรวม พบว่า อัตราการเพิ่มประชากรของไทยคิดเป็นร้อยละ ๓.๒ มีจำนวนประชากรรวม ๔๑.๕ ล้านคน โดยสถิติการเกิดในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๐๖ - ๒๕๒๖ นั้น มีรายงานว่าเกินกว่าปีละ ๑ ล้าน รายหรือเฉลี่ยนาทีละ ๓ ราย แต่จากนั้นก็ค่อย ๆ ลดลงต่ำกว่าปีละ ๑ ล้านราย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๗^๓ โดยภาพรวมแล้วอัตราเด็กเกิดใหม่แต่ละปีลดลงต่อเนื่อง ซึ่งในช่วงปี ๒๕๔๕ – ๒๕๕๗ มี จำนวนเฉลี่ยเกือบปีละ ๘๐๐,๐๐๐ ราย และมีการคาดประมาณว่าถ้าแนวโน้มยังเป็นเช่นนี้ จำนวน การเกิดนี้จะลดเหลือต่ำกว่า ๕๐๐,๐๐๐ ราย ภายใน ๒๕ ปี ข้างหน้า จะเห็นได้ว่า ผลพวงจากอัตรา การเกิดที่ลดต่ำลงเช่นนี้ ทำให้ขนาดครอบครัวไทยโดยเฉลี่ยลดลงไปครึ่งหนึ่ง กล่าวคือ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ครอบครัวไทยมีขนาดเฉลี่ย ๕.๒ คน ต่อมาในปีพ.ศ. ๒๕๓๓ ลดลงเป็น ๔.๔ คน และในปี

^๓ UNFPA และ สศช., ๒๕๕๔

๒๕๕๓ ลดลงอีกเป็น ๓.๑ คน และล่าสุดปี ๒๕๕๗ มีการบันทึกว่าขนาดครอบครัวโดยเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๗ คน^๔

หลักในการสร้างรูปแบบการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสมดุลชีวิต ครอบครัว และการปฏิบัติหน้าที่การทำงานตามครรลองของหลักคำสอนที่เป็นการยึดเหนี่ยวความเชื่อ ความศรัทธา ในชีวิตของบุคคลยุคปัจจุบัน ซึ่งหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มีลักษณะเป็นองค์รวมในความหมาย ต่างๆ ทุกหลักธรรม ซึ่งอาจย้อนไปพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้นก็มีลักษณะเป็นแบบองค์รวมไม่เอียงไป ทางมุ่งแสวงหาและเสพแต่ความสุขทางกาย บำรุงบำเรอจนเกินพอดีที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค”^๕ หรือการมุ่งแต่ความหลุดพ้นอิสระจนกระทั่งมุ่งทำลายและจำกัดความต้องการความจำเป็นทางกาย โดยอาจมองเอียงสุดถึงว่าความสมบูรณ์ทางกายเป็นอุปสรรคต่อชีวิต ทางจิตใจที่เรียกว่า “อิตถกิลมกานุโยค”^๖ เจ้าชายสิทธัตถะทรงสละความสุขสุดโต่งทางกาย โดยดำริว่าเป็นทางที่ปกปิดไม่ให้มีโอกาสใน การแสวงหาความสุขทางจิตใจและได้มุ่งดำเนินชีวิตอีกแบบในการละเลยต่อสุขภาวะทางกายถึงหกปี ก่อนที่จะเข้าใจว่าวิถีการที่ไม่สมดุลดังกล่าวก็ไม่ใช่ทาง จึงหันมาดูแลสุขภาวะทางกายเลิกทรมานตน แนวคำสอนสายกลางที่มีดุลยภาพด้วยการเข้าใจความพอดี จึงเรียกว่าทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา^๗ หรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง ไม่เอียงทางใดทางหนึ่ง ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ตามกฎแห่ง เหตุผลและความเป็นไปตามองค์ประกอบและตัวแปรที่พอดีที่เรียกว่า มัชฌิมนิรम्मเทสนา^๘

การส่งเสริมจิตพฤติกรรมได้แก่ พฤติกรรมทางกาย สังคม อารมณ์และปัญญา จึงมี บทบาทในการสร้างและป้องกันตามจิตพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ต้องมี การเริ่มต้นที่ตนเองก่อน และตามด้วยสมาชิกครอบครัว แล้วขยายผลสู่ชุมชน ดังนั้น การสร้างเสริมจิต พฤติกรรมในจุดเริ่มต้นคือ การตัดสินใจส่วนบุคคลในการเลือกวิถีการ แล้วเข้ามามีส่วนร่วมใน โปรแกรมจิตพฤติกรรมทั้งในส่วนที่ต้องดำเนินการด้วยตนเองและการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่มี ส่วนเกี่ยวข้องจากภาคส่วนอื่นๆ การเลือกใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มคน แต่ละกิจกรรมจึง เป็นสิ่งสำคัญที่โน้มน้าวและเสริมสร้างพลังอำนาจแก่ประชาชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการ สร้างเสริมความสมดุลชีวิต ครอบครัวและหน้าที่การทำงาน เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์เป็นกรอบแนวทาง จะ ทำให้เกิดการกำหนดกลยุทธ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เป็นจริงและมีประสิทธิภาพ^๙และสอดคล้อง กับโครงสร้างการบริหารของรัฐ

^๔ สำมะโนประชากรและเคหะ, ๒๕๕๓ สำนักงานทะเบียนราษฎร, ๒๕๕๗.

^๕ วินย.(ไทย) ๔/๑๓/๑๘.

^๖ วินย.(ไทย) ๔/๑๔/๑๘.

^๗ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^๘ พาณีสืตกะลิน, <http://utostore.moph.go.th/web/e_reports/research/upload/๐๘/๒๐๑๔๐๘๐๔๑๐๒๐๔๙.pdf>, ๕ ตุลาคม ๒๕๕๗.

การบริหารงานของรัฐบาลไทยมีนโยบายปฏิรูปการบริหารราชการแผ่นดินและการบริการประชาชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยมีสำนักงานคณะกรรมการปฏิรูประบบราชการ สำนักงาน ก.พ. เป็นองค์กรรองรับเพื่อรับผิดชอบภารกิจ โดยจัดลำดับความสำคัญในการปฏิรูประบบราชการและจัดทำแผนปฏิรูประบบบริหารภาครัฐ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรมโดยด่วน การปฏิรูปดังกล่าวกระทำในลักษณะองค์รวมเพื่อเปลี่ยนแปลงระบบบริหารภาครัฐให้ไปสู่ ” รูปแบบการบริหารจัดการภาครัฐแนวใหม่ ” (new public management) ที่เน้นการทำงานโดยยึดผลลัพธ์เป็นหลัก มีการวัดผลลัพธ์และค่าใช้จ่ายอย่างเป็นรูปธรรม ให้ความสำคัญรับผิดชอบต่อผู้ทำงานแทนการควบคุมปัจจัยนำเข้าอย่างละเอียด ซึ่งจะเปลี่ยนภาครัฐไปสู่การมีผลลัพธ์คือการทำงานเพื่อประชาชน วัดผลอย่างเป็นรูปธรรม มีความโปร่งใสในการตัดสินใจ วิธีการทำงานมีความรวดเร็ว และคล่องตัวเพื่อสนองความต้องการของประชาชน เป็นระบบที่มีประชาชนเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการตามรูปแบบการบริหารจัดการภาครัฐแนวใหม่และแผนปฏิรูประบบบริหารภาครัฐนั้น การบริหารแบบมุ่งผลลัพธ์ (result based management) เป็นแนวทางการบริหารที่จะทำให้เกิดความคล่องตัวในการทำงานให้สูงขึ้นและมีความยืดหยุ่นอย่างเพียงพอที่จะปรับเปลี่ยนได้อย่างทันเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง ทิพาดี เมฆสุวรรณ^๔ กล่าวว่า การบริหารแบบมุ่งผลลัพธ์ คือการบริหารโดยมุ่งเน้นที่ความสัมฤทธิ์ผลเป็นหลักคือเน้นที่ผลผลิต (outputs) และผลลัพธ์ (outcomes) ของการทำงานโดยใช้ระบบการประเมินผลที่มีตัวชี้วัดเป็นตัวสะท้อนผลงานให้ออกมาเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน ซึ่งผลการประเมินนี้จะนำมาใช้ในการตอบคำถามถึงความคุ้มค่าในการทำงานหรือใช้แสดงความรับผิดชอบต่อสาธารณะ และเพื่อปรับปรุงกระบวนการทำงานให้ดียิ่งขึ้น การประเมินประสิทธิผลของการหรือการประเมินผลการดำเนินงานขององค์กร เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์ในการดำเนินงานขององค์กรถือได้ว่าเป็นหัวใจในการบริหารแบบมุ่งผลลัพธ์ และการศึกษาประสิทธิผลของการเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งเรื่องหนึ่งในทฤษฎีองค์การ ซึ่งประสิทธิผลของการจะ เป็นตัวบ่งบอกว่าการมีความสามารถในการดำเนินการกิจกรรมขององค์กรเพื่อสนองต่อความต้องการ ของกลุ่มต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้ดีเพียงใด อีกทั้งเป็นจุดรวมที่จะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการบริหารงานเพื่อให้การดำเนินงานขององค์กรบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประสิทธิผลของการจะเป็นตัวตัดสินใจขั้นสุดท้ายว่าการบริหารและองค์การประสบความสำเร็จหรือไม่เพียงใดและช่วยให้เกิดการตรวจสอบและติดตามการดำเนินงานเพื่อที่จะทราบถึงสถานะขององค์กร อยู่ ณ จุดใด เป็นอย่างไร มุ่งมองทั้งตนเอง คู่แข่งขันและสถานะแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การบริหารองค์การได้อย่างมี

^๔ ทิพาดี เมฆสุวรรณ, การบริหารแบบมุ่งผลลัพธ์, (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓.

ประสิทธิภาพ อีกทั้งนำไปสู่การพัฒนาองค์กรหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม^{๑๐}

จากสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวในตอนต้น สภาพครอบครัวและสมาชิกในสังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบต่างๆ อาทิการปรับตัวใหญ่ในยุคปฏิรูประบบบริหารและการบริการทางสังคม แนวใหม่ โดยการปรับกิจกรรมในองค์กร วิธีการปฏิบัติงานเพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิภาพผลสูงขึ้น และประการสำคัญคือการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนจะต้องมีการดำเนินการในลักษณะของการเชิงกิจกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์มากขึ้น เช่นแสวงหาแหล่งทุนทางสังคมในการดำเนินการ การตอบสนองความต้องการผู้มารับบริการ ปรับแนวความคิดการบริหารคิดคนนวัตกรรมทางดานแหล่งการเรียนรู้การวิจัยใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง องค์กรจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตรวจสอบสถานะการดำเนินงานอยู่ตลอดเวลา เพื่อเสริมจุดเด่น ขจัดจุดด้อย เสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กรในครอบครัว สมาชิกในสังคม และการที่จะนำไปสู่การแข่งขันเพื่อการอยู่รอดและความเป็นเลิศขององค์กรในระยะยาวต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

ดังนั้น จากเหตุผลที่สถาบันครอบครัวและสถาบันทางสังคมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวใน ดานต่างๆ ประกอบกับความสำคัญของการประเมินประสิทธิผลกิจกรรมองค์กรและการประเมินองค์กรแบบสมดุลที่มีความเหมาะสมกับองค์กรต่างๆ ในยุคปัจจุบันและอนาคต คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญในการศึกษายุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ประยุกต์ตามแนวทางการประเมินองค์การแบบสมดุล และใช้แนวทางพัฒนารูปแบบปทัสถาน (normative) คือศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ การวิเคราะห์เชิงเหตุผลและสภาพจริงขององค์กรที่ศึกษา นำมากำหนดเป็นขอบเขตเพื่อพัฒนารูปแบบ การศึกษากับกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง (stakeholder) และแนวคิดกระบวนการทัศนในด้านการประเมินแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการและแบบเนนทฤษฎี(Chen)^{๑๑} เพื่อศึกษาถึงตัวแปรที่เป็นสาเหตุหรือมีอิทธิพลต่อประสิทธิผลองค์กรตามแนวคิดของ (Steers)^{๑๒} ที่ประกอบด้วย ลักษณะขององค์กร ลักษณะของสภาพแวดล้อม ลักษณะของบุคคลในองค์กรและนโยบายการบริหารและการปฏิบัติ

^{๑๐} นางสาวรุจา รอดเข็ม, การพัฒนารูปแบบการประเมินประสิทธิผลองค์กรของวิทยาลัยในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ประยุกต์ตามแนวทางการประเมินองค์การแบบสมดุล, **วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต** (สาขาวิชาบริหารการศึกษาศาสนาและนโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

^{๑๑} Chen, H.T, **Theory - Driven Evaluations** California, Sage Publications, (๑๙๙๐ : ๒๘ -๓๕)

^{๑๒} Steers, Richard M, **Organizational Effectiveness : A behavioral view**, (๑๙๗๗: ๘)

มาศึกษาประกอบด้วย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการบริหารองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลต่อประสิทธิภาพขององค์กร นำมาซึ่งความสำเร็จขององค์กรในการที่จะตอบสนองความต้องการของชีวิตครอบครัว สมาชิกในสังคมและดำรงอยู่ด้วยศักยภาพที่มั่นคง ด้วยหลักพุทธปัญญาการตระหนักรู้ตามหลักพุทธธรรมและสามารถปรับตัวได้อย่างทันเหตุการณ์บนฐานคิดของความเป็นกัลยาณมิตรพร้อมกับการดำรงตนอยู่ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงอันจะเอื้อต่อความสมดุลและยั่งยืนต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๑) เพื่อวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
- ๒) เพื่อเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย แบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาวิจัยในพื้นที่ที่สามารถนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นมาบูรณาการในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ภายใต้เครือข่ายตำบลที่ส่งเสริมหลักคุณธรรม จริยธรรมกว่า ๒,๔๔๐ แห่งในประเทศไทย โดยคัดเลือก จำนวน ๒ ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคละ ๑ แห่ง โดยดำเนินการ ดังนี้

- ๑) ในระดับภาค ทำการสุ่มจังหวัด ๒ ภาค ได้ภาคละ ๑ จังหวัด รวม ๒ จังหวัด
- ๒) ในระดับจังหวัด สุ่มอำเภอ จังหวัดละ ๑ อำเภอ รวม ๒ อำเภอ
- ๓) ในระดับอำเภอ สุ่มตำบล อำเภอละ ๑ ตำบล ได้รวม ๒ ตำบล
- ๔) ทำการสุ่มครัวเรือน ตำบลละ ๑๐ ครัวเรือน รวม ๒๐ ครัวเรือน

๑.๒ ขอบเขตเนื้อหาการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สังเคราะห์งานชั้นปฐมภูมิ ได้แก่การศึกษาเอกสารคัมภีร์ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีการวมทั้งหลักพุทธธรรม และการลงพื้นที่ปฏิบัติการภาคสนามมีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการจัดกระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งตัวอย่างครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง และส่วนงานชั้นทุติยภูมิ ได้ศึกษางานเอกสารด้านตำราทางพระพุทธศาสนาและเอกสารตำราที่เกี่ยวข้องด้านงานวิจัย เช่น หลักพุทธจิตวิทยา แนวคิดทฤษฎี เกี่ยวกับหลักพุทธจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมความสมดุลชีวิต ครอบครัวและหน้าที่การงาน แผนยุทธศาสตร์ชาติ กลยุทธ์สำหรับการสร้างครอบครัวให้สมดุลและเข้มแข็ง นอกจากนั้นศึกษาในกระบวนการทัศนมิติทางจิตวิทยาทางตะวันตกและ

ตะวันออกแนวคิดทฤษฎีการประเมิน แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการบริหารจัดการเชิงระบบ รูปแบบ การพัฒนาส่งเสริมความสมดุลชีวิต ครอบครัวและหน้าที่การงาน และแนวคิด ทฤษฎี การบูรณาการที่ ส่งเสริมการพัฒนาชุมชนสอดคล้องกับการส่งเสริมความสมดุลชีวิต ครอบครัวและหน้าที่การงานที่ พัฒนาอยู่บนฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักแห่งความเป็นครอบครัวอัจฉริยะที่เอื้อต่อการ พัฒนาที่มั่นคงและยั่งยืนสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติเป็นสำคัญ

๑.๓ ขอบเขตด้านเวลา คณะผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้เวลาในการ เก็บรวบรวมข้อมูลภายใน ๖ เดือน ตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๑ ถึงเดือน มิถุนายน ๒๕๖๑

๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้ความหมายของคำหรือข้อความที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นที่เข้าใจตรงกัน ในที่นี้จึง กำหนดความหมายของคำหรือข้อความที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ โมเดลพฤติกรรม หมายถึง โมเดลพฤติกรรม (Behavior Model) เป็นการศึกษา ถึงรูปแบบสาเหตุแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการตัดสินใจในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตในครอบครัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากการเกิดสิ่งกระตุ้น(Stimulus) ทำให้เกิดความต้องการเมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นผ่านเข้ามา ในความรู้สึกนึกคิดของกลุ่มตัวอย่างทำให้เกิดผลต่อสาเหตุพฤติกรรมเชิงบวกมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิด ความสมดุลของชีวิตและครอบครัวเป็นสำคัญ

๑.๔.๒ ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ หมายถึง แบบแผนเชิงนโยบายหลักแนวคิดของ สถาบันครอบครัวที่เป็นสถาบันหลักและเป็นพื้นฐานแรกในการพัฒนาคุณภาพคน ถือได้ว่าเป็นหน่วยที่ เล็กที่สุดของสังคมแต่มีความสำคัญที่สุดเนื่องจากครอบครัวเป็นเป้าหมายคุณค่าและบ่มเพาะ คุณลักษณะทั้งดงามของความเป็นมนุษย์ให้กับสังคม จึงเป็นระบบและกลไกในการสร้างแผนเชิง ปฏิบัติการในการปรับจิตพฤติกรรมเชิงพุทธ เป็นการนำพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่สัมพันธ์ กัน ส่งเสริมความสมดุลชีวิต ครอบครัวและการปฏิบัติหน้าที่การงาน ในการดำเนินชีวิตที่สามารถ พัฒนาด้านกาย สังคม อารมณ์และปัญญา ที่สามารถเชื่อมโยงเชิงพฤติกรรมมีการศึกษาวิเคราะห์จิตที่ สัมพันธ์กันกับทุกข์(ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์(ปัญหา) เข้าใจถึง เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ(ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ ถูกบีบคั้นจากทุกข์(ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์(ปัญหา) อย่างมั่นคง ตามหลักพุทธธรรม

๑.๔.๓ การเสริมสร้างความสมดุล หมายถึง การพัฒนาหลักความสมดุลในชีวิตและ ครอบครัว ได้แก่ ๑) คุณภาพจิต ได้แก่ ศรัทธา เมตตา และฉันทะ ๒) สมรรถภาพจิต ได้แก่ วิริยะ สติ และ ๓) สุขภาพจิต ได้แก่ความสุขจากการมีปัญญาจัดการปัญหาการดูแลความสมดุลชีวิต ๑) ด้าน สุขภาพร่างกาย ประกอบด้วย การรักษาความสะอาดร่างกาย ออกกำลังกายเหมาะสม อยู่ในที่อากาศ

ถ่ายเทสะดวก และการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ๒) ด้านการบริโภค ประกอบด้วยหลักพอประมาณ พอเพียง ด้วยความเหมาะสมต่อสภาพที่ตนเองปฏิบัติได้ด้วยชอบ และ ๓) การมีวินัยต่อตนเองประกอบด้วย การมีปฏิสัมพันธ์กับคู่สามีภรรยา การมีวินัยต่อสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยหลักการมีระเบียบในการอยู่ร่วมกันและด้วยการรู้จักสื่อสารเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้อื่น และชักชวนผู้อื่นให้พัฒนา พร้อมกับการเสริมสร้างความสมดุลพฤติกรรมทางปัญญา ประกอบด้วย ๑) ปัญญาจากการฟัง อ่านและการสุนทรียสนทนาด้วยกัน ๒) ปัญญาจากการคิด ได้แก่ ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาการดูแลความสมดุลชีวิตและครอบครัวและ ๓) ปัญญาจากการกระทำ ได้แก่ การมีความสามารถในการนำความรู้ไปแก้ปัญหาในการดูแลความสมดุลของชีวิตและครอบครัวได้

๑.๔.๔ การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการชีวิต ครอบครัว การปฏิบัติงานให้เกิดความสมดุลเชิงสุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นความสมดุลอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ยากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ หรืออย่างโดดๆได้ ในที่นี้ได้ศึกษาความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ในเชิงสุขภาพรวมกับสุขภาวะทางจิต สภาวะที่มีการเชื่อมรวมกันของร่างกายและจิตใจ จึงรวมความหมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทุกมิติอันจะเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้กระบวนการภายในและการเรียนรู้ในการพัฒนาเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงประสิทธิภาพกิจกรรมองค์กรในครอบครัวและสถาบันทางสังคมอย่างต่อเนื่อง

๑.๔.๕ ชีวิตและครอบครัว หมายถึง การดำเนินชีวิตของบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ มีอยู่ด้วยกัน ๓ องค์ประกอบ คือ (๑) พื้นฐานภายในครอบครัวด้วยหลักไตรสิกขา (๒) ภายในชุมชนหรือสังคมด้วยหลักฆราวาสธรรมและหลักสังคหวัตถุธรรม และ (๓) ระบบการบริหารการปกครองของรัฐ ด้วยหลักกฎระเบียบข้อบังคับ เปรียบเสมือนนโยบายของรัฐบาลที่คอยให้การส่งเสริมสนับสนุนสถาบันครอบครัว การทำงานของชุมชนหรือสังคมให้เป็นไปตามแนวนโยบายที่วางไว้เพื่อให้บรรลุตามที่ต้องการ

๑.๕ ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

- ๑) ได้ทราบผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
- ๒) ได้ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
- ๓) ได้ผลการวิจัยที่นำไปกำหนดแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยเฉพาะจิตพฤติกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นสำคัญ

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และเพื่อเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ในครั้งนี้

๒.๑ หลักการและยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในสถาบันครอบครัว

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสมดุลของการทำงาน

๒.๓.๑ ความหมายของสมดุลชีวิตกับการทำงาน

๒.๓.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลชีวิตกับการทำงาน

๒.๓.๓ ความสำคัญของความสมดุลชีวิตกับการทำงาน

๒.๓.๔ การพัฒนาครอบครัวด้วยความยั่งยืน

๒.๓.๕ ความสมดุลด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง

๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับครอบครัว

๒.๕ หลักการพัฒนาเชิงนวัตกรรมการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ หลักการและยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในสถาบันครอบครัว

หลักการในคณะกรรมการจัดทำนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาครอบครัว พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔ ได้กำหนดกรอบแนวคิดสำคัญในการพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาครอบครัว พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔ ที่เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนและภาคส่วนทุกมิติ ซึ่งในหลักแนวคิดของศาสนาครอบครัวนั้น จะเห็นว่าครอบครัวเป็นสถาบันหลักและเป็นพื้นฐานแรกในการพัฒนาคุณภาพคน ถือได้ว่าเป็นหน่วย ที่เล็กที่สุดของสังคมแต่มีความสำคัญที่สุดเนื่องจากครอบครัวเป็นแหล่งหล่อหลอมคุณค่าชีวิตและบ่มเพาะ คุณลักษณะที่งดงามของความเป็นมนุษย์ให้กับสังคม องค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้ “ปี๒๕๓๗ เป็น ปีครอบครัวสากล (๑๙๙๔ International Year of the Families)” ซึ่งได้กระตุ้นให้ทั่วโลกเห็นความสำคัญ ของครอบครัวรวมทั้งในการประชุมระหว่างภูมิภาคขององค์การสหประชาชาติด้านครอบครัวที่กรุงบราติสลาวา ประเทศสโลวาเกีย

เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๘ ได้กำหนดให้มีการดำเนินการต่อไปเกี่ยวกับการพัฒนาครอบครัว โดยกำหนดให้วันที่ ๑๕ พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันครอบครัวสากล เพื่อเป็นการสังเกตการณ์ เฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ครอบครัวทั่วโลกส่วนในประเทศไทยได้มีการตระหนักและให้ความสำคัญต่อสถาบันครอบครัวโดยคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๓^๑

ทิศทางการพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔ มีวิสัยทัศน์^๒ คือสถาบันครอบครัวเป็นเป้าหมายหลักของประเทศ ที่ต้องได้รับการพัฒนาให้มีความเข้มแข็ง ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม และสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และพันธกิจ ได้แก่ ๑) ส่งเสริมให้ครอบครัวมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของครอบครัวให้ทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม และมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว มีภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิต สามารถพึ่งพาตนเองได้ ดำรงความเป็นครอบครัวได้อย่างมั่นคง ๒) ส่งเสริมให้ครอบครัวมีหลักประกันความมั่นคง และได้รับสวัสดิการครอบครัวขั้นพื้นฐาน ที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง ๓) พัฒนากลไกและเครือข่ายการทำงานด้านครอบครัวให้มีประสิทธิภาพ และส่งเสริมให้องค์กร ทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว ๔) ส่งเสริมและสนับสนุนการใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาครอบครัว ส่วนเป้าหมายหลัก ได้แก่ ๑) สมาชิกของครอบครัวมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีสุขภาวะดีขึ้น มีคุณธรรม จริยธรรม และสถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งมากขึ้น สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้บนฐานวิถีวัฒนธรรมไทย ๒) ครอบครัวมีหลักประกันความมั่นคงและสวัสดิการขั้นพื้นฐานทุกด้าน ทั้งด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านชีวิตการงาน/อาชีพ ด้านรายได้ ด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม ด้านชีวิตครอบครัวและชุมชน ด้านการคมนาคมและการสื่อสาร และด้านการมีส่วนร่วม และครอบครัวลักษณะเฉพาะได้รับการดูแลและสวัสดิการที่เหมาะสม ๓) กลไกและเครือข่ายการทำงานด้านครอบครัวทุกระดับ สามารถเชื่อมโยงและบูรณาการนโยบายการพัฒนาสถาบันครอบครัวไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรม และ ๔) ครอบครัวสามารถรู้เท่าทันสื่อและใช้สื่อเพื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเรียนรู้และ การพัฒนา ครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ยุทธศาสตร์ ๒ สร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว^๓ ในสถานการณ์มีหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว เป็นระบบที่ส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว เพื่อให้สมาชิกของครอบครัว

^๑ <www.harvardasia.co.th๒๐๑๗/๐๘ Strategic-Plan-dwf-๒๕๖๐-๒๕๖๔>

^๒ สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, รายงานชีวิตคนไทยในสองทศวรรษของการพัฒนานัยยะต่อการเปลี่ยนแปลงนโยบายสาธารณะสำหรับความเป็นอยู่ของครัวเรือนไทย, ๒๕๕๔, หน้า ๒๒.

^๓ กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๙ หน้า ๒๒.

สามารถดำรงชีวิต และดำเนินชีวิตครอบครัวได้อย่างราบรื่น มีความสุข พึ่งพาตนเองได้ ได้รับหลักประกันด้านสิทธิ สวัสดิการ และได้รับการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์ รวมถึงสามารถทำหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิกครอบครัวและสังคม ทำให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวให้เกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตครอบครัวตามบริบทสังคมวัฒนธรรมที่ครอบครัวอาศัยอยู่

ปัจจุบันประเทศไทยมีการจัดสวัสดิการสังคมที่มีความครอบคลุมมากขึ้น แต่คุณภาพของการให้บริการยังมีความแตกต่างกันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างเมืองและชนบท และกลุ่มผู้ด้อยโอกาสยังไม่สามารถเข้าถึงบริการทางสังคมได้อย่างทั่วถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการด้านสุขภาพ การศึกษา การอาชีพ ซึ่งส่งผลให้โอกาสในการเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพ โอกาสในการหางาน และคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันมาก ด้านสุขภาพและสวัสดิการการรักษาพยาบาล จากผลการสำรวจพบว่า ประชากรได้รับ สวัสดิการการรักษาพยาบาลเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือ จากร้อยละ ๙๖.๐ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ เป็นร้อยละ ๙๘.๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ โดยประเภทสวัสดิการการรักษาพยาบาลที่ได้รับสูงสุด คือ บัตรประกันสุขภาพ (บัตรทอง) ร้อยละ ๗๔.๔ รองลงมา คือ บัตรประกันสังคม/ กองทุนเงินทดแทนและสวัสดิการข้าราชการ/ ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ ๑๕.๔ และ ร้อยละ ๘.๖ ตามลำดับ สำหรับการประกันสุขภาพ กับบริษัทประกันจะมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นประมาณ ๒.๓ เท่าจากร้อยละ ๒.๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ เป็นร้อยละ ๕.๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ดำเนินการสำรวจ ข้อมูลด้านอนามัยและสวัสดิการครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๑๗ และครั้งนี้เป็นการสำรวจครั้งที่ ๑๘ โดยเก็บข้อมูล จากครัวเรือนตัวอย่างประมาณ ๒๗,๙๖๐ ครัวเรือน ในทุกจังหวัด ทั่วประเทศทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลในเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ครอบครัวมีกรรมสิทธิครอบครองที่อยู่อาศัยที่มีสภาพมั่นคง เข้าถึงแหล่งสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สภาพบ้านและความปลอดภัยของที่อยู่อาศัย^๔ ในภาพรวมของประเทศ ครอบครัวส่วนใหญ่มีบ้านที่อยู่อาศัยในสภาพแข็งแรงมั่นคง วัสดุ ที่ใช้สร้างบ้านมีความแข็งแรงถึงร้อยละ ๙๒.๖ และสภาพแวดล้อมในชุมชน และหมู่บ้านที่ครอบครัวตั้งอยู่ มีความปลอดภัยจากมลพิษ เช่น เสียง กลิ่น ฝุ่น ควัน เป็นต้น ร้อยละ ๘๓.๘ ตลอดจนความปลอดภัย จากการประทุษร้าย เช่น การทำร้ายร่างกาย ชิงทรัพย์ เป็นต้น มีค่าร้อยละ ๘๙.๔

^๔ สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, การศึกษาและพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว, รายงานการวิจัย, (ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัวไทย สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๓).

๒.๑.๑ แนวทางการพัฒนาส่งเสริมสวัสดิการครอบครัว

๑. การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการครอบครัวขึ้นพื้นฐานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะ

๑.๑ ส่งเสริมให้ครอบครัวรู้และเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการขั้นพื้นฐานของรัฐได้อย่างทั่วถึง

๑.๒ ส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น และองค์กรทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการสำหรับครอบครัวอย่างทั่วถึง

๑.๓ ส่งเสริมให้ครอบครัวเข้าถึงระบบการประกันสุขภาพ ประกันชีวิต และการประกันความมั่นคงและความเสี่ยงอื่น ๆ เพื่อเป็นหลักประกันเมื่อครอบครัวต้องประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ

๑.๔ จัดให้มีสวัสดิการที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะอย่างต่อเนื่อง

๑.๕ พัฒนาระบบฐานข้อมูลการให้การคุ้มครองทางสังคมและกลุ่มเป้าหมายให้มีประสิทธิภาพ ครอบคลุม เป็นปัจจุบัน และสามารถเข้าถึงได้

๑.๖ สนับสนุนให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนส่งเสริมความสมดุลระหว่างการทำงานและครอบครัว โดยจัดให้มีนโยบายการทำงานที่ยืดหยุ่น สถานที่ทำงานที่เป็นมิตรกับครอบครัว การหยุดลาเลี้ยงบุตรโดยได้รับค่าจ้าง และการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก การพยาบาล และศูนย์ดูแลเด็กเล็กในสถานที่ทำงาน

๒. การส่งเสริมความมั่นคงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๒.๑ พัฒนาและยกระดับฝีมือแรงงานทุกกลุ่มอาชีพทั้งในระบบและนอกระบบ เพื่อให้อัตรา การว่างงานลดลง

๒.๒ สนับสนุนและส่งเสริมครอบครัวให้มีสมาชิก มีรายได้ที่มั่นคง และเพียงพอต่อการดำรงชีวิต โดยยกระดับเศรษฐกิจของชุมชนโดยการพัฒนาอาชีพให้มีความหลากหลาย ครอบคลุม ส่งเสริมการรวมกลุ่มอาชีพเพื่อให้คนในชุมชน/ท้องถิ่นมีงานทำประจำและต่อเนื่อง ลดอัตรา การย้ายถิ่นเพื่อเข้าไปทำงานในเมือง

๒.๓ ส่งเสริมอาชีพระยะสั้นสำหรับครอบครัวที่ประสบปัญหา หรือครอบครัวที่อยู่ในสภาวะที่ต้องการความช่วยเหลือชั่วคราว และเพียงพอต่อการดำรงชีวิตของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๒.๔ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกลไกและช่องทาง การจัดการความรู้และทักษะในการจัดการรายรับรายจ่าย เพื่อลดหนี้สินของครอบครัวอย่างเป็นระบบ

๒.๕ สนับสนุนให้ความรู้ในการบริหารจัดการทางการเงินแก่ชุมชนและครัวเรือน การปรับปรุงการการเงินของชุมชนให้ทำหน้าที่เป็นสถาบันการเงินในระดับหมู่บ้านตำบลที่ทำหน้าที่ทั้ง การให้กู้ยืมและ การออมและจัดตั้งโครงการเงินรากฐานโดยมีธนาคารออมสินและธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์เป็นแม่ข่าย

๒.๑.๒ การขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์ ไปสู่การปฏิบัติ

๑) แนวทางการขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ

๑.๑ การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสถาบันครอบครัวระยะสั้น ระยะกลาง

และระยะยาว

๑.๑.๑ สร้างความรู้ความเข้าใจให้กับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาค ประชาสังคม และ ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องให้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสถาบันครอบครัว และร่วมเป็นภาคีเครือข่ายการพัฒนาสถาบันครอบครัว โดยจัดทำแผนงานโครงการในการกิจของ หน่วยงานให้สอดคล้อง กับนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔

๑.๑.๒ สร้างกระบวนการบูรณาการเรื่องผู้สูงอายุ เด็ก สตรี และครอบครัว ให้เป็นกระบวนการนโยบายสาธารณะของพื้นที่

๑.๑.๓ พัฒนาระบบการสื่อสารทางสังคม ผ่านเวทีการประชุมสมัชชา ครอบครัว และช่องทางการสื่อสารสาธารณะทุกรูปแบบ เพื่อกระตุ้นและสร้างกระแสให้สังคมทุกภาค ส่วนตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว และเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสถาบันครอบครัว

๑.๒ การถ่ายทอดนโยบายและยุทธศาสตร์ทุกระดับ

เพื่อให้เกิดความสอดคล้องและเชื่อมโยงระหว่างนโยบายและยุทธศาสตร์การ พัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔ กับแผนการบริหารราชการแผ่นดินของหน่วยงาน ภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ขับเคลื่อนการพัฒนา เพื่อให้ภาครัฐสามารถประสานบทบาท ภารกิจ แนวทางและ มาตรการ ตลอดจนวิธีการทางงานไปในทิศทางที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ มีการจัดสรรทรัพยากรและ งบประมาณอย่างเหมาะสม เกิดการบูรณาการในการดำเนินงานในระดับแผนยุทธศาสตร์ด้านเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ สตรี และครอบครัว รวมทั้งการบูรณาการแนวราบระหว่างหน่วยงานภาครัฐ สามารถเชื่อมโยงบทบาทจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมาหนุนเสริม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการจัดทำ แผนพัฒนาครอบครัวระดับจังหวัด และระดับตำบล

๑.๓ การขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์ระดับจังหวัด

ขับเคลื่อนผ่านกลไกคณะอนุกรรมการส่งเสริมและพัฒนาครอบครัวจังหวัด โดย การประเมินสถานการณ์ครอบครัวที่เป็นปัญหาในพื้นที่ เผยแพร่ พร้อมทั้งสร้างความเข้าใจผ่าน ช่องทางต่าง ๆ ผ่านช่องทาง การประชุมส่วนราชการทั้งในระดับจังหวัด และระดับท้องถิ่น เพื่อ

เชื่อมโยงยุทธศาสตร์กับแผนงาน โครงการ กิจกรรมของหน่วยราชการที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นที่การบูรณาการแผนงาน โครงการ กิจกรรม ของหน่วยงาน ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์

๒.๑.๓ หลักกฎหมาย นโยบาย และแผน ที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาสถาบันครอบครัว

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (ฉบับชั่วคราว) พุทธศักราช ๒๕๕๗ เป็นรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับที่ ๑๙ จัดร่างโดยคณะรักษาความสงบแห่งชาติ คณะผู้ยึดอำนาจการปกครองหลังรัฐประหาร เมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗ ซึ่งมีพลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา เป็นหัวหน้า ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๓๑ ตอนที่ ๕๕ ก ณ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๗ มี ๔๘ มาตรา โดยหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติเป็นผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

มาตรา ๔ ภายใต้บังคับบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญนี้ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาค บรรดาที่ชนชาวไทยเคยได้รับการคุ้มครองตามประเพณีการปกครองประเทศไทย ในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขและตามพันธกรณีระหว่างประเทศที่ประเทศไทย มีอยู่แล้ว ย่อมได้รับการคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญนี้

ในร่างกรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๗๙) ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน เน้นการพัฒนาศักยภาพคนตลอดจนช่วงชีวิตให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ โดยเริ่มตั้งแต่ในครรภ์และต่อเนื่องไปตลอดชีวิต ยกกระดับคุณภาพการศึกษา และการเรียนรู้ให้มีคุณภาพ เท่าเทียมและทั่วถึง สร้างเสริมให้คนมีสุขภาวะที่ดี สร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทยให้เอื้อต่อการพัฒนาคน

ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม มุ่งลดความเหลื่อมล้ำ ทางเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาระบบบริการและบริหารจัดการสุขภาพ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสังคมสูงวัย สร้างความเข้มแข็งสถาบันทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรม และความเข้มแข็งของชุมชน

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ ปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัวมีความละเอียดอ่อนซับซ้อนเกี่ยวพันกับบุคคลใกล้ชิด มีลักษณะพิเศษแตกต่างจากการทำร้ายร่างกายทั่วไป ดังนั้น จึงมีการกำหนดรูปแบบ วิธีการ และขั้นตอน ที่มีลักษณะแตกต่างจากการดำเนินคดีอาญาทั่วไป เพื่อให้ผู้กระทำความผิดมีโอกาสกลับตัวและยับยั้งการกระทำผิดซ้ำ รักษาความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวไว้ได้ เด็ก เยาวชน และบุคคลในครอบครัว มีสิทธิได้รับความคุ้มครองโดยรัฐจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

การประชุมระดับรัฐมนตรีเอเชียตะวันออกด้านครอบครัว (The East Asia Ministerial Forum on Families – EAMFF) การประชุมรัฐมนตรีเอเชียตะวันออกด้านครอบครัว (The East Asia Ministerial Forum on Families – EAMFF) มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างรัฐมนตรีที่รับผิดชอบนโยบายด้านครอบครัวในภูมิภาคเอเชียตะวันออก แบ่งการประชุมเป็น

๒ ส่วน คือ การประชุมเจ้าหน้าที่อาวุโสด้านครอบครัว และการประชุมระดับรัฐมนตรีเอเชียตะวันออก ว่าด้วยเรื่องครอบครัว วาระการประชุมทุก ๒ ปี เริ่มมีการประชุมครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๗ จนถึง พ.ศ. ๒๕๕๗ มีการประชุมรวมทั้งสิ้น ๖ ครั้ง หัวข้อหลักเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ นโยบายและการดำเนินงานด้านครอบครัวในการประชุมที่ผ่านมา ได้แก่ ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่อง ครอบครัว เด็ก กับนโยบายของรัฐบาลในการสนับสนุนครอบครัว และผลกระทบจากกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกต่อการดำเนินงานด้านครอบครัว การส่งเสริมการพัฒนาเด็กและครอบครัว ผลกระทบจากนโยบายที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว และการดูแลผู้สูงอายุ ประสบการณ์ในเรื่อง นโยบายของรัฐในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็ง นโยบายต่าง ๆ ของรัฐเกี่ยวกับครอบครัว และการเปลี่ยนแปลง อันเนื่องจากผลกระทบของโลกาภิวัตน์ต่อครอบครัวในยุคปัจจุบัน การช่วยเหลือและเสริมสร้างครอบครัวให้เกิดความเข้มแข็งระหว่างกลุ่มครอบครัวที่อยู่ในภาวะเสี่ยงถึง เสี่ยงสูง ความสมดุลระหว่างการทำงานกับชีวิตส่วนตัว/ครอบครัว (Ensuring Work Family Balance) และการสร้างครอบครัว ที่เป็นมิตรกับสังคมและสิ่งแวดล้อม (Creating Family - Friendly Social Environment)

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพในการจัดประชุมระดับรัฐมนตรีเอเชีย ตะวันออก ด้านครอบครัวและความเสมอภาคระหว่างเพศ (The East Asia Ministerial Forum on Families and Gender Equality – EAMFFGE) จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๑ – ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือ ท้ารื้อนโยบายต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างรัฐมนตรีที่รับผิดชอบนโยบายด้านครอบครัวและการส่งเสริมความเสมอภาคระหว่างเพศใน ภูมิภาคเอเชียตะวันออก และ ที่ประชุมได้ร่วมกันจัดทำปฏิญญากรุงเทพ (Bangkok Declaration) เพื่อเป็นแนวทางในการขับเคลื่อนงานด้านครอบครัวและความเสมอภาคระหว่างเพศ โดยปฏิญญา ดังกล่าวมีความสอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔^๕

๒.๑.๔ ลักษณะและความสำคัญของครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงลักษณะของครอบครัวไว้ ๒ ลักษณะ ได้แก่

ลักษณะที่ ๑ เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องมีการสืบพันธุ์ระหว่างเพศกับเพศชาย (เมถุนธรรม) ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสถ์และในอภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ^๖ ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ ทางเพศชาย หญิงว่า เป็นธรรมดาของฆราวาส ทั้งนี้เพื่อขยายหรือดำรงเผ่าพันธุ์มนุษย์เพราะโดยปกติ

^๕ กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๙, หน้า ๕๔.

^๖ ม.อ. ๑๔/๑๖/๑๖, อภิ.กถา. ๓๗/๔๖๔/๒๒๗.

แล้วการอยู่ครองเรือนเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ทั่วไปผู้อาศัยอยู่ในครอบครัวมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น ฆราวาส คิทธิ หรือคฤหัสถ์ คามโก กุลบุตร ครอบครัวตามลักษณะนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่ามีความสำคัญในระดับของฆราวาสวิสัย ผู้อาศัยในครอบครัวต้องมีการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องตามหลักธรรมและสามารถบรรลุถึงประโยชน์อันจะพึงมีพึงได้สำหรับฆราวาสหลักธรรมที่ปฏิบัติของคฤหัสถ์เรียกว่า “อาคาริยวินัย”^๗ การดำรงชีวิตของครอบครัวมีความสำคัญต่อคู่สามี ภรรยา ชีวิตคู่เป็นการแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกันของชาย หญิง เป็นกระบวนการศึกษาสั่งจะธรรมชีวิต ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะชีวิตในครอบครัวจะต้องประสบการสภาวะต่างๆ มากมายอันเป็นเครื่องมือศึกษาธรรมะ เป็นคู่ร่วมเดินทางเพื่อไปสู่เป้าหมายของชีวิต อีกมีบุตร ธิดาซึ่งเป็นทายาทสำหรับเดินทางไปสู่เป้าหมายชีวิตตามรอบของบิดา มารดา

ลักษณะที่ ๒ ครอบครัวมีลักษณะไม่เหมาะสมกับการแสวงหาทางหลุดพ้น เพราะความต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้นจะต้องมีมีครอบครัว ต้องสละตนปฏิบัติตนจนมีความหลุดพ้น จนเหนือวิสัยของฆราวาส การมีครอบครัวของวิสัยของพระอรหันต์จึงเป็นเหมือนเปือกตมที่สกปรก (ปงโก) เป็นลูกศรที่ถอนได้ยาก (สุขุม สสล์ ทุรจย) เป็นสิ่งที่คับแคบ (สมพาธ) เป็นที่มาของธูลี (รชาปโก)^๘

จากหลักการทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวมานี้ จึงสรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาเห็นว่าสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานและมีความจำเป็นต่อการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิตคฤหัสถ์ ซึ่งเป็นสถาบันสำคัญในฐานะที่บุคคลใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมีเป้าหมายเพื่อสร้างสรรค์ชีวิตให้มีความสุข ความเจริญในการอยู่ร่วมกัน

๒.๑.๔.๑ การเกิดขึ้นของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ในอัครกณสูตร^๙ ที่ชนิกาย ปาฎิกวรรค เป็นการแสดงถึงการอุบัติขึ้นและวิวัฒนาการของโลก ตลอดจนสังคมมนุษย์ตามลำดับ ซึ่งได้แสดงถึงการเกิดของครอบครัวซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์อัปได้แก่ความต้องการพื้นฐานได้แก่ความต้องการทางเพศและความต้องการความมั่นคงของชีวิต ตลอดจนความต้องการด้านคุณภาพของสมาชิกที่ต้องการอาศัยกระบวนการอบรมสั่งสอน ในพระสูตรนั้นได้กล่าวถึงกระบวนการเกิดขึ้น

^๗ พุทธทาสภิกขุ, **ชีวิตคู่ สุขภาพจิตใจ**, (โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร), ๒๕๓๐, หน้า ๓๑.

^๘ อภ. จตกก. ๒๑/๑๙๘/๓๒๔.

^๙ ที. ปา. ๑๑/๕๖-๖๕/๗๖-๘๗.

ของครอบครัวตามลำดับต้นเมื่อความเป็นชายหญิงปรากฏขึ้น ทั้งสองฝ่ายต่างมีความพอใจ ในเพศตรงกันข้าม จึงมีการสมสู่กัน ดังตัวอย่างว่า^{๑๐}

“ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็โดยสมัยนั้นและ สัตว์ทั้งหลายได้เห็นพวกอื่นเสพเมถุนธรรมกันอยู่ ย่อมไปรยฝุ่นใส่บ้าง ไปรยเถ้าใส่บ้าง โรยมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพูดว่า คนชาติชั่ว จงฉิบหาย คนชาติชั่ว จงฉิบหาย ดังนี้”

“ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อใดแล สัตว์ทั้งหลายพากันเสพอสัทธิธมมนั้นอยู่เสมอ เมื่อนั้น จึงพยายามสร้างเรือนกันขึ้นเพื่อเป็นกำลังอัสถธมมนั้น”

ในพระสูตรนี้ มีประเด็นที่น่าสังเกตเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของระบบครอบครัวมนุษย์ในยุคเริ่มต้น โดยชี้ให้เห็นว่าการเกิดขึ้นของระบบครอบครัวในตอนแรกนั้นไม่เป็นที่ยอมรับกันในทางสังคม เพราะเห็นว่าการสมสู่กันระหว่างชายหญิงนั้น เป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ เมื่อเป็นเช่นนั้น ชายหญิงเมื่อมีจิตรักใคร่ชอบพอกัน จึงต้องแอบมีความสัมพันธ์กันในที่ลับ แล้วจึงอาศัยอยู่ด้วยกันในครัวเรือนในลำดับต่อมา การที่ชายหญิงตกลงร่วมชีวิตคู่ด้วยกัน โดยสร้างหลักปักฐานอย่างมั่นคงขึ้น ได้แก่การอาศัยอยู่เป็นครอบครัวที่ถาวร และทำหน้าที่ของครอบครัวสืบต่อมาจนถึงรุ่นหลังซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเกิดขึ้นของระบบครอบครัวนั้น มิได้เกิดจากความต้องการมีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายหญิงเท่านั้น แต่หากมีสารัตถะทางด้านจริยธรรมเป็นองค์ประกอบ ด้วยสาเหตุผลว่า หากชายหญิงมีความสัมพันธ์กันเพียงเพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศเท่านั้น ก็ไม่จำเป็นที่ต้องก่อตั้งระบบครอบครัวขึ้นมา ฝ่ายชายก็ไม่ต้องรับหน้าที่เป็นบิดา หรือฝ่ายหญิงก็ไม่ต้องรับภาระหน้าที่ในการเป็นมารดาก็ได้ ความจำเป็นที่ต้องอาศัยอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัวก็ไม่ต้องมี แต่ด้วยจิตสำนึกทางมโนธรรมของมนุษย์ที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ตามธรรมชาติ และหน้าที่สังคม จึงมีการยอมรับในสถานภาพของตนทั้งที่เป็นสถานภาพโดยธรรมชาติ เช่น การเป็นบุตร เป็นบิดา เป็นมารดา และสถานภาพที่ได้รับจากสังคม เช่นการเป็นครู เป็นนักปกครอง

๒.๑.๔.๒ องค์ประกอบของการเกิดขึ้นของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา

การเกิดขึ้นของครอบครัวเกิดจากธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชนทั่วไป ที่จะต้องมีความสัมพันธ์ทางเพศ^{๑๑} (เสพเมถุน) อย่างถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ของสังคมเมื่อชายหญิงแต่งงานอยู่กินกันเป็นครอบครัวแล้วมีลูกหลานสืบทอดครอบครัวต่อไป การอุบัติขึ้นของครอบครัวตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

๑) ความชอบพอของชายหญิง

^{๑๐} ที. ปา. ๑๑/๕๙-๗๙.

^{๑๑} อภ. กถา. ๗๓/๔๗๐/๒๒๗.

เริ่มต้นด้วยการเกิดขึ้นของครอบครัวมาจากความชอบกันระหว่างชายหญิง เพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์ชายหญิงมีความต้องการซึ่งกันและกัน ชายและหญิงมีความสนใจในเพศตรงข้าม มีความสนใจในรูปร่างหน้าตา กริยาท่าทาง สำเนียงเสียงเจรจา และความสวยงามจากอารมณ์เครื่องประดับ เป็นต้น ของเพศตรงข้าม ย่อมต้องการที่จะคบหาสมาคมและมีความยินดีที่ใกล้ชิดสนิทสนม^{๑๒} การที่ชายหญิงชอบพอกันนั้น เพราะต่างฝ่ายต่างมีอำนาจทางรูปสมบัติที่สามารถครองใจของฝ่ายตรงข้ามได้ เรียกว่า กามคุณ คือสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ^{๑๓}ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในเอกนิบาต อังคุตตรนิกาย^{๑๔} ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตบุรุษตั้งอยู่ เหมือนรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสของสตรีเลย ฯลฯ”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำ จิตสตรีตั้งอยู่ เหมือนรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสของสตรีเลย ฯลฯ”

นอกจากสิ่งจูงใจชายและหญิงที่เป็นกามคุณ ๕ แล้ว ยังมีองค์ประกอบอื่นอีกที่ถือเป็นคุณสมบัติโดดเด่นของบุคคลอันเป็นที่ต้องการของเพศตรงข้าม ปรากฏในอนนปณสูตร และมนปณสูตร ได้แก่^{๑๕} (๑) รูปร่างหน้าตาดี (๒) มีทรัพย์สมบัติหรือฐานะดี (๓) มีความประพฤติดี (๔) เป็นคนขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน และ (๕) สามารถมีบุตรกับเขาได้

ความพอใจทางกามคุณและองค์ประกอบดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดขึ้นของครอบครัวแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความรักความสนิทสนมกันจนสามารถครองใจกันและกันได้ และตกลงปลงใจอยู่ร่วมชีวิตกันในลักษณะของสามีภรรยาซึ่งคุณสมบัติทั้ง ๕ ข้อนี้อ ถือเป็นหลักการพิจารณาสำคัญของชายหญิงเมื่อประสงค์จะมีครอบครัวทั้งในอดีต

๒.๑.๔.๓ ประเภทของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา ได้แบ่งประเภทของครอบครัวตามลักษณะทางคุณธรรมของสามีภรรยา เนื่องจากสามีและภรรยาเป็นบุคคลสำคัญในครอบครัว ที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการกำหนดชะตากรรมของครอบครัว ดังนั้น ลักษณะของครอบครัวจึงขึ้นอยู่กับลักษณะพฤติกรรมของผู้นำครอบครัว ได้แก่สามีและภรรยา ซึ่งมีลักษณะ ๔ ประเภท ดังปรากฏใน สังวาสสูตร^{๑๖} ได้แก่

^{๑๒} อภ. สดตต. ๒๓/๔๘/๕๗.

^{๑๓} ม.ม. ๑๒/๑๙๗/๑๑๕.

^{๑๔} อภ. เอก. ๒๐/๒-๑๑/๑-๒.

^{๑๕} ส. ส. ๑๘/๔๕๔/๒๗๓ : ๑๘/๔๖๑/๒๗๓.

^{๑๖} อภ. จตฺต. ๒๑/๕๗/๖๗.

๑) ครอบครัวที่มีผู้ชายมีผู้หญิง (ฉโว ฉววย สหุธิ สั่วสติ) ลักษณะครอบครัวประเภทนี้คือสามีภรรยาเป็นผู้กระทำการกุศลกรรม(ความชั่ว) ทั้งทางกาย วาจา และทางใจ เช่น การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ เสพสังสพยัดคิดของมีนเมา มีความตระหนี่ถี่เหนียว ด่าและปรีภาษสมณพราหมณ์ (ชายมีผู้หญิง)

๒) ครอบครัวที่ผู้ชายมีร่วมกับหญิงเหวดา (ฉโว เทวียา สหุธิ สั่วสติ) ลักษณะครอบครัวที่ชายเหวดาอยู่กับหญิงได้แก่ครอบครัวที่สามีเป็นผู้มีความประพฤติดีทางกาย วาจา และทางใจ แต่ภรรยามีลักษณะตรงกันข้ามคือเป็นผู้ประพฤติชั่วทางกาย วาจา และทางใจ (ชายเหวดาหญิง)

๓) ครอบครัวที่ชายเหวดาอยู่กับหญิง (เทโว ฉววย สหุธิ สั่วสติ) ครอบครัวที่ชายเหวดาอยู่ร่วมกับหญิงได้แก่ครอบครัวที่สามีเป็นผู้มีความประพฤติดีทางกาย วาจา และทางใจ แต่ภรรยามีลักษณะตรงกันข้าม คือเป็นผู้ประพฤติชั่วทางกาย วาจา และทางใจ (ชายเหวดาหญิง)

๔) ครอบครัวที่ชายเหวดาอยู่กับหญิงเหวดา (เทโว เทวียา สหุธิ สั่วสติ) ครอบครัวที่ชายเหวดาอยู่ร่วมกับหญิงเป็นเหวดาได้แก่ครอบครัวที่มีความสมบูรณ์ทั้งสามีและภรรยา มีความประพฤติดีทางกาย วาจา และทางใจ แต่ภรรยามีลักษณะประพฤติดีทางกาย วาจา และทางใจ (ชายเหวดาหญิงเหวดา)

ลักษณะ ๔ ประการนี้ แสดงให้เห็นความแตกต่างของครอบครัวซึ่งพระพุทธศาสนาใช้หลักทางคุณธรรมเป็นเกณฑ์ในการแบ่งประเภทของครอบครัว อันเป็นครอบครัวที่มีความสมบูรณ์ในทัศนะของพระพุทธศาสนาได้แก่ครอบครัวประเภทที่ ๔ เป็นครอบครัวที่ทั้งสามีและภรรยามีความประพฤติทางกาย วาจา และทางใจที่ดีงาม มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

๒.๑.๔.๔ ลักษณะครอบครัวที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา

ครอบครัวที่ดีหมายถึงครอบครัวที่มีความอบอุ่นมั่นคง มีความสุข สมาชิกทุกคนในครอบครัวอาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความปรารถนาดีเอื้ออาทรต่อกัน คุณลักษณะดังกล่าวเป็นหัวใจสำคัญของครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนา ลักษณะของครอบครัวที่ดีมีองค์ประกอบ ดังนี้

๑) ผู้นำครอบครัวเป็นผู้ครองเรือนมีธรรมะ

ลักษณะของครอบครัวที่ดีประการแรก คือการที่ผู้ครองเรือนปฏิบัติตามธรรมได้แก่วีรีย ๕ เป็นเบื้องต้น ย่อมสามารถจะอยู่ครองเรือนได้อย่างมีความสุขโดยเฉพาอย่างยิ่งบุคคลที่เป็นผู้นำครอบครัวซึ่งหมายถึงทั้งสามีและภรรยาที่จะต้องปฏิบัติตามธรรม เมื่อสามีภรรยามีศีลทำเป็นพื้นฐานแล้ว ย่อมจะทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่นมั่นคง ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงคุณสมบัติของชายหญิงที่อยู่ครองเรือนว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อุบาสกประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเป็นผู้มีความแก่กล้าครองเรือน ธรรม ๕ ประการเป็นไฉนคือ อุบาสกเป็นผู้ดเว้นจากปาณาติบาติ ๑ เป็นผู้ดเว้นจากมูสาวาท ๑ เป็น

ผู้งดเว้นการดื่มน้ำเมาคือสุราและร่าย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อุบาสกประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล ย่อมเป็นแก้วกล้าครองเรือน” ^{๑๗}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย มาตุคามประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เป็นผู้มีสามารถอยู่ครองเรือนธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือ มาตุคามเป็นผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๑ เว้นจากการลักทรัพย์ ๑ เว้นจากการประพฤตินอกใจ ๑ เว้นจากการพูดเท็จ ๑ เว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย มาตุคามผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้ เป็นพื้นฐานนอกจากจะได้รับความสุขสงบอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติอย่างถูกต้องตามธรรมแล้ว ยังได้รับการยกย่องสรรเสริญจากสังคมเพราะผลแห่งศีลที่บุคคลปฏิบัติทำให้ผู้อื่นเห็นคุณงามความดี แม้แต่เหล่าเทพยดาทั้งหลายก็ ยกย่องบูชา ดังตัวอย่างที่ท้าวสักกะ ได้กล่าวเพื่อยกย่องสามีสผู้มีศีล และคำกล่าวของเทวดาที่มีต่อภรรยาผู้มีศีลดังนี้” ^{๑๘}

“คฤหัสถ์เหล่าใดเป็นทำบุญ มีศีล เป็นอุบาสกเลี้ยงดูภรรยาโดยชอบธรรม ดูกรมาตลี เรานอบน้อมคฤหัสถ์เหล่านั้น” ^{๑๙}(ท้าวสักกะ)

๒) บิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดี

พระพุทธศาสนากล่าวฐานะของบิดามารดาว่าเป็นบุคคลที่มีอุปการคุณต่อบุตรอย่างมหาศาล เพราะบิดา มารดาเป็นผู้ให้ทั้งชีวิตและประสบการณ์ตลอดจนถึงให้การอบรมพร่ำสอนบุตรของตน บิดามารดาจึงมีฐานะเป็นผู้สร้างให้บุตรเกิดขึ้นมาเป็นผู้รักษาให้บุตรมีชีวิตรอดปลอดภัย และเป็นผู้พัฒนาให้บุตรมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หน้าที่ของบิดามารดาที่สำคัญคือการอบรมสั่งสอนให้บุตรเป็นคนดี ให้รู้จักรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตน บิดามารดาจึงต้องแนะนำอบรมบุตรของตนให้สามารถประพฤติเป็นคนดีขอครอบครัวและของสังคมได้ ทั้งนี้ บิดามารดาจะต้องมีคุณสมบัติในการสั่งสอนบุตรได้แก่บิดามารดาของต้องทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร เพราะผู้ที่สั่งสอนผู้อื่นได้ดีจะต้องอบรมตนเองให้เป็นแบบอย่างเสียก่อน จึงจะได้รับการยอมรับและไม่ถูกติเตียน^{๒๐} ดังคำกล่าวที่ว่า “ตัวอย่างที่ดี ดีกว่าคำสอน” การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงเป็นแบบอย่างแก่บุคคลอื่น ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในปฏิรูปสูตรที่ ๔^{๒๑} ว่า

^{๑๗} อ.ปญจก. ๒๒/๕๗/๑๓๒/๒๐๖.

^{๑๘} อ.ปญจก. ๒๒/๕๗/๑๓๒/๒๐๖.

^{๑๙} ส.ส. ๑๕/๙๒๙/๓๒๖.

^{๒๐} พ.ร. ๒๕/๒๒/๓๐.

^{๒๑} ส.ส. ๑๕/๔๕๓/๑๕๘.

“พระพุทธเจ้าเป็นปกติอนุเคราะห์ด้วยจิตอันเกื้อกูล ทรงพร่ำสอนผู้อื่นด้วยสิ่งใด ตถาคต มีจิตหลุดพ้นจากความยินดี ยินร้ายในสิ่งนั้นแล้ว”

๓) สามีภรรยาคือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

สามีเป็นคนที่มีความสำคัญในครอบครัวเพราะมีสภาพเป็นทั้งบิดามารดา อีกทั้งต้องรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของครอบครัวในทุกด้าน ทั้งสองฝ่ายต่างต้องทำงานเพื่อความอยู่รอดของครอบครัวและต้องรับผิดชอบภาระในครอบครัวร่วมกัน ในทัศนะของพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญของสามีภรรยาลงในฐานะที่ต้องเกื้อกูลต่อกันทั้งสองฝ่ายและเป็นเพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์กัน ลักษณะของครอบครัวที่ดีประกอบด้วยสามีภรรยาที่มีคุณสมบัติเสมอกันหรือไม่ต่างกันนัก เพราะถ้าหากสามีภรรยา มีความแตกต่างกันทางทัศนคติ ค่านิยม อุปนิสัยใจคอเป็นต้นแล้ว ก็จะเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งไม่ลงรอยกันก่อให้เกิดความแตกร้างในครอบครัวได้ ความเสมอภาคระหว่างชายหญิงในพระพุทธศาสนา จะเน้นที่คุณสมบัติภายในของทั้งสองมากกว่าคุณสมบัติภายนอก ชายหญิงที่เป็นคู่สามีภรรยากันหากมีความเสมอภาคทางด้านภายใน ย่อมจะเป็นคู่ครองที่เหมาะสมปรารถนา หรือเป็นคู่สร้างคู่สมกัน เมื่อมีคุณสมบัติภายในเสมอเท่าเทียมกันก็ไม่ต้องเสาะแสวงหาความเท่าเทียมในด้านวัตถุเงินทองก็ได้ เพราะความรักความเข้าใจกันมีค่ายิ่งกว่าแก้วแหวนเงินทอง^{๒๒} ความรักความอบอุ่นที่แท้จริงเกิดจากความเข้าใจ ความเสมอกันทางด้านจิตใจ

๔) บุตรมีความกตัญญูต่อบุพการี

บุตรเป็นองค์ประกอบหนึ่งของครอบครัว บุตรเป็นความหวังเป็นที่พึ่งของบิดามารดา ครอบครัวที่มีบุตร จึงเป็นลาภประการแรก แต่ถ้าบุตรนั้นเป็นคนดี มีความกตัญญูต่อบุพการี เชื่อฟังเคารพบิดามารดา บุตรนั้นถือว่าเป็นบุตรเชื่อว่าเป็นบุตรที่ประเสริฐ^{๒๓} เป็นบางประการที่สอง แต่ถ้าครอบครัวที่มีบุตรเป็นคนอกตัญญู ประพฤติต่ำทราม บุตรนั้น เป็นกลายเป็นผู้สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนให้กับครอบครัว ดังนั้น ครอบครัวที่สมบูรณ์จะต้องมีบุตรที่เคารพเชื่อฟังบิดามารดา มีความกตัญญูต่อบุพการี บำเพ็ญประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัว บุตรประภทนี้อย่อมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัว ดังที่ปรากฏในกุมารลิลฉวีสูตร^{๒๔} ว่า

“กุลบุตรผู้เป็นบัณฑิต กุลบุตรผู้โอบอ้อมอารีมีศีล ย่อมทำงานแทนบิดา มารดา บำเพ็ญประโยชน์แก่บุตร ภริยา แก่ชนภายในครอบครัว แก่ผู้อาศัยเลี้ยงชีพ แก่ชนทั้งสองประเภท กุลบุตรผู้เป็นบัณฑิต เมื่ออยู่ครองเรือนโดยธรรมย่อมยังความยินดีให้เกิดขึ้นแก่ญาติทั้งทั้งล่วงลับไป ทั้งที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน แก่สมณพราหมณ์ เทวดา กุลบุตรนั้นครั้งบำเพ็ญกัลณธรรมแล้ว เป็นผู้ควร

^{๒๒} พ.ช. ๒๗/๒๔๑๖/๔๓๓.

^{๒๓} ส.ส. ๑๕/๓๑/๑๐.

^{๒๔} อ.ป.ย.จ. ๒๒/๕๘/๗๘.

บูชา ควรสรรเสริญ บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญเขาในโลกนี้ เขาละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงใจในสวรรค์”

๕) การมีความเป็นอยู่ที่ดี

การมีความเป็นอยู่ที่ดีคือการมีความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานของครอบครัว เพราะสัตว์ทั้งหลายจะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตคือ อาหาร ตลอดจนปัจจัยอื่นๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคอันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต วิธีชีวิตของฆราวาสจะต้องแสวงหาปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ มาหล่อเลี้ยงครอบครัวให้เป็นสุขงานของฆราวาสคือการทำมาหากินเพื่อแสวงหาปัจจัยเป็นเครื่องอยู่รอดจึงเป็นงานที่หนัก^{๒๕} ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า “ความพากเพียรของคฤหัสถ์ในการแสวงหาปัจจัย ๔ เป็นเรื่องยากที่จะได้สมดังใจ”^{๒๖}

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงมีหลักคำสอนสำหรับคฤหัสถ์ให้มีความบากบั่นหมั่นเพียรอดทนต่อการทำการทำงาน มีการประหยัดอดออมทรัพย์ที่ได้มาไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายและงดเว้นจากอบายมุขอันเป็นเหตุให้เสียหายต่อโภคทรัพย์ ความสุขจากการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเป็นความสำคัญของครอบครัวที่ทุกครอบครัวจะต้องรักษาความมั่นคงนี้ไว้ ด้วยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ แต่ทั้งนี้พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้สนับสนุนให้ครอบครัวเป็นความสำคัญของวัตถุนิยมจนเกินไป อาจเกิดการแสวงหาไขว่คว้าเพื่อหาเงินทองมั่งร่ำมั่งร่ำจนเกินความจำเป็น จนเป็นทุกข์เพราะการแสวงหาอย่างไร้ขอบเขตแห่งความพอดี และการแก่งแย่งแข่งขันกันในด้านทรัพยากร หรือการเบียดเบียนผู้อื่น เช่น การลักขโมย ฉ้อโกง ปล้นจี้ ผู้อื่น เพื่อต้องการสิ่งปัจจัยการจุนเจือครอบครัว

ความสุขทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัวตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา ดังที่ปรากฏในอันนนาคสูตร^{๒๗} มีลักษณะ ๔ ประการ คือ

๑) สุขเกิดจากการมีทรัพย์ อันเกิดขึ้นจากหยาดเหงื่อแรงงาน ด้วยความพากเพียรพยายามมานะบากบั่นของตนเอง ย่อมมีความภาคภูมิใจในผลงานของตน

๒) สุขอันเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ ได้แก่การนำทรัพย์สินที่ได้มาการทำงานไปใช้จ่ายให้เกิดประโยชน์ ใช้จ่ายในการทำบุญกุศล อันทำให้เกิดความสุขใจแก่ผู้กระทำ

๓) สุขอันเกิดจากการไม่เป็นหนี้ เพราะการเป็นหนี้ทำให้จิตใจเป็นทุกข์เพราะต้องกังวลที่จำต้องหาเงินทองมาใช้หนี้ผู้อื่น ที่ไม่เป็นหนี้จึงมีความสุข

๔) สุขอันเกิดจากการทำงานสุจริต เพราะการทำงานสุจริต ปราศจากโทษ เป็นงานที่ทำด้วยความสุขใจ ไม่ต้องกังวลหรือหวาดหวั่นในความผิดของงานที่ทำ

^{๒๕} ม.ม. ๑๓/๗๑๓/๔๙๓.

^{๒๖} อภ.พท. ๒๐/๒๔๘/๕๗.

^{๒๗} อภ.จตุกก. ๒๑/๒๖/๗๙.

๒.๑.๔.๕ หน้าที่ของครอบครัวที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา

ในครอบครัวหนึ่งจะประกอบด้วยบิดามารดา และบุตร เป็นต้น ทุกคนในครอบครัวมีหน้าที่พึงปฏิบัติต่อกัน ซึ่งการทำหน้าที่จะต้องเหมาะสมสอดคล้องกับสถานะและบทบาทของแต่ละคนแต่เมื่อกล่าวถึงครอบครัวตามฐานะเป็นสถาบันมักจะให้ความสำคัญกับบุคคลที่เป็นหลักของครอบครัวได้แก่ บิดามารดา หรือสามีภรรยา ซึ่งถือว่าหน้าที่รับผิดชอบในครอบครัวโดยตรงหน้าที่หลักของครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนาอาจแบ่งได้เป็น ๕ ประการคือ

๒.๑.๔.๕.๑ หน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูบุตร

การอบรมเลี้ยงดูบุตรเป็นหน้าที่ของบิดามารดาประการแรกที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทางด้านกายภาพและทางจิตใจของเด็ก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหน้าที่ของครอบครัวที่จะต้องให้การเลี้ยงดูบุตรหลานของตนเองให้เติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพทั้งร่างกายและจิตใจ บิดามารดาจึงต้องให้การเลี้ยงดูบุตรให้ได้รับการพัฒนาทางกาย จิตใจและทางสังคมอย่างถูกต้องเหมาะสม หลักของการเลี้ยงดูตามแนวของพระพุทธศาสนามีได้ให้ความสำคัญเฉพาะแต่การเติบโตทางกายเท่านั้น แต่เน้นการเจริญเติบโตในด้านต่างๆ กันเด็กจะเจริญเติบโตได้ต้องอาศัยอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ดังนี้ อาหารที่หล่อเลี้ยงเด็กได้เจริญเติบโตในด้านต่างๆ นั้นมีหลายประการ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า อาหาร ๔ ประการ^{๒๘} ได้แก่

๑) กวฬิงกรอาหาร อาหารคือวัตถุคือข้าวได้แก่อาหารหวานทั่วไป ที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเด็ก บิดามารดาจะต้องให้การเลี้ยงดูด้วยอาหารที่ดีมีประโยชน์มีคุณค่าทางโภชนาการซึ่งเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกายของเด็ก

๒) ผัสสอาหาร อาหารคือผัสสะได้แก่การได้รับสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ ของเด็ก ที่บิดามารดาจะต้องจัดสภาพแวดล้อมที่ดีให้เด็กได้รับสัมผัส อันเป็นส่วนในการพัฒนาเด็กอีกทั้งการได้รับสัมผัสใกล้ชิดจากบิดามารดาจะเป็นอาหารสำคัญที่ทำให้เด็กได้รับความอบอุ่นทางด้านจิตใจ

๓) มโนสัจเจตนาหาร อาหารทางใจอันได้แก่ความรู้สึกลึกซึ้งทางจิตด้านจิตใจหรือเจตนาซึ่งเป็นอาหารทางใจที่สำคัญ เป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำของเด็ก เมื่อเด็กมีอาหารทางใจที่ดีงาม มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นพื้นฐาน ก็จะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

๔) วิญญานาหาร อาหารคือวิญญาน ได้แก่อาหารที่เกิดจากการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ เมื่อบุคคลได้รับรู้สิ่งใดแล้วก่อให้เกิดการนึกคิดปรุงแต่ง เรียกว่าเกิดรูป นาม ชันมา บิดามารดาจะต้องให้ความสำคัญต่อการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ของเด็ก ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่ดีงามในเด็กได้รับรู้ อันจะก่อให้เกิดการรับรู้ที่ปลอดภัย และสร้างสรรค์ต่อเด็ก

^{๒๘} ม.ม. ๑๒/๔๖/๓๓๕.

อาหารทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงทั้งด้านกายและอารมณ์ความรู้สึก และด้านจิตใจ การที่จะเลี้ยงดูให้เด็กมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ทุกด้านนั้นครอบครัวพึงให้ความสำคัญต่ออาหาร ๔ ประการนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารทางจิตใจ กล่าวคือการปลูกฝังให้เด็กมีคุณธรรม จริยธรรมประจำจิตใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องตามหลักคุณธรรม และเห็นความสำคัญของคุณค่าทางด้านจิตใจ บิดามารดาพึงให้การส่งเสริมบุตรของตนอย่างถูกต้องตามหลักการสงเคราะห์ในพระพุทธศาสนาทั้ง ๒ ด้าน^{๒๙} คือ

๑) อามิสสงเคราะห์ การสงเคราะห์ด้วยอามิสได้แก่วัตถุของอันเป็นการเลี้ยงดูทางกายให้เจริญเติบโต มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมอวัตถุสิ่งของให้ตามความจำเป็น

๒) ธรรมสงเคราะห์ การสงเคราะห์ด้วยธรรม ได้แก่การให้ธรรมะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงทางใจด้วยการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม มีจิตใจที่ดีงามและปฏิบัติต่อกันด้วยธรรม

๒.๑.๔.๕.๒ หน้าที่ทางเศรษฐกิจ

ครอบครัวมีหน้าที่สำคัญทางด้านเศรษฐกิจคือการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัวให้มีความอยู่ดีกินดี มีเครื่องอุปโภคบริโภคเพียงพอแก่ความจำเป็น หรือมีฐานะความเป็นอยู่ที่ไม่เดือดร้อนสามารถรักษาความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัวไว้ได้ ผู้ที่มีหน้าที่หลักในการรับผิดชอบภารกิจด้านเศรษฐกิจของครอบครัว

๒.๑.๕ แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธ

แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธในงานวิจัยนี้ได้ให้ความสำคัญและการตระหนักถึงระบบเกี่ยวกับหลักของสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งคำว่า “สุข” แปลว่า ความสบาย ความสำราญ^{๓๐} “สุญฺจ ขณฺตีติ สุขํ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี คือ ความสุข” ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า “ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก”^{๓๑} นอกจากนี้ คำว่า “สุข” หมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถาว่า “ธรรมชาติโดยย่อเมื่อยกอินทรีย์ และย่อเมื่อยุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจเพราะเหตุนี้ ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า “ความสุข”^{๓๒} เมื่ออินทรีย์ ภายจะสงบ เมื่อกายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น^{๓๓}

^{๒๙} อ.พ.ก. ๒๐/๓๙๓/๑๑ค.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๔๕๒.

^{๓๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖/๙.

^{๓๒} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗.

^{๓๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” คือ การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างกาย สังคม จิตและปัญญา^{๓๔} เกิดเป็นสุขภาพทางกาย จิต สังคมและปัญญาเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ชุ่มมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

พระมหาอัคร สุธิญาโณ (เกตุทอง) ให้ความหมาย“สุขภาพ” หมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิต ที่เป็นสุข สงบ เย็น ปราศจากโรคภัย หรืออันตรายต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นั่นเอง^{๓๕}

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ^{๓๖} หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดี สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมครบทุกด้าน และในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้ตกลงเติมคำว่า “Spiritual Well-being” หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม ดังนั้นสุขภาพ จึงหมายถึง ภาวะของการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี บนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ^{๓๗} หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล คำว่า “ปัญญา”^{๓๘} หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม “ระบบสุขภาพ”หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

^{๓๕} พระมหาอัคร สุธิญาโณ (เกตุทอง), “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

^{๓๖} องค์การอนามัยโลก (WHO), **ความหมายสุขภาพ**, < <http://www.who.int/topics/en/>>, ๑๕ พ.ค. ๒๕๕๙.

^{๓๗} พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, หน้า ๑.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

คำว่าสุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันระหว่าง กาย ใจ ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม

สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ จนเป็นชีวิตที่ดั่งงามสมบูรณ์ ด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืนใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (การพัฒนากาย) การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (การพัฒนาสังคม) การพัฒนาจิต (การพัฒนาจิต) และการพัฒนาปัญญา(การพัฒนาปัญญา) จนกลายเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา^{๓๙} รายละเอียด ดังนี้

๒.๑.๕.๑ การพัฒนากาย(Physical development) หมายถึง การเจริญกาย^{๔๐} การฝึกอบรมกายที่มีความสัมพันธ์อันเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้วยการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆอย่างมีสติ ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี ให้พอดี ด้วยคุณค่าที่แท้จริง ในทางที่เป็นคุณ เป็นกุศล ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทหรือขาดสติ ^{๔๑} เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ^{๔๒} และเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต^{๔๓} ให้อยู่ดีมีสุขไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ประกอบด้วย

๑) สิ่งแวดล้อม พระพุทธศาสนาใช้ธรรมชาติแวดล้อมของป่าเป็นส่วน ประกอบในการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์^{๔๔} เพราะธรรมชาติรวมทั้งสัตว์ และพืชทั้งหลายเป็นสภาพแวดล้อม^{๔๕} อยู่ใกล้ชิด ประสานสอดคล้องกัน เป็นบรรยากาศที่น่านื่นรมย์สวยงาม คนเราถ้ามองธรรมชาติอย่างถูกต้อง ก็จะได้เรียนรู้จักธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา การ

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติน่าชื่นชม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๗๐.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๑๔๔.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๘.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๑๐๑.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖.

ได้อยู่กับธรรมชาติมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ รักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลังอย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติจะช่วยขัดเกลาและสร้างเสริมคุณภาพของจิต ตลอดจนช่วยให้เกิดสมาธิ และการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันโลกและชีวิตเกิดความสุขแท้จริง

๒) ปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี หมายถึง การเสพ บริโภค ใช้สอย ปัจจัย ๔ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี มีทัศนคติที่ดีต่อปัจจัย ๔ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี ไม่ใช่เพียงเพื่อเสพ ประนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม ควรเสพ บริโภค ใช้สอย ด้วยปัญญา รู้จัก เลือกใช้อย่างรู้คุณค่า ใช้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความรู้ความสามารถ ต้องหัดกิน หัดใช้ให้เป็นอย่าไป การเบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไปเพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่ความเอร็ดอร่อยไก่ไก่เลยกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ อย่านไปเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากเกินไปเหตุ อย่านทำลาย ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม^{๔๖} ดังนั้นต้องรู้จักกิน รู้จักใช้ด้วยปัญญา มีความรู้ มีความเข้าใจ จดมุ่งหมายในการกินการใช้ เพื่อคุณค่าที่แท้ให้เกิดความพอดี อย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนา และ สร้างสรรค์

๓) การใช้อินทรีย์ การพัฒนากายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาการใช้อินทรีย์เน้นที่ ตา หู และลิ้น เป็นสำคัญเพราะมีบทบาทในชีวิตมาก^{๔๗} มนุษย์ต้องใช้อินทรีย์เพื่อการดำรงชีวิต

สัมพันธ์กับโลกภายนอก เป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์มี ๒ ลักษณะ คือ ๑. ฝึกฝนทักษะการใช้งานให้มีความละเอียดคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความคล่อง ๒. ฝึกรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้าให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา^{๔๘} ดังนั้นการใช้อินทรีย์เป็นก็จะเกิดการบริโภคเป็น คือ รู้จักเลือกที่จะบริโภคหรือเรียกว่าการบริโภคด้วยปัญญา อย่างมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นไม่เห็นแก่สนุกสนาน บันเทิงลุ่มหลงมัวเมา เอาแต่ความเพลิดเพลิน จะนำมาซึ่งความแข็งแรงปลอดภัยจากโรคร้ายและมี คุณภาพชีวิตที่ดี^{๔๙}

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑-๑๒.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๖.

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา : ๒๕๓๙), หน้า ๑๐.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), คู่มือชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด ๒๕๔๗), หน้า ๒๔.

๔) สุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นพื้นฐาน^{๕๐} ที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป ซึ่งในที่สุดแล้วมนุษย์เราควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ด้วย คือควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ^{๕๑} จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมิตศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย รักษาความสะอาด ดูแลให้ร่างกายแข็งแรง มีสามารถในการทำงานเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

๒.๑.๕.๒ การพัฒนาสังคม (moral development) หมายถึงการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม^{๕๒} ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย^{๕๓} ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กันประกอบด้วย

๑) ปฏิสัมพันธ์ หลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทางสังคมให้ได้ด้วยดีนั้น ต้องไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรี และความสามัคคี รู้จักการสื่อสาร เพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม^{๕๔}และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป^{๕๕}

๒) อาชีพ คือศิลปะที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม สุจริต เป็นการทำงานที่ถูกต้องอาชีพสุจริต คืออาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคม เป็นกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ ช่วยแก้ปัญหาของชีวิตและสังคม

๓) วินัย เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้การทำงานดำเนินไปได้ด้วยความสะดวก เช่นวินัยของสงฆ์ มีขึ้นเพื่อให้การดำเนินชีวิตของสงฆ์สะดวกแก่การพัฒนาตน ให้บรรลุถึงวิมุตติหลุดพ้น มีอิสระของพระนิพพาน ทำให้สงฆ์มีชีวิตที่เป็นอิสระ^{๕๖} สามารถทำประโยชน์ให้แก่มหาชนได้เต็มทีวินัย

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๖.

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด ๒๕๕๙), หน้า ๑๒๘.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๕๔} ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๗.

^{๕๖} ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

ที่เป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์คือการรักษากายกับวาจาให้เรียบร้อย^{๕๗} รู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต ด้านการจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อมและจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน^{๕๘} ศิลปะเป็น พื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจ และเมื่อใดที่มีการพัฒนาศิลปะขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ก็จะเรียกว่าภาวนาจิต มีศิลปะที่พัฒนาแล้วคือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัยและอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข^{๕๙}

๒.๑.๕.๓ การพัฒนาจิต (emotional development) คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามมากขึ้นในความดีงามความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และเป็นอิสระด้วยคุณธรรมทั้งหลาย^{๖๐} เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น การพัฒนาจิตนั้น เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจ ให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ ๓ ด้าน คือ

๑) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม มีจิตใจที่สูงและประณีต ให้มีเมตตาความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา ยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีความเสียสละ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีสัมมาคารวะ ความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีความอ่อนโยน กตัญญูรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องคุณภาพจิต

๒) สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายามสู้งาน มีขันติ ความอดทนและทนทาน มีสมาธิ จิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ ความจริงจัง เอาจริงเอาจัง มีอธิษฐาน ความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน

๓) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพจิตดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่นร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ความเอิบอิ่มใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปัสสทธิ ความผ่อนคลาย ไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมอง หดหู่ เหี่ยวแห้ง หรือโศกเศร้าอะไรต่างๆ เหล่านี้เรียกว่าสุขภาพจิต^{๖๑}

^{๕๗} พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕, หน้า ๗๖.

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๗.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, หน้า ๓๓-๓๔.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

คุณสมบัติของจิตทั้ง ๓ ด้านนี้ เมื่อพัฒนาถึงพร้อมแล้ว ก็จะเรียกว่า ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว คือมีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือประกอบด้วยคุณธรรมเช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้ออาทร มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม ความกตัญญู กตเวทิตะ สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือมีจิตเข้มแข็ง มั่นคง มีความเพียรพยายาม มีอุตสาหะวิริยะ รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือมีจิตที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบสุข^{๖๒}

๒.๑.๑.๔ การพัฒนาปัญญา (Wisdom development) เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งอยู่ในจิต ปญฺญุตตรา สัพเพ ธมมา ธรรมทั้งปวง มีปัญญาเป็นยอดเยี่ยม^{๖๓} ปัญญาจึงเป็นตัวนำไปสู่จุดมุ่งหมายในพุทธธรรมคือความหลุดพ้น ปัญญาเป็นความรู้ที่เข้าถึงความจริงของโลก มองเห็นโลกและชีวิตตามที่มันเป็นโดยสภาวะซึ่งไม่แยกต่างหากกันออกไป มองเห็นความว่างด้วยความรู้ตามที่มันเป็นอย่างนั้น^{๖๔} ดังนั้นปัญญาจึงเป็นตัวปลดปล่อย แก้ไข ทำให้หลุดพ้นเป็นอิสระเรื่อยขึ้นไปในทุกชั้น

การพัฒนาปัญญา หมายถึง การเจริญปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้อุจเฉทกิเลสทั้งหลายตามเป็นจริง^{๖๕} รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ ประกอบด้วย

๑) การปฏิบัติต่อความรู้ และ การมีความรู้ เช่น รู้วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตน การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา^{๖๖}

๒) ระดับความรู้ ระดับความรู้เป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความรู้ซึ่งในระดับที่สูงขึ้น ตามหลัก ปัญญา ๓^{๖๗,๖๘} ประกอบด้วย สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การสวด การเล่าเรียน เป็นปัญญาที่คนทั่วไปที่สามารถพัฒนาขึ้นได้ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล เมื่อได้ความรู้ ความเข้าใจจากการฟัง ได้มีการฝึกโยนิโสมนสิการให้เข้าใจถึงความ เป็นจริงจากการใช้ความรู้อย่างมีเหตุมีผล ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ เป็นการฝึกปฏิบัติโดยใช้ประสบการณ์ตรง เป็นปัญญาที่ต่อยอดจาก สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, หน้า ๓๔-๔๑.

^{๖๓} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์ หน้า ๔๒-๔๓.

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๙.

^{๖๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๖.

การพัฒนาปัญญาในแต่ละระดับนั้นเมื่อพัฒนาครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็จะเรียกว่า ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำ ดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีปัญญาในการมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ปราศจากอคติและแรงจูงใจที่เคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส รู้เท่าทันโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ หลุดพ้นจากทุกข์และปัญหาทั้งปวง^{๖๙} ดังพุทธพจน์ได้แสดงที่คณะไว้ว่า “อริยสาวกใน ธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับแล้วมีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุข เวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนา ดับไปทุกข์เวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกข์เวทนากระทบเข้าแล้วก็ไม่เศร้าโศกไม่เสียใจไม่รำพันไม่ต้อก”^{๗๐}

สรุปได้ว่า สุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวม แนวพุทธ ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่าง กายที่มี ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ กายที่สัมพันธ์กับสังคม กายที่สัมพันธ์กับจิตใจหรือ ความรู้สึนึกคิดและปัญญาคือความรู้ความเข้าใจ ธรรมชาติของมนุษย์ดำเนินไปเพื่อต้องการความสุข การจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้นั้นจะต้องกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน ไปพร้อมๆ กัน จนไปสู่ภาวิต ๔ ผู้ที่ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว คือผู้ที่พัฒนาแล้วอย่างแท้จริง

๒.๑.๕.๔ หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัวด้วยฆราวาสธรรม

สำหรับหลักฆราวาสธรรมนี้จัดเป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนหรือครอบครัวโดยเฉพาะ เพราะเป็นหลักธรรมหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนสถาบันครอบครัวเพื่อให้สมาชิกในครอบครัว คือ บิดา มารดา และบุตร อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๔ อย่าง คือ (๑) สัจจะ (๒) ทมะ (๓) ขันติ (๔) จาคะ โดยมีการให้ความหมาย ของฆราวาสธรรม ๔ รายละเอียดมีดังต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้คำจำกัดความไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับ ประมวลธรรมว่า “ฆราวาสธรรม ๔” หมายถึง ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ (Gharavasa – dhamma : virtues for a good household life; virtues for lay people) ประกอบด้วย^{๗๑}

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด, หน้า ๑๒๓.

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๘/๔๐๔.

^{๗๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

๑. สัจจะ หมายถึง ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง (truth and honesty)

๒. ทมะ หมายถึง การฝึกฝน การขมใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตนนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (taming and training oneself; adjustment) ในธรรมหมวดนี้ ทมะทานมุงเอาตามปัญญา

๓. ขันติ หมายถึง ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียรเข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย (tolerance; forbearance)

๔. จาคะ หมายถึง ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตัว ไต ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะรวมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว (liberality; generosity)

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า “ขรवास” หรือ “คฤหัสถ์” ไว้ในหนังสือ ขรवासว่าหมายถึง ผู้ครองเรือน คือมีครอบครัว ซึ่งต้องทำให้ถูกต้องเป็นหน้าที่ของมนุษยชาติ ตามปกติหรือสัตว์ตามปกติ เป็นหน้าที่ที่จะต้องทำให้ถูกต้องสูงขึ้น-สูงขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่ง จิตใจ ก็ต้องทำจิตใจให้ถูกต้อง คำว่า “หน้าที่” ในภาษาบาลีเรียกว่า “ธมม” ในภาษาสันสกฤตว่า “ธรรม” ในภาษาไทย “ธรรม” คือหน้าที่^{๗๒} พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของหลักขรवासธรรมออกเป็น ๒ ประการ คือ เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติและเป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่นให้สำเร็จ โดยมีรายละเอียดดังนี้^{๗๓}

๑. เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ประกอบด้วย ๑) สัจจะ หมายถึง ซื่อตรง ต่อเพื่อนฝูงซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการงาน ๒) ทมะ หมายถึง ข่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรัก หรือความเกลียด ๓) ขันติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อดทนต่อคำด่า ๔) จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

๒. เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ ประกอบด้วย ๑) สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ ความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เมื่อจะทำการใดหรือปฏิบัติธรรมข้อใดแล้วก็ควรตั้งใจจริง ทำอย่างสุดความสามารถ ทำให้ถึงที่สุด ดังเช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทำความเพียรเพื่อตรัสรู้ ก็ได้ตั้งสัจจาธิษฐานว่า แม้จะเหลือเพียงแต่กระดูกก็决不ลุกขึ้นจากที่นั่งถ้า

^{๗๒} พุทธทาสภิกขุ, **ขรवासธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทาน, ๒๕๓๗), หน้า ๔๕.

^{๗๓} พุทธทาสภิกขุ, **ขรवासธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๓), หน้า ๕๕.

ไม่บรรลุมัสมาสัมโพธิญาณ ในการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกันถ้ามีสัจจะหรือสัจจาอธิฐาน คือ ทำให้มันจริง ๆ ตั้งใจจริง ๆ ก็จะช่วยให้ทุกคนประสบความสำเร็จสมดังที่ตั้งใจ ๒) ทมะ หมายถึง บังคับตัวเอง บังคับใจตนเองไม่ให้หลงไปตามแรงของสิ่งที่มายั่ว ซึ่งแม้จะยากเย็นเพียงใดก็ต้องพยายามบังคับให้ได้ ในการบังคับนั้น ต้องใช้ไหวพริบและความฉลาดเข้าต่อสู้ เพราะจิตใจเมื่อถูกบังคับก็จะขัดขึ้นยิ่งกว่าข้างที่ตกมันเสียอีก ซึ่งการบังคับจิตใจของตนเอง นั้นก็มี ๒ วิธีด้วยกันคือ กรณีกแรกคือ การปล่อยปละโลภจิตใจค่อยปล่อยปละ โยน กรณีกที่สอง คือ การบังคับโดยตรงการตั้งใจไม่ให้ทำในสิ่งนั้น ซึ่งทั้ง ๒ วิธีนี้ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ๓) ขันติ เมื่อมีทมะแล้วยังต้องใช้ขันติเข้ารองรับ ต้องอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลสไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ หรืออื่น ๆ ต้องใช้ความอดทนอย่าหลงไปตามสิ่งยั่วหรือกิเลส ๔) จาคะ หมายถึง บริจาคออกไป สละสิ่งที่ไม่ต้องการที่มีอยู่ในจิตใจให้หลุดออกไประบายความสับสนวุ่นวายออกไปจากจิตใจ อาจจะโดยการสวดมนต์หรือการพักผ่อนให้ถูกวิธี ขรवासธรรม คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ นี้เป็นเครื่องมือกำจัดการ เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสิ่งที่ปรารถนาในทุกกรณี ไม่ใช่เฉพาะเป็นธรรมของขรवासเท่านั้น แม้แต่บรรพชิตที่ต้องการจะบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ยังต้องใช้ธรรมข้อนี้ด้วยเช่นกัน

ชัยวัฒน์ อัตพัฒน ได้ให้ความหมาย ขรवासธรรมไว้ในหนังสือหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่าเป็นธรรมสำหรับขรवासปฏิบัติขรवास คือผู้ครองเรือน ชีวิตของผู้ครองเรือนต้องมีการสมาคม การสมาคมกับคนอื่นต้องมีความจริงใจต่อเขา ต้องรู้จักข่มจิตของตน เมื่อประสบเหตุการณ์ไม่ดี ต้องมีความอดทนเพื่อต่อสู้กับชีวิต และในบางครั้งต้องบริจาคสมบัติของตนเมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อน ขรवास มีอยู่ ๔ อย่าง คือ ๑) สัจจะ หมายถึง มีความจริงใจต่อคนอื่น ๒) ทมะ หมายถึง มีนิสัยข่มความรู้สึกของตน ๓) ขันติ หมายถึง มีความอดทน ๔) จาคะ หมายถึง บริจาคสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์คนอื่น^{๗๔}

หลวงภคิน อัตถโยธิน ได้กล่าวไว้ในอธิบายธรรมวิภาค น.ธ.ตรี ว่า ขรवास เป็นธรรมนำมาซึ่งความสุขความเจริญ เป็นสามัคคีธรรมอันควบคุมบุคคลไว้ให้กลมเกลียวกัน ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดความไพบุลย์และตั้งตระกูลให้ถาวรมีความสุขเจริญ สัจจะ หมายถึง สัตย์ซื่อแก่กันซื่อตรงต่อกัน เป็นคุณธรรมที่สำคัญในการคบหาของประชาชน ถ้าหากแต่ละบุคคลต่างประพฤตซื่อตรง ไว้วางใจซึ่งกันและกันย่อมจะนำความสุขมาสู่บุคคลผู้ประพฤตปฏิบัติ ทมะ หมายถึง รู้จักข่มจิตของตน ความข่มใจ เป็นคุณธรรมสำคัญอีกประการหนึ่งเพราะคนทั้งหลายย่อมมีอัธยาศัยแตกต่างกัน ถ้าไม่มีการข่มใจปล่อยให้ประพฤตไปตามกิเลส ย่อมทำให้แตกสามัคคีกันโดยง่าย จึงควรต้องมีอุบายข่มใจของตนเมื่อถูกกิเลสเข้าครอบงำอย่าหุนหัน กระทำลงไปตามอำนาจของกิเลส ผู้ที่มีทมะย่อมเป็นผู้ที่อยู่ห่างจาก

^{๗๔} ชัยวัฒน์ อัตพัฒน และทวี ผลสมภพ, **หลักพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๙), หน้า ๙๘-๙๙.

ความผิดพลาด ทั้งเป็นผู้อารักขาสามัคคี ชันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้น เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบทำให้เกิดโทสะ เมื่อใช้ ทมะ คือรู้จักข่มใจตนเข้าช่วยแล้ว แต่ยังไม่สำเร็จ ก็ต้องใช้ขันติ อดกลั้น เข้าช่วยอีกแรงหนึ่ง คือ ต้องรู้จักอดกลั้นต่อเหตุการณ์อันจะยั่วให้เกิดโทสะ จาคะ หมายถึง สละให้ปัน สิ่งของ ของตนแต่คนที่ควรให้ปัน การให้เป็นกิจสำคัญประการหนึ่งของชนผู้อยู่เป็นหมู่เหล่า เป็นการผูกไมตรีซึ่งกันและกัน เพราะคนเกิดมามีสุข มีทุกข์ มีฐานะ มีอาชีพ แตกต่างกัน ดังนั้น จึงควรมีน้ำใจ ไมตรี อารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กัน^{๗๕}

จากความหมาย คำจำกัดความดังกล่าว ที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวมาเกี่ยวกับการหลักพราวาสธรรม ๔ สรุปได้ว่า พราวาสธรรม คือ ธรรมสำหรับการครองเรือน มีอยู่ ๔ ข้อด้วยกันคือ ๑) สัจจะ คือ ความจริง ๒) ทมะ คือ การฝึกฝนปรับปรุงตน ๓) ชันติ คือ ความอดทน ๔) จาคะ คือ ความเสีย สละ ความเอื้อเฟื้อ ความมีน้ำใจ ปัจเจกบุคคลทั้งผู้นำครอบครัวและสมาชิกครอบครัวทุกคน ควรต้องประพฤติธรรมของ ผู้ครองเรือน ๔ ประการนี้ โดยพัฒนาตนไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัวที่สร้างร่วมกันระหว่างสามีกับภรรยา พัฒนาความสัมพันธ์อันดีในบทบาทของพ่อ แม่ ลูก และเครือญาติในครอบครัวดั้งเดิมของทั้งฝ่ายสามีและภรรยา

อนึ่ง ในความเป็นภริยาของคู่สามีภรรยา ผู้มีความเสมอภาคกัน กล่าวได้ว่ามีเกณฑ์ตัดสินจากธรรมของผู้ครองเรือน ๔ ประการนี้เอง ถือเป็นหลักธรรมพื้นฐานในจิตใจ และในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีงามแก่ผู้อื่น คู่สามีภรณาก็ควรมีธรรมที่สมน้ำสมเนื้อกัน หรือเสมอกันในหลักธรรมที่เรียกว่า สมชีวิตรธรรม ๔^{๗๖} ในปฐมสมชีวิสูตร ว่าด้วยผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอกันสูตรที่ ๑ มี ๔ ประการ คือ

- (๑) สมศรัทธา : มีศรัทธาเสมอกัน
- (๒) สมศีลา : มีศีลเสมอกัน
- (๓) สมจาคา : มีความเสียสละเสมอกัน และ
- (๔) สมปัญญา : มีปัญญาเสมอกัน

สมชีวิตรธรรม ๔ นี้ จะเป็นฐานรองรับชีวิตคู่ครองในระดับที่สมควรและคู่ควรกันทั้งในชาตินี้ และชาติหน้า เหตุเพราะความเป็นผู้มีธรรมสมกันนี้เอง ทำให้ทั้งสองฝ่ายเป็นผู้มีศรัทธา รู้ความประสงค์ของผู้ขอ รู้จักสำรวจระวังในการดำเนินชีวิตโดยธรรม ใช้คำพูดที่ไพเราะอ่อนหวานต่อกันมีความสุขความเจริญ รักใคร่ปรองดอง ไม่คิดร้ายต่อกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับธรรมสำหรับคู่

^{๗๕} กถิน อรรถโยธิน, อธิบายธรรมวิภาค น.ธ.ตรี, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาคาร, ๒๕๑๑), หน้า ๒๒.

^{๗๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๕/๙๔.

สมรสไว้ใน ปฐมสังวาสสูตร ว่า การอยู่ร่วมกันของสามีภรรยาในลักษณะนี้ จัดอยู่ในประเภทที่ ๔ ที่สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา คือ สามีภรรยาต่างเป็นคนมีศีลทั้งคู่^{๗๗}

พระพุทธเจ้าทรงอนุเคราะห์สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อมุ่งหวังประโยชน์สุขในปัจจุบันคือพระนิพพาน พุทธวิธีชนะความทุกข์ พุทธวิธีคือ วิธีตามแบบของชาวพุทธชนะทุกข์ทั้งปวง^{๗๘} แต่หมู่สัตว์มีอุปนิสัยไม่เท่ากัน ส่วนผู้อบรมอินทรีย์มาน้อยไม่สามารถบรรลุสัจจะธรรมได้พระองค์ทรงแนะแนวทางขึ้นพื้นฐานด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาขึ้นสูงได้ตามลำดับ

๒.๑.๕.๕ หลักการปฏิบัติสมคูลครอบครัวยุคด้วยหลักไตรสิกขา

ในหลักการปฏิบัติด้วยหลักไตรสิกขาสามเป็นหัวใจที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงวางหลักให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเป็นแนวทางเพิ่มพูนของศีล สมาธิ ปัญญา เป็นขั้นตอนไปตามลำดับพร้อมสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นเป็นอริยศีลสิกขา อริยจิตสิกขา อริยปัญญาสิกขา เป็นไปตามสภาพธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มนุษย์สามารถใช้หลักของไตรสิกขาพัฒนาให้ยิ่งขึ้น ควรให้มองปัญหาข้อใหญ่ ว่ามีความรู้เรื่องจิตไม่พอ ศึกษาเรื่องจิตยังไม่พอ ไม่สามารถที่จะบังคับหรือแม้แต่ชักจูง หรือเกลี้ยกล่อมจิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง^{๗๙} เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านศีล สมาธิ ปัญญาให้มั่นคง ใช้พิจารณาไปตามสภาพรูปนาม จึงควรพัฒนาไตรสิกขา^{๘๐} ให้เป็น “อริ” ทำให้ยังมีลักษณะ ๓ ประการคือ

๑. อริศีลสิกขา คือ ควบคุมความพฤติกรรมที่ทุจริตคดโกงเห็นแก่ตัว นำหลักของศีลควบคุมความประพฤติให้อยู่ในความตั้งมั่นของกายสุจริต วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท อยู่ในกรอบของระเบียบวินัยอันดีงาม พร้อมทั้งจะสามารถพัฒนาสู่อริจิตสิกขาที่ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปสู่อริจิตตสิกขา

๒. อริจิตตสิกขา คือการพัฒนาจากอริศีลสิกขาที่มีความสงบระงับกายวาจาพร้อมควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัสทางอายตนะทั้งภายในและภายนอก ที่มีความเร้าร้อนจิตใจ โดยควบคุมอารมณ์ฝึกสมาธิดำรงจิตอย่างมั่นคงอยู่ในส่วนของความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งมั่นชอบ

^{๗๗} การอยู่ร่วมกันของสามีภรรยา อีก ๓ ประเภท ได้แก่ ๑. สามีอยู่ร่วมกับภรรยาผี คือ สามีและภรรยาไม่มีศีลทั้งคู่ ๒. สามีอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา คือ สามีไม่มีศีล ภรรยามีศีล และ ๓. สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาผี คือ สามีมีศีล ภรรยาไม่มีศีล – อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๓/๘๙.

^{๗๘} พุทธทาส อินทปัญโญ, **พุทธวิธีชนะความทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (บริษัทธรรมาศ พับลิเคชั่น จำกัด, พ.ศ. ๒๕๕๖), หน้า ๒๕.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ลิ้มมัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๗.

ควบคุมอารมณ์ความตั้งมั่นของจิตไม่หวั่นไหว มีความเข้มแข็ง สงบ ระวัง ผ่องใส เป็นสุขภายใน บริสุทธิ์ ปราศจากนิวรณ์เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเกิดอภิญญาสิกขา

๓. อภิญญาสิกขา คือ การพัฒนามาจากอภิจิตตสิกขา เมื่อจิตพัฒนาสมบูรณ์อย่างเต็มที่ ปัญญาย่อมเกิดความรู้ตามสภาพของความเป็นจริงของสังขารทั้งมวล เป็นลักษณะการควบคุมจิต ตั้งมั่นอยู่ในกุศล อยู่ในความเห็นชอบ ความดำริชอบ เป็นการพัฒนานำไปสู่ปัญญาเพื่อรู้แจ้งในไตรลักษณ์ หลุดพ้นจากอาสวะก็ด้วยอาศัยอภิญญาสิกขาสภา เป็นแม่บทที่สำคัญนำไปสู่ภาวะเกิดของรูปนามตามสภาพธรรมชาติ

ในกระบวนการหลักไตรสิกขาสภาสามารถพัฒนาให้เป็น “อภิญญา” เป็นหลักของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงนำมาเปิดเผยต่อชาวโลกได้นำไปประพฤติปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสรุปเรื่องศีลสมาธิ ปัญญา ในขณะที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ในป่าวาริภัมวัน^{๘๑} เขตเมืองนาลันทา ทรงแสดงธรรมกถาเป็นอันมากแก่ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้ว่า “ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญา มีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันมีบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญากเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลายคือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ส่วนบุคคลผู้หนึ่งผู้ใดจะอบรมจิตได้ระดับไหนขึ้นอยู่กับกำลังแห่งกุศลธรรมที่สร้างเอาไว้ในอดีต ก็ต้องหมั่นพยายามเริ่มสร้างกุศลธรรมให้บังเกิดขึ้น ผู้หนึ่งผู้ใดจะอบรมจิตได้ระดับไหนขึ้นอยู่กับกำลังแห่งกุศลธรรมที่สร้างเอาไว้ในอดีตก็ต้องหมั่นพยายามเริ่มสร้างกุศลธรรมให้บังเกิดขึ้น

นอกจากนั้นการพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของดวงเดือน พันธุมนาวินได้เสนอหลักพัฒนาบุคคลตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมไว้ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมสำหรับคนไทยเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีแรกของนักศึกษไทยที่สร้างขึ้น บุคคลผู้รวบรวมเขียนเป็นทฤษฎี คือ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน กรอบแนวคิดที่เป็นจุดเด่นของทฤษฎีนี้มีความว่า ลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเป็นคนดีและ คนเก่ง ซึ่งได้ทำการศึกษาวิจัยถึงสาเหตุพฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง โดยได้ทำการประมวลผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สาเหตุของพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนไทยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ ๖-๖๐ ปี ว่าพฤติกรรมเหล่านั้น มีสาเหตุทางจิตใจอะไรบ้าง และได้นำมาประยุกต์เป็นทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมสำหรับคนไทยขึ้น โดยแบ่งต้นไม้จริยธรรม ออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้^{๘๒}

^{๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๙๒.

^{๘๒} ดวงเดือน พันธุมนาวิน, “ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมสำหรับคนไทย : อดีต ปัจจุบัน และอนาคต”, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๔๘). (เอกสารประกอบการประชุม)

ส่วนที่หนึ่ง ได้แก่ ดอกและผลไม้บนต้น ที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานที่ดีละเว้นชั่วและพฤติกรรมการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวม ซึ่งล้วนแต่เป็นพฤติกรรมของพลเมืองดี พฤติกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

ส่วนที่สอง ได้แก่ ส่วนลำต้นของต้นไม้ แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานอาชีพอย่างขยันขันแข็ง ซึ่งประกอบด้วยจิตลักษณะ ๕ ด้าน คือ (๑) เหตุผลเชิงจริยธรรม (๒) มุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง (๓) ความเชื่ออำนาจในตน (๔) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (๕) ทักษะ คุณธรรมและค่านิยม

ส่วนที่สาม ได้แก่ รากของต้นไม้ ที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานอาชีพอย่างขยันขันแข็งซึ่งประกอบด้วยจิตลักษณะ ๓ ด้าน คือ (๑) สติปัญญา (๒) ประสบการณ์ทางสังคม และ (๓) สุขภาพจิต

จิตลักษณะทั้งสามนี้อาจใช้เป็นสาเหตุของการพัฒนาจิตลักษณะ ๕ ประการ ที่ลำต้นของต้นไม้ก็ได้ กล่าวคือ บุคคลจะต้องมีลักษณะพื้นฐานทางจิตใจ ๓ ด้าน ในปริมาณที่สูงพอเหมาะกับอายุ จึงจะเป็นผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาจิตลักษณะทั้ง ๕ ประการ ที่ลำต้นของต้นไม้ โดยที่จิตลักษณะทั้ง ๕ นี้ จะพัฒนาไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าบุคคลที่มีความพร้อมทางจิตใจ ๓ ด้านดังกล่าวและอยู่ในสภาพแวดล้อมทางบ้าน ทางโรงเรียนและสังคมที่เหมาะสม นอกจากนั้นบุคคลยังมีความพร้อมที่จะรับการพัฒนาจิตลักษณะบางประการใน ๕ ด้านนี้ โดยวิธีการอื่น ๆ ด้วย ฉะนั้นจิตลักษณะพื้นฐาน ๓ ประการ จึงเป็นสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีและของคนเก่งนั่นเอง นอกจากนี้จิตลักษณะพื้นฐาน ๓ ประการที่รากนี้อาจเป็นสาเหตุร่วมกับจิตลักษณะ ๕ ประการที่ลำต้น

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมนี้ เกิดจากผลการวิจัยพฤติกรรมและจิตลักษณะของคนไทย โดยเมื่อสร้างขึ้นแล้วทฤษฎีนี้ได้ชี้แนะทางการตั้งสมมติฐานการวิจัยเพื่อหาหลักฐานใหม่ ๆ มาเพื่อเติมในทฤษฎีนี้อีก เช่น การวิจัยที่เกี่ยวกับจิตลักษณะพื้นฐาน ๓ ประการ ที่สามารถจำแนกคนเป็น ๔ ประเภท เหมือนบัวสี่เหล่า กับความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของบุคคล โดยพบว่าคนที่ เป็นบัวเหนือน้ำเท่านั้น (มีจิตลักษณะพื้นฐาน ๓ ด้านนี้ในปริมาณสูงเหมาะสมกับอายุ) เป็นผู้ที่ จะสามารถรับการพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมได้อย่างเหมาะสมกับอายุ ตามทฤษฎีของ Kohlberg

การสอน "คุณธรรม/จริยธรรม" เป็นความต้องการที่คนรุ่นหนึ่งจะชี้นำคนอีกรุ่นหนึ่ง โดยผู้สอนมีความเชื่อว่าประสบการณ์ของตนอาจสร้างความเข้าใจเรื่อง คุณธรรม/จริยธรรม (หรือ ความดี ความถูกต้อง ความเหมาะสม) อย่างถ่องแท้ในระดับหนึ่ง และต้องการให้ เยาวชนเชื่อ ดี และเหมาะสมกับเยาวชน การยึดหลักคุณธรรม/จริยธรรม ทำให้มนุษย์มีความสุข ความสวย และความงาม โดยที่ความสุขนั้นควรเป็นความสุขแบบเรียบง่ายและยั่งยืน อันเป็นความพร้อมที่จะพัฒนา จริยธรรมของบุคคลประกอบด้วย

๑. ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและหลัก จริยธรรม ทุกคนได้มีโอกาสเรียนรู้มาตั้งแต่วัยต้นของชีวิตจากการเลี้ยงดู การศึกษาอบรม และจากประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน โดยอาจเป็นในวิถีทางที่ต่างกัน ซึ่งเป็นผลให้บุคคลมีพัฒนาการทางจริยธรรมต่างกัน จากกฎเกณฑ์การตัดสินใจที่ต่างกัน

๒. ความใฝ่ธรรมมนุษย์มีธรรมชาติของการ แสวงหาความถูกต้องเป็นธรรมหรือความดีงามตั้งแต่วัยทารก คุณสมบัตินี้ทำให้บุคคลนิยมคนดี ชอบสังคมที่มีคุณธรรมจริยธรรม ต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีอย่างไรก็ตามประสบการณ์ในชีวิตจากการเลี้ยงดูและเจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมคุณธรรมเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้มีจริยธรรมสูงกว่า

๓. ความรู้จักตนเองของบุคคลนั้นความรู้จักตนเองของบุคคล คือ สร้างความสามารถในการพิจารณาให้รู้อิทธิพลของความดีและความไม่ดีของตนให้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเสริมสร้างความคิดของตนให้มีพลังเข้มแข็ง ในลักษณะที่ตนเองและสังคมยอมรับได้ ความรู้จักตนเองนี้จะทำให้บุคคลมีความมั่นใจ มีพลังและพร้อมที่จะขจัดความไม่ดีของตนและพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องดีขึ้น

๒.๑.๖ วิถีทางการพัฒนาจริยธรรม

๑. การศึกษาเรียนรู้ กระทำได้หลายวิธี ดังนี้

๑.๑ การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการหาความรู้จากการอ่านหนังสือเกี่ยวกับปรัชญาศาสนา วรรณคดีที่มีคุณค่า หนังสือเกี่ยวกับจริยธรรมทั่วไปและ จริยธรรมวิชาชีพ

๑.๒ การเข้าร่วมประชุมสัมมนา เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม และการคบหาบัณฑิตผู้ใฝ่ด้านจริยธรรม

๑.๓ การเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตและจากประสบการณ์ในสถานที่ปฏิบัติงานประสบการณ์จริงเป็นโอกาสอันประเสริฐในการเรียนรู้จริยธรรมแห่งชีวิต ที่ช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้อย่างลึกซึ้งทั้งด้านเจตคติและทักษะการแก้ปัญหาเชิง จริยธรรม อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับความพร้อมของบุคคล ผู้มีความพร้อมน้อยอาจจะได้ประโยชน์จากการเรียนรู้นี้มีค่าน้อย

๒. การวิเคราะห์ตนเอง บุคคลผู้มีความพร้อมจะพัฒนาที่มีความตั้งใจและเห็นความสำคัญของการวิเคราะห์ตนเองเพื่อทำความรู้จักในตัวตนเอง ด้วยการพิจารณาเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง จะช่วยให้บุคคลตระหนักรู้คุณลักษณะของตนเอง รู้จุดดีจุดด้อยของตน รู้ว่าควรคงลักษณะใดไว้

การวิเคราะห์ตนเอง กระทำได้ด้วยหลักการต่อไปนี้

๒.๑ การรับฟังความคิดเห็นเชิงวิพากษ์จากคำพูดและอากัปกิริยาจากบุคคลรอบข้าง เช่น จากผู้บังคับบัญชา จากเพื่อนร่วมงาน จากผู้ใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัว

๒.๒ วิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับความคิด ความต้องการเจตคติการกระทำ และ ผลการกระทำทั้งในอดีตและปัจจุบัน

๒.๓ ค้นหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เช่น จากตำรา บทความ รายงานการวิจัยด้านพฤติกรรมศาสตร์หรือศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการ วิเคราะห์และพัฒนาตน อย่างถ่องแท้

๒.๔ เข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาจิตใจ (จิตใจและพฤติกรรมมนุษย์เป็นสิ่งที่ เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้เช่นเดียวกับสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก) ทำให้จิตใจได้เกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดปัญญารับรู้ตนเองอย่างลึกซึ้งและแท้จริง

๓. การฝึกตน เป็นวิธีการพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรมด้วย ตนเองขั้นสูงสุดเพราะ เป็นการพัฒนาความสามารถของบุคคลในการควบคุมการประพฤติปฏิบัติของตนให้อยู่ในกรอบของ พฤติกรรมที่พึงปรารถนาของสังคมทั้งในสภาพการณ์ปกติและเมื่อเผชิญปัญหาหรือขัดแย้งการฝึกตน เป็นวิธีการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรมด้วยตนเองขั้นสูงสุด เพราะเป็นการพัฒนาความสามารถ ของบุคคล ในการควบคุมการประพฤติปฏิบัติของตนให้อยู่ในกรอบของพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของ สังคม ทั้งในสภาพการณ์ปกติและเมื่อเผชิญปัญหาหรือขัดแย้ง

๓.๑ การฝึกวินัยขั้นพื้นฐาน เช่น ความขยันหมั่นเพียร การพึ่งตนเอง ความ ตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ การรู้จักประหยัดและออม ความซื่อสัตย์ ความมีสัมมาคารวะ ความรัก ชาติฯ

๓.๒ การรักษาศีลตามความเชื่อในศาสนาของตน ศีลเป็นตัวกำหนดที่จะทำ ให้งดเว้นในการที่จะกระทำชั่วร้ายใด ๆ อยู่ในจิตใจ ส่งผลให้บุคคลมีพลังจิตที่เข้มแข็งรู้เท่าทัน ความคิดสามารถควบคุมตนได้

๓.๓ การทำสมาธิ เป็นการฝึกให้เกิดการตั้งมั่นของจิตใจทำให้เกิดภาวะมี อารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต เป็นจิตใจที่สงบผ่องใสบริสุทธิ์เป็นจิตที่เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ทำให้ เกิดปัญญาสามารถพิจารณาเห็นทุกอย่างตรงสภาพความเป็นจริง

๓.๔ ฝึกการเป็นผู้ให้ เช่น การรู้จักให้อภัย รู้จักแบ่งปันความรู้ ความดี ความชอบ บริจาคเพื่อสาธารณะประโยชน์ อุทิศร่างกายแรงใจช่วยงานสาธารณะประโยชน์โดยไม่ หวังผลตอบแทนใด ๆ

สรุปได้ว่า การพัฒนาจริยธรรมด้วยวิธีพัฒนาตนเองตามขั้นตอนดังกล่าว เป็นธรรมภาวะ ที่บุคคลสามารถปฏิบัติได้ควบคู่กับการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่มิใช่เป็นการกระทำในลักษณะเสร็จ ล้น ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย เพราะจิตใจของมนุษย์เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เหนือกว่า กระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

๒.๑.๗ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสมดุลชีวิตและครอบครัว

๒.๑.๗.๑. กัลยาณมิตรธรรม

คำว่า “กัลยาณมิตร” แปลความหมายคำ “กัลยาณ” ว่า หมายถึง งาม ดี และ “มิตร” หมายถึง เพื่อนรักใคร่ที่สนิทสนมคุ้นเคย ดังนั้น กัลยาณมิตร จึงมีความหมายว่า เพื่อนที่ดี เพื่อนที่งาม หรือเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่ดี เพื่อนรักใคร่คุ้นเคยที่งาม หรือ มิตรผู้มีคุณอันบัณฑิตพึงนับ^{๘๓} จัดเป็น “มิตรแท้” หรือ “มิตรมีใจดี” มี ๔ พวก ได้แก่^{๘๔}

๑) มิตรมีอุปการะ : เป็นมิตรมีใจดีโดยเหตุ ๔ ประการ คือ

๑.๑ ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว

๑.๒ ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว

๑.๓ เป็นที่พึ่งได้เมื่อมีภัย

๑.๔ เมื่อมีกิจจำเป็นก็ช่วยเรื่องโภคทรัพย์ให้ได้ถึง ๒ เท่าของทรัพย์ที่ต้องการ

๒) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ : เป็นมิตรมีใจดีโดยเหตุ ๔ ประการ คือ

๒.๑ บอกความลับแก่เพื่อน

๒.๒ ปิดความลับของเพื่อน

๒.๓ ไม่ละทิ้งในยามอันตราย

๒.๔ สละได้แม้ชีวิตเพื่อประโยชน์ของเพื่อน

๓) มิตรแนะนำประโยชน์ : เป็นมิตรมีใจดีโดยเหตุ ๔ ประการ คือ

๓.๑ ห้ามปรามมิให้ทำความชั่ว

๓.๒ แนะนำให้ตั้งมั่นอยู่ในความดี

๓.๓ ให้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ฟัง

๓.๔ บอกทางสงบสุขหรือทางสวรรค์ให้

๔) มิตรมีความรักใคร่ : เป็นมิตรมีใจดีโดยเหตุ ๔ ประการ คือ

๔.๑ ไม่ยินดีในความเสื่อมของเพื่อน

๔.๒ ยินดีในความเจริญของเพื่อน

๔.๓ ห้ามปรามผู้ที่นินทาเพื่อน

๔.๔ สนับสนุนผู้ที่สรรเสริญเพื่อน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสคาถาไว้ว่า

“บุคคลที่เป็นมิตรมีใจดี ๔ จำพวกนี้ คือ....

^{๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๕.

^{๘๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๐-๒๖๔/๒๐๙-๒๑๑.

บันทึกไว้อย่างนี้แล้ว

พึงเข้าไปคบหาด้วยความจริงใจ

เหมือนมารดาคบหาบุตรผู้เกิดแต่อกฉันนั้น...”^{๘๕}

กัลยาณมิตรมิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีตามความหมายสามัญเท่านั้น แต่เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมและคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในหนทางแห่งการฝึกฝนอบรมที่ถูกต้อง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านยกตัวอย่างว่า ได้แก่ พระพุทธเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ โดยพระพุทธเจ้าจะตรัสแก่เหล่าภิกษุสาวกว่า ให้คบพระพุทธองค์เป็นมิตร ก็จะสามารถหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสไปได้^{๘๖} พระอรหันตสาวก ครูอาจารย์ และผู้ทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำ เป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่าก็ตาม^{๘๗} เป็นผู้มี ความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธ คือความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานที่ดี เพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอนแนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม ผู้เป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้มีธรรมของสัตบุรุษ ๗ ประการ คือ ๑) รู้หลัก และรู้จักเหตุ (อัมมัญญตา) ๒) รู้ความมุ่งหมาย และรู้จักผล (อัตถัญญตา) ๓) รู้จักตน คือ รู้ฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม (อัตตัญญตา) ๔) รู้จักประมาณ ความพอเหมาะพอดี (มัตตัญญตา) ๕) รู้จักกาล รู้เวลาใดควรทำอะไร รู้จักเวลาเรียน เวลาทำงาน เวลาพักผ่อน (กาลัญญตา) ๖) รู้จักชุมชน รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมนุม รู้จักมารยาท รู้ระเบียบวินัย ข้อควรปฏิบัติต่างๆ (ปริสสัญญตา) และ ๗) รู้จักบุคคล รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยอัธยาศัย โดยความสามารถ โดยคุณธรรม (ปุคคลัญญตา)^{๘๘} และพระพุทธองค์ได้ทรงประทานเกณฑ์ตัดสินความเป็นกัลยาณมิตรไว้แก่บริษัท ๔^{๘๙} ดังนี้

ก. คุณลักษณะแห่งกัลยาณมิตร ๘ ประการ :

๑. มีศรัทธา คือเชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลของกรรม
๒. มีศีล คือเป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นที่นับถือของสัตว์ทั้งหลาย

^{๘๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๕/๒๑๑.

^{๘๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๔.

^{๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๖๒๓.

^{๘๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๘๙} ชุมชนชาวพุทธ ๔ พวก คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา – พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๗๖.

๓. มีสุตะ คือ กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งที่สัมปยุตด้วยสัจจะและปฏิจาสมฺปทา^{๙๐}
๔. มีจาคะ คือ ปรารภนายน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่
๕. มีความเพียร คือ ปรารภความเพียรในการปฏิบัติเพื่อเกื้อหนุนแก่ตนและเกื้อกูลแก่ผู้อื่น
๖. มีสติ คือ มีสติตั้งมั่น
๗. มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน และ
๘. มีปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาาคติแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่เกื้อกูล และสิ่งไม่เกื้อกูลแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีจิตเป็นหนึ่งในอารมณ์นั้น ด้วยสมาธิ เว้นสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ประกอบสิ่งที่เกื้อกูลด้วยความเพียร^{๙๑}

ข. องค์คุณของกัลยาณมิตร : พระพุทธเจ้าทรงประทานองค์แห่งมิตรไว้ ๒ พระสูตร คือ

(๑) ปฐมมิตตสูตร^{๙๒} ว่าด้วยองค์ ๗ ประการ แห่งมิตรผู้เป็นที่น่าคบหา คือ ๑. ให้สิ่งที่ให้ ได้ยาก ๒. ทำสิ่งที่ทำได้ยาก ๓. อุดหนุนถ้อยคำที่อุดหนุนได้ยาก ๔. เปิดเผยความลับแก่เพื่อน ๕. ปิดความลับของเพื่อน ๖. ไม่ทอดทิ้งในยามวิบัติ ๗. เมื่อเพื่อนสิ้นโลกสมบัติก็ไม่ดูหมิ่น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าในฐานะทั้ง ๗ นี้ หากปรากฏมีอยู่ในบุคคลใดก็ตามในโลกนี้ บุคคลนั้นจัดเป็นมิตรที่ควรแก่การคบหา

(๒) ทุติยมิตตสูตร^{๙๓} ว่าด้วย “กัลยาณมิตรธรรม ๗” คือองค์คุณของกัลยาณมิตรหรือคุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ในที่นี้มุ่งเอามิตรประเภทครูหรือพี่เลี้ยงเป็นสำคัญ^{๙๔} คือ

ก) ปิโย หมายถึง นำรักด้วยมีเมตตา เป็นที่สบายจิต สนิทใจ ชวนให้อยากเข้าไปหา และปรึกษาได้ถามปัญหาขัดข้องใจต่างๆ เพราะมีคุณลักษณะแห่งกัลยาณมิตร ๘ ประการดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น

ข) ครุ หมายถึง นำเคารพด้วยความประพฤตินักแน่นอันสมควรแก่ฐานะ เป็นที่พึ่งอาศัยได้ คือให้ความรู้สึกรอบอุ้มใจ และความรู้สึกปลอดภัย

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๕-๑๑๖/๕๗-๖๖.

^{๙๑} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๙๒} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓ /๓๖/๕๖.

^{๙๓} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๔.

ค) **ภาวนีโย** หมายถึง นำเจริญใจ นำยกย่องด้วยความเป็นผู้รู้และเป็นผู้ฝึกฝน ปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ สมควรแก่การเอาอย่าง ปฏิบัติตาม ทำให้ระลึกและเฝ้าระวังด้วยความซาบซึ้ง ภูมิใจ

ง) **วตฺตา** หมายถึง รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ เป็นที่ปรึกษาที่ดี รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรบ้าง และคอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนรู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ ช่างเจรจาปราศรัย ถูกโอกาส ถูกกาลเทศะ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี โดยใช้แบบอย่างที่ดีของพระพุทธเจ้า ได้แก่

๑. **รู้หลักการพูด ตามหลักการตรัสถ้อยคำของพระพุทธองค์** ที่ว่า ๑.๑ คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น พระองค์ไม่ตรัส ๑.๒ คำพูดที่จริง ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น พระองค์ไม่ตรัส ๑.๓ คำพูดที่จริงถูกต้อง เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น พระองค์เลือกเวลาตรัส ๑.๔ คำพูดที่ไม่จริงไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น พระองค์ไม่ตรัส ๑.๕ คำพูดที่จริงถูกต้อง แต่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น พระองค์ไม่ตรัส และ ๑.๖ คำพูดที่จริงถูกต้อง เป็นประโยชน์ เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น พระองค์เลือกเวลาตรัส^{๙๕}

๒. **รู้องค์ประกอบของวาจาสุภาสิต** ที่ว่า ๒.๑ วาจาที่กล่าวถูกกาล ๒.๒ วาจาที่กล่าวเป็นความจริง ๒.๓ วาจาที่กล่าวอ่อนหวาน ๒.๔ วาจาที่กล่าวเป็นประโยชน์^{๙๖} ๒.๕ วาจาที่กล่าวด้วยจิตเมตตา^{๙๗}

๓. ศึกษาเคล็ดลับการพูดของพระพุทธองค์ที่ตรัสแก่พระอานนท์

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเคล็ดลับในการตรัสถ้อยคำของพระพุทธองค์แก่พระอานนท์ว่า

“อานนท์ การแสดงธรรมให้คนอื่นฟัง มิใช่สิ่งที่กระทำได้ง่าย ผู้แสดงธรรมแก่คนอื่น ฟังตั้งธรรม ๕ อย่างไว้ในใจ คือ ๑. เราจักกล่าวชี้แจงไปตามลำดับ ๒. เราจักกล่าวชี้แจง ยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ ๓. เราจักแสดงด้วยความเอ็นดู (เมตตา) ๔. เราจักไม่แสดงด้วยเหินแก่อำภิส (ไม่มุ่งหวังลาภหรือปัจจัย ๔ เพื่อตน) ๕. เราจักแสดงไปโดยไม่ให้กระทบตน และผู้อื่น”^{๙๘}

ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรจึงต้องศึกษาหลักการ และเคล็ดลับต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น แล้วนำไปฝึกฝนปฏิบัติให้ได้ผลสำเร็จ เพราะการใช้วาจาหรือการใช้คำพูดสามารถทำให้คนรักนับถือ

^{๙๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๖/๘๗-๘๘.

^{๙๖} ดังพระคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า คำพูดที่มีประโยชน์คำเดียว ที่คนฟังแล้วสงบระงับได้ ย่อมดีกว่าคำพูดที่ไร้ประโยชน์ตั้ง ๑,๐๐๐ คำ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๐/๖๑.

^{๙๗} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๓๓๘.

^{๙๘} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๙/๒๖๓.

หรือทำให้คนเกลียดและดูแคลนปราศจากความนับถือได้ เมื่อบุคคลเลือกที่จะพูดในสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์ก็ย่อมมีคนรัก เชื่อฟัง ยกย่อง และนับถือในฐานะเป็นกัลยาณมิตรของเขาได้ แต่หากบุคคลพูดเพื่อเจ้า หาแก่นสารอะไรไม่ได้ก็จะมีแต่คนชิงชัง เบื่อหน่าย เช่นสุภาสิตที่ว่า “พูดดีเป็นศรีแก่ตัว พูดชั่วอัปราชัย”

จ) วณิกขโม หมายถึง อดทนต่อถ้อยคำต่างๆ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม คำเสนอ และวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้โดยไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงย่อมไม่หวั่นไหวต่อคำพูดสบประมาท หรือคำพูดที่หมายจะลงอุกฤษฏ์ปัญหา เป็นต้น เพราะผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงย่อมไม่มีจุดมุ่งหมายที่จะเอาชนะผู้อื่นด้วยการอวดตนหรือถือดีว่ามีภูมิปัญญาที่เหนือกว่า ดังนั้นท่าทีของกัลยาณมิตรจึงเป็นท่าทีของผู้มีใจกว้าง ยอมรับได้ในความคิดเห็นของผู้อื่นแม้จะไม่เป็นที่น่าพอใจก็ตาม และย่อมไม่หวั่นไหวต่อคำสรรเสริญหรือคำนิทาทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งนี้คุณลักษณะ และคุณประโยชน์ของความเป็นผู้รู้จักอดทน หรือความเป็นผู้มีขันติ มีตามพุทธภาษิตดังนี้

ภูเขาศิลาแห่งทิเบต ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะลมฉุนไฉ่ บัญชิตย่อมไม่หวั่นไหว เพราะนิทาสรสรรเสริญ ฉะนั้น^{๙๙} . . . ขันติเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ขันติเป็นตบะของผู้ پاکเพียรขันติเป็นกำลังของนักพรต ขันตินำประโยชน์สุขมาให้^{๑๐๐}

นอกจากนั้น ความเป็นผู้มีขันติ มีความอดทน อดกลั้น ยังไม่ก่อให้เกิดเวรอีกด้วยดังภาษิตที่ว่า “เสนาแม่หมูใหญ่ พร้อมด้วยพระราชารบอยู่ ไม่พึงได้ประโยชน์ที่สัตบุรุษผู้มีขันติพึงได้ (เพราะว่า) เวรทั้งหลายของผู้มีขันติเป็นกำลัง ย่อมสงบระงับ”^{๑๐๑}

ฉ) คัมภีรญจ กถัง กัตตา หมายถึง แฉลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป กล่าวได้ว่าหมายถึงความเป็นผู้ที่กล่าวคำที่ลุ่มลึกให้เข้าใจง่าย หรือทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย โดยการศึกษาและปฏิบัติตามลีลาการสอนของพระพุทธองค์ที่เรียกว่าธรรมมิกถาหรือ เทศนาวิธี ๔ คือ

๑. สันทัสสนา ชี้แจงให้เห็นชัด
๒. สมาทปนา ชวนให้ยอมรับไปปฏิบัติ
๓. สมุตเตชนา เร้าใจให้อาจหาญแก่งกล้า และ
๔. สัมปหังสนา ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นร่าเริง^{๑๐๒}

^{๙๙} พุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๘๑/๕๓.

^{๑๐๐} คณะกรรมการกองตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, พุทธศาสนสุภาษิต (เล่ม ๓), พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔.

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

ข) **โน จัฏฐาเน นิโยชเย** หมายถึง ไม่ชักนำไปในอวิชชา คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร ไม่เกิดประโยชน์เกื้อกูล มีคติเป็นทุกข์ แต่ชักนำไปในทางตรงข้ามคือทางที่ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลและมีคติเป็นสุข^{๑๐๓} โดยการสอนชี้แนะตามหลักการของพระพุทธเจ้า ดังนี้

๑. ทรงสั่งสอนเพื่อจะให้ผู้ฟังรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น
๒. ทรงสั่งสอนมีเหตุผลที่ผู้ฟังอาจตรงตามให้เห็นจริงได้
๓. ทรงสั่งสอนเป็นอัสจรรย คือผู้ปฏิบัติตามย่อมได้ประโยชน์ โดยสมควรแก่ความปฏิบัติ^{๑๐๔}

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามีตรัสผู้มีคุณสมบัติ ๗ ประการนี้ เป็นผู้ที่เหมาะสม ควรคบ และควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม ในทางพระพุทธศาสนาเรียกความมีกัลยาณมิตรว่า “กัลยาณมิตตตา” คือ มีผู้แนะนำ สั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี หรือ คือความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหมู่กับผู้ทรงคุณทรงปัญญา มีความสามารถ ซึ่งจะช่วยเหลือสนับสนุนชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดีในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ หรือคือสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี^{๑๐๕} ทั้งหมดนี้จัดเป็นองค์ประกอบภายนอก (External Factor or Environmental Factor)^{๑๐๖} หรือปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า “ปรโตโมสะ”^{๑๐๗} (เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงบอกจากผู้อื่น)^{๑๐๘} คือ การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การอบรมสั่งสอน การแนะนำ การถ่ายทอดหรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม การโฆษณาบอกเล่า การให้ข่าวสาร การให้คำอธิบายโดยให้ความยิ้มแย้มแจ่มใส ให้ความสดชื่นเบิกบานใจกับทุกๆ คน ให้ความเป็นมิตร ให้ความเป็นกันเอง ให้ความปรารถนาดีอย่างจริงใจกับทุกคน เป็นญาติยิ่งด้วยญาติ เป็นมิตรยิ่งด้วยมิตร ให้คำแนะนำที่ดี ชี้หนทางที่ถูกให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องประเสริฐดีงาม ดังคำตรัสที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุญนิมิต ฉันทไธ กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิต เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมี

^{๑๐๒} วิ.ม. (ไทย) ๒/๕๑๕/๓๙.

^{๑๐๓} อภ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๑๐๔} อภ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๒๖/๓๗๓.

^{๑๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๕๗.

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗.

^{๑๐๗} อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๖-๑๒๗/๑๑๕.

^{๑๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๖๒๒-๖๒๓.

องค์ ๘ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’^{๑๐๙}

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่เหมือนกัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) นี้ ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก^{๑๑๐}. . . ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่เหมือนกัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) นี้^{๑๑๑}

๒.๑.๗.๒. เบญจศีล-เบญจธรรม

เบญจศีล หรือศีล ๕^{๑๑๒} คือ หลักแห่งการดำเนินชีวิตอันเป็นปกติสุข ซึ่งหากสมาชิกในครอบครัวทุกคนประพฤติปฏิบัติตามเป็นประจำสม่ำเสมอ ความรุนแรงในครอบครัวย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้ นิยามของคำว่า ศีล คือข้อห้ามจำกัดความประพฤติทางกายและทางวาจา แม้ใจจะคิดใคร่ทำผิด แต่หากบุคคลสามารถห้ามกาย ห้ามใจ มิให้ทำตามความคิดนั้นเสียได้ ก็เรียกว่ารักษาศีลได้นับจากข้อ ๑. การเว้นจากการทำลายชีวิต ข้อ ๒. การเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้โดยเฉพาะข้อ ๓. การเว้นจากการประทุษร้ายในกาม ข้อ ๔. การเว้นจากการพูดเท็จ เหตุปัจจัยในปัญหาความหึงหวงในคู่สมรสหรือสามีภรรยาที่ย่อมไม่มี และข้อ ๕. การเว้นจากการดื่มของเมาหรือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ย่อมตัดเหตุปัจจัยแห่งความขาดสติสัมปชัญญะอันอาจก่อให้เกิดความรุนแรงจากความมึนเมาได้ เช่น การทะเลาะวิวาท การประทุษร้ายอันธพาล การก่อคดีทางเพศ เป็นต้น (สำหรับศีลข้อห้าในโลกสมัยใหม่นี้ยังได้มีการรวมเอาการเสพสิ่งเป็นพิษต่างๆ ซึ่งครอบคลุมไปถึงสื่อต่างๆ เช่น โฆษณา ภาพยนตร์ ที่ไม่เหมาะสมแก่การรับชมและรับฟังด้วย)^{๑๑๓} พระพุทธเจ้าตรัสว่า ศีล ๕ เป็น

^{๑๐๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓.

^{๑๑๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๗/๕๓.

^{๑๑๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๗/๕๓.

^{๑๑๒} คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่อุบาสกจะพึงหมั่นประพฤติ ในส่วนเบื้องต้น คือ ศีล ๕ ที่จะต้องรักษาประจำ - เจริญธรรมใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๖/๒๖๙, คำสมาทานว่า ๑. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ ๒. อทินนาทานา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ ๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ ๔. มุสาวาทา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ ๕. สุราเมรัยมชฌมาทภูฏานา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ - พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๑.

^{๑๑๓} พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร ดร., “**พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม (Socially Engaged Buddhism)**”, <http://www.mcu.ac.th/site/major/coll_module.php?Data_type=12> , ๑๐ กันยายน ๒๕๕๓.

มหาทาน คือ ทานที่ยิ่งใหญ่^{๑๑๔} และหากจะกล่าวถึงโทษของการขาดศีล ๕ นั้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงการเป็นผู้มีอายุและวรรณะเสื่อมถอยลงเป็นประการสำคัญ เนื่องจากการขาดศีลแต่ละข้อมีผลกระทบโยงโยถึงกัน ทรงให้ตัวอย่างว่า หากพระราชาหรือพระมหากษัตริย์ปกครองคนในบ้านเมืองด้วยความเมตตากรุณา พระราชทานทรัพย์ให้คนดีทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต เลี้ยงดูบิดามารดา บุตรและภรรยา ก็ไม่ต้องมีการขโมยข้าวของมีค่าจากใคร ไม่ต้องมีการตั้งโทษหนักเบาจนถึงขั้นฆ่าฟันประหัตประหาร ก็จะไม่ต้องการผลิตอาวุธมีคมขึ้นมาเพื่อการประหัตประหารลงโทษผู้กระทำความผิดในทางตรงข้าม ถ้าพระราชาหรือพระมหากษัตริย์ปกครองบ้านเมืองตามอำเภอใจ ไม่เมตตาชาวบ้าน ชาวเมืองได้ปกครอง มีการใช้อาวุธลงโทษผู้กระทำความผิดจากการลักขโมยเพราะไม่มีทรัพย์พอที่จะหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต เมื่อนั้นก็จะมีการผลิตอาวุธมาประหัตประหารเกิดปาณาติบาตกันมากขึ้น เมื่อมีการระบดแพ่งหลายของปาณาติบาต ก็ย่อมมีมุสาวาทหรือการพูดเท็จเกิดตามมา อายุของมนุษย์ก็เสื่อมถอยลงจากอายุขัย ๘๐,๐๐๐ ปี ลดลงเรื่อยมาเป็นกึ่งหนึ่งคือ ๔๐,๐๐๐ ปี ลงไปเป็น ๒๐,๐๐๐ ปี ๑๐,๐๐๐ ปี ๕,๐๐๐ ปี เรื่อยลงมาจนจะถึงสมัยที่คนเราจะมีอายุขัยเพียง ๑๐ ปี พระพุทธเจ้าตรัสให้คนเราต้องสมาทานศีลเสมอ เพราะเมื่อถึงตอนนั้นมนุษย์จะไม่เกื้อกูลบิดามารดา ไม่เกื้อกูลสมณิกบวชทั้งหลาย ไม่มีความเคารพนบถผู้ใหญ่ในตระกูล ต่างจะมีแต่ความอาฆาตพยาบาทต่อกัน มีความคิดที่จะประหัตประหารกันอย่างแรงกล้า ต่างมองกันและกันเป็นเนื้อที่จะเข่นฆ่ากัน (เรียกว่า สัตถันตรกัป^{๑๑๕}) น่าสะพึงกลัวมาก เมื่อถึงเวลานั้น มนุษย์จะเสียใจที่ได้สมาทานศีล ๕ และหันมาสมาทานเพื่อความเจริญแห่งอายุขัยและวรรณะใหม่ เพื่อที่จะกลับไปมีอายุขัยให้ถึง ๘๐,๐๐๐ ปี เหมือนดังเก่า และเมื่อนั้น เด็กหญิงที่มีอายุ ๕๐๐ ปี จึงจะสมควรออกเรือนไปกับสามีได้^{๑๑๖} เป็นต้น

จากการที่ผู้วิจัยได้แจกแจงรายละเอียดในเรื่องการรักษาศีล ๕ นี้ ก็เพื่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และต้องการชี้ให้เห็นว่าการปลูกจิตสำนึกให้คนในครอบครัวมีความระแวดระวังที่จะไม่ก่อเวร โดยเฉพาะศีลข้อแรก คือการเว้นจากการทำลาย ไม่ควรมีการละเมิด แม้เพียงระดับที่มีโทษน้อยเพียงใดก็ตาม นับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งในแง่ของการไม่สะสมหรือเพาะเชื้อแห่งความเคียดชังในการเป็นผู้กระทำหรือผู้สังหารในกรณีใดกรณีหนึ่ง เพราะเมื่อใดก็ตามที่ปัจเจกบุคคลกล้าที่จะก่อปาณาติบาตในระดับใดก็ตาม เขาย่อมมีมูลปัจจัยในการที่จะสามารถเป็นผู้ก่อการ

^{๑๑๔} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๙/๓๐๐.

^{๑๑๕} แปลว่า อันตรกัปปินาสเพราะศีลตรา เป็นชื่ออันตรกัปป (กัปปะหว่าง) ๑ ใน ๓ อันตรกัปป ซึ่งเป็นกับย่อยของสังวัฏฏกัปป (กัปปเสื่อม) มักเรียกกันสั้นๆ ว่ากัปปินาส อีก ๒ กัปป คือ (๑) ทุพภิกขันตรกัปป (กัปปินาสเพราะขำยากหมากแพง) (๒) โรคันตรกัปป (กัปปินาสเพราะโรค) คำว่ากัปป ในที่นี้เป็นคำย่อของคำว่า “กัปปินาส” – เจริญรอด ใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๐๔/๗๕.

^{๑๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙๑-๑๐๕/๖๗-๗๗.

ประทุษร้ายร่างกายของคนในครอบครัวเดียวกันได้โดยความประมาทหรือจงใจก็ตาม แม้แต่การประทุษร้ายร่างกายตนเองเพื่อประชดประชน หรือถึงขั้นสังหารตนเองนั้น ก็ย่อมขึ้นชื่อว่าเป็นการก่อปาณาติบาตที่มีโทษมหันต์ หาใช่ทางออกของปัญหาใดๆ ที่ผู้ก่อมักจะคิดกันไม่เพราะถึงตนเองจะรอดพ้นจากโลกนี้ไปแต่ก็มีทุกติเป็นที่ไป และยังทิ้งความเดือดเนื้อร้อนใจ ความเสียใจ ความทุกข์โศกไว้ให้แก่คนในครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้อง ปัญหาที่อยู่ว่าทำอะไรอย่างไรแต่ละปัจเจกบุคคลในครอบครัวจึงจะเกรงกลัวต่อโทษของการขาดศีล ๕ โดยเฉพาะข้อปาณาติบาตที่ยังไม่มาส่งผลให้เห็น

ผู้วิจัยเห็นว่าสถาบันครอบครัว และสังคมแวดล้อมต้องมีการเสริมสร้างและสั่งสมเป็นวัฒนธรรมแห่งการถือศีล ๕ อย่างเป็นปกติขั้นต่ำ เพื่อหลีกเลี่ยงการก่อเวรแก่สัตว์และมนุษย์โลก เพื่อที่จะไม่ต้องติดค้างหนี้เวรกันไปทั้งในภพปัจจุบันและในภพต่อไปให้เป็นค่านิยมดีๆ ที่ควรนำไปปฏิบัติกัน โดยการบ่มเพาะให้ทุกคนเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ศีล ๕ เป็นคุณสมบัติปกติของมนุษย์ เพราะทุกคนรักชีวิตของตน จึงต้องไม่ฆ่าไม่ทำร้ายกัน ไม่เช่นนั้นชีวิตจะไม่ปลอดภัย ศีลข้อ ๑ จึงเป็นการให้ความปลอดภัยแก่ผู้อื่นและแก่ตนเอง เมื่อชีวิตปลอดภัยแล้วย่อมชวนขยายแสวงหาทรัพย์สิน เพราะชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ มนุษย์จึงต้องมีศีลข้อ ๒ ไม่ลักขโมยหยิบฉวยสิ่งที่ไม่ใช่ของไม่อนุญาต หรือทำลายทรัพย์สมบัติของใคร เมื่อมีทรัพย์เพียงพอแล้วก็ต้องการคุ้มครองแบ่งปันความสุขต่อกันด้วยความรัก มนุษย์จึงต้องไม่ละเมิดทางเพศกับของรักของใครไม่ว่าลูกภรรยาหรือสามี ครอบครัวของตนก็จะปลอดภัย ด้วยการมีศีลข้อ ๓ แล้วสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากไปกว่านั้น คือการยอมรับยกย่องหรืออยู่อย่างมีเกียรติในสังคม มนุษย์จึงต้องไม่พูดคำหยาบนินทาว่าร้าย โกหกหลอกลวง ส่อเสียดเพ้อเจ้อ อันเป็นเหตุให้ขาดความเคารพยำเกรง ไม่มีใครเชื่อถือและไว้วางใจ ถูกเกลียดชัง จึงต้องมีศีลข้อ ๔ แต่ถ้าวันใดไม่สามารถครองสติได้ เพราะผิดศีลข้อ ๕ เมาสุรา ยาเสพติด ความเป็นมนุษย์แทบจะไม่เหลืออยู่เลย สามารถทำผิดศีลได้ทุกข้อ แม้จะไม่เมามากขนาดนั้น แต่ก็เริ่มต้นทางพาไปสู่อบายมุขอย่างอื่นๆ เช่น เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน เพลิดเพลินอยู่ในกามารมณ์ คบเพื่อนชั่วและเกียจคร้านการทำงาน ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ย่อมถูกทำลายลงโดยสิ้นเชิงแถมเศรษฐกิจของครอบครัวก็จะพลอยถูกทำลายไปด้วย การปฏิบัติตนเป็นคนไม่มีศีลเช่นนี้ ย่อมได้ชื่อเพียงเป็น “คน” ซึ่งก็คือสัตว์โลกประเภทหนึ่งเท่านั้นเอง หาได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์คือผู้มีใจสูงไม่

ดังนั้นแม้ในเรื่องเสียหายยังนิยมทำกันได้ รู้ทั้งรู้ก็ด้วยว่าสิ่งเหล่านั้นทำลายสุขภาพตัวเองและความสุขของครอบครัว หากคนในสังคมครอบครัวได้หยุดคิดพิจารณากันสักนิด ก็จะพบว่าเรากำลังใช้ชีวิตเดิมพันกับการประพุดดินอกลุ่นอกทางแห่งความเป็นปกติสุขของมนุษย์ ซึ่งเป็นเหตุสำคัญที่นำสู่ความรุนแรงของสังคมครอบครัวในทุกรูปแบบ เมื่อสำนึกได้ดังนั้นแล้ว เหตุใดสังคมครอบครัวจะสร้างค่านิยมที่ดีอันให้ผลเป็นความสุขสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจขึ้นมายึดถือปฏิบัติกันไม่ได้ สิ่งสำคัญคือ การหล่อหลอมสมาชิกครอบครัวตั้งแต่ยังเด็กที่เสมือนเป็นผ้าขาวบริสุทธิ์ที่จะซึมซับสิ่งดีๆ

ติดเนื้อผ้าคาใจไว้เนิ่นนาน จนยากที่จะลบเลือนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะได้ปฏิบัติเป็นต้นแบบ และนำไปหล่อหลอมสมาชิกในครอบครัวของตนเองต่อไปในภายหน้า จากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นถัดๆ ไป

ส่วนเบญจธรรม หรือกัลยาณธรรม^{๑๑๗} ประกอบด้วย

๑. เมตตากรุณา เมตตา ได้แก่ ความรัก ความปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ส่วนกรุณานั้นคือความปรารถนาจะให้ผู้อื่นที่ยังทุกข์อยู่ได้พ้นจากทุกข์ คู่กับศีลข้อที่หนึ่ง

๒ . สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ มีอาชีพสุจริต ไม่ประกอบมิจฉาอาชีวะ ๕ ประเภท คู่กับศีลข้อที่สอง

๓ . กามสังวร คือ การสำรวมในกาม ยินดีเฉพาะคู่ครองของตน ไม่ประพฤติตนเป็นคนเจ้าชู้ คู่กับศีลข้อที่สาม

๔ . มีสัจจะ คือ พูดและทำแต่ความจริง พูดอย่างไรทำอย่างนั้น ทำอย่างไรก็พูดอย่างนั้น เป็นคนตรง คนจริง คนแท้ ไม่โลเล คดในข้องอในกระดูก คู่กับศีลข้อที่สี่ และ

๕ . สติสัมปชัญญะ คือ การสำรวมระวังไม่ประมาท มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่มีใจคิดใคร่จะลืมนองรสชาติของสิ่งเสพติดมีนเมาทั้งปวง คู่กับศีลข้อที่ห้า เบญจธรรมมีความละเอียดอ่อน และปฏิบัติได้ยากกว่าเบญจศีล ผู้ที่รักษาหลักธรรมทั้ง ๕ นี้อย่างเคร่งครัดก็ถือว่าได้รักษาศีล ๕ ด้วยโดยอัตโนมัติ^{๑๑๘}

จึงเป็นที่แน่นอนว่าผู้ที่มีทั้งศีลและธรรมคู่กันไปย่อมเป็นผู้งามพร้อมไม่มีที่ติ เพราะฉะนั้น ศีล (ที่ประกอบด้วยธรรม) จึงเป็นกำลังหาสิ่งเปรียบปานมิได้ เป็นอาวุธชั้นเยี่ยม และเป็นอาวุธอันประเสริฐ เป็นเกราะกำบังอย่างน่าอัศจรรย์^{๑๑๙} จึงย่อมสามารถนำไปใช้ป้องกันความรุนแรงในครอบครัวในระดับปัจเจกชนได้อย่างมีอานุภาพยิ่ง

หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ดังกล่าวไปแล้วข้างต้น สามารถนำมาใช้ในกระบวนการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ก่อให้ครอบครัวเข้มแข็ง ดังนี้

(ก) การป้องกันและแก้ไขความรุนแรงระหว่างสามีและภรรยา : หลักการป้องกันและแก้ไขความรุนแรงที่ต้นนี้ ทั้งสองฝ่ายต้องมีความเพียรพยายามที่จะประคับประคองชีวิตคู่ที่ต้องร่วมมือร่วมใจในการสร้างครอบครัวเดียวกันให้คงอยู่ได้ตลอดไปด้วยการปฏิบัติตนต่อไปนี้

๑. ก่อนการตกลงปลงใจอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา : หญิง-ชาย ควรศึกษากันให้รอบคอบก่อนในเรื่องของความเป็นผู้มีหลักธรรมมากน้อยเข้ากันได้มากพอที่จะใช้ชีวิตร่วมกันได้ อย่าง

^{๑๑๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๙๑/๑๓๙.

^{๑๑๘} สม สุจิรา, “ข่าวอาชญากรรมกับศีล ๕”, Secret นิตยสารรายปักษ์, ปีที่ ๑, เล่มที่ ๑๘ (๒๕๕๒) : ๒๙.

^{๑๑๙} ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๑๔/๔๔๖.

สอดคล้องกลมกลืนหรือไม่ โดยใช้เบญจศีล-เบญจธรรม เป็นเกณฑ์วัดให้เข้ากับหลักธรรมในการเป็นคู่สร้างคู่สม^{๑๒๐} ด้วยความมีศรัทธาในเบญจศีล-เบญจธรรมเสมอกัน ความมีพื้นฐานในเบญจศีล-เบญจธรรม เสมอกัน การมีจาคะเสมอกันในเรื่องของความมีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจเกื้อกูลกัน เสมอกันตามหลักเบญจธรรมข้อเมตตากรุณา การมีสติปัญญาเสมอกันตามหลักของความเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ มีความรอบคอบในการดำเนินชีวิตตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม มากน้อยเพียงใด เป็นต้น หากดูท่าจะห่างไกลกันมาก ก็ไม่ควรอยู่ร่วมกัน เป็นการป้องกันความขัดแย้งที่ไม่สร้างสรรค์ อันจะนำสู่ความรุนแรงได้ในภายภาคหน้า

๒. สามิภรรยาควรตักเตือนกันเป็นประจำใน “หลักประกัน ๕ ประการ” : เบญจศีล-เบญจธรรม สามารถนำมาสร้างเป็นหลักประกันที่จะไม่สร้างรอยร้าวให้เกิดขึ้นต่อกันระหว่างสามิภรรยา เพื่อสร้างความไว้วางใจให้แก่กันและกัน ได้แก่

หลักประกันประการที่ ๑ : ต่างฝ่ายต่างต้องไม่สร้างความโหดร้ายรุนแรงขึ้นในจิตใจของกันและกันโดยการตั้งจิตไว้ในความเมตตากรุณา มีความรักใคร่ปรารถนาดีและสงสารเห็นใจอีกฝ่าย เสมอในฐานะที่ได้ตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกันเสมือนลงเรือลำเดียวกันแล้ว เพื่อป้องกันปัญหา การใช้กำลังข่มเหงทำร้ายร่างกายกันซึ่งมีผลเป็นความบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะสามิต้องให้หลักประกันแก่ภรรยาให้มาก เพราะเป็นเพศที่มีพลังกำลังเหนือกว่า ทางที่ปลอดภัยที่สุดคือ การไม่เก็บอาวุธร้ายแรง เช่น ปืนไว้ในบ้าน เพื่อป้องกันการใช้อาวุธอารมณ์ชั่ววูบจากโทสะ

หลักประกันประการที่ ๒ : ต่างฝ่ายต่างต้องไม่เป็นคนมือไวเห็นแก่ได้จนสร้างความระแวงสงสัยให้แก่กันและกัน เพื่อเป็นหลักประกันด้านทรัพย์สินภายในครอบครัว ดังมีสามิภรรยาบางคู่ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องซ่อนค่าใช้จ่ายต่างๆ ไว้เพื่อไม่ให้อีกฝ่ายนำไปใช้อย่างสุรุ่ยสุร่าย อาทิ นำไปเล่นการพนัน เป็นต้น จัดเป็นการขาดหลักประกันทางด้านเศรษฐกิจ หรือขาดความปลอดภัยทางทรัพย์สิน และขาดความเชื่อใจกัน

หลักประกันประการที่ ๓ : ต่างฝ่ายต่างต้องไม่ใจเร็วด่วนได้ ตั้งตนไว้ในความพอดินเรื่องกามคุณ มีความสันโดษยินดีพอใจเฉพาะในคู่ครองของตนโดยไม่คิดนอกใจ ไม่เหลาะแหละ จึงจะเป็นหลักประกันในเรื่องความรักในคู่ครองได้ ซึ่งนับเป็นความปลอดภัยของครอบครัว เพราะการเป็นต้นแบบที่ไม่เจ้าชู้ให้แก่ลูกหลานด้วย

หลักประกันประการที่ ๔ : ต่างฝ่ายต่างต้องไม่พูดปดมดเท็จต่อกัน เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจกันด้วยหลักแห่งความสัตย์ เป็นหลักประกันแห่งความซื่อตรงต่อกัน มิเช่นนั้น คน

^{๑๒๐} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๕/๙๓-๙๔.

ที่รักกันมานาน หากได้รู้ในภายหลังว่าอีกฝ่ายหนึ่งไม่ซื่อสัตย์ต่อตน ก็จะเปลี่ยนจากรักเป็นแค้นแทน จนถึงแก่ทำร้ายหรือทำลายกันในที่สุด

หลักประกันประการที่ ๕ : ต่างฝ่ายต่างต้องไม่สร้างเหตุแห่งความลุ่มหลงมัวเมาขาดสติ โดยใช้สิ่งเสพติดมีเมมาเป็นเครื่องย้อมใจให้เกิดความอหิงษา ต้องใช้หลักการประคับประคองตนด้วยสติสัมปชัญญะ เพื่อเป็นหลักประกันแห่งความไม่ประมาท และที่สำคัญที่ต้องตระหนักอย่างแรงกล้า เพราะเป็นทางนำของความล่มสลายทางเศรษฐกิจ ทั้งในครอบครัวชุมชนสังคมและประเทศชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า “... น้ำท่วม ไฟไหม้ โจรปล้น ยังไม่ร้ายเท่าการพนัน” อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากสิ่งเสพติดมีเมมา ในอภายมุข ๖ นั้นเอง

กล่าวโดยสรุปหลักในการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์หรือครอบครัวประกอบด้วยสามิและภรรยาเป็นหลัก ในทางพระพุทธศาสนามีหลักฆราวาสธรรมนี้จัดเป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนหรือครอบครัวโดยเฉพาะเพราะเป็นหลักธรรมหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนสถาบันครอบครัวเพื่อให้สมาชิกในครอบครัว คือ บิดา มารดา และบุตร อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๔ อย่าง ซึ่งอันประกอบด้วย^{๑๒๑} สัจจะ หมายถึง ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง (truth and honesty) ทมะ หมายถึง การฝึกฝน การขมใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แกไขชอบกพรอง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (taming and training oneself; adjustment) ในธรรมหมวดนี้ ทมะทานมุงเอาตานุญญา ขันติ หมายถึง ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียรเข้มแข็งทนทาน ไม่วันทนไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย (tolerance; forbearance) และ จาคะ หมายถึง ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็น และความตอการของผู้อื่น พร้อมที่จะรวมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว (liberality; generosity)

จึงถือเป็นธรรมที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ประกอบด้วย ๑) สัจจะ หมายถึง ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการทำงาน ๒) ทมะ หมายถึง ขมใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรัก หรือความเกลียด ๓) ขันติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อดทนต่อคำด่า ๔) จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

หลักการปฏิบัติภายในครอบครัวยังมีหลักการปฏิบัติด้วยหลักไตรสิกขาสามเป็นหัวใจที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงวางหลักให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเป็นแนวทางเพิ่มพูนของศีลสมาธิ ปัญญา เป็นขั้นตอนไปตามลำดับพร้อมสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งถึงขั้นเป็นอริสสิกขา อริจิต

^{๑๒๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

สิกขา อธิปัญญาสิกขา เป็นไปตามสภาพธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มนุษย์สามารถใช้หลักของไตรสิกขาพัฒนาให้ยิ่งๆขึ้น ควรให้มองปัญหาข้อใหญ่ ว่ามีความรู้เรื่องจิตไม่พอ ศึกษาเรื่องจิตยังไม่พอ ไม่สามารถที่จะบังคับหรือแม้แต่ชักจูง หรือเกลี้ยกล่อมจิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง^{๑๒๒} เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านศีล สมาธิ ปัญญาให้มั่นคง ใช้พิจารณาไปตามสภาพรูปนาม จึงควรพัฒนาไตรสิกขา^{๑๒๓} ให้เป็นการควบคุมความพฤติกรรมที่ทุจริตคดโกงเห็นแก่ตัว นำหลักของศีลควบคุมความประพฤติให้อยู่ในความตั้งมั่นของกายสุจริต วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท อยู่ในกรอบของระเบียบวินัยอันดีงาม พร้อมทั้งจะสามารถพัฒนาสู่อธิจิตสิกขาที่ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปสู่อธิจิตตสิกขา และเป็นการพัฒนาจากอภิสสิกขาที่มีความสงบระงับกายวาจาพร้อมควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัสทางอายตนะทั้งภายในและภายนอก ที่มีความเร่าร้อนจิตใจ โดยควบคุมอารมณ์ฝึกสมาธิดำรงจิตอย่างมั่นคงอยู่ในส่วนของความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งมั่นชอบ ควบคุมอารมณ์ความตั้งมั่นของจิตไม่หวั่นไหว มีความเข้มแข็ง สงบ ระวัง ผ่องใส เป็นสุขภายใน บริสุทธิ ปราศจากนิวรณ์เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเกิดอธิปัญญาสิกขาพร้อมกับพัฒนาด้านการพัฒนามาจากอธิจิตตสิกขา เมื่อจิตพัฒนาสมบูรณ์อย่างเต็มที่ ปัญญาย่อมเกิดความรู้ตามสภาพของความเป็นจริงของสังขารทั้งมวล เป็นลักษณะการควบคุมจิตตั้งมั่นอยู่ในกุศลอยู่ในความเห็นชอบ ความดำริชอบ เป็นการพัฒนานำไปสู่ปัญญาเพื่อรู้แจ้งในไตรลักษณ์ หลุดพ้นจากอาสวะก็ด้วยอาศัยอภิสสิกขาสาม เป็นแม่บทที่สำคัญนำไปสู่ภาวะเกิดของรูปนามตามสภาพธรรมชาติ

นอกจากนั้น ความสำคัญของครอบครัวยังต้องประกอบด้วยหลักกัลยาณมิตรมีได้หมายถึงเพื่อนที่ดีตามความหมายสามัญเท่านั้น แต่เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมและคุณสมบัติที่จะสั่งสอนแนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในหนทางแห่งการฝึกฝนอบรมที่ถูกต้อง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านยกตัวอย่างว่า ได้แก่ พระพุทธเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ โดยพระพุทธเจ้าจะตรัสแก่เหล่าภิกษุสาวกว่าให้คบพระพุทธองค์เป็นมิตร ก็จะสามารถหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสไปได้^{๑๒๔} พระอรหันตสาวก ครูอาจารย์ และผู้ทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำ เป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่าก็ตาม^{๑๒๕} เป็นผู้มี ความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธคือความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานที่ดี เพื่อยัง

^{๑๒๒} พุทธทาส อินทปัญโญ, **พุทธวิธีชนะความทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (บริษัทธรรมาภิมณฑ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๕.

^{๑๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๗.

^{๑๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๔.

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๖๒๓.

ประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอนแนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม ผู้เป็น
 กัลยาณมิตร เป็นผู้ที่มีธรรมของสัตบุรุษ ๗ ประการ คือ ๑) รู้หลัก และรู้จักเหตุ (ธัมมัญญตา) ๒) รู้ความ
 มุ่งหมาย และรู้จักผล (อัตถัญญตา) ๓) รู้จักตน คือ รู้ฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความถนัด
 ความสามารถ และคุณธรรม (อัตตัญญตา) ๔) รู้จักประมาณ ความพอเหมาะพอดี (มัตตัญญตา) ๕)
 รู้จักกาล รู้เวลาใดควรทำอะไร รู้จักเวลาเรียน เวลาทำงาน เวลาพักผ่อน (กาลัญญตา) ๖) รู้จักชุมชน
 รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมนุม รู้จักมารยาท รู้ระเบียบวินัย ข้อควรปฏิบัติต่างๆ (ปริสสัญญตา) และ ๗) รู้จัก
 บุคคล รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยอัธยาศัย โดยความสามารถ โดยคุณธรรม (ปุคคลัญญตา)^{๑๒๖}
 และพระพุทธองค์ได้ทรงประทานเกณฑ์ตัดสินความเป็นกัลยาณมิตรไว้แก่บริษัท ๔^{๑๒๗}

ส่วนหลักของเบญจศีล-เบญจธรรมคือ หลักแห่งการดำเนินชีวิตอันเป็นปกติสุข ซึ่งหาก
 สมาชิกในครอบครัวทุกคนประพฤติปฏิบัติตามเป็นประจักษ์มาเสมอ ความรุนแรงในครอบครัวย่อมไม่
 อาจเกิดขึ้นได้ นิยามของคำว่า ศีล คือข้อห้ามจำกัดความประพฤติทางกายและทางวาจา แม้ใจจะคิด
 ใคร่ทำผิด แต่หากบุคคลสามารถห้ามกาย ห้ามใจ มิให้ทำตามความคิดนั้นเสียได้ ก็เรียกว่ารักษาศีลได้
 นับจากข้อ ๑. การเว้นจากการทำลายชีวิต ข้อ ๒. การเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้
 โดยเฉพาะข้อ ๓. การเว้นจากการประพฤติดินในกาม ข้อ ๔. การเว้นจากการพูดเท็จ เหตุปัจจัยใน
 ปัญหาความหึงหวงในคู่สมรสหรือสามีภรรยาที่ย่อมไม่มี และข้อ ๕. การเว้นจากการดื่มของเมาหรือ
 สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ย่อมตัดเหตุปัจจัยแห่งความขาดสติสัมปชัญญะอันอาจ
 ก่อให้เกิดความรุนแรงจากความมึนเมาได้ เช่น การทะเลาะวิวาท การประพฤติดันธพาล การก่อคดี
 ทางเพศ เป็นต้น^{๑๒๘} ดังนั้นในหลักของเบญจธรรม หรือกัลยาณธรรม^{๑๒๙} จึงประกอบด้วย ๑. เมตตา
 กรุณา เมตตา ได้แก่ ความรัก ความปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ส่วนกรุณานั้นคือความปรารถนา
 จะให้ผู้อื่นที่ยังทุกข์อยู่ได้พ้นจากทุกข์ คู่กับศีลข้อที่หนึ่ง ๒ . สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ มี
 อาชีพสุจริต ไม่ประกอบมิจฉาอาชีวะ ๕ ประเภท คู่กับศีลข้อที่สอง ๓ . กามสังวร คือ การสำรวมใน
 กาม ยินดีเฉพาะคู่ครองของตน ไม่ประพฤติดนเป็นคณเจ้าชู้ คู่กับศีลข้อที่สาม ๔ . มีสัจจะ คือ พูดและ
 ทำแต่ความจริง พูดอย่างไรทำอย่างนั้น ทำอย่างไรก็พูดอย่างนั้น เป็นคนตรง คนจริง คนแท้ ไม่โลเล
 คดในช่องอในกระตัก คู่กับศีลข้อที่สี่ และ ๕ . สติสัมปชัญญะ คือ การสำรวมระวังไม่ประมาท มีความ

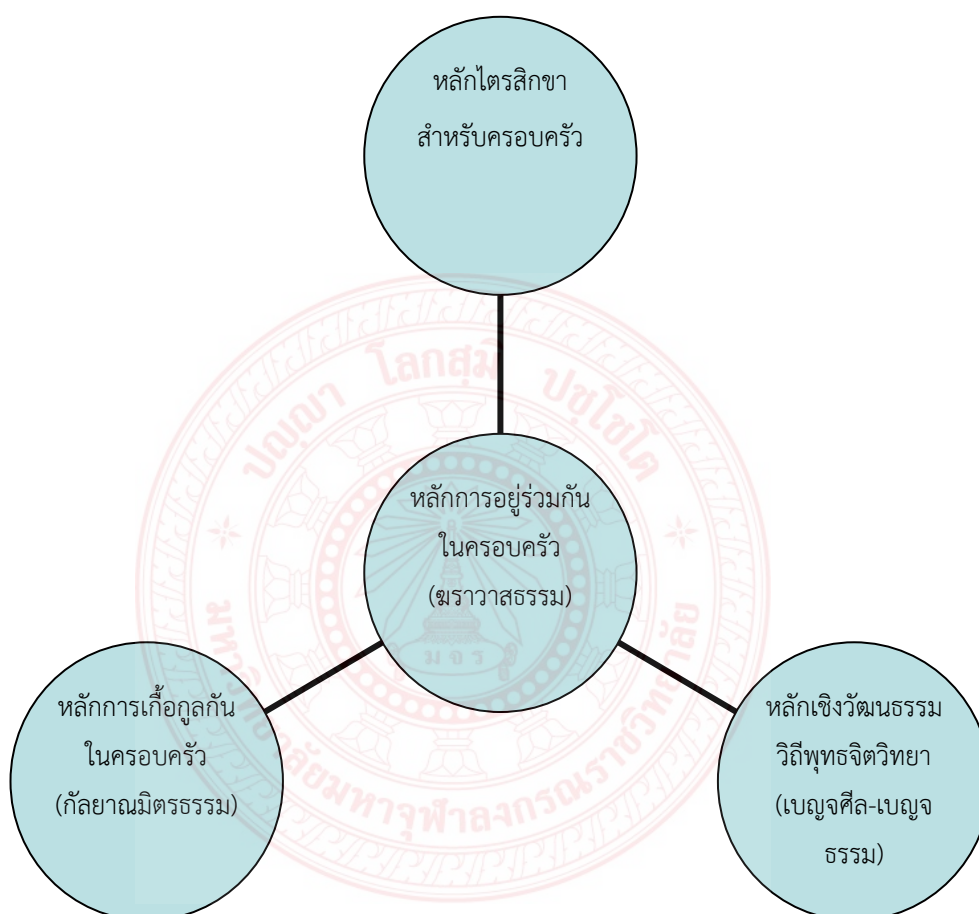
^{๑๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๑๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๗๖.

^{๑๒๘} พระมหาสมบุนทร์ วุฑฒิโกโร ดร., “*พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม (Socially Engaged Buddhism)*”, <http://www.mcu.ac.th/site/major/coll_module.php?Data_type=12> , (๑๐ กันยายน ๒๕๕๓).

^{๑๒๙} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๙๑/๑๓๙.

รู้ตัวอยู่เสมอ ไม่มีใจคิดใคร่จะล้มลงรสชาติของสิ่งเสพติดมันเฝ้ามองทั้งปวง คู่กับศีลข้อที่ห้า เบญจธรรมมีความละเอียดอ่อน และปฏิบัติได้ยากกว่าเบญจศีล ผู้ที่รักษาหลักธรรมทั้ง ๕ นี้อย่างเคร่งครัดก็ถือว่าได้รักษาศีล ๕ ด้วยโดยอัตโนมัติ^{๑๓๐} จึงสรุปภาพรวมของการพัฒนารูปแบบการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในครอบครัวโดยพุทธวิธี ดังภาพแผนภูมิ ๒.๑ ดังนี้



ภาพที่ ๒.๑ ความเชื่อมโยงหลักการบูรณาการพัฒนาการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา

^{๑๓๐} สม สุจิรา, “ข่าวอาชญากรรมกับศีล ๕”, Secret นิตยสารรายปักษ์, ปีที่ ๑, เล่มที่ ๑๘ (๒๕๕๒) :

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ

๒.๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ

Carter V. Good^{๑๓๑} ได้สรุปความหมายของคำว่ารูปแบบในพจนานุกรมการศึกษา มี ๔ ความหมาย คือ ๑) เป็นแบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำ ๒) เป็นตัว อย่างเพื่อการเลียนแบบเช่นการออกเสียงภาษาต่างประเทศเพื่อให้ผู้เรียนได้เลียนแบบเป็นต้น ๓) เป็นแผนภูมิซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นหลักการหรือแนวคิด ๔) เป็นชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งรวมตัวกันเป็นตัวอย่างประกอบและสัญลักษณ์ทางระบบสังคม อาจจะเขียนออกมาเป็นสูตรทางคณิตศาสตร์หรือบรรยายเป็นภาษาก็ได้

Nadler^{๑๓๒} กล่าวถึงรูปแบบว่า เป็นการนำทฤษฎี แนวทาง และกรอบแนวคิดมาพัฒนา เพื่อให้สามารถแปลความหมายของปรากฏการณ์ต่างๆ ได้

Hauser^{๑๓๓} กล่าวถึงรูปแบบว่า เป็นสิ่งที่ออกแบบมาเพื่อแสดงถึงองค์ประกอบและกระบวนการในการตรวจสอบความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ในเชิงทฤษฎีกับปรากฏการณ์จริง

อุทัย บุญประเสริฐ^{๑๓๔} กล่าวว่า รูปแบบหมายถึง สิ่ง que แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่สำคัญๆ ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ

พุลสุข หิงคานนท์^{๑๓๕} กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่แสดงโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ที่สำคัญของเรื่องที่ศึกษา

เยาวดี วิบูลยศรี^{๑๓๖} ให้นิยามคำว่า รูปแบบหรือแบบจำลองว่า คือ วิธีการที่บุคคลใด

^{๑๓๑} Carter V. Good, **Dictionary of Education**. (๓rd ed.) New York: McGraw-Hill. (๑๙๗๓: ๓๗๐)

^{๑๓๒} Nadler, D.A. Role of Model in Organizational Assessment In Lawler, E.E., and Seashore, S.E. (eds.) **Organizational Assessment Perspective on the Measurement of Organizational Behavior and the Quality of Work Life**, PP. ๗๗ - ๙๐ New York : John Wiley & Son, (๑๙๘๐)

^{๑๓๓} Hauser, D.L. Comparison of Different Models for Organizational Analysis, in Organizational Assessment Perspective on the Management of Organizational Behavior and the Quality of Work Life, PP. ๑๓๒ - ๑๖๑. New York : John Wiley & Son (๑๙๘๐)

^{๑๓๔} อุทัย บุญประเสริฐ, **ตัวแบบ หุ่นจำลองแบบจำลองหรือโมเดล, ครุศาสตร์ ๓** (เม.ย. - ก.ค.:๓๑. (๒๕๑๖: ๓๑)

^{๑๓๕} พุลสุข หิงคานนท์, **การพัฒนาแบบจำลองการจัดการของวิทยาลัยพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต, (ภาควิชาบริหารการศึกษบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๕๐.**

^{๑๓๖} เยาวดี วิบูลยศรี, **การประเมินโครงการแนวคิด และแนวปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ :**

บุคคลหนึ่งได้ถ่ายทอดความคิด ความเข้าใจ ตลอดทั้งจินตนาการที่มีต่อปรากฏการณ์หรือเรื่องราวใดๆ ให้ปรากฏ โดยใช้การสื่อสารในลักษณะต่างๆ เช่น ภาพวาดภาพเหมือน แผนภูมิ แผนผังต่อเนื่องหรือ สมการทางคณิตศาสตร์ให้สามารถเข้าใจได้ง่าย และในขณะเดียวกันสามารถนำเสนอเรื่องราวหรือ ประเด็นต่างๆ ได้อย่าง กระชับภายใต้หลักการอย่างมีระบบ

จากแนวคิดดังกล่าวพอสรุปได้ว่า รูปแบบหมายถึงผลผลิตที่ได้อาจสร้างขึ้นเพื่อถ่ายทอด ความคิดความเข้าใจหรือจินตนาการที่เกี่ยวกับปรากฏการณ์โดยใช้รูปภาพ แผนผัง แผนภูมิ หรือภาษา ที่สามารถสื่อให้เข้าใจได้ง่าย โดยที่ผลผลิตนั้นได้พัฒนามาจากการศึกษา ทฤษฎีและแนวคิด โดย มุ่งเพื่อที่จะตรวจสอบความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ในเชิงทฤษฎีและปรากฏการณ์จริง

ส่วนแนวทางนี้เป็นความพยายามในการบูรณาการรูปแบบการบรรลุเป้าหมายและรูปแบบ ระบบทรัพยากรโดยนักทฤษฎี Goodman and Penning, Steers และ Campbell (Hoy and Miskel,^{๑๓๗}) โดยมีความคิดเห็นสอดคล้องกันในเรื่องที่ต้องประเมินคือเป้าหมายพฤติกรรมที่กำหนด ทิศทางของเป้าหมาย และพฤติกรรมต่างๆ ขององค์กร อย่างไรก็ตามจากกรอบแนวคิดของระบบ ทรัพยากรนั้นเป้าหมายจะมีลักษณะหลากหลายและเป็นผลผลิต ไม่คงที่กำหนดผลที่ได้รับสูง มีการ เปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลา ยิ่งกว่านั้นการบรรลุเป้าหมายในระยะสั้นสามารถใช้ทรัพยากรใหม่เพื่อการ บรรลุเป้าหมายย่อยๆ ได้ ดังนั้นเมื่อนำกรอบแนวคิดเชิงระบบมาใช้ ลักษณะของเป้าหมายในองค์กร จะเป็ธรรมชาติของวงจรHoyและ Miskel^{๑๓๘} ได้เสนอว่าในการประเมินประสิทธิผลโดยใช้ รูปแบบบูรณาการจะต้องรวมลักษณะ ๓ ประการเพื่อพิจารณาประกอบด้วยคือ ๑) มิติของเวลา(time dimension) ๒) กลุ่มผู้เกี่ยวข้องของ (multiple constituencies) และ ๓) พหุเกณฑ์ (multiple criteria)

มิติเวลา การประเมินประสิทธิผลองค์กร ถ้าคำนึงถึงมิติเวลาจะแบ่งออกเป็น ๓ ระยะคือ ระยะสั้น (short-term) ระยะกลาง (intermediate)และระยะยาว (long term) (Gibson, Ivancevich and Donnelly, ๑๙๗๖: ๖๔)^{๑๓๙} ตัวเกณฑ์ที่ใชวัด ระยะสั้นได้แก่ การผลิต ประสิทธิภาพ และความพึงพอใจ ระยะกลางได้แก่ การปรับตัว และพัฒนา ระยะยาวได้แก่การอยู่รอด

กลุ่มผู้เกี่ยวข้องของ (multiple constituencies) ใช้นิยามและความคิดของกลุ่มผู้ที่ เกี่ยวข้อง ซึ่งจะสะท้อนถึงเกณฑ์ประสิทธิผล เป็ความสนใจของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มภายในหรือ

ภายนอกองค์กรที่มีอิทธิพล ต่อการดำเนินงานขององค์กร เพื่อให้เกณฑ์ประสิทธิผลสอดคล้องกับความพอใจของกลุ่มที่เกี่ยวข้อง มโนทัศน์นี้จึงเป็นการประเมินประสิทธิผลองค์การตามแนวเชิงสัมพันธ์กับสถานการณ์ (Relativistic Multiple - Contingency Approach)

พหุเกณฑ์ (multiple criteria)ในการประเมินประสิทธิผลองค์การนั้นต้องใช้แนวคิดหลายมิติ เกณฑ์เดียวไม่สามารถที่จะเป็นตัวแทนของประสิทธิผลองค์การได้ ตัวบ่งชี้ประสิทธิผลองค์การจะต้องนำมาจากแต่ละขั้นตอนของระบบเปิด ตั้งแต่ปัจจัยนำเข้า การเปลี่ยนแปลงปัจจัยนำเข้า และผลผลิต โดยจะต้องเลือกตัวบ่งชี้ที่มีความสำคัญเหมาะสมและเป็นตัวแทน รูปแบบบูรณาการได้ กำหนดแนวทางในการเลือกเกณฑ์เฉพาะโดยใช้รูปแบบที่ได้รับการพัฒนาโดย Parsons ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบที่ดีเยี่ยมรูปแบบหนึ่ง (Hoy & Miskel, ๑๙๙๑: ๓๘๒)^{๑๔๐} โดย Parsons ถือว่าองค์การเป็นระบบสังคม ความอยู่รอดของระบบสังคมจะขึ้นอยู่กับหน้าที่ที่สำคัญ ๔ ประการ โดยหน้าที่ดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานในการให้โตมาซึ่งทรัพยากรและสามารถพิจารณาถึงเป้าหมายขององค์การได้ ทุกระบบสังคมต้องมีหน้าที่ในการแก้ปัญหา ๔ ประการคือการปรับตัว (adaptation) การบรรลุเป้าหมาย (goal attainment) การบูรณาการ (integration) และการรักษาแบบแผนวัฒนธรรม (latency) ซึ่งเรียกรวมว่า “AGIL” โดยมีรายละเอียดดังนี้

การปรับตัว (Adaptation-A)เป็นหน้าที่ของระบบที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมให้ได เช่น โรงเรียนอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องจุดประสงค์ของสิ่งแวดล้อมและกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องโดยพยายามเปลี่ยนรูปให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ภายนอก ตัวชี้วัดประสิทธิผล คือ ความสามารถในการปรับตัว (adaptability) นวัตกรรม (innovation) ความก้าวหน้า (growth) และการพัฒนา (development)

การบรรลุเป้าหมาย (Goal Attainment-G)เป็นการมุ่งให้บรรลุเป้าหมายของระบบวัตถุประสงค์ได้รับการกำหนดขึ้นใหม่ มีความชัดเจน ตัวชี้วัดประสิทธิผลคือ ผลสัมฤทธิ์ (achievement) คุณภาพ (quality) การได้มาซึ่งทรัพยากร (resource acquisition) และประสิทธิภาพ (efficiency)

การบูรณาการ (Integration-I)เป็นการสร้างความมั่นคงของสังคมภายในระบบได้แก่ กระบวนการขององค์การ การประสานงาน และความสัมพันธ์ทางสังคมให้มีลักษณะเป็นหน่วยเดียวกัน (single unity) ตัวชี้วัดประสิทธิผลคือความพึงพอใจ (satisfaction) บรรยากาศองค์การ (climate) การติดต่อสื่อสาร (communication) และความขัดแย้ง (conflict)

การรักษาแบบแผนวัฒนธรรม (Latency-L)เป็นการรักษาความมั่นคงของคุณค่าของ

^{๑๔๐} Hoy, Wayne K. and Miskel, Cecil, **Educational Administration : Theory, Research, and Practice**, ๓rd ed, (New York : McGraw-Hill, ๑๙๙๑), p.๓๘๒.

ระบบ ไตแก รูปแบบวัฒนธรรม (cultural patterns) และระบบการจูงใจ system's motivation) ตัวชี้วัดประสิทธิผลคือ ความจงรักภักดี (loyalty) ความสนใจในชีวิต (central life interests) การจูงใจ (motivation) และความมีเอกลักษณ์ขององค์กร (identity)

๒.๒.๒ ความหมายการพัฒนาในรูปแบบพฤติกรรมเชิงพุทธ

คำว่าพัฒนาใช้ในภาษาอังกฤษว่า Development นำมาใช้เป็นคำเฉพาะและใช้ประกอบคำอื่นก็ได้เช่น การพัฒนาประเทศ การพัฒนาชนบทการพัฒนาเมือง และการพัฒนาข้าราชการ เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำไปใช้กันโดยทั่วไปและมีความหมายแตกต่างกันออกไปดังกล่าวแล้ว เกี่ยวกับความหมายของการพัฒนานั้นได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมายทั้งความหมายที่คล้ายคลึงกัน และแตกต่างกัน

โดยรูปศัพท์ การพัฒนา มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Development แปลว่าการเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นตอนต่างๆ ไปสู่ระดับที่สามารถขยายตัวขึ้นเติบโตขึ้นมีการปรับปรุงให้ดีขึ้น และเหมาะสมกว่าเดิมหรืออาจก้าวหน้าไปถึงขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ^{๑๔๑}

ส่วนความหมายจากรูปศัพท์ในภาษาไทยนั้น หมายถึง การทำความเจริญการเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางที่ดี ถ้าเป็นกริยา ใช้คำว่า พัฒนา หมายความว่า ทำให้เจริญ คือ ทำให้เติบโตได้ งอกงาม ทำให้งอกงามและมากขึ้น เช่น เจริญทางไมตรี^{๑๔๒} การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความเจริญเติบโตงอกงามและดีขึ้นจนเป็นที่พึงพอใจ ความหมายดังกล่าวนี้ เป็นที่มาของความหมายในภาษาไทยและเป็นแนวทางในการกำหนดความหมายอื่นๆ^{๑๔๓}

นักพัฒนาบริหารศาสตร์ได้ให้ความหมายของการพัฒนา เป็น ๒ ระดับ คือ ความหมายอย่างแคบและความหมายอย่างกว้าง ความหมายอย่างแคบ การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในตัวระบบการกระทำทำให้ดีขึ้นอันเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณภาพเพียงด้านเดียว ส่วนความหมายอย่างกว้างนั้น การพัฒนา เป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงในตัวระบบการกระทำทั้งด้านคุณภาพ ปริมาณและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นไปพร้อมๆ กัน ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว

ในชั้นของการปฏิบัติ การพัฒนา หมายถึง การชักชวนหรือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการปฏิบัติตามแผนและโครงการอย่างจริงจังและเป็นลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันในลักษณะที่เป็นวงจร ไม่มีการสิ้นสุด^{๑๔๔}

^{๑๔๑} ปกรณ์ ปรียากร, ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา, ม.ป.ป.

^{๑๔๒} “พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕”, หน้า ๒๓๘.

^{๑๔๓} สนธยา พลศรี, ทฤษฎีและหลักการพัฒนารวมชน, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗).

การพัฒนา ในความหมายของการปฏิบัติการนี้เป็นความหมายต่อเนื่องจากความหมายทางการวางแผนโดยมุ่งเน้นถึงการนำแผนและโครงการไปดำเนินการอย่างจริงจังและอย่างต่อเนื่อง เพราะถึงจะมีแผนและโครงการแล้วแต่ถ้าหากไม่มีการนำไปปฏิบัติการพัฒนานี้ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้^{๑๔๕}

พระราชวรมุนี^{๑๔๖} ได้ให้ความหมายและอธิบายไว้ว่า ในทางพุทธศาสนา การพัฒนา มาจากคำภาษาบาลีว่า วัฒนะ แปลว่า เจริญ แบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ การพัฒนาคนเรียกว่า ภาวนา กับการพัฒนาสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่คน เช่น วัตถุสิ่งแวดลอมต่างๆ เรียกว่า พัฒนา หรือ วัฒนา เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของการเพิ่มพูนขยาย ทำให้มากหรือทำให้เติบโตขึ้นทางวัตถุและได้เสนอข้อคิดไว้ว่า คำว่า การพัฒนา หรือ คำว่า เจริญ นั้นไม่ได้แปลว่า ทำให้มากขึ้น เพิ่มพูนขึ้นอย่างเดียวนั่น แต่มีความหมายว่า ตัดหรือทิ้ง เช่น เจริญพระเกศา คือ ตัดผม มีความหมายว่า รก เช่น นุสยา โลกวทณโน แปลว่า อย่างเป็นคนรกโลกอีกด้วย ดังนั้น การพัฒนาจึงเป็นสิ่งที่ทำแล้วมีความเจริญจริงๆ คือ ต้องไม่เกิดปัญหาติดตามมาหรือไม่เสื่อมลงกว่าเดิม ถ้าเกิดปัญหาหรือเสื่อมลง ไม่ใช่เป็นการพัฒนา แต่เป็นหายนะ ซึ่งตรงกันข้ามกับการพัฒนา

การพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนให้มีความสุขมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การพัฒนาในความหมายนี้ มีลักษณะเดียวกันกับการพัฒนาในความหมายทางการวางแผน คือ เป็นเรื่องของมนุษย์เท่านั้น แตกต่างกันเพียงการวางแผนให้ความสำคัญที่วิธีการดำเนินงาน ส่วนพุทธศาสนามุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุขของมนุษย์เท่านั้น^{๑๔๗}

นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของ การพัฒนา ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม ซึ่งได้แก่ คน กลุ่มคน การจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยการจัดสรรทรัพยากรของสังคมอย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ^{๑๔๘}

การพัฒนา เป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการที่ครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนต่อชีวิตและการทำงาน การเปลี่ยนแปลงสถาบันต่างๆ ทางสังคม วัฒนธรรมและการเมืองอีกด้วย^{๑๔๙}

^{๑๔๕} นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ และ พูนสิริ วัจนะภูมิ, **ทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชนบท**, (กรุงเทพมหานคร :มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ๒๕๓๔), หน้า ๑๓. (เอกสารการสอน)

^{๑๔๖} สนธยา พลศรี, **ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน**. ม.ป.ป.

^{๑๔๗} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธศาสนากับสังคมไทย**, (กรุงเทพมหานคร: พรศิวกการพิมพ์, ๒๕๔๒).

^{๑๔๘} อ่างแล้ว, สนธยา พลศรี, **ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน**. ม.ป.ป.

^{๑๔๙} ทิตยา สุวรรณชฎ, **สังคมวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๗).

นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของ การพัฒนา โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม คือ มนุษย์ กลุ่มทางสังคม การจัดระเบียบทางสังคม ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับความหมายในทางพุทธศาสนา คือ การเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสิ่งแวดล้อมให้มีความสุข และมีลักษณะเช่นเดียวกับความหมายทางการวางแผน คือ ด้วยวิธีการจัดสรรทรัพยากรของสังคมอย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักวางแผน เรียกว่า การบริหารและการจัดการนั่นเอง^{๑๕๐}

นักพัฒนาชุมชนได้ให้ความหมายของ การพัฒนา ไว้ว่า หมายถึง การที่คนในชุมชนและสังคมโดยส่วนรวมได้ร่วมกันดำเนินกิจกรรมเพื่อปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเอง และร่วมกันเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของตนเองชุมชนสังคมให้ดีขึ้น^{๑๕๑}การพัฒนาเป็นเสมือนกลวิธีหรือมรรควิธี (Mean) ที่ทำให้เกิดผล (Ends) ที่ต้องการ คือ คุณภาพชีวิต ชุมชน และสังคมดีขึ้น^{๑๕๒}

นักพัฒนาชุมชนได้ให้ความหมายของ การพัฒนา ไว้ใกล้เคียงกับนักสังคมวิทยา คือ เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสังคมมนุษย์ให้ดีขึ้น แต่นักพัฒนาชุมชนมุ่งเน้นที่มนุษย์ในชุมชนต้องร่วมกันดำเนินงานและได้รับผลจากการพัฒนาร่วมกัน

พัทยา สายหู เห็นว่า การพัฒนา แปลว่า การทำให้เจริญ การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงปรารถนา

ทิตยา สุวรรณชฎ ได้อธิบายการพัฒนาไว้ว่า การพัฒนา คือการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการและได้กำหนดทิศทางและมุ่งที่จะควบคุมอัตราการเปลี่ยนแปลงด้วยสภาวะการพัฒนามีสภาวะสมาชิกของสังคมได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนได้เต็มที่โดยไม่มีสภาวะครอบงำ

วิทยากร เชียงกุล กล่าวไว้ว่า การพัฒนาที่แท้จริงควรหมายถึงการทำให้ความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสุข ความสะดวกสบาย ความอยู่ดีกินดี ความเจริญทางศิลปวัฒนธรรม และจิตใจ และความสงบสันติ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับ การได้รับปัจจัยทางวัตถุเพื่อสนองความต้องการของร่างกายแล้ว ประชาชนยังต้องการพัฒนาทางการศึกษา สิ่งแวดล้อมที่ดี การพักผ่อนหย่อนใจ และการพัฒนาทางวัฒนธรรมและจิตใจด้านต่างๆ ด้วยความต้องการทั้งหมดนี้ บางครั้งเราเรียกกันว่าการพัฒนา “คุณภาพ” เพื่อให้เห็นว่าการพัฒนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การเพิ่มปริมาณ สินค้าหรือการเพิ่มรายได้เท่านั้น หากอยู่ที่การเพิ่มความพอใจความสุขของประชาชนมากกว่า

^{๑๕๐} Streeten, Paul, *The Frontiers of Development studies*, (London : Macmillan).
อ้างถึงใน, สนธยา พลศรี, *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน*.

^{๑๕๑} อ้างแล้ว, สนธยา พลศรี, *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน*.

^{๑๕๒} สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, *ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทย*, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๘).

^{๑๕๓} ยุวัฒน์ วุฒิเมธี, *การพัฒนาชุมชน: จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร: บางกอกบล็อก, ๒๕๓๔).

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสมดุลของการทำงาน

๒.๓.๑ ความหมายของสมดุลชีวิตกับการทำงาน

Walton^{๑๕๓} กล่าวว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน หมายถึงการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างสมดุลกันโดยเกี่ยวข้องกับการแบ่งเวลา อาชีพ การเดินทางสัดส่วนของการใช้เวลาว่างของบุคคลและการใช้เวลาว่างกับครอบครัว รวมทั้งความก้าวหน้าและการได้รับความดีความชอบ

Huse&Cumming^{๑๕๔} กล่าวว่าความสมดุลของเวลาที่ใช้ในการทำงานและเวลาพักผ่อนส่วนตัว หมายถึง ภาวะ ของบุคคลที่มีความสมดุล ของช่วงเวลาการทำงานกับช่วงเวลาดำเนินชีวิต การใช้เวลาว่าง การใช้เวลากับครอบครัว รวมไปถึงการมีเวลาที่ได้คลายเครียดจากหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ

Delamotte&Takezawa^{๑๕๕} กล่าวว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน หมายถึง คุณภาพชีวิตในการทำงานที่ให้ความสำคัญกับการทำงานและชีวิตส่วนตัวของพนักงานอย่างกลมกลืนกัน โดยการทำงานเป็นสิ่งที่พนักงานทุกคนต้องปฏิบัติ ขณะเดียวกันต้องพยายามรักษาความสมดุลของความสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมของพนักงานให้มีความสอดคล้องกันมากที่สุด

Unstot^{๑๕๖} กล่าวว่าการใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัว หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ได้แก่ การใช้ชีวิตครอบครัว กลุ่มเพื่อน สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ ความเครียดจากการทำงาน รวมถึงสภาพทางภูมิศาสตร์ และทำเลที่ตั้ง โดยสิ่งเหล่านี้มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน

Hymen & Summers^{๑๕๗} กล่าวว่า สมดุลชีวิตกับการทำงานมีความหมายที่ประกอบด้วย ๓ คำได้แก่คำว่า "งาน" "ชีวิต" และ "สมดุล" คำว่า "งาน" หมายถึงกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับงานที่ครอบคลุมทั้งการทำงานตามเวลางานปกติและกิจกรรมอื่น ที่ต้องทำนอกเวลางาน

^{๑๕๓} Walton, **Quality of Working Life** : What is it? Slogan Management Review. ๑ ๕ (September ๑๙๗๓) : ๑๒ – ๑๘.

^{๑๕๔} Huse, E.F. and Cummings T.G., **Organization Development and Change**, Minnesota: West Publishing, ๑๙๘๕.

^{๑๕๕} Delamotte and Takesawa, **Quality of Working Life in International Perspective**, Switzerland: International Labour Organization, ๒๕๒๗.

^{๑๕๖} Umstot, **Understanding organizational behavior**, St. Paul, MN : West Publishing. ๒๕๒๗

^{๑๕๗} Hyman, J., & Summerclars, J. (2004), **Lacking balance? Work-life employment practices in the modern economy**, Personnel Review, 33(4), 418-429.

เช่นกิจกรรมที่ทำต่อเนื่องเกินเวลางานปกติ กิจกรรมในงานบางประเภทที่ไม่สามารถแบ่งแยกเวลา งานจากชีวิตครอบครัวได้ เช่น เกษตรกรรม, งานค้าขายปลีก คำว่า "ชีวิต" หมายถึงการใช้ชีวิตกับครอบครัว การมีอิสระในการใช้เวลาพักผ่อนส่วนตัว หรือการใช้เวลาสำหรับการสานสัมพันธ์ในครอบครัว คำว่า "สมดุล" หมายถึงการแบ่งเวลาให้แก่งานและชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งความสมดุลนี้อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แต่ละสถานการณ์

ดังนั้น สรุปโดยภาพรวมความหมายของสมดุลชีวิต ครอบครัวกับการปฏิบัติงาน กล่าวคือความสามารถของแต่ละบุคคลในการบริหารและจัดสรรเวลาในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพในสังคมและกิจกรรมในยามว่างให้มีความพอเหมาะพอดี แต่การจัดการกับบทบาททั้งด้านชีวิตและการทำงานไม่ได้หมายความว่าเวลาที่ใช้ไปกับแต่ละบทบาทต้องแบ่งสัดส่วนละครึ่งๆกัน แต่ขึ้นอยู่กับความสำเร็จ คุณค่าประสิทธิภาพของบทบาทนั้นๆ และสามารถก่อให้เกิดความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของคนๆนั้นได้หรือไม่เพียงใด

๒.๓.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลชีวิตกับการทำงาน

Merrill & Merrill^{๑๕๘} กล่าวว่าองค์ประกอบของชีวิตคนทั่วไปมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ ด้านดังนี้

๑. ด้านการทำงาน หมายถึง หน้าที่การงาน หรืออาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยผลักดันให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
๒. ด้านครอบครัว เป็นการสร้างความสุขส่วนบุคคลที่นำไปสู่ความสำเร็จ ที่ช่วยผลักดันให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตภายในสังคม
๓. ด้านเวลา เวลาเป็นสิ่งที่สำคัญที่เกี่ยวกับการตัดสินใจในทุกๆอย่างของชีวิต ดังนั้นทุกคนจึงต้องทำให้เกิดสมดุลกับด้านอื่นๆของชีวิต
๔. ด้านการเงิน เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถที่จะดำรงชีวิตได้ในปัจจุบันและอนาคต และเกี่ยวข้องกับ การทำงาน ครอบครัว และเวลา
๕. ด้านสติปัญญา เนื่องจากชีวิตของคนเราไม่หยุดนิ่ง สิ่งที่เราควรต้องทำคือการพัฒนาด้านสติปัญญาและการสร้างสมดุลให้กับชีวิต เพื่อเติมเต็มชีวิตทุกด้าน และทำให้ทุกฝ่ายเกิดความพึงพอใจ

^{๑๕๘} Merrill & Merrill (๒๕๔๖). *Life Matter: Crating a dynamic balance of work, family, time and money*. New York: McGraw-Hall. Murphy, L.R. ๑๙๙๕ "Managing Job Stress and Employee Assistance/Human Resource Management Partnership". *Personnel Review*. ๒๔:๔๓-๘๖

๒.๓.๓ ความสำคัญของความสมดุลชีวิตกับการทำงาน

จากความหมายความสมดุลชีวิตกับการทำงานข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่าความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับคนทำงานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแนวคิด และสำหรับองค์กรในปัจจุบันการปรับรูปแบบการบริหารการทำงานของพนักงานเพื่อตอบสนองความพึงพอใจเพื่อให้พนักงานได้บริหารหน้าที่และบทบาทต่างๆ ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยการส่งเสริมการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน สามารถรักษาพนักงานไว้กับองค์กรได้ อีกทั้งยังสามารถลดอัตราการลาออกของพนักงาน และสามารถลดต้นทุนขององค์กรได้อีกด้วย, จำเนียร จวงตระกูล^{๑๕๙}

ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานส่งผลโดยตรงในการเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการความหลากหลายของพนักงานภายในองค์กร จากการวิจัยเรื่องความสมดุลระหว่างชีวิตและงาน : ความท้าทายและแนวทางแก้ปัญหา ที่กล่าวถึงการใช้ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในการสนับสนุนความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเติบโตทางด้านการสร้างครอบครัว ความหลากหลายในความแตกต่างกันระหว่างลูกจ้างนายจ้าง โอกาสในการพัฒนาสภาพแวดล้อม สิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความต้องการที่หลากหลายของบุคคลากรในองค์กร, Lockwood ^{๑๖๐}

ทฤษฎีนิเวศของพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development)(Bronfenbrenner & Morris,)^{๑๖๑}

ทฤษฎีของ Kurt Levin ในปี ๑๙๓๖ กล่าวว่า $B = f(P,E)$ นั่นคือ พฤติกรรมของบุคคล (B) เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ร่วม (interaction หรือ f) ระหว่างบุคคล (P) และสภาพแวดล้อม (E) ซึ่งBronfenbrenner ได้นำทฤษฎีของ Lewin มาจัดระบบใหม่ เรียกว่า “รูปแบบทางนิเวศน์” (ecological model) (Bronfenbrenner & Morris, ๑๙๙๘) รูปแบบที่จัดใหม่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการมนุษย์ โดยมีชื่อว่า “ทฤษฎีนิเวศของพัฒนาการมนุษย์” (theories of ecology of human development) ตามทฤษฎีประกอบไปด้วย ระบบสำคัญ ๕ ระบบ เริ่มตั้งแต่การปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับบุคคล (social agents) ในระบบเดียวกัน ไปจนถึงการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่ไกลตัวออกไป(Bronfenbrenner & Morris, ๑๙๙๘) ดังนี้ ๑) ระบบ

^{๑๕๙} จำเนียร จวงตระกูลม, “คุณภาพชีวิตการทำงาน.” < http://www.blcigroup.com/page_jamnean_grist_detail.php?W_ID=๒๙>, ๓ มิถุนายน ๒๕๕๔.

^{๑๖๐} <www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/.../Fulltext.pdf>, (๑๒ -๗ - ๒๕๕๘)

^{๑๖๑} Bronfenbrenner, U. & Morris, P. A. (๑๙๙๘). The ecology of developmental processes. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), **Handbook of child psychology**, Vol. ๑: Theoretical models of human development (๕th ed., pp. ๙๙๓-๑๐๒๓). New York: John Wiley and Sons, Inc.

จุลภาค (microsystem) เป็นระบบของสิ่งแวดล้อมใกล้ชิดตัววัยรุ่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน เพื่อนบ้าน เป็นต้น ในระบบจุลภาค วัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับบุคคลที่อยู่ในระบบนี้ วัยรุ่นจะได้รับการมองว่าไม่ได้เป็นผู้ถูกกระทำ แต่ได้รับการมองว่าบุคคลต่าง ๆ ในระบบนี้เป็นผู้ประคับคองให้บรรลุขั้นพัฒนาการต่าง ๆ ๒) ระบบกลาง (mesosystem) เป็นความสัมพันธ์ของระบบจุลภาค ๒ ระบบขึ้นไป เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับโรงเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับวัด ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับเพื่อน หากเด็กหรือวัยรุ่นได้รับการปฏิเสธจากพ่อแม่ ซึ่งอยู่ในระบบครอบครัว จะส่งผลให้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครูได้ยาก ๓) ระบบภายนอก (exosystem) เป็นสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของวัยรุ่น เช่น ผู้หญิงที่มีประสบการณ์ทำงานส่งผลต่อความสัมพันธ์กับสามีและลูกที่เป็นวัยรุ่น ๔) ระบบมหภาค (macrosystem) เป็นสังคม วัฒนธรรมที่วัยรุ่นอาศัยอยู่ วัฒนธรรมจะหมายถึง รูปแบบพฤติกรรม (behavior patterns) ความเชื่อ (beliefs) และมรดกของกลุ่มคนที่ตกทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปรุ่นหนึ่ง การศึกษาข้ามวัฒนธรรม (cross-cultural studies) เป็นการเปรียบเทียบวัฒนธรรมหนึ่งกับอีกวัฒนธรรมหนึ่งเพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการโดยทั่ว ๆ ไป และ ๕) ระบบเวลา (Chronosystem) รูปแบบของเหตุการณ์แวดล้อมและการเปลี่ยนผ่านในช่วงชีวิตรวมถึงสภาพการณ์สังคม/ ประวัติศาสตร์

๒.๓.๔ แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาที่ยั่งยืน

หลักการและกระบวนการแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาทุกประเทศให้ความสำคัญกับการสร้างความเจริญก้าวหน้าให้มีความทันสมัย โดยเน้นการพัฒนาทางเศรษฐกิจเป็นหลัก มีผลให้เศรษฐกิจของประเทศเจริญเติบโต อย่างรวดเร็วทุกด้าน ส่งผลให้สังคมโลกมีการใช้ทรัพยากรเกินความพอดี ขาดความรอบคอบ ทำให้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัด เหลือน้อยลง จนใกล้จะหมดไป หรืออยู่ในสภาพที่เสื่อมโทรมลง จนไม่สามารถสนองความต้องการที่เพิ่มขึ้นอย่างไร้ขีดจำกัด แม้ว่าปรากฏการณ์การพัฒนาดังกล่าว จะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้า แต่ในขณะเดียวกัน ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของมนุษย์เกิดความเสื่อมโทรมด้านคุณธรรมจริยธรรม คุณภาพชีวิตของมนุษย์ถูกบั่นทอนลงเรื่อย ๆ เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมการผลิต และการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้สังคมโลกต้องตกอยู่ในภาวะสังคมมีปัญหา และการพัฒนาที่ยั่งยืน

จากสภาพปัญหาที่หลายประเทศทั่วโลกประสบกับภาวะความไม่ยั่งยืนของการพัฒนาดังกล่าว ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้ทั่วโลกต่างแสวงหาแนวทางการพัฒนาที่คำนึงถึงความเป็นองค์รวมของทุกด้านอย่างสมดุล เพื่อก่อให้เกิดระบบเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองได้ สังคมที่ดี มนุษย์มีคุณภาพ ชีวิตที่ดีอยู่ดีกินดี ควบคู่กันไปกับการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้คงสภาพเดิมและดีขึ้นอย่างยั่งยืน แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นแนวคิดที่ประนีประนอมระหว่างกลุ่มที่นิยมการพัฒนากับกลุ่มที่นิยมสิ่งแวดล้อม ทั้งโลกที่ร่ำรวยและโลกที่ยากจน ต่างก็มีความพึงพอใจในแนวคิดนี้ เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ทำให้การพัฒนาและ

สิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่ไปด้วยกันได้ กล่าวคือเป็นแนวคิดที่ไม่ได้ปฏิเสธความเจริญก้าวหน้า และมองว่าการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นสิ่งที่จำเป็น และสามารถเกิดขึ้นได้ โดยไม่ต้องมีการทำลายสิ่งแวดล้อม^{๑๖๒}

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development) นั้น เป็นคำที่ใช้กันมากในการพัฒนาประเทศ มีการให้คำนิยามแตกต่างกันไปตามการแปลความของประเทศต่าง ๆ และได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายทัศนะ คำนิยามที่ได้รับการอ้างถึงบ่อยครั้ง ได้แก่ คำนิยามที่บัญญัติโดยคณะกรรมการโลกว่าด้วยสิ่งแวดล้อมและการพัฒนา (World Commission on Environment and Development) หรือที่เรียกในอีกนามหนึ่งว่า Brundtland Commission เพื่อเรียกร้องให้ชาวโลกเปลี่ยนแปลงวิธีการดำรงชีวิตให้ปลอดภัยและสอดคล้องกับข้อจำกัดของธรรมชาติ ซึ่งที่ประชุมได้บัญญัติความหมายของคำว่าพัฒนาที่ยั่งยืน ไว้ในรายงานที่มีชื่อว่า Our Common Future ว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนคือ การพัฒนาเพื่อสนองตอบความต้องการของคนรุ่นปัจจุบัน โดยไม่ทำให้คนรุ่นต่อไปต้องเดือดร้อน หรือสูญเสียโอกาสที่จะใช้ทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อสนองความต้องการของคนรุ่นอนาคต และในทำนองเดียวกัน หนังสือ Global Ecology Handbook ได้ระบุความหมายของคำว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนว่า เป็นนโยบายที่สนองความต้องการของคนในปัจจุบัน โดยต้องไม่ทำลายทรัพยากร ซึ่งต้องใช้ในอนาคต สำหรับประเทศไทย มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้ รวมทั้งการให้คำนิยามของการพัฒนาที่ยั่งยืนไว้ ในที่ประชุมสุดยอดของโลก ว่าด้วยการพัฒนาที่ยั่งยืน เมื่อพุทธศักราช ๒๕๔๕ ณ เมืองโจฮันเนสเบิร์ก แอฟริกาใต้ ว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนในบริบทไทยเป็นการพัฒนาที่ต้องคำนึงถึงความเป็นองค์รวมของทุกด้าน อย่างสมดุล บนพื้นฐานของทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย ด้วยการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกกลุ่ม ด้วยความเอื้ออาทรเคารพซึ่งกันและกัน เพื่อความสามารถในการพึ่งตนเอง และคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างเท่าเทียม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ที่มุ่งการพัฒนาอย่างมีคุณภาพระหว่างมิติเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลกัน เพื่อความเจริญทางเศรษฐกิจและความอยู่ดีมีสุขของประชาชนตลอดไป^{๑๖๓} (อมรรวรณ์ ทิวถนอม, ๒๕๔๘, ๔๙-๕๔) เช่นเดียวกันกับการพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นยุทธศาสตร์ของการพัฒนาที่ต้องการการจัดทรัพยากร ทั้งธรรมชาติและมนุษย์ รวมทั้งทรัพยากรการเงินและวัสดุทั้งปวง ให้เป็นไปในทิศทางที่ก่อให้เกิดความมั่นคงและอยู่ดีกินดี โดยไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อสงวนไว้สำหรับคนรุ่นหลัง และการที่จะบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งจะเกิดการสมดุลของการพัฒนา

^{๑๖๒} ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์ และคณะ, วิถีใหม่แห่งการพัฒนา : วิถีวิทยาศาสตร์สังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๔.

^{๑๖๓} อมรรวรณ์ ทิวถนอม, ดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศไทย มิติใหม่ของการพัฒนาประเทศ, วารสารเศรษฐกิจและสังคม, (กรกฎาคม-สิงหาคม 2548), 49-54.

เศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อมได้นั้น จะต้องพัฒนาคนให้มีความรู้ความสามารถมีศักยภาพในการจัดการการพัฒนา^{๑๖๔}

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาแบบองค์รวม และต้องบูรณาการบริบททุกด้านของสังคมเข้าด้วยกัน ส่งผลให้กรอบของการพัฒนาที่ยั่งยืน เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ของสังคม ซึ่งมีนักวิชาการและสถาบันต่าง ๆ ได้เสนอกรอบการพัฒนาที่ยั่งยืนไว้อย่างหลากหลาย แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการนำมิติใดของสังคมมาเป็นกรอบการพิจารณา^{๑๖๕} (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๙, ๔๓) ทั้งนี้ จากการศึกษารอบการพัฒนาที่ยั่งยืนของนักวิชาการและสถาบันที่น่าเสนอนั้น ล้วนเกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญต่อการพัฒนาให้ครบทุกด้าน และต้องดำเนินการภายใต้กรอบแนวคิดที่สำคัญ ๓ ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ประเทศไทยได้รับแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนมาปรับใช้ดังแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติระยะที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔) รัฐได้เน้นการพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา เน้นการพัฒนาอย่างองค์รวม โดยใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน จนกระทั่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระยะที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๙) ซึ่งเป็นกรอบทิศทางพัฒนาประเทศที่ได้้อยู่เชิงและยึดแนวคิด “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เป็นปรัชญานำทางในการบริหารประเทศ โดยยึดหลักทางสายกลาง มุ่งการพัฒนาที่มีดุลยภาพระหว่างมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างเกื้อกูลกัน สู่การพัฒนาอย่างมีคุณภาพ มั่นคงและยั่งยืน นับเป็นการพัฒนาประเทศอย่างองค์รวม โดยประชาชนมีส่วนร่วม มุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน คือการพัฒนาที่ยั่งยืน และความอยู่ดีมีสุขของประชาชนอย่างถาวร ดังนั้น จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นการดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนาอย่างองค์รวม ให้มีความสมดุลอย่างรอบด้าน โดยต้องคำนึงถึงทุกมิติอย่างรอบด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อม เปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการพัฒนา คำนึงถึง ความเป็นองค์รวมในเชิงบูรณาการ โดยพิจารณาผลเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย บนความแตกต่างทาง ด้านเศรษฐกิจที่ต้องคำนึงถึง การพัฒนาตามขีดความสามารถในการแข่งขัน บนพื้นฐานทรัพยากรของตนเอง ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ต้องให้ความสำคัญกับการตอบสนองความต้องการของผู้เกี่ยวข้องอย่างสอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม โดยไม่ส่งผลเสียต่อการพัฒนาในอนาคต

^{๑๖๔} ชัยยศ อิมสุวรรณ์, การพัฒนารูปแบบการศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๓).

^{๑๖๕} สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,(2544), บทบาทที่พึงประสงค์ของวัดและพระสงฆ์กับการพัฒนาสังคมไทย, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๓.

๒.๓.๕ แนวคิดทฤษฎีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระปรีมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้พระราชดำรัส ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยขอนแก่นเมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑ ไว้ว่า “การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐานคือความพอมี พอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เบื้องต้นก่อน โดยวิธีการใช้อุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชาเมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป”^{๑๖๖} (สถาบันศิลปะและวัฒนธรรม, ๒๕๖๐, ๑) นับเป็นกระแสพระราชดำรัสเริ่มต้นที่พระราชทานแนวคิดให้นำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปเผยแพร่และเป็นแนวทางปฏิบัติของหน่วยงานทุกองค์กรและประชาชนโดยทั่วไปได้นำไปประประยุคใช้

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับทั้งในการพัฒนาและการบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลางโดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์^{๑๖๗} (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๖๐, ๑-๒) ด้านการประยุกต์ใช้ในวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนและหน่วยงานทั่วไปนั้น การปฏิบัติงานหรือบริหารพัฒนาประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง มีความพอประมาณ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไม่ประมาท มีเหตุผล และสร้างระบบภูมิคุ้มกันต่อผลกระทบต่าง ๆ อันอาจจะเกิดขึ้นจากภายนอกและภายในอย่างรอบคอบในขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนให้มีความสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์และความรอบรู้ที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตควรใช้ความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี การดำรงชีวิตและปฏิบัติตนมุ่งเน้นการอยู่รอดปลอดภัยและวิกฤตสร้างความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา ประเวศ วะสี (๒๕๔๒, ๔-๕)^{๑๖๘} ได้ให้ความเห็นว่าเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้แปลว่าไม่เกี่ยวข้องกับใคร ไม่ขาย ไม่ผลิต ไม่ส่งออก ไม่ทำเศรษฐกิจมหภาค แต่หมายถึงการที่มนุษย์เราเรามีความพอเพียงในอย่างน้อย ๗ ประการด้วยกัน ได้แก่ พอเพียงสำหรับทุกคน จิตใจพอเพียง สิ่งแวดล้อมพอเพียง ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง ปัญญาพอเพียง อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมพอเพียง และมีความมั่นคงพอเพียง ไม่ใช่ชั่ววูบวาบ เดี่ยวจนเดี่ยวรวย ซึ่งเมื่อทุกอย่างเกิดความพอเพียง ก็จะทำให้เกิด

^{๑๖๖} สถาบันศิลปะและวัฒนธรรม, <<https://iac.rmutr.ac.th/>>, ๒๕๖๐, ๑

^{๑๖๗} สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้**, (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ, ๒๕๖๐), หน้า ๑-๒.

^{๑๖๘} ประเวศ วะสี, **เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจสังคม**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๒), หน้า ๔-๕.

ความสมดุล คือ ความเป็นปกติและยั่งยืน ซึ่งอาจจะเรียกชื่ออื่นๆ ได้ เช่น เศรษฐกิจพื้นฐานเศรษฐกิจสมดุล หรือเศรษฐกิจบูรณาการเป็นต้น สุรเกียรติ์ เสถียรไทย (๒๕๔๒, ๒๕๗)^{๑๖๙} ได้ให้ความเห็นว่าเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาของการพัฒนาตามกระแสเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีฐานคิดสำคัญที่ว่า การพัฒนาคนในชุมชนทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมควบคู่ไปกับการจรรโลงรักษาวัฒนธรรมชุมชน ทั้งนี้ การพัฒนาคนจะต้องเริ่มที่การพัฒนาความคิดและจิตใจของคนให้รู้จักใช้ตามอัตภาพและความจำเป็นในการดำเนินชีวิต โดยหลักการพื้นฐานแล้วเศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะเพื่อหนุนเสริมให้สามารถดำรงอยู่ได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและส่งต่อให้เกิดความยั่งยืนได้ กล่าวโดยความหมายและทัศนะเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดังกล่าวข้างต้นแล้วนั้น จะเห็นถึงความสัมพันธ์ของความพอเพียงซึ่งจะต้องประกอบด้วย ๓ คุณลักษณะ ดังนี้

ประการแรก “**ความพอประมาณ**” หมายถึงความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การผลิตและการบริโภคอยู่ในระดับพอประมาณเหมาะสมกับต้นทุนและงบประมาณที่ตนเองมีอยู่

ประการที่สอง “**ความมีเหตุผล**” หมายถึงแนวคิดที่เป็นหลักการพื้นฐานการตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ประการที่สาม “**การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว**” หมายถึงการระแวดระวังภัยให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นการสร้างความตระหนัก และรู้จักประเมินสถานการณ์ล่วงหน้าไว้อย่างรอบคอบทั้งระดับใกล้ตัว และสิ่งที่อาจมีผลกระทบจากปัจจัยภายนอกต่างๆ ภาพที่ ๒.๒ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

^{๑๖๙} สุรเกียรติ์ เสถียรไทย, **ทฤษฎีใหม่ในหลวง : ชีวิตที่พอเพียง**, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน, ๒๕๔๒), หน้า ๒๕๗.



ภาพที่ ๒.๒ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

(Online) <https://sites.google.com/site/prachyasersthkicphxpheiyng12> (๑๒ -๔ - ๒๕๖๐)

การดำเนินกิจการต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องมีเงื่อนไขสำคัญเพื่อเป็นการย้ำถึงวิถีพอเพียงให้สามารถขับเคลื่อนไปได้อย่างยั่งยืน กล่าวคือ ต้องมีความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ “เงื่อนไขความรู้” ประกอบด้วยความรู้รอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการบริหารจัดการอย่างเป็นลำดับขั้นตอน และแต่ละกระบวนการนั้นต้องดำเนินการอย่างระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง และส่วนที่สองคือ “เงื่อนไขคุณธรรม” ประกอบด้วยสิ่งที่ต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

อาจกล่าวได้ว่าเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต และไม่แยกส่วนให้แนวคิดเรื่องปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องที่สามารถบูรณาการไปได้นั้นคือรู้จักการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม ความรู้ และเทคโนโลยี เป็นแนวทางในการพัฒนาให้สามารถพึ่งตนเองในระดับต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน ลดความเสี่ยงเกี่ยวกับบรรพกาล หรือการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยต่างๆ โดยอาศัยความพอประมาณและสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี มีความรู้ ความเพียร และความอดทน สติ และปัญญา การช่วยเหลือเกื้อกูล และความสามัคคี โดยภูมิปัญญาท้องถิ่นผสมผสานกับหลักวิชาการ ใช้การพิจารณาวางแผนและขั้นตอนการปฏิบัติอย่างรอบคอบโดยตระหนักในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ สุจริต สามารถใช้สติปัญญาและความเพียรในการดำเนินชีวิต โดยพื้นฐานของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงจึงไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะของกลุ่มใด

กลุ่มหนึ่ง หากแต่รวมไปถึงทุกคน ทุกอาชีพ รวมทั้งรัฐบาล สามารถนำเอาแนวพระราชดำรัสไปยุกต์ใช้ได้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเอง

๒.๓.๖ ความหมายปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: ทศนะสู่การประยุกต์ใช้

นิธิ เอียวศรีวงศ์^{๑๗๐} กล่าวในมิติทางวัฒนธรรมในยุคเศรษฐกิจพอเพียงความหมายและความสำคัญว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง วัฒนธรรม เป็นศีลธรรมที่เน้นความไม่ละโมภของมนุษย์ แต่ละคนอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาธรรมชาติ และเป้าหมายหลักของเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความมั่นคงในปัจจุบัน ๔ ความยั่งยืนของระบบนิเวศและวิถีชีวิต

ประเวศ วะสี^{๑๗๑}กล่าวถึง เศรษฐกิจแห่งการพึ่งตนเองว่า การพึ่งตนเองได้ คือความเข้มแข็ง ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องสร้างความเข้มแข็งจากฐานล่าง กล่าวคือ เป็นเศรษฐกิจวัฒนธรรม เพราะจุดแข็งที่สุดของเรา คือ วัฒนธรรมไทย โดยที่วัฒนธรรม หมายถึง วิถีทางการดำรงชีวิตทั้งหมด จึงรวมความเชื่อ ระบุคุณค่า อาชีพ การกิน การอยู่ การแต่งกาย ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศิลปะ และวิถีแก้ไขปัญหา การดำรงรักษาคุณภาพหรือการแพทย์พื้นบ้าน การสร้างความเข้มแข็งจำเป็นต้องมีเศรษฐกิจบูรณาการหรือเป็นองค์รวม คือ เป็นเศรษฐกิจแห่งการพึ่งตนเองและความเข้มแข็ง มีความเชื่อมโยงระหว่างเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และการเมือง พร้อมกันไปในตัว เศรษฐกิจแบบนี้จะทำให้เกิดความเป็นปากกลับมา ครอบคลุมอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง มีการอนุรักษ์และพัฒนาวัฒนธรรมพร้อม ๆ กับความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและการพัฒนาจิตใจ เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงในอย่างน้อย ๗ ประการด้วยกัน คือ

- ๑) พอเพียงสำหรับทุกคน ทุกครอบครัว ไม่ใช่เศรษฐกิจแบบทอดทิ้งกัน
- ๒) จิตใจพอเพียง ทำให้รักและเอื้ออาทรต่อคนอื่นได้ โดยคนที่ไม่พอเพียงจะรักคนอื่นไม่เป็น และทำลายมาก
- ๓) สิ่งแวดล้อมพอเพียง การอนุรักษ์และเพิ่มพูนสิ่งแวดล้อม จะทำให้ยังชีพและทำมาหากินได้ เช่น การทำเกษตรผสมผสาน
- ๔) ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง การรวมตัวกันเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง จึงจะทำได้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาความยากจน หรือปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ๕) ปัญหาพอเพียง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง

^{๑๗๐} นิธิ เอียวศรีวงศ์, บทสัมภาษณ์ ศ, ดร, นิธิ เอียวศรีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๐), หน้า ๕๐.

^{๑๗๑} ประเวศ วะสี, เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจสังคม, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๒), หน้า ๔- ๗.

๖) อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมที่พอเพียง วัฒนธรรม หมายถึง วิถีชีวิตของกลุ่มคนที่สัมพันธ์อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ดังนั้น เศรษฐกิจพอเพียงจึงควรสัมพันธ์และเติบโตขึ้นจากฐานวัฒนธรรมจึงจะมั่นคง

๗) มีความมั่นคงพอเพียง จึงจะทำให้สุขภาพจิตดี เมื่อทุกอย่างพอเพียงเกิดความสมดุล (Equilibrium) ความสมดุล คือ ความเป็นปกติและยั่งยืน ซึ่งเราอาจกล่าวถึงเศรษฐกิจพอเพียงในชื่ออื่น ๆ เช่น เศรษฐกิจพื้นฐาน เศรษฐกิจสมดุล เศรษฐกิจบูรณาการ เศรษฐกิจศีลธรรม และนี่แหละคือเศรษฐกิจทางสายกลาง หรือเศรษฐกิจแบบมัชฌิมาปฏิปทา เพราะเชื่อมโยงทุกเรื่องเข้าด้วยกันทั้งเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม

ประยงค์ วรรณรงค์^{๑๗๒} กล่าวไว้ในชุดความรู้เพื่อชุมชนว่า การเดินตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพึ่งตนเอง ซึ่งหมายถึง การทำให้เกิดความพอเพียงระดับครอบครัว แล้วพยายามขยายมาสู่ระดับชุมชน โดยเราต้องหันกลับมาดูทรัพยากรหรือทุนทางสังคมที่มีอยู่ในบ้านหรือในชุมชนของเราเองก่อนว่าเรามีจุดเด่นหรือจุดด้อยอะไรบางอย่างที่ยังไม่ได้พัฒนาหรือพอที่จะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปได้

สุเมธ ตันติเวชกุล^{๑๗๓} กล่าวไว้ใน การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริว่า เศรษฐกิจพอเพียงในระดับปัจเจกบุคคล หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างประมาณตนตามอัตภาพ และยึดหลักการพึ่งพาตนเองใน ๕ ด้าน ได้แก่ จิตใจ สังคม เทคโนโลยี ทรัพยากรธรรมชาติ และเศรษฐกิจ ส่วนระดับสังคมเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความเมตตา ความเอื้ออาทร และความสามัคคีของสมาชิกในชุมชน ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นไม่ได้หมายถึงรายได้แต่เพียงมิติเดียว หากแต่ยังหมายถึงประโยชน์ในมิติอื่น ๆ ด้วย

สุเมธ ตันติเวชกุล^{๑๗๔} กล่าวว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเองอยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน โดยต้องสร้างพื้นฐานเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน คือ ตั้งตัวให้มีความพอมีพอใช้ ไม่ไขว่หวังแต่จะหุ่บเหวสร้างความสำเร็จ ยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเองย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไป โดยสรุป คือ การหันกลับมายึดทางสายกลางในการดำรงชีวิต โดยใช้หลักการพึ่งตนเอง ได้แก่ พึ่งตนเองทางจิตใจ คนที่สมบูรณ์พร้อมต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มี

^{๑๗๒} ประยงค์ วรรณรงค์, รวมความรู้ประสบการณ์และแนวคิดของชุมชนไม้เรียง, (กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓.

^{๑๗๓} สุเมธ ตันติเวชกุล, เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำรินใต้เบื้องพระยุคลบาท, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๔), หน้า ๖.

^{๑๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๔-๒๘๑.

จิตสำนึกว่าตนนั้นสามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้น จึงควรที่จะสร้างพลังผลักดันให้มีภาวะจิตใจอีกเข็มต่อสู่ชีวิตด้วยความสุจริต แม้อาจจะไม่ประสบความสำเร็จบ้างก็ตามไม่ควรท้อแท้ ให้อยากต่อไป

๑) พึ่งตนเองทางสังคม ควรเสริมสร้างให้แต่ละชุมชนในท้องถิ่นได้ร่วมมือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นำความรู้ที่ได้รับมาถ่ายทอดและเผยแพร่ให้ได้รับประโยชน์ซึ่งกันและกัน

๒) พึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ คือ การส่งเสริมให้มีการนำเอาศักยภาพของผู้คนในท้องถิ่น เสาแวงหาทรัพยากรธรรมชาติหรือวัสดุในท้องถิ่นที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาประเทศได้อย่างดียิ่ง สิ่งดี คือ การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งมีมากมายในประเทศ

๓) พึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี ควรส่งเสริมให้มีการศึกษา ทดลอง ทดสอบเพื่อให้ได้มาซึ่งเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศและสังคมไทย และสิ่งสำคัญสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

๔) พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ หมายถึง สามารถอยู่ได้ด้วยตนเองในระดับเบื้องต้น กล่าวคือ แม้ไม่มีเงินก็ยังมีความ ขำ ปลา ผัก ผลไม้ ในท้องถิ่นของตนเองเพื่อการยังชีพ และสามารถนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศในระดับมหภาคต่อไปได้

สุนทร กุลวัฒนารพงศ์^{๑๗๕} กล่าวถึง เศรษฐกิจพอเพียงหรือระบบเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองได้ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้นอาจมองได้ใน ๒ ลักษณะใหญ่ ๆ

๑) เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความสามารถของชุมชนเมือง รัฐ ประเทศ หรือภูมิภาคหนึ่ง ๆ ในการผลิตสินค้าและบริการทุกชนิดเพื่อเลี้ยงสังคมนั้น ๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยต่าง ๆ ที่เราไม่ได้เป็นเจ้าของ

๒) เศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคล คือ ความสามารถในการดำรงอย่างไม่เดือดร้อนมีความเป็นอยู่อย่างประมาณตนตามฐานะ ตามอัตภาพ ที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด

กล่าวโดยสรุป เศรษฐกิจพอเพียง คือ หันกลับมายึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิต หลักการพึ่งตนเอง ยึดหลักสำคัญอยู่ ๕ ประการ คือ

๑) ด้านจิตใจ ทำตนให้เป็นที่พึ่งตนเอง ต้องมีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติโดยรวม มีจิตใจเอื้ออาทร ประนีประนอมเห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

^{๑๗๕} สุนทร กุลวัฒนารพงศ์, เศรษฐกิจพอเพียงทฤษฎีใหม่, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชมรมเด็ก, ๒๕๔๔), หน้า ๕๕-๕๗.

๒) ด้านสังคม แต่ละชุมชนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายชุมชนที่แข็งแกร่งเป็นอิสระ

๓) ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมการส่งเสริมให้มีการนำศักยภาพของผู้คนในท้องถิ่น สามารถแสวงหาทรัพยากรธรรมชาติหรือวัสดุในท้องถิ่นที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์และจัดการอย่างฉลาดสูงสุด พร้อมทั้งหาทางเพิ่มมูลค่า โดยยึดอยู่บนหลักการของความยั่งยืนซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาประเทศได้อย่างดียิ่ง สิ่งที่ดี คือ การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งมีมากมายในประเทศ

๔) ด้านเทคโนโลยี จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่มีทั้งดี และไม่ดี จึงต้องแยกแยะพื้นฐานของภูมิปัญญาชาวบ้านและเลือกใช้เฉพาะที่สอดคล้องกับความต้องการตามสภาพแวดล้อม และควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาของเราเอง

๕) ด้านเศรษฐกิจ แต่เดิมมักมุ่งที่การเพิ่มรายได้ และไม่มีการมุ่งที่การลดรายจ่ายในภาวะที่เศรษฐกิจวิกฤติ จึงต้องปรับทิศทางการพัฒนาใหม่ คือต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญ โดยยึดหลักพออยู่ พอกิน พอใช้



ภาพที่ ๒.๓ รูปแบบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

(Online)<https://sites.google.com/site/prachyasersthkicphxpheiyng12> (๑๒-๔-๒๕๖๐)

กล่าวได้ว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและ

บริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลก ยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการ ทุกขั้นตอน

๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับครอบครัว

๒.๔.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

๑. ความหมายของครอบครัว

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ให้ความหมายของครอบครัวเอาไว้ว่า "ครอบครัวคือ กลุ่มบุคคลที่ผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกันทำหน้าที่เป็นสถาบันหลัก เป็นแกนกลางสังคมที่เป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบและหลายลักษณะนอกเหนือจากครอบครัวที่ครบถ้วนทั้งบิดา มารดา และบุตร" นอกจากนี้ยังให้ครอบครัวยังมีความหมายว่า "องค์กรที่มีขนาดเล็กที่สุดในสังคม ประกอบด้วยบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันทางสายโลหิตหรือทางกฎหมายโดยการสมรสหรือการรับรองบุตรบุญธรรม ซึ่งได้แก่ พ่อ แม่ บุตรและญาติพี่น้อง"^{๑๗๖}

๒. ประเภทของครอบครัว

อุมาพร ตรังสมบัติ^{๑๗๗}ได้จำแนกประเภทของครอบครัวเอาไว้ ดังนี้

๑. ครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วย สามี ภรรยา และบุตรที่อยู่ในครัวเรือนเดียวกัน
๒. คู่สมรสที่ไม่มีบุตร ประกอบด้วย สามีและภรรยา
๓. ครอบครัวที่มีบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว ประกอบด้วยบุตร และบิดาหรือมารดาที่ต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพังเนื่องจากคู่สมรสฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต หย่าร้างหรือแยกทาง
๔. ครอบครัวบุญธรรม ประกอบด้วย สามี ภรรยา และบุตรบุญธรรม
๕. ครอบครัวที่มีการแต่งงานใหม่ ประกอบด้วยหญิงชายที่มาอยู่ร่วมกันโดยอีกฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเป็นหม้ายหรือมีการหย่าร้างมาก่อน

^{๑๗๖} “คลังปัญญาไทย”, <<http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=๘๙๔๘&Key=news๑๔>>, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๐.

^{๑๗๗} อุมาพร ตรังสมบัติ, Everest พาลูกค้าหาการนับถือตนเอง, (กรุงเทพมหานคร: ชันดีการพิมพ์ ๒๕๔๓), หน้า ๔-๕.

๖. ครอบครัวขยาย ประกอบด้วยเครือญาติตั้งแต่สามชั่วคนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์กันโดยการเกิดหรือการแต่งงานมาอยู่ร่วมกัน

๓. บทบาทหน้าที่ของครอบครัว

ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นแหล่งสร้างสมาชิกใหม่ของสังคม ให้กำเนิดทายาทเพื่อสืบสกุล ให้การเลี้ยงดู ความรักความอบอุ่นแก่สมาชิกใหม่ในครอบครัว เป็นแหล่งในการอบรมกล่อมเกลาคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม ตลอดจนระเบียบของสังคมให้สมาชิกใหม่ของครอบครัวเติบโตเป็นคนดีของสังคม ส่งเสริมให้สมาชิกให้ของครอบครัวมีความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ตลอดจนให้ความปลอดภัยแก่สมาชิกในครอบครัว สร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของครอบครัวทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างญาติมิตร^{๑๗๘} ครอบครัวมีส่วนในการกำหนดสถานภาพของสมาชิกและบทบาทของสมาชิกแต่ละคน เช่น เพศ ลำดับของสมาชิกในครอบครัว ชนชั้น ภูมิฐานะซึ่งบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบรรทัดฐานของสังคม(สนธยา พลศรี, ๒๕๔๕: ๑๔๘) นอกจากนี้ สมาชิกในครอบครัวยังมีหน้าที่ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา ฯลฯ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก มีหน้าที่ในการให้ความรักเพราะความรักและและกำลังใจจากครอบครัวจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขและมีความเชื่อมั่นในตนเองได้^{๑๗๙}

๔. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

สถาบันครอบครัวจะสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเพราะความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นตัวนำไปสู่ความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว ถ้าหากสมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจ ความสุขย่อมเกิดขึ้น ความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง ความผูกพัน ความรัก ความเข้าใจ และการให้อภัยซึ่งกันและกัน ตลอดจนการปฏิบัติต่อกันอย่างอบอุ่นระหว่างสามี ภรรยา บุตร และญาติพี่น้อง ถ้าคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็จะเป็นเหมือนเกราะที่คุ้มครองสมาชิกให้ครอบครัวให้เกิดความมั่นคง และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขสิ่งสำคัญสำหรับความสัมพันธ์ในครอบครัวคือ การยอมรับฟังความรู้สึก ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และให้อภัยซึ่งกันและกันการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความมั่นคงเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาของบุคคลในครอบครัว เพราะครอบครัวประกอบด้วย

^{๑๗๘} ดร.โสภา (ซูพิกุลชัย) ขปิลมันน์, ศิลปะการผูกรัก ในคู่มือถนอมรักเพื่อครอบครัวที่มั่นคง, (กรุงเทพมหานคร: โอเอเนจี การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๓).

^{๑๗๙} พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, จิตวิทยาครอบครัว, (สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐-๓๑.

สื่อสารทัศนคติ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสมาชิกในครอบครัว ดังนั้น ความสัมพันธ์ในครอบครัว จึงเป็นปฏิสัมพันธ์ที่มีการให้ความรัก ความผูกพัน ความเข้าใจ และให้อภัยซึ่งกันและกัน ตลอดจนการ ปฏิบัติต่อกันอย่างอบอุ่นระหว่างสมาชิกในครอบครัว

กาญจนา ลุศนันท์และอัจฉรา นวจินดา^{๑๘๐}ได้เสนอแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ใน ครอบครัวเอาไว้ ๓ ประการ ได้แก่ การมีความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน เช่น เข้าใจในความ ต้องการของแต่ละฝ่าย เข้าใจในความอ่อนแอ ความบกพร่อง และความสามารถของสมาชิกแต่ละคน และสามารถช่วยแก้ไขปัญหาละเอียดได้ ประการที่สองคือ การแสดงความจริงใจต่อกัน เช่น การมีความ เลื่อมใสศรัทธา ความเชื่อถือและไว้วางใจ ตลอดจนความเชื่อมั่นต่อกันและกัน โดยแต่ละฝ่ายต้องมีความซื่อสัตย์และจริงใจต่อกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่างฝ่ายต่างควรหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรม ที่จะสื่อให้เห็นถึงการนอกใจหรือไม่จริงใจต่อกันและกัน และประการที่สามคือ การมีประชาธิปไตยใน ครอบครัว เช่น การไม่ล่วงเข้าไปในสิทธิของแต่ละฝ่ายมากเกินไป ควรมีความยกย่องนับถือและความ เกรงใจ ไม่ล่วงเกินอีกฝ่าย

๒.๔.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับครอบครัวเข้มแข็ง

๑. ความหมายของครอบครัวเข้มแข็ง

ครอบครัวเข้มแข็ง หมายถึง การที่สมาชิกของครอบครัวตั้งแต่สองคนขึ้นไป ดำเนินชีวิต ร่วมกันอย่างมีจุดหมาย มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยพึ่งพาตนเอง พร้อมทั้งจะ เกื้อกูลสังคมและครอบครัว ปรับตัวอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง มีแนวทางในการ จัดการกับปัญหาและอุปสรรคจนสามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปด้วยดีเป็นสภาพครอบครัวที่พึงประสงค์อัน เกิดจากการรวมตัวในรูปแบบที่หลากหลายของบุคคลที่มาดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมายและ สามารถแสดงบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม เพื่อตอบสนองความต้องการที่จำเป็นสำหรับการ ดำรงชีวิตของสมาชิกในครอบครัว มีการอบรมบุตรหลานให้เป็นคนดีในของสังคม ตลอดจนการดูแล สมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้ด้อยโอกาส หรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เป็นครอบครัวที่สมาชิกทุกคนที่ ความรักใคร่กลมเกลียวช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน มีกิจกรรมร่วมที่ทำร่วมกัน และรู้จักใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์ มีสุขภาพดี รู้จักประหยัด และออกเพื่อสร้างฐานะครอบครัว นอกจากนี้ บิดา มารดา หรือหัวหน้าครอบครัวต้องทำตนให้เป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม อบรมดูแลสมาชิก ในครอบครัวให้เป็นคนดี ตลอดจนปฏิบัติตามครรลองของระบอบประชาธิปไตยสุภาพดี หาญเมธี ^{๑๘๑}ได้ให้อธิบายลักษณะของครอบครัวเข้มแข็งเอาไว้ ๔ ประการ คือ

^{๑๘๐} อัจฉรา นวจินดาและกาญจนา ลุศนันท์, สุขภาพเพื่อชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๒.

^{๑๘๑} “กองพัฒนาศรี เด็ก และเยาวชน”, ม.ป.ป., หน้า ๓๑-๓๒.

๑. ต้องมีหลักคิดของครอบครัว เช่น การเห็นว่าครอบครัวสำคัญแทนที่จะเห็นว่าเงินสำคัญ และมีการพึ่งพาตนเอง

๒. มีความสัมพันธ์ เช่น เอื้ออาทร ให้อาหาร ใช้เวลา ให้เกียรติ ให้กำลังใจ ให้อภัย แบ่งเบาภาระและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน ดูแลให้ความรักองกงามอยู่เสมอ แสดงออกด้วยการถามไถ่ทุกข์สุข ไม่ใช่ความรุนแรงและไม่มียาเบียดเบียนในครอบครัว

๓. มีการเรียนรู้ รู้หน้าที่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีและอบรมสั่งสอนบุตรหลาน

๔. มีการเกื้อหนุนจากภายนอก มีความปลอดภัยในชุมชน มีการเผื่อแผ่แบ่งปันกับเพื่อนบ้าน

สุรพล พยอมแย้ม^{๑๘๒} ได้ให้อธิบายแนวคิดครอบครัวเข้มแข็งเอาไว้ว่า ครอบครัวเข้มแข็งหมายถึง ครอบครัวที่สมาชิกแต่ละคนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีมีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมและมีความสุข ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ สามารถเผชิญอุปสรรคและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับการวิจัยของ ญัฐกานต์ จิตต์สงวน^{๑๘๓} ที่พบว่า การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การปฏิบัติ ๖ ด้าน คือ ๑) การปฏิบัติหน้าที่ครอบครัวเพื่อครอบครัว ๒) การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้ครอบครัว ๓) การให้และแสดงความผูกพันที่ดีต่อครอบครัว ๔) การแบ่งเวลาเพื่อครอบครัว ๕) การปฏิบัติที่ดีของสมาชิกครอบครัวเมื่อต้องเผชิญปัญหาหรือวิกฤติการณ์ ๖) การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัวและสังคมภายนอก ครอบครัวเข้มแข็งเป็นครอบครัวที่สมาชิกอยู่อาศัยร่วมกันอย่างมีความสุข มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีการปลูกฝังสำนึกที่ดีต่อสังคม พร้อมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่สมาชิก ตลอดจนทำหน้าที่ขัดเกลาสมาชิกรุ่นใหม่ให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามบรรทัดฐานของสังคม

กรมอนามัยได้จัดทำโครงการครอบครัวอบอุ่น ครอบครัวแข็งแรง สู่เมืองไทยแข็งแรงโดยกำหนดเกณฑ์วัดความเข้มแข็งของครอบครัวเอาไว้ ดังนี้

๑. สมาชิกในครอบครัวงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ การพนัน และสิ่งเสพติดอย่างน้อยในวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันครอบครัวแข็งแรง

๒. ครอบครัวประกอบสมาชิกมีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีพในครอบครัว

๓. ไม่มีความรุนแรงในครอบครัว

^{๑๘๒} สุรพล พยอมแย้ม, จิตวิทยาสัมพันธ์ภาพ, (กรุงเทพมหานคร: สหภาพพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๘).

^{๑๘๓} ญัฐกานต์ จิตต์สงวน, ปัจจัยด้านปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างครอบครัวไทยให้เข้มแข็ง, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๖).

๔. สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
๕. มีบ้านมั่นคง แข็งแรง และสะอาด
๖. สมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลืองานบ้านสม่ำเสมอ
๗. สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกันอย่างน้อยเดือน

ละ ๑ ครั้ง

๘. สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสประกอบศาสนกิจร่วมกันอย่างน้อยเดือนละ

๑ ครั้ง

๙. องค์ประกอบสมาชิกครอบครัว ประกอบด้วย สามี ภรรยา หรือพ่อแม่ และลูกที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะอยู่พร้อมหน้ากัน

๒. มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวได้กำหนดมาตรฐานของครอบครัวเข้มแข็งเอาไว้ ดังนี้

๑. ด้านสัมพันธภาพ ครอบครัวที่มีสมาชิกที่มีความมุ่งมั่นในการสร้างและคงความเป็นครอบครัวร่วมกัน มีความรัก ความผูกพันต่อกัน ซึ่งแสดงออกโดยการสื่อความหมายยกย่อง รับฟัง เอาใจใส่ ดูแลทุกข์สุขกันและกันอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสตัดสินใจเรื่องสำคัญต่างๆของครอบครัวและลงมือทำร่วมกัน คู่สามีภรรยารักใคร่ปรองดองกัน สมาชิกร่วมกันรับผิดชอบภาระการงานของครอบครัวและแก้ปัญหาข้อขัดแย้งด้วยเหตุผล ไม่ใช่ความรุนแรงด้านร่างกาย วาจา จิตใจและเพศต่อกันและต่อตนเอง แคมเบลล์^{๑๘๔} ศึกษาพบว่า คู่สมรสที่มีคุณสมบัติด้านความอดทน มีการปฏิบัติเพื่อให้ครอบครัวเข้มแข็งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง ถึงแม้ต้องพบวิกฤตต่างๆในชีวิต

๒. ด้านการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ ครอบครัวสามารถบริหารจัดการรายรับรายจ่ายให้เกิดความมั่นคงในความเป็นอยู่และอาชีพ ครอบครัวมีรายได้และทรัพย์สินเพียงพอสำหรับรายจ่ายที่จำเป็นในการดำรงชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีเงินออกสามารถนำมาใช้จ่ายในยามฉุกเฉินหรือจำเป็นได้ ปราศจากหนี้สินหรือในกรณีที่มีหนี้ก็มีความสามารถในการปลดหนี้ ครอบครัวที่มีที่อยู่อาศัยมั่นคงโดยไม่ต้องกังวลว่าจะมีปัญหาไร้ที่อยู่

๓. ด้านการพึ่งพาตนเองทางสุขภาพ ครอบครัวที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพของสมาชิกเบื้องต้น เช่น มีผู้ยาสามัญประจำบ้าน ครอบครัวมีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย

^{๑๘๔} Campbell, (๑๙๘๕), หน้า ๖๕.

สัปดาห์ละ ๓ วัน สมาชิกมีสิทธิได้รับหลักประกันสุขภาพ สมาชิกในครอบครัวได้รับการตรวจสอบสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนตามกำหนด

๔. ด้านการพึ่งพาตนเองด้านข้อมูลข่าวสารและโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาครอบครัวสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและมีโอกาสเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัว ได้แก่ เด็กได้รับการศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างเป็นระบบ ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และนำมาพูดคุยอย่างสร้างสรรค์

๕. ด้านทุนทางสังคม หมายถึง สมาชิกในครอบครัว ภาควิชาในที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม มีความรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจต่อบุคคลในครอบครัวและชุมชน เมื่อมีปัญหา สมาชิกในครอบครัวได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก หรือญาติ ครอบครัวมีผู้เป็นสมาชิกกลุ่มในชุมชน เช่น กลุ่มอาชีพ มีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้าน และชุมชนทำกิจกรรมทางศาสนา ส่งเสริมคุณธรรมหรือสุนทรียภาพร่วมกัน

๖. ด้านการปรับตัวในภาวะได้ยากลำบาก หมายถึง ครอบครัวมีการติดตามรู้เท่าทันสถานการณ์ สามารถปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ และฟื้นตัวได้เมื่อเผชิญกับภาวะยากลำบาก มีการทำประกันชีวิตหรือประกันภัย ครอบครัวมีประสบการณ์แก้ไขปัญหา มีความสำเร็จใจการปรับตัวได้

๗. ด้านการหลีกเลี่ยง/จัดการภาวะเสี่ยง ครอบครัวสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาทำให้ไม่ต้องเกิดปัญหา หรือตกอยู่ในภาวะเสี่ยง เช่น ดังการศึกษาของ โสภ (ซูพิกุลชัย) ขปีลมันน์และคณะ คู่สมรสได้รับการเตรียมพร้อมชีวิตครอบครัว การเป็นพ่อแม่ เตรียมเข้าสู่วัยทอง ไม่มีสมาชิกหนีออกจากบ้าน ฆ่าตัวตาย ไม่มีสมาชิกเสียชีวิตหรือพิการจากอุบัติเหตุ สมาชิกในครอบครัวไม่เล่นการพนันและไม่ใช้สิ่งเสพติด ได้แก่ บุหรี่ สารเสพติด ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ครอบครัวดำรงชีวิตโดยไม่ประมาท รู้จักเฝ้าระวังอุบัติเหตุและอุบัติเหตุ

๒.๔.๓ โครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักของครอบครัวที่พึงประสงค์

หน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนได้กำหนดคุณลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาครอบครัวไทยตามกรอบแผนพัฒนาฉบับที่ ๘ โดยมีเป้าหมายของการพัฒนาลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุเป็นครอบครัวที่มีความสุข และความสุขของครอบครัวตั้งอยู่บนพื้นฐานของโครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักที่เป็นกลไกสำคัญ ๕ ด้านดังต่อไปนี้

๑. สังคมครอบครัว เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่น ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือ

๑.๑ ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเอื้ออาทรต่อกัน คือ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวต่อชุมชน การที่สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อ

กัน ทำให้เกิดความรัก ความอบอุ่น ความเอื้อเฟื้อ เกื้อหนุนกัน การแบ่งปันความรักให้คนรอบข้าง ก่อให้เกิดการช่วยเหลือกันและกันทั้งในครอบครัวและชุมชน คนในชุมชนรักและห่วงใยกัน ซึ่งจะเป็นพลังที่เข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน เป็นครอบครัวอบอุ่น และชุมชนเข้มแข็ง วิธีการสร้างความสัมพันธ์ทำได้หลายวิธี ได้แก่ การพัฒนาความเข้าใจซึ่งกันและกัน การแสดงความจริงใจต่อกัน ความอดทน การให้อภัย และการมีประชาธิปไตยในครอบครัว

๑.๒ การขัดเกลาและการเรียนรู้ทางสังคม สังคมครอบครัวได้กำหนดให้ พ่อ แม่ มีหน้าที่ดูแล เลี้ยงลูกให้เติบโต พึ่งพาตนเองได้ พ่อแม่ควรสอนลูกให้รู้จักความจริง ความลำบาก รู้จักแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สอนให้รู้จักเพื่อแม่ รู้จักพอ ประหยัด มัธยัสถ์ ซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งพ่อแม่จะต้องปฏิบัติให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกด้วย เพื่อแสดงให้เห็นว่าสามารถปฏิบัติได้ กระบวนการขัดเกลาทางสังคมที่ดี ควรประกอบด้วย ๓ ลักษณะ คือ ๑.๒.๑) การส่งเสริมพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี ทำให้เด็กมองโลกในแง่ดี ช่วยเหลือตัวเอง และแก้ปัญหาได้โดยไม่ทำร้ายใคร และไม่ทำร้ายตนเอง ๑.๒.๒) การกระตุ้นพัฒนาการเด็ก ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ๑.๒.๓) การสัมผัส การกอดลูก เป็นการทำให้เกิดความรัก ความผูกพัน ทำให้เด็กมีความเข้าใจถึงชีวิตที่เอื้อเฟื้อคนอื่น มีน้ำใจกับคนอื่น

๒. สุขภาพครอบครัว การมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นต้นทุนที่ดีในการพัฒนาศักยภาพของคนและครอบครัว ตลอดจนสังคมโดยรวม องค์ประกอบด้านสุขภาพครอบครัวที่สำคัญคือ

๒.๑ ปราศจากโรคและความเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือถ้ามีการเจ็บป่วยก็สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองได้ สามารถควบคุมอาการของโรคมิให้รุนแรง

๒.๒ การดูแลสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการป้องกันและรักษาโรคขั้นพื้นฐาน มีการตรวจร่างกายประจำปี รวมทั้งการตรวจเฉพาะโรค

๒.๓ มีหลักประกันสุขภาพ เมื่อเจ็บป่วยสามารถรับบริการด้านการแพทย์ได้โดยไม่เดือดร้อน และไม่เป็นการแกล้งครอบครัว มีสวัสดิการด้านค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล เช่น การประกันสังคม หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เป็นต้น

๓. เศรษฐกิจครอบครัว เป็นตัวชี้วัดพื้นฐานที่แสดงถึงความมั่นคงของครอบครัว เพราะครอบครัวที่มีรายได้เพียงพอ ย่อมทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่เป็นสุข มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

๓.๑ มีที่พักอาศัยที่มีความคงทน ถาวร และสะอาดถูกสุขลักษณะ

๓.๒ มีอาชีพและรายได้พอเพียงที่ไม่เดือดร้อน การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงสำหรับทุกคน มีธรรมชาติพอเพียง มีความรักพอเพียง มีปัญญาพอเพียง เมื่อทุกอย่างพอเพียงก็เกิดความสุข ไม่เกิดวิกฤต มีการเพิ่มทุนต่างๆทางพร้อมกัน คือ ทุนทางสังคม ทุนวัฒนธรรม ทุนสิ่งแวดล้อม และทุนเศรษฐกิจ ทำให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๓.๓ ภาระและหน้าที่ความรับผิดชอบ สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว ร่วมมือกันประกอบอาชีพ รู้จักแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในเรื่องเงิน รู้จักประหยัด ทำให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจในครอบครัว

๔. วัฒนธรรมครอบครัว เปรียบเสมือนเข็มทิศในการชี้นำครอบครัวให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างความสุข และความแข็งแกร่งให้กับครอบครัว มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

๔.๑ คุณค่าชีวิต ครอบครัว และสังคม การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า ควรประกอบด้วยหลัก ๕ ประการ หรือ เบญจวิถี ปุณณโนสานิกแห่งการเป็นมนุษย์ สัมผัสเพื่อนมนุษย์และสัมผัสธรรมชาติ ขยายความรักเพื่อนมนุษย์ และความรักธรรมชาติอย่างกว้างขวาง รวมกลุ่มให้เกิดความเป็นชุมชน การเป็นบุคคลที่มีการเรียนรู้

๔.๒ การอนุรักษ์พลังงาน สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมไทย เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกครอบครัวและสังคมควรร่วมมือกัน ทั้งนี้เพราะการสูญเสียทรัพยากร คือ การทำลายต้นทุนทางสังคมและครอบครัวให้แตกสลาย การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจึงเป็นเรื่องของพฤติกรรม วิธีคิดทางวัฒนธรรม และเป็นวิถีชีวิตที่ทุกครอบครัวควรปลูกฝังให้กับสมาชิก เกิดการตระหนัก และเห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิถีชีวิต และพฤติกรรมที่เอื้อเพื่อ และเกื้อกูลต่อการประหยัดทรัพยากรมากขึ้น และไม่แย่งกันใช้จนเสียสมดุล ตลอดจนร่วมกันผดุงวัฒนธรรมอันดีงามของไทยให้ดำรงสืบต่อไป

๕. การเกื้อหนุนสังคม การช่วยเหลือหรือเกื้อหนุนสังคม เปรียบเสมือนการสร้างร่วมเงาให้ครอบครัว เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

๕.๑ จิตสำนึกสาธารณะ เป็นความรู้สึกหรือความตระหนักในความหมาย และคุณค่าของความเป็นคนและสิ่งแวดล้อม ที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะในยามเดือดร้อน หรือประสบปัญหา ความรู้สึกห่วงหาในคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติที่สูญเสียไปโดยไม่คุ้มค่า

๕.๒ พฤติกรรมสาธารณะ เป็นการแสดงถึงหน้าที่และความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากจิตสำนึกที่ดีตามข้อ

๕.๓ ซึ่งถ้าสังคมสร้างคนที่มีพื้นฐานดังกล่าวนี้นี้ได้ จะเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้สมาชิกครอบครัว และสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสงบอย่างแท้จริง พฤติกรรมสาธารณะ ที่อาจจะสะท้อนให้เห็นได้ทั่วไป เช่น การสมัครเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ ประโยชน์ของชุมชนอย่างต่อเนื่อง

จากโครงสร้างและองค์ประกอบของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ หรือครอบครัวมีความสุข
สรุปเป็นแนวทางการสร้างตัวชี้วัดตามคุณลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ ตามรายละเอียด
ตารางที่ ๑

ตารางที่ ๒.๑ ตัวชี้วัดคุณลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ จำแนกตามโครงสร้าง/
องค์ประกอบด้านสังคมครอบครัว สุขภาพครอบครัว เศรษฐกิจครอบครัว วัฒนธรรมครอบครัว และ
การเกื้อหนุนสังคม

สังคมครอบครัว	สุขภาพครอบครัว	เศรษฐกิจครอบครัว	วัฒนธรรมครอบครัว	การเกื้อหนุนสังคม
๑. ความสัมพันธ์ ๑.๑ ความสัมพันธ์ ของ สมาชิกใน ครอบครัว - สมาชิกใน ครอบครัวมีเวลา ร่วมกันรับผิดชอบ ภารกิจใน ครอบครัว ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่ง กันและกัน รักและ ห่วงใยกันทั้งยาม สุขยามทุกข์	๑. ครอบครัว ปราศจากโรคและ ความเจ็บป่วยเรื้อรัง - ไม่มีสมาชิกที่ พิการทางกาย ทาง จิต หรือสติปัญญา จนช่วยเหลือตนเอง ไม่ได้ - ไม่มีสมาชิกที่ เจ็บป่วยเรื้อรัง ช่วยเหลือตนเอง ไม่ได้ - ผู้สูงอายุได้รับการ ดูแลเอาใจใส่	๑. ที่พักอาศัย - มีที่อยู่เป็นหลัก แหล่ง สภาพแวดล้อมถูก สุลักษณะ ปลอดภัย และมีความมั่นคง บ้านใช้วัสดุถาวร - มีและใช้ส้วมถูก หลักสุขาภิบาล - มีน้ำสะอาดสำหรับ บริโภคเพียงพอตลอด ปี - ครวเรือนไม่ถูก รบกวนจากเสียง ความสั่นสะเทือน	๑. คุณค่าชีวิต ครอบครัว สังคม - ครวเรือนไม่ติดสุรา บุหรื - สมาชิกในครวเรือน ได้รับสิทธิฐานะเป็น พลเมืองไทยตาม กฎหมาย - ครวเรือนปฏิบัติ ศาสนกิจอย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง เช่น ทำบุญตักบาตร หรือ ทำ	๑. จิตสำนึก สาธารณะ - สมาชิกใน ครวเรือนรู้จักใช้ สิทธิและหน้าที่ขั้น พื้นฐาน - สมาชิกใน ครวเรือนมีจิตสำนึก ที่จะบำเพ็ญตนให้ เป็นประโยชน์ต่อ สังคม - รักและห่วงแหน ทรัพยากรท้องถิ่น และสาธารณสมบัติ ของชุมชน

ตารางที่ ๒.๑ ตัวชี้วัดคุณลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ จำแนกตามโครงสร้าง/
องค์ประกอบด้านสังคมครอบครัว สุขภาพครอบครัว เศรษฐกิจครอบครัว วัฒนธรรมครอบครัว และ
การเกื้อหนุนสังคม(ต่อ)

สังคมครอบครัว	สุขภาพครอบครัว	เศรษฐกิจครอบครัว	วัฒนธรรมครอบครัว	การเกื้อหนุนสังคม
- สมาชิกใน ครอบครัวไม่ ทะเลาะตบตีกัน - ไม่มีเด็กถูก ทอดทิ้ง	- สมาชิกใน ครอบครัวมีสุขภาพ ดี รู้จักดูแลสุขภาพ อนามัยของตนเอง สถานที่อยู่อาศัย	ฝุ่นละออง กลิ่นเหม็น หรือมลพิษทางอากาศ น้ำเสีย ขยะ และ สารพิษ - ครวเรือนมีความ	พิธีกรรมทางศาสนา พัฒนาจิตใจด้วยการ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ไป วัด และทำละหมาด - ครวเรือนเข้าร่วม	๒. พฤติกรรม สาธารณะ - ครวเรือนเป็น สมาชิกกลุ่มที่ตั้งขึ้น ในหมู่บ้าน ตำบล

- ไม่มีเด็กกาพร้า - เด็กในครัวเรือนไม่เคยหนีออกจากบ้าน - พ่อ แม่ ลูก อยู่ร่วมกันในครอบครัวเดียวกันและอยู่กันพร้อมหน้าเป็นการถาวร ๑.๒ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวต่อชุมชน - สมาชิกในครอบครัวใช้บริการพื้นฐานด้านสุขภาพการศึกษา อาชีพและสาธารณูปโภคในชุมชน - สมาชิกในครอบครัวมีการทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนในด้านศาสนา วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี - ครอบครัวได้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน วัด และชุมชน ๒. การขัดเกลา	ให้สะอาดและถูกสุขลักษณะและเป็นระเบียบเรียบร้อย ๒. ครอบครัวมีการดูแลสุขภาพตนเอง - คู่สมรสอายุ ๑๕-๔๔ ปี ใช้วิธีคุมกำเนิด - สมาชิกในครัวเรือนรู้เรื่องการป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัย - ครัวเรือนมีความรู้เกี่ยวกับการติดต่อของโรคเอดส์และวิธีป้องกันที่ถูกต้อง ๓. ครอบครัวมีหลักประกันสุขภาพ - มีความสามารถไปรับบริการตามสิทธิขั้นพื้นฐานและรู้แหล่งบริการทางสังคมสุขภาพ - ครัวเรือนมีการใช้บัตรประกันสุขภาพและบัตรประกันสังคม - เด็กอายุ ๒-๕ ปี ได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง - ผู้สูงอายุและคนพิการได้รับการดูแลจากคนใน	ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและมีการป้องกันอย่างถูกวิธี ๒. อาชีพและรายได้ที่ไม่เดือดร้อน - มีสมาชิกในวัยแรงงานเลี้ยงครอบครัว - ประกอบอาชีพสุจริตและมีรายได้พอเพียง - รายได้หรือผลผลิตพอกินพอใช้ในครัวเรือน - รายได้เพียงพอ รู้จักใช้จ่ายตามความจำเป็น - รู้จักอดออมประหยัด มีการวางแผนในการใช้จ่ายเงิน - รู้จักนำวัตถุดิบหรือเศษวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของใช้ในครัวเรือน ๓. ภาวะและความรับผิดชอบ - พ่อแม่ผู้ใหญ่ในครอบครัวร่วมกันรับผิดชอบภารกิจ ไม่แบ่งแยกเพศในการเลี้ยงดูเด็ก	กิจกรรมตามประเพณีศิลปวัฒนธรรมในท้องถิ่น ๒. การอนุรักษ์พลังงาน สิ่งแวดล้อมและ วัฒนธรรมไทย - ครัวเรือนได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม - ครัวเรือนได้ทำกิจกรรมป้องกันและควบคุมสิ่งแวดล้อม - ครัวเรือนมีการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นแก่เยาวชน	- คนในครัวเรือนไปใช้สิทธิเลือกตั้งตามระบอบประชาธิปไตย - ครัวเรือนได้เข้าร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากร และการบำรุงรักษาสาธารณสมบัติ และกิจกรรมการพัฒนาอื่นๆ
---	--	---	---	--

และการเรียนรู้ทาง สังคม - บุตร ธิดา และ สมาชิกใน ครอบครัวได้รับ การศึกษาจนจบ การศึกษามาค บังคับและได้เข้า เรียนต่อในระดับที่ สูงขึ้น ส่วนเด็กที่ ไม่ได้ศึกษาต่อ ได้รับการฝึกอบรม ด้านวิชาชีพต่างๆ	ครอบครัวหรือ ชุมชน			
---	-----------------------	--	--	--

ตารางที่ ๒.๑ ตัวชี้วัดคุณลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ จำแนกตามโครงสร้าง/องค์ประกอบ
ด้านสังคมครอบครัว สุขภาพครอบครัว เศรษฐกิจครอบครัว วัฒนธรรมครอบครัว และการเกื้อหนุน
สังคม(ต่อ)

สังคมครอบครัว	สุขภาพครอบครัว	เศรษฐกิจครอบครัว	วัฒนธรรมครอบครัว	การเกื้อหนุนสังคม
- ให้การศึกษา/ อบรมแก่สมาชิก เท่าเทียมกัน - สมาชิกอายุ ๑๔- ๕๐ ปี สามารถ อ่านออกเขียนได้ ทุกคน - สมาชิกใน ครอบครัวให้ความ ร่วมมือ สนับสนุน ในการพัฒนาและ ถ่ายทอดความ ร่วมมือ สนับสนุน ในการพัฒนาและ ถ่ายทอดความรู้ และภูมิปัญญาใน ด้านต่างๆ เพื่อนา	สมาชิกในครอบครัว ทุกกลุ่มอายุได้รับ การดูแลด้านสุขภาพ ตามวัย	- สมาชิกใน ครอบครัวปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก และปรับทุกข์เฉลี่ย สุขกันอย่างมีเหตุผล - สมาชิกมีการ เรียนรู้ต่อเนื่อง เพื่อ พัฒนาอาชีพและ ความเป็นอยู่		

มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน				
--------------------------	--	--	--	--

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิชัย เทียนถาวร และคณะ ๒๕๔๒^{๑๘๕} ได้ศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยโครงสร้างคุณลักษณะของครอบครัวไทย ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของครอบครัวไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำครอบครัวจำนวน ๔,๒๓๖ คนจากทั่วประเทศ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่าลักษณะทั่วไปของผู้นำครอบครัว ส่วนใหญ่จบการศึกษาภาคบังคับ อาชีพขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ค่อนข้างยากจน ประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีค่านิยมเรื่องความร่ำรวยและการใช้ความพยายาม สร้างครอบครัวมาตลอด รับรู้และเห็นด้วยกับแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง (ประมาณร้อยละ ๖๐) แต่ยังไม่ได้นำไปปฏิบัติ ส่วนใหญ่ผู้นำครอบครัวยังอยากให้ลูกยึดอาชีพข้าราชการ หนึ่งในสามของผู้นำครอบครัวมีโรคประจำตัว ประมาณครึ่งหนึ่งมีปัญหาความเครียด ใช้วิธีผ่อนคลายโดยการพักผ่อนเป็นหลัก ประมาณหนึ่งในสามมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่เกินร้อยละ ๓๐ ส่งเสริมการเรียนรู้แก่บุตรในครอบครัวในเรื่องเรียนศิลปะ ดนตรี และวัฒนธรรม การเสริมสร้างลักษณะนิสัยและพฤติกรรมทางสังคม ร้อยละ ๖๐ ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องสุขภาพพื้นฐาน ผู้นำครอบครัวส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่า และยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตสำนึกและพฤติกรรมสาธารณะ แต่ยังไม่พร้อมที่จะมีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยตรง ครอบครัวไทยมีความสุขเฉลี่ยระดับปานกลาง ความสุขมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัวในทางบวก ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสุขครอบครัว เป็นกลุ่มปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัว ๑๕ ปัจจัย ได้แก่ ความรักสถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ อาชีพ ความคาดหวังเป็นครอบครัวที่ร่ำรวย การส่งเสริมสุขภาพ การมีหลักประกันรักษาสุขภาพ การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมของบุตร พฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมของคู่สมรส การมอบหมายงานบ้านให้บุตร ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส การระับผิดชอบคนพิการในครอบครัว จิตสำนึกสาธารณะ และพฤติกรรมสาธารณะ และทั้ง ๑๕ ปัจจัย สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดสภาวะครอบครัวที่พึงประสงค์ได้

^{๑๘๕} วิชัย เทียนถาวร, ประสิทธิ์ ลิระพันธ์, เพ็ญประภา ศิริโรจน์, วรลักษณ์ คงหนู และทัศนภรณ์ ขาปัญญา, การศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศไทย, (นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒).

นอกจากนั้นอาจารย์ ศิวพร ปกป้อง และคณะ^{๑๘๖} ได้ศึกษา โครงการสร้างดัชนีชี้วัดสุขภาวะครอบครัวเพื่อการประเมินผลงาน ตามแผนงานสุขภาวะครอบครัว ระยะ ๓ ปี (ประจำปี ๒๕๕๓) ของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ตามที่ คณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้มีมติอนุมัติ โครงการแผนงานสุขภาวะครอบครัว ระยะ ๓ ปี (มีนาคม ๒๕๕๑ – กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔) โดยมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวเป็นผู้ดำเนินการตามแผน แผนงานสุขภาวะครอบครัวเป็นส่วนงานหนึ่งของแผนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว สำนัก ๔ ซึ่งสอดคล้องกับ เป้าประสงค์ ที่ ๓ ของ สสส. คือ พัฒนาระบบการ ต้นแบบและกลไกขยายผล สำหรับการพัฒนาศักยภาพองค์กรรวมในองค์กร พื้นที่ และเด็ก เยาวชน และครอบครัว เพื่อมุ่งพัฒนาสังคมสุขภาวะในระยะยาว โดยแผนงานสุขภาวะครอบครัวระยะ ๓ ปี ได้กำหนดเป้าประสงค์เพื่อให้ “ครอบครัวในสังคมไทยโดยเฉพาะ ครอบครัวในสภาวะยากลำบาก ได้รับการดูแล ส่งเสริมการเรียนรู้ จนเกิดสุขภาวะครอบครัว และร่วมกันสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนในสังคม” ตามเป้าประสงค์นี้ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ได้กำหนด ยุทธศาสตร์ของแผนงานสุขภาวะครอบครัว ในช่วงเวลาระหว่าง ปี ๒๕๕๑ -๒๕๕๓ ดังนี้ ๑. ส่งเสริมให้เกิดเครือข่ายภาคีด้านครอบครัว ๒. สนับสนุนการนำความรู้และกระบวนการส่งเสริมครอบครัว ขยายสู่กลุ่มครอบครัว ในสภาวะยากลำบากและลงพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะครอบครัวใน ๕ พื้นที่สำคัญ และ๓. ผลักดันให้เกิดนโยบายหนุนเสริมการสร้างสุขภาวะครอบครัว ซึ่งมีกระบวนการทำให้เกิดผลลัพธ์ตามกลุ่มเป้าหมาย ๓ ปี ดังนี้

๓.๒ ผลลัพธ์ที่เกิดจากการดำเนินการแผนงานสุขภาวะครอบครัวในปีที่ ๑ (มีนาคม ๒๕๕๑ – กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ได้สรุปผลลัพธ์ของการดำเนินงานตามแผนสุขภาวะครอบครัว ในช่วงปีที่ ๑ (มีนาคม ๒๕๕๑ – กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒) ในส่วนที่มีความสำคัญยิ่ง ๓ ประเด็น ดังนี้

๑. เกิดเครือข่ายคนทำงานและภาคีเจ้าของเรื่อง (Boundary Partner) โดยมี เครือข่ายเข้าร่วมตามพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

๑ ชุมชนท้องถิ่น มีภาคีคณะทำงานเพื่อสร้างครอบครัวเข้มแข็งใน ๘ จังหวัด (พะเยา ลำปาง น่าน กาฬสินธุ์ สุรินทร์ สุราษฎร์ธานี พัทลุง และสงขลา

^{๑๘๖} อาจารย์ ศิวพร ปกป้อง และคณะ, โครงการสร้างดัชนีชี้วัดสุขภาวะครอบครัวเพื่อการประเมินผลงาน ตามแผนงานสุขภาวะครอบครัว, มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว๑๙๒ ถนนเทศบาลนิมิตรเหนือ ซอย ๘ ประชาานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ

๒ **โรงเรียน** มี ๓๖ โรงเรียนแกนนำ ที่ประกอบด้วยผู้บริหาร ครู และเครือข่ายผู้ปกครองในสถานศึกษาใน พื้นที่ ๕ จังหวัด (กรุงเทพฯ ลำปาง สงขลา สุรินทร์และกาฬสินธุ์)

๓ **สื่อ** มีเครือข่ายผู้ผลิตรายการวิทยุสำหรับครอบครัว ๒๐ กลุ่มเครือข่ายใน ๑๓ จังหวัด (ลำปาง/น่าน/พะเยา/เชียงใหม่/กาฬสินธุ์/สุรินทร์/สงขลา/สุราษฎร์ฯ/พัทลุง/นนทบุรี/ปทุมธานี/จันทบุรี/กรุงเทพฯ) และกลุ่มเครือข่ายครอบครัวเฝ้าระวังและสร้างสรรค์สื่อที่ร่วมกับแผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน(สสย.) สำนัก ๕ สสส.เป็นภาคีทำงาน ร่วมกันผลักดันให้เกิดพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะครอบครัวผ่านสื่อ

๔ **ครอบครัวในสภาวะยากลำบาก** มีเครือข่ายครอบครัวที่เกิดจากการรวมกลุ่มครอบครัวที่ประสบปัญหาาร่วมกันเป็นกลุ่มต่างๆ คือ เครือข่ายครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวใน ๔ จังหวัด เครือข่ายครอบครัวเด็กที่มีความต้องการส่งเสริมเป็นพิเศษ ๗ กลุ่ม เครือข่ายคนทำงานกับครอบครัวที่มีผู้ป่วยซึมเศร้า ๕ กลุ่ม และสถาบันเพื่อการพัฒนาครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

๕ **งานวิชาการ** มีการรวมกลุ่มเป็นข่ายพัฒนางานวิชาการด้านครอบครัวจากภาคีต่างๆ คือ ๕ สถาบันการศึกษา ๓ องค์กรวิชาการ ๓ กลุ่มเครือข่ายครอบครัว ๓ องค์กรพัฒนาเอกชน ๒ องค์กรรัฐ และ ๑ องค์กรธุรกิจ เพื่อร่วมกันผลักดันให้เกิดการพัฒนางานวิชาการด้านครอบครัวในประเทศไทย

๒. **เกิดพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะครอบครัว** ผ่านพื้นที่สำคัญ คือ โรงเรียน ชุมชน สถานที่ทำงาน ศาสนสถานและสื่อ และยังเน้นการสร้างการเรียนรู้ให้กับครอบครัวที่อยู่ในสภาวะยากลำบากที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับด้านสัมพันธภาพและสุขภาพ

๒.๑ ครอบครัวทั่วไปใน ๕ พื้นที่

- **ชุมชน** มีพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะครอบครัว ๑๔๐ ชุมชน ใน ๕๒ ตำบล ใน ๘ จังหวัด
- **โรงเรียน** มีการเปิดพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะครอบครัว ๘๑ โรงเรียน ใน ๑๕ จังหวัด
- **สื่อ** มีการเปิดพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะครอบครัว ในสื่อที่เข้าถึงครอบครัวในพื้นที่เป้าหมายคือ วิทยุชุมชน / วิทยุเกษตร / วิทยุศึกษา ๒๒ รายการใน ๑๓ จังหวัด มีรายการโทรทัศน์ในสถานที่โทรทัศน์ดาวเทียมและเคเบิลท้องถิ่น (Astv/Next step) เกิดนิตยสาร “โฮม” หนังสือและคู่มือด้านครอบครัว ๘ เล่ม website : familynetwork.or.th

- **ศาสนสถาน** มีการรวบรวมวัดที่สร้างการเรียนรู้สุขภาวะครอบครัวในพื้นที่ภาคกลางจำนวน ๑๒ วัด และสนับสนุนวัดในภาคเหนือ ๑ วัด ในการทำกิจกรรมส่งเสริมครอบครัว / และสนับสนุนการอบรมการสร้างสุขภาวะครอบครัวให้กับวิทยากรของศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิก ในพื้นที่ ๑๐ สังฆมณฑล ครอบคลุมทั่วประเทศ

- **สถานที่ทำงาน** เปิดพื้นที่สร้างสุขภาวะครอบครัวใน สถานประกอบการ ๓ แห่ง เพื่อทดลองการนำกระบวนการห้องเรียนพ่อแม่สู่พนักงานในสถานประกอบการ

๒.๒ ครอบครัวสภาวะยากลำบาก

- ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เกิดชมรมครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในพื้นที่ ๔ จังหวัด (กรุงเทพฯ เชียงใหม่ สุรินทร์ และจันทบุรี)
- ความรุนแรงในครอบครัว มีเครือข่ายคนทำงานสร้างกระบวนการคุ้มครองผู้ตกเป็นเหยื่อ ความรุนแรงในครอบครัว ๕ จังหวัด (ปทุมธานี อุดรธานี หนองบัวลำภู นครราชสีมา และบุรีรัมย์)
- ครอบครัวที่มีผู้ป่วยซึมเศร้า
- ครอบครัวที่มีเด็กพิเศษ

๓. เกิดองค์ความรู้ส่งเสริมสุขภาวะครอบครัว มีการรวบรวมองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการศึกษาวิจัย และประสบการณ์ของคนทำงานและครอบครัวในกลุ่มต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการเผยแพร่ขยายผลต่อสังคม

๓.๑ งานศึกษาวิจัย

๓.๒ งานจัดการความรู้ เพื่อให้องค์กรท้องถิ่น โรงเรียน ศาสนสถานและครอบครัว ร่วมกันสร้างครอบครัวเข้มแข็งในชุมชนท้องถิ่น

การดำเนินโครงการในปีที่ ๑ ได้เกิดผลสำเร็จในการสร้างเครือข่าย และการสร้างองค์ความรู้ ซึ่งเป็นตัวจักรสำคัญที่จะนำไปสู่กระบวนการทำงาน การสร้างเสริมสุขภาวะครอบครัวของปีที่ ๒ (มีนาคม ๒๕๕๒ – กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓) โดยในปีที่ ๒ นี้ แผนงานฯมีเป้าประสงค์สูงสุดดังนี้

๑. สร้างตัวชี้วัด “สุขภาวะครอบครัว” และวัดผลที่ครอบครัวเป้าหมาย ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการกำกับทิศทาง จากเดิมที่ระบุในแผนงานฯ ๓ ปี คือ การเลิก (เหล้า / บุหรี่ / การพนัน / ความรุนแรง) และ ทำ (สร้างสัมพันธภาพในครอบครัว / ดูแลสุขภาพ / วิถีพอเพียง / รักษาสภาพแวดล้อมและสังคม) เป็น “หยุดทุกซ์ สร้างสุข เพื่อครอบครัว” ประกอบด้วย

หยุด ๔ : อบายมุข หนี้สิน ความรุนแรง การนอกใจ

สร้าง ๔ : สื่อสารดี มีเวลาร่วมกัน แบ่งปันใส่ใจ ห่วงใยสุขภาพ



ภาพที่ ๒.๔ แผนงานสุขภาวะครอบครัว

๒. ส่งเสริมการสร้างพื้นที่เรียนรู้สำคัญ ๓ พื้นที่ คือโรงเรียน ชุมชน สื่อ และครอบครัวสภาวะยากลำบากให้สำเร็จตามเป้าหมาย ส่วนอีก ๒ พื้นที่คือ สถานประกอบการและศาสนสถาน เน้นการจัดการความรู้

๓. สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้การสร้างสุขภาวะครอบครัวในสังคมไทย ในการสร้างเครือข่ายคนทำงานและนักวิชาการด้านครอบครัว สนับสนุนเครือข่ายฯ ทำการศึกษา วิจัย และจัดการความรู้ การส่งเสริมสุขภาวะครอบครัวตามเป้าหมายของแผนงานฯ และที่มีอยู่ในสังคมไทยและต่างประเทศ

๔. สื่อสารรณรงค์เพื่อร่วมสร้างสุขภาวะครอบครัว การสร้างความรู้สึกร่วมและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมสร้างสุขภาวะร่วมกันตามกรอบปัจจัยสุขภาวะครอบครัวที่แผนงานฯ กำหนด

๕. ร่วมขับเคลื่อนนโยบาย ขจัดร้าย ขยายดี และสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อเด็ก เยาวชน และครอบครัว เน้นการขับเคลื่อนนโยบายทั้งในระดับพื้นที่และระดับชาติร่วมกับภาคีต่างๆ ซึ่งใน

ระดับพื้นที่เน้นไปที่โรงเรียน ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และวิทยุชุมชน

๖. สร้างพลังภาคีทำงานด้านครอบครัว เพื่อร่วมกันสร้างสุขภาวะครอบครัว โดยจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาดูงานการทำงานในกลุ่มพื้นที่เรียนรู้และระหว่างกลุ่ม เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน พร้อมกับจัดอบรมความรู้ที่สำคัญในการทำงาน

๒.๕ หลักการพัฒนาเชิงนวัตกรรมการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๒.๕.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโมเดลปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model)

นักวิจัยหลายท่านได้นำแนวคิดนี้ศึกษา การที่จะเข้าใจในสาเหตุของพฤติกรรมของบุคคล ต้องมีการบูรณาการองค์ความรู้ด้านสาเหตุภายในบุคคลและสถานการณ์รอบตัวบุคคลผสมผสานกัน เกิดจากอิทธิพลร่วมกันระหว่างจิตใจของบุคคลกับสถานการณ์แวดล้อมที่บุคคลเผชิญในปัจจุบัน การศึกษาถึงการรับรู้เอกลักษณ์ในวัยรุ่น (Stryker & Serpe, ๑๙๙๔) ได้มีการผสมผสานความรู้ด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา เพื่อรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามช่วงอายุ และตามสังคมการบูรณาการกันเช่นนี้ กระทำมามากกว่า ๓๐ ปีแล้ว ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในสากลที่เรียกว่า รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (interactionism model) เป็นประเภทหนึ่งของทฤษฎีที่สามารถใช้เป็นกรอบความคิดพื้นฐานในการวิจัย เนื่องจากรูปแบบทฤษฎีนี้ช่วยให้นักวิจัยมีมุมมองเกี่ยวกับการศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมบุคคลในหลายด้าน ทั้งสาเหตุทางด้านจิตใจของบุคคล สาเหตุทางด้านสถานการณ์ และสาเหตุที่เป็นอิทธิพลร่วมหรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของจิตใจและสถานการณ์ของผู้กระทำ รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมจึงเป็นกรอบความคิดทฤษฎีที่เปิดกว้างให้นักวิชาการสาขาอื่นๆ ได้เข้ามาร่วมกันศึกษาพฤติกรรมของบุคคลให้ละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น (ดุจเดือน พันธุมนาวิน. ๒๕๕๐) กรอบแนวคิดของทฤษฎีนี้คือบุคคลจะมีกลไกการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและมีการพัฒนาตั้งแต่เกิดจนตาย โดยได้รับอิทธิพลจากการมีปฏิสัมพันธ์ของระบบภายในตัวของบุคคลคือ การรับรู้ (perceptual) ความคิด (cognitive) อารมณ์ (emotional) กายภาพ (physiological) โครงสร้างของสัณฐานและพีช (morphological) ระบบประสาท (neurobiological) โดยบุคคลมีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่อยู่รอบตัวดีความและแสดงพฤติกรรมเพื่อปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่รอบตัวนั้น นอกจากนี้ กล่าวถึงภายในระบบบุคคลกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว คือบุคคลทำหน้าที่และพัฒนาด้านชีวภาพ กายภาพ พฤติกรรม จากกลไกหลายอย่างและกระบวนการการปรับตัว แต่ละกระบวนการก่อให้เกิดผลต่อบุคคลคือ การรับรู้(perceptions) การวางแผน(plans) ค่านิยม (values) เป้าหมาย (goals) แรงจูงใจ (motives) เช่น พัฒนาการของวัยรุ่นหนุ่มสาวไม่ได้ความหมายทางด้านร่างกายเพียง

อย่างเดียว แต่หมายรวมถึงคุณลักษณะทางจิตวิทยาประสบการณ์และเพื่อน ส่งผลต่อบทบาทในสังคม และความรับผิดชอบในสังคมและวัฒนธรรม(Magnusson. ๑๙๙๙)อ้างอิง ดวงเดือน พันธุนาวัน. ๑๘๗

๒.๕.๒ แนวคิดและทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem Behavior Theory: PBT)

ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (problem behavior theory) เป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญ ในศาสตร์พัฒนาการประยุกต์ มีการพัฒนาและสนับสนุนแนวคิดอย่างกว้างขวาง โดยมีลักษณะ การศึกษาพฤติกรรมที่เป็นระบบ มีแนวความหลากหลาย พัฒนาขึ้นในปี ๑๙๖๐ ในโครงการวิจัยที่รวม นักจิตวิทยา นักสังคมวิทยา นักมานุษยวิทยา เพื่ออธิบายความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual differences) ที่มีเชื้อชาติที่หลากหลาย โดยศึกษาพฤติกรรมการดื่มสุรา มลรัฐ Southwestern Colorado (Jessor, Graves, Hanson, & Jessor, ๑๙๖๘) ตัวแปรที่ประกอบขึ้นตามกรอบแนวคิด ทฤษฎีสะท้อนถึงระบบสำคัญ ๔ ระบบ ได้แก่ ระบบสังคมวัฒนธรรม ระบบการหล่อหลอมทางสังคม ระบบบุคลิกภาพ และระบบพฤติกรรม โดยการศึกษาความแปรปรวนในพฤติกรรมการดื่มสุรา อธิบาย โดย ๔ ระบบ ดังกล่าว ทั้งในระดับบุคคล และระดับกลุ่มเชื้อชาติ จากนั้นจึงมีการศึกษาระยะยาวกับ กลุ่มวัยรุ่นเพื่อศึกษาพัฒนาการของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อมา (Jessor & Jessor, ๑๙๗๗) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นกรอบแนวคิดทางจิตวิทยา ซึ่งมีพื้นฐานมาจากแนวคิดเรื่อง คุณค่า ค่านิยม และความคาดหวัง แนวคิด

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

โดยมีสมมติฐานว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อม ซึ่งเกี่ยวข้องกับทฤษฎีสานาม “field theory” ของ Lewin (Donovan, ๒๐๐๕) พฤติกรรมที่เป็น ปัญหา (problem behaviors) เป็นพฤติกรรมที่สังคมมองว่าเป็นปัญหา หรือมองว่าเป็นการกระทำที่ ผิดไปจากบรรทัดฐานของสังคม สังคมไม่พึงปรารถนา โครงสร้างของทฤษฎีกำหนดเป็นกรอบแนวคิด ประกอบด้วย ๓ ระบบใหญ่ ในการอธิบายพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ ระบบบุคลิกภาพ (personality system) ระบบการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว (perceived-environment) และระบบ พฤติกรรม (behavior system) ในแต่ละระบบ การอธิบายตัวแปรจะมีทั้งการกระตุ้นให้เกิด พฤติกรรมที่เป็นปัญหา และตัวควบคุมไม่ให้เกิดพฤติกรรม และเรียกภาวะนี้ว่า “proneness” หรือ แนวโน้มของโอกาสที่จะเกิดการกระทำที่ละเมิดต่อบรรทัดฐานของสังคม หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ขึ้น โดยนิยามของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาคือพฤติกรรมที่ผิดไปจากบรรทัดฐานหรือกฎหมาย ข้อบังคับ ของสังคมนั้น ๆ เป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่เห็นด้วย ไม่ยอมรับ และมีแนวโน้มที่สังคมจะตอบสนองต่อ

๑๘๗ ดวงเดือน พันธุนาวัน, (๒๕๔๑, พฤษภาคม-สิงหาคม), รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยมเพื่อการวิจัย สาเหตุ ของพฤติกรรมและการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์, วารสารทันตภิบาล, ๑๐(๒): ๑๐๕-๑๐๘.

พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นด้วยการปฏิเสธ การควบคุม การลงโทษทางสังคม หรือแม้กระทั่งการลงโทษทางกฎหมาย

๒.๕.๓ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA)

ในปี ๑๙๗๕ Fishbein และ Ajzen พัฒนาทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ด้วยข้อสมมติฐานที่ว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีระบบความคิด การประมวลผลข้อมูลอย่างเป็นระบบก่อนที่จะตัดสินใจลงมือกระทำพฤติกรรม และมนุษย์จะคำนึงถึงผลของการกระทำก่อนตัดสินใจทำด้วย ตัวแปรสำคัญที่เป็นตัวกำหนดเจตนาเชิงพฤติกรรม (behavior intention) ได้แก่

๑) เจตคติต่อการทำพฤติกรรม (attitude toward the behavior) ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำ รวมถึงการประเมินคุณลักษณะของความเชื่อนั้น

๒) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (subjective norm) หมายถึงการรับรู้ของบุคคลว่าคนอื่นที่มีความสำคัญกับตน ต้องการหรือไม่ต้องการให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้นๆ โดยได้รับอิทธิพลจาก

๒.๑) ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (normative belief) ซึ่งเป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญกับตน เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน เป็นต้น คิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นๆ

๒.๒) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (motivation to comply) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลจะคล้อยตาม ทำตามบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญกับตน

๒.๕.๔ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB)

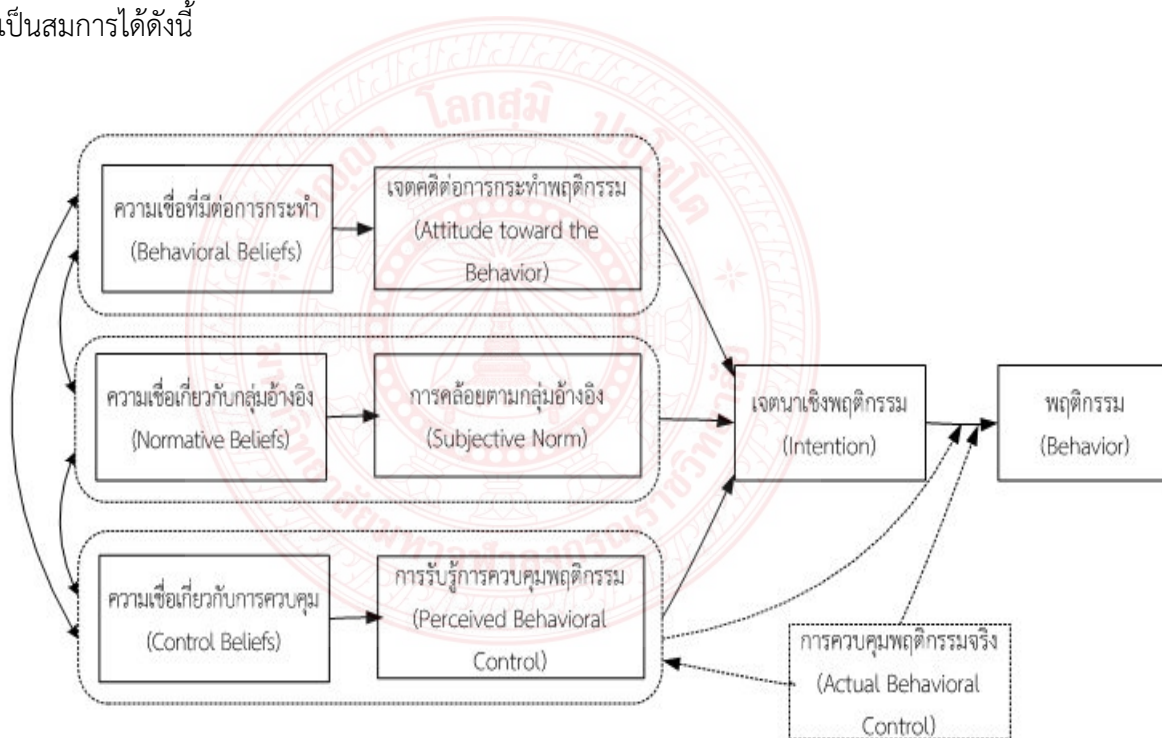
Ajzen และ Fishbein ^{๑๘๘} เสนอแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคมที่พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ของ Ajzen และ Fishbein ในปี ๑๙๗๕ ซึ่งพบว่าตัวแปรที่อธิบายการเกิดพฤติกรรมยังไม่เพียงพอ และได้เพิ่มตัวแปรเกี่ยวกับการรับรู้ต่อสิ่งควบคุมพฤติกรรม โดยสาระสำคัญคือพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาเกิดจากความเชื่อ ๓ประการ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม (behavioral beliefs) ความเชื่อกลุ่มอ้างอิง (normative beliefs) และความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุม (control beliefs) ซึ่งความเชื่อแต่ละตัวจะส่งผลต่อตัวแปรต่างๆ สาระพื้นฐานของทฤษฎี มีดังนี้

๑) พฤติกรรม (behavior) ของบุคคลอยู่ภายใต้การควบคุมของเจตนาเชิงพฤติกรรม (behavioral intention) ของบุคคลที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นๆ

^{๑๘๘} Ajzen, I., & Fishbein, M, Understanding attitudes and predicting social behavior, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, ๑๙๘๐.

๒) เจตนาเชิงพฤติกรรม (behavioral intention) ได้รับอิทธิพลจากตัวกำหนด ๓ ตัว คือ เจตคติต่อพฤติกรรม (attitude toward the behavior) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (subjective norm) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (perceived behavioral control)

๒.๑) เจตคติต่อพฤติกรรม (attitude toward the behavior) เป็นความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (behavioral belief) และผลการประเมินการกระทำ (evaluation of outcomes) ทางบวกหรือลบต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าการทำพฤติกรรมใดแล้วจะได้รับผลทางบวก ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้าม หากมีความเชื่อว่าการทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลในทางลบ ก็มีแนวโน้มที่จะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น และเมื่อมีทัศนคติทางบวกก็จะเกิดเจตนาหรือความตั้งใจ (Intention) ที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น เขียนเป็นสมการได้ดังนี้



ภาพที่ ๒.๕ ทฤษฎีการกระทำตามแผน^{๑๘๙}

^{๑๘๙} Ajzen, I, Theory of Planned behavior, < <http://people.umass.edu/aizen/tpb.diag.html>>, (๒๐๑๒, April)

๒.๕.๕ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของ Bloom

Krathwohl, Bloom และ Masia (Bloom, ๑๙๕๖ อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, ๒๕๕๔) ได้จำแนกจุดมุ่งหมายทางการศึกษาออกเป็น ๓ ประเภท คือ ความรู้ (cognitive domain) เจตคติ/ความรู้สึก(affective domain) และทักษะ (psycho-motor domain) ซึ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ในการศึกษาโปรแกรมเชิงป้องกัน คือด้านเจตคติ/ ความรู้สึก โดย Krathwohl, Bloom และ Masia (Bloom, ๑๙๕๖ อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, ๒๕๕๔) ได้จัดลำดับชั้นการเรียนรู้ไว้ ๕ ชั้น ดังนี้

- ๑) ชั้นการรับรู้ (receiving or attending) บุคคลได้รับรู้ค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวบุคคล
- ๒) ชั้นการตอบสนอง (responding) ผู้เรียนได้รับรู้และเกิดความสนใจในค่านิยมนั้น แล้วมีโอกาสได้ตอบสนองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
- ๓) การเห็นคุณค่า (valuing) เป็นชั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับค่านิยมนั้น และเกิดเห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น ทำให้ผู้เรียนมีเจตคติต่อค่านิยมนั้น
- ๔) ชั้นการจัดระบบ (organization) เป็นชั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน
- ๕) ชั้นการสร้างลักษณะนิสัย (characterization) เป็นชั้นที่ผู้เรียนปฏิบัติตนตามค่านิยมที่ตนรับอย่างสม่ำเสมอ และทำจนกระทั่งเป็นนิสัย

โดยสรุปรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของ Bloom ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านความรู้สึก / เจตคติ/ ค่านิยม คุณธรรม หรือจริยธรรมที่พึงประสงค์ ผู้เรียนจะได้รับการปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัยออกมา นอกจากนี้ผู้เรียนยังได้เรียนรู้กระบวนการในการปลูกฝัง ค่านิยม นำไปใช้ในการปลูกฝังค่านิยมอื่นๆ ให้แก่ตนเองและผู้อื่นต่อไป

ตาราง ๒.๒ สรุปยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ห ลั ก คิ ต / ทฤษฎี	สุขภาวะเชิง สังคม	เศ ร ช ฐ กิ จ ครอบครัว	วัฏ ม น ธรรม ครอบครัว	การเกื้อหนุน ทางครอบครัว	การพัฒนา คิ ต ท ่าง ครอบครัว
หลักพราวาส ธรรมและ ทฤษฎี	การจัดการ ความเครียด ภาวะบีบคั้น	ชื่อตรงต่อ งานชื่อตรง ต่อเวลา	ชื่อตรงต่อ เพื่อนฝูง ครอบครัว	รู้จัก เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ ต่อกัน	ก า ร ร ู้ จั ก เสียสละใน ก า ร อ ยู่

ปฏิสัมพันธ์ นิยม	อดทนได้				ร่วมกัน
หลักไตรสิกขา/ ทฤษฎีเชิง พฤติกรรมนิยม	การควบคุม พฤติกรรมกาย วาจาจิตใจ	การทำงานที่ ชอบ เลี้ยงชีพ ชอบ	อยู่ในกรอบ ระเบียบวินัย เชิงวัฒนธรรม	มีความมั่นคง ของจิตที่เป็น ความสงบเย็น	การเกิดความ ระลึกชอบ ตั้ง มั่นชอบ
หลัก กัลยาณมิตร/ ทฤษฎีเชิง เหตุผล แก้ปัญหา	การช่วย ป้องกันทั้ง ร่างกายและ ทรัพย์สินเป็นที่พึ่ง เมื่อมีภัย	เมื่อมีกิจ จำเป็นก็ช่วย ด้านโรค ทรัพย์สินได้	ร่วมสุขร่วม ทุกข์ สละได้ แม้ชีวิตเพื่อ ประโยชน์ ผู้อื่น	แนะนำ ประโยชน์ตั้ง มั่นใดความดี และห้ามทางที่ ไม่ดีแต่ชี้ทาง แห่งสุขให้ได้	ไม่ ยิน ดี ใน ความเสื่อม ของเพื่อน ห้ามปรามผู้ที่ ไม่หวังดี แต่ สนับสนุนผู้ที่ ช่วยเหลือ
หลักเบญจศีล- เบญจธรรม/ ทฤษฎีการ เรียนรู้ตาม แนวคิดการ พัฒนาด้านจิต พิสัยของ Bloom	การให้ความ ปลอดภัยแก่ ผู้อื่นและแก่ ตนเอง	ไม่ล่วงละเมิด สิ่งของผู้อื่น แต่เลี้ยงชีพ ชอบ มีอาชีพ สุจริตเว้นการ ประกอบ มิฉ้อโกงชั่ว ทั้งหลาย	การสำรวม ยินดีในเฉพาะ คู่ครองตนเอง เป็นคนตรง คนจริง	การให้ความรัก ความปรารถนา ดีที่จะให้ผู้อื่น เป็นสุข	การสำรวม ระวัง ไม่ ประมาท มี ความรู้ตัวอยู่ เสมอ ไม่มีใจ คิดจะใคร่เสพ สิ่งมีนเมาทั้ง ปวง
โดยภาพรวม	เป็นลักษณะ ของ ความสัมพันธ์ ใน องค์ประกอบที่ สำคัญที่ ป้องกันและ แก้ไขความ รุนแรงระหว่าง สามีและ ภรรยา	แนวคิดที่เป็น หลักการ พื้นฐานการ ตัดสินใจใน ระดับของ ความ พอเพียง พอดีไม่น้อย ไม่มากเกินไป	เป็นระบบ สังคม วัฒนธรรมที่ หล่อหลอม ทางสังคมจาก รุ่นสู่รุ่นเพื่อ พัฒนาการ พฤติกรรมที่ เป็นปัญหาทำ ให้การเรียนรู้ ทางสังคม	เป็นการพัฒนา จิตสำนึก สาธารณะ สมาชิกใน ครอบครัวรู้จัก ใช้สิทธิ มี จิตสำนึกที่จะ บำเพ็ญตนต่อ ผู้อื่น	เป็นขั้นการ รับรู้ การ ตอบสนอง เห็นคุณค่า คุณธรรมและ จริยธรรมที่ พึงประสงค์ ปฏิบัติจนเป็น นิสัยออกมา

สรุปยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
 คือเป็นลักษณะของความสัมพันธ์ในองค์ประกอบที่สำคัญที่ป้องกันและแก้ไขความรุนแรงระหว่างสามี
 และภรรยา ที่เชื่อมโยงไปถึงด้านการมีพฤติกรรมในวิถีชีวิตการเป็นอยู่ ซึ่งมีแนวคิดที่เป็นหลักการ
 พื้นฐานการตัดสินใจในระดับของความพอเพียง พอดีไม่น้อยไม่มากเกินไปและเป็นระบบสังคม
 วัฒนธรรมที่หล่อหลอมทางสังคมจากรุ่นสู่รุ่นเพื่อพัฒนาการพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทำให้การเรียนรู้
 ทางสังคม นอกจากนั้นยังเป็นการพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะ สมาชิกในครอบครัวรู้จักใช้สิทธิ มี
 จิตสำนึกที่จะบำเพ็ญตนต่อผู้อื่น ในระดับสูงสุดคือการได้พัฒนาการรู้คิดทางครอบครัว ซึ่งจำเป็นต้องมี
 กระบวนการเรียนรู้โดยได้เป็นขั้นการรับรู้ การตอบสนองเห็นคุณค่า คุณธรรมและจริยธรรมที่พึง
 ประสงค์ปฏิบัติจนเป็นนิสัยออกมา เมื่อมองถึงความสมดุลของชีวิตและครอบครัว จึงพอมีประเด็นการ
 วิจัยได้ ดังนี้๑. ด้านสัมพันธภาพ ครอบครัวที่มีสมาชิกที่มีความมุ่งมั่นในการสร้างและคงความเป็น
 ครอบครัวร่วมกัน มีความรัก ความผูกพันต่อกัน ซึ่งแสดงออกโดยการสื่อความหมายยกย่อง รับฟัง
 เอาใจใส่ ดูแลทุกข์สุขกันและกันอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกในครอบครัวมีโอกาส
 ตัดสินใจเรื่องสำคัญต่างๆของครอบครัวและลงมือทำร่วมกัน คู่สามีภรรยารักใคร่ปรองดองกัน สมาชิก
 ร่วมกันรับผิดชอบภาระการงานของครอบครัวและแก้ปัญหาข้อขัดแย้งด้วยเหตุผล ไม่ใช่ความรุนแรง
 ด้านร่างกาย วาจา จิตใจและเพศต่อกันและต่อตนเอง แคมเบลล์^{๑๙๐} ศึกษาพบว่า คู่สมรสที่มี
 คุณสมบัติด้านความอดทน มีการปฏิบัติเพื่อให้ครอบครัวเข้มแข็งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้
 ครอบครัวเข้มแข็ง ถึงแม้ต้องพบวิกฤตต่างๆในชีวิต

๒. ด้านการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ ครอบครัวสามารถบริหารจัดการรายรับรายจ่ายให้
 เกิดความมั่นคงในความเป็นอยู่และอาชีพ ครอบครัวมีรายได้และทรัพย์สินเพียงพอสำหรับรายจ่ายที่
 จำเป็นในการดำรงชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีเงินออกสามารถนำมาใช้จ่ายในยามฉุกเฉินหรือจำ
 เป็นได้ ปราศจากหนี้สินหรือในกรณีที่มีหนี้ก็มีความสามารถในการปลดหนี้ครอบครัวที่มีที่อยู่อาศัย
 มั่นคงโดยไม่ต้องกังวลว่าจะมีปัญหาไร้ที่อยู่

๓. ด้านการพึ่งพาตนเองทางสุขภาพ ครอบครัวที่สามารถดูแลสุขภาพของสมาชิก
 เบื้องต้น เช่น มีตู้ยาสามัญประจำบ้าน ครอบครัวมีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ
 ๓ วัน สมาชิกมีสิทธิได้รับหลักประกันสุขภาพ สมาชิกในครอบครัวได้รับการตรวจสุขภาพ และสร้าง
 ภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนตามกำหนด

^{๑๙๐} Campbell, (๑๙๘๕), หน้า ๖๕.

๔. ด้านการพึ่งพาตนเองด้านข้อมูลข่าวสารและโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาครอบครัว สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและมีโอกาสเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัว ได้แก่ เด็กได้รับการศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างเป็นระบบ ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และนำมาพูดคุยอย่างสร้างสรรค์

๕. ด้านทุนทางสังคม หมายถึง สมาชิกในครอบครัว ภาควิชาในที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และสังคม มีความรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจต่อบุคคลในครอบครัวและชุมชน เมื่อมีปัญหา สมาชิกในครอบครัวได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก หรือญาติ ครอบครัวมีผู้เป็นสมาชิกกลุ่มในชุมชน เช่น กลุ่มอาชีพ มีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้านและชุมชนทำกิจกรรมทางศาสนา ส่งเสริมคุณธรรมหรือสุนทรียภาพร่วมกัน

ดังนั้น หลักยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ต้องประกอบด้วยหลักธรรมาธรรมและทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม หลักไตรสิกขาและทฤษฎีเชิงพฤติกรรมนิยม หลักกัลยาณมิตรและทฤษฎีเชิงเหตุผลแก้ปัญหา และหลักเบญจศีล-เบญจธรรม และหลักทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยเป็นสำคัญ

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูปลัดมารุต วรมงคล, ผศ.ดร.^{๑๙๑} ได้กล่าวถึง แนวคิดและจุดมุ่งหมายของการศึกษาพุทธจิตวิทยา ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก” สรุปผลวิจัยได้ว่า พุทธจิตวิทยาศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐานโดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ ดังนั้นจึงสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและสังคมได้หลายประการทั้งในเรื่องของการเรียนรู้ การเรียนการสอน การพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

นางสมใจ ตันติวัฒน์^{๑๙๒} ได้กล่าวถึง ประเภทและจุดมุ่งหมายของพุทธจิตวิทยาให้คำปรึกษา ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคในการให้คำปรึกษาด้านพุทธวิธีสำหรับ

^{๑๙๑} พระครูปลัดมารุต วรมงคล, ผศ.ดร., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, รายงานการวิจัยภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา, (คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ ก.

^{๑๙๒} นางสมใจ ตันติวัฒน์, “การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการให้คำปรึกษาด้านพุทธวิธีสำหรับนักเรียน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ (ก).

นักเรียน” สรุปผลการวิจัยได้ว่า พุทธวิธีการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีวิธีการให้คำปรึกษาที่สำคัญ ๒ วิธีได้แก่ (๑) ตามหลักสมถกรรมฐาน คือมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกจิตให้มีความสงบ มีความเข้มแข็ง มีสมาธิในการเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ที่ตนได้ประสบอยู่ด้วยปัญญา และ (๒) ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน คือมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตามความเป็นจริง ฝึกฝนให้เกิดสติปัญญาและรู้เท่าทันความคิดของตนเองตามหลักสัมมาทิฐิ ไม่ถูกครอบงำด้วยอำนาจกิเลส ทั้ง ๒ วิธีมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือเพื่อการพัฒนาตนแบบองค์รวม ไม่แยกส่วนประกอบระหว่างกายและใจ เป็นไปตามลักษณะนิสัยความแตกต่างระหว่างบุคคลตามแนวจริต ๖ เป็นองค์ประกอบสำคัญ

ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข^{๓๙๓} ได้กล่าวถึง พุทธวิธีดูแลสุขภาพและรักษาความเจ็บป่วย ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย” สรุปผลวิจัยได้ว่า พุทธวิธีดูแลสุขภาพและรักษาความเจ็บป่วย เป็นการศึกษาถึงหลักปฏิบัติต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัย ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการ การอยู่กับธรรมชาติ การสุขอนามัย การลดความอ้วน การชะลอความแก่ และการมีอายุยืน เป็นต้น และศึกษาถึงวิธีที่ทรงใช้ในการรักษาโรค ๒ วิธี คือ (๑) การรักษาด้วยกรรมวิธีแบบทั่วไป ได้แก่ การใช้เภสัชสมุนไพร การใช้อาหาร การใช้ความร้อน การพักผ่อนอิริยาบถ การผ่าตัด และการใช้พลังงานภาพ (๒) การรักษาด้วยพระธรรมโอสธ

พระมหากิจการ โชติปณฺโญ (ยุติพันธ์)^{๓๙๔} ได้กล่าวถึงหลักการและเป้าหมายของการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก” สรุปผลวิจัยได้ว่า พุทธจิตวิทยาเกี่ยวข้องกับพุทธวิธีการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นกระบวนการที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมให้แก่มนุษย์ผู้ประสบกับปัญหา คือความทุกข์ ได้มีหนทางในการนำพาตนเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่กำลังประสบอยู่ มีพระผู้มีพระภาคทรงเป็นกัลยาณมิตร ทรงเป็นผู้แนะนำด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยใช้หลักการคือ (๑) ทรงช่วยชี้แจงให้ทราบถึงปัญหา (๒) โน้มน้าวจิตใจให้เกิดความมุ่งมั่นและปฏิบัติตาม (๓) เกิดความสุขใจ ในการแก้ปัญหาคือความทุกข์นั้นได้ ส่วนเป้าหมายเป็นไปเพื่อการช่วยเหลือให้มนุษย์ได้หลุดพ้นจากความทุกข์

^{๓๙๓} ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้าบทคัดย่อ ก.

^{๓๙๔} พระมหากิจการ โชติปณฺโญ (ยุติพันธ์), “การศึกษาพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้าบทคัดย่อ ก.

พระไพศาล วิสาโล^{๑๙๕} ได้กล่าวถึง การสร้างสุขภาวะจิตด้วยมรณสติ ไว้ในบทความเรื่อง “เผชิญความตายด้วยใจสงบ” สรุปความได้ว่า ความทุกข์ของผู้คนในยามที่เผชิญกับความตายนั้น ไม่ใช่เป็นแค่ความทุกข์เนื่องจากความเจ็บปวดร้าวทางกายเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นก็คือความทุกข์ทางจิตใจ อาทิเช่น ความกลัว ความตื่นตระหนก ความรู้สึกดังกล่าวยังสร้างความทรมานและทรมานแก่ผู้คนยิ่งกว่าอาการทางกาย ด้วยซ้ำ ความรู้สึกดังกล่าวนี้นำไปสู่ความพยายามผลักไสความตาย แต่ทำเท่าไรก็ไม่สำเร็จ จึงทุกข์ทรมานยิ่งขึ้นไปใหญ่ หากเราต้องการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่ผลักไสความตายเมื่อเวลานั้นมาถึง ยอมรับความตายว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับเราในที่สุด การฝึกความระลึกถึงของจิตในลักษณะนี้เรียกว่า “มรณสติ” คือการฝึกใจให้คุ้นเคยกับความตาย ช่วยให้เรายอมรับความตายได้มากขึ้น และสามารถเผชิญหน้ากับความตายด้วยใจสงบ หากหมั่นพิจารณาความตาย ควบคู่ไปกับการทำความดี และการฝึกสติแล้ว เมื่อตายไปย่อมไปสู่สุคติ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยภายใน ส่วนปัจจัยภายนอกคือบรรยากาศแวดล้อมผู้ใกล้ตาย ก็มีความสำคัญ แม้ไม่สำคัญเท่าปัจจัยภายในก็ตาม กล่าวคือควรเป็นบรรยากาศแห่งความสงบก็จะมีส่วนทำให้จิตใจสงบมากยิ่งขึ้น

Phra Assajita Dhammajito (AWALE)^{๑๙๖} ได้กล่าวถึง การเสริมสร้างสุขภาวะกาย และจิตอย่างสมดุล ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “An Analytical Study on Concept of Citta and Its Significance in Theravada Buddhist Philosophy” (การวิเคราะห์เรื่องจิตและนัยสำคัญของจิตในพุทธปรัชญาเถรวาท) สรุปผลวิจัยได้ว่า จิตมีความสำคัญและหากได้รับการพัฒนาให้เกิดความสมดุลหรือเท่าเทียมกันกับความเจริญทางวัตถุหรือมากกว่านั้นแล้ว จะก่อให้เกิดสันติสุข โดยอาศัยหลักการประพฤติปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา (The Noble Eightfold Path) คือข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง

ทฤษฎีสุขภาพองค์รวม (Holistic Health)

พระพรหมคุณาภรณ์ ^{๑๙๗} (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงสุขภาวะองค์รวมของชีวิตจะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่แท้จริงต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของ

^{๑๙๕} พระไพศาล วิสาโล. “เผชิญความตายด้วยใจสงบ”, วารสารเสขิยธรรม. ฉบับที่ ๕๙ ปีที่ ๑๔ (มกราคม-มีนาคม, ๒๕๕๗): ๓๓-๓๘.

^{๑๙๖} Phra Assajita Dhammajito (AWALE), “An Analytical Study on Concept of Citta and Its Significance in Theravada Buddhist Philosophy”, Master of Arts Degree Thesis (Philosophy), (Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, ๑๙๙๕), p. Abstract iii.

^{๑๙๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพันธ์ดั่งแอนด์พับลิชชิง, ๒๕๕๑), หน้า ๖-๘.

ชีวิต องค์กรรวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่าง ส่องทาง ชี้ทางให้ หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔ การพัฒนาแบบองค์กรรวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ^{๑๙๘} ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์กรรวม” โดยมุ่งศึกษาเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์กรรวม โดยศึกษาจากประวัติการดูแลสุขภาพของพระพุทธเจ้า การดูแลสุขภาพของพระสาวก และบทบาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกกับการดูแลผู้ป่วย ตลอดจนหลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลรักษาจิต ด้วยการใช้รักษาทางกายและอิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อแพทย์แผนไทย

พระไพศาล วิสาโล^{๑๙๙} ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งในร่างกาย จิตใจ สังคมและธรรมชาติ โดยให้คาจากัดความของสุขภาพแบบองค์กรรวมว่า “การคิดแบบองค์กรรวม” เป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนา จึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัยการแพทย์พหุลักษณะทุก ๆ ด้านโดยเน้นความเข้าใจวิถีคิดของประชาชน จึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษาวัฒนธรรมในทรรศนะคุณค่าของวัฒนธรรม ท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลายที่ บูรณาการขึ้น เป็นการเปิดคุณค่าให้สังคมมีทางออก ดังนั้นสุขภาพองค์กรรวมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรม ความหลากหลายของท้องถิ่น การส่งเสริมให้มีองค์กรชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาเศรษฐกิจ จิตใจ วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม ที่สามารถพึ่งตนเองได้ ส่งเสริมการจัดตั้งสถานบาบัดธรรมชาติ เช่น เกษตรผสมผสาน เกษตรไร้สารเคมี ทำให้ได้สัมผัสธรรมชาติ

แมชชิงเพชร คงจันทร์^{๒๐๐} ได้ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของ ครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด พัฒนาการและหลักการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษารูปแบบ ตัวชี้วัด และกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวในสังคมไทย (๓) เพื่อเสนอรูปแบบการเสริม สร้าง

^{๑๙๘} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์กรรวม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕-๑๑๕.

^{๑๙๙} พระไพศาล วิสาโล, แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกลเด้นคิมทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.

^{๒๐๐} แมชชิงเพชร คงจันทร์, รูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของ ครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๔, ๒๕๕๖ ฉบับพิเศษ, หน้า ๒๕๘-๒๕๕๙.

ความมั่นคงของครอบครัวไทยเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า หลักการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนามี ๒ หลักการ คือ (๑) หลักการปฏิบัติตนตามแนวริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ (๒) หลักการ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันภายในมีพระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และภูมิคุ้มกันภายนอก คือ การปฏิบัติตามหลักทศ ๖ ผลที่ได้รับจากหลักการดังกล่าวมานี้มี ๓ อย่างคือ (๑) ได้รับประโยชน์ในโลกนี้ คือ ก่อเกิดความ เสมอภาคทางสังคม ทางเศรษฐกิจ และทางการศึกษา ก่อเกิดความปรองดองในครอบครัว และ ความผาสุกในการครองเรือน (๒) ได้รับประโยชน์โลกหน้า (๓) ได้รับประโยชน์สูงสุดคือพระ นิพพาน

รูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวสังคมไทยมี ๓ รูปแบบ คือ (๑) รูปแบบภายในครอบครัว (๒) รูปแบบชุมชนและสังคม (๓) รูปแบบนโยบายของรัฐบาล โดยมีองค์ประกอบของตัวชี้วัดมี ๔ องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ ๑ สัมพันธภาพในครอบครัวมี ๕ ตัวชี้วัด องค์ประกอบที่ ๒ มี ๖ ตัวชี้วัด องค์ประกอบที่ ๓ ความมั่นคงของครอบครัวในสังคม ๖ ตัวชี้วัด องค์ประกอบที่ ๔ ความเสมอภาคในครอบครัวมี ๓ ตัวชี้วัด โดยตัวชี้วัดแต่ละความสัมพันธสอดคล้องกับกรณีศึกษาครอบครัวตัวอย่าง และในปัจจุบันมีกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวไทย อยู่ด้วยกัน ๕ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ เปลี่ยนความวิธี ขั้นตอนที่ ๒ สร้างการเรียนรู้มี ๔ วิธี ขั้นตอนที่ ๓ พัฒนากลไกมี ๓ วิธี ขั้นตอนที่ ๔ มีส่วนร่วมมี ๓ วิธี ขั้นตอนที่ ๕ ส่งเสริมการเข้าถึงสิทธิสตรีมี ๒ วิธี ขั้นตอนดังกล่าวเป็นการขับเคลื่อนโดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ การเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ มีอยู่ด้วยกัน ๓ องค์ประกอบ คือ (๑) ภายในครอบครัว มี ๕ วิธี ได้แก่ (ก) เลือกคู่ครองที่เหมาะสม (ข) มีความหนักแน่นมั่นคง (ค) ศึกษาหลักการที่ดีให้กับครอบครัว (ง) มีศีลเป็นพื้นฐานในการดูแลครอบครัว และ (จ) ให้ความเคารพและเลี้ยงดูบิดามารดา (๒) ภายในชุมชนหรือสังคม มี ๓ วิธี ได้แก่ (ก) การเลือกผู้นำชุมชน (ข) การเคารพกติกาชุมชนหรือสังคม (ค) การมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในกิจกรรมของชุมชนหรือสังคม (๓) นโยบายของรัฐ มี ๓ วิธี ได้แก่ (ก) มีมาตรการทางกฎหมายกรณีบุตรหลานทอดทิ้งบิดามารดาหรือผู้สูงวัย (ข) มีมาตรการทางกฎหมายส่งเสริมให้ประชาชนเรียนรู้และปฏิบัติธรรมทุกวันพระ (ค) มีมาตรการทางกฎหมายส่งเสริมให้วันพระและวันอาทิตย์เป็นวันหยุดราชการ ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมานี้เป็นพื้นฐานสำคัญต่อรูปเสริมสร้างความมั่นคงเชิงพุทธบูรณาการ เพราะสอดคล้องกับกรณีตัวอย่างครอบครัวที่คัมภีร์พระพุทธศาสนา สังคมไทย และองค์ประกอบของตัวชี้วัดทุกตัว ตลอดถึงกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวไทยปัจจุบันได้อย่างดี

วิชัย เทียนถาวร และคณะ^{๒๐๑} ได้ศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยโครงสร้าง คุณลักษณะของครอบครัวไทย ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของครอบครัวไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองครัวเรือนจำนวน ๔,๒๓๖ คนจากทั่วประเทศ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะทั่วไปของผู้ปกครองครัวเรือนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา อาชีพขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ค่อนข้างยากจน ประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีค่านิยมเรื่องความร่ำรวยและการใช้ความพยายามสร้างครอบครัวมาตลอด รับรู้และเห็นด้วยกับแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง (ประมาณร้อยละ ๖๐) แต่ยังไม่ได้นำไปปฏิบัติ ส่วนใหญ่ผู้ปกครองครัวเรือนยังอยากให้ลูกยึดอาชีพราชการ หนึ่งในสามของผู้ปกครองครัวเรือนมีโรคประจำตัว ประมาณครึ่งหนึ่งมีปัญหาความเครียด ใช้วิธีผ่อนคลายโดยการพักผ่อนเป็นหลัก ประมาณหนึ่งในสามมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่เกินร้อยละ ๓๐ ส่งเสริมการเรียนรู้แก่บุตรในครอบครัวในเรื่องเรียน ศิลปะ ดนตรี และวัฒนธรรม การเสริมสร้างลักษณะนิสัยและพฤติกรรมทางสังคม ร้อยละ ๖๐ ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องสุขภาพพื้นฐาน ผู้ปกครองครัวเรือนส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่า และยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตสำนึกและพฤติกรรมสาธารณะ แต่ยังไม่พร้อมที่จะมีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยตรง ครอบครัวไทยมีความสุขเฉลี่ยระดับปานกลาง ความสุขมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัวในทางบวก ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสุขครอบครัว เป็นกลุ่มปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัว ๑๕ ปัจจัย ได้แก่ ความรัก สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ อาชีพ ความคาดหวังเป็นครอบครัวที่ร่ำรวย การส่งเสริมสุขภาพ การมีหลักประกันรักษาสุขภาพ การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมของบุตร พฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมของคู่สมรส การมอบหมายงานบ้านให้บุตร ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส ภาวะรับผิดชอบคนพิการในครอบครัว จิตสำนึกสาธารณะ และพฤติกรรมสาธารณะ และทั้ง ๑๕ ปัจจัย สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดสภาวะครอบครัวที่พึงประสงค์ได้

นิตยา ศษภักดี และคณะ^{๒๐๒} ได้คำนวณดัชนีชีวิตครอบครัว (Composite index) เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลง ความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว ในช่วงก่อนเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๓๙) ช่วงวิกฤต (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๒) หลังวิกฤต (พ.ศ. ๒๕๔๒-๒๕๔๓) และต่อเนื่องถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๔ -๒๕๔๕ โดยพิจารณาจากข้อมูลสัมพันธภาพในครอบครัว และการพึ่งพาตนเองทางด้าน

^{๒๐๑} วิชัย เทียนถาวร, ประสิทธิ์ สิริพันธ์, เพ็ญประภา ศิริโรจน์, วรลักษณ์ คงหนู และทัศนารถ ขาปัญญา, การศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศไทย, (นันทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒).

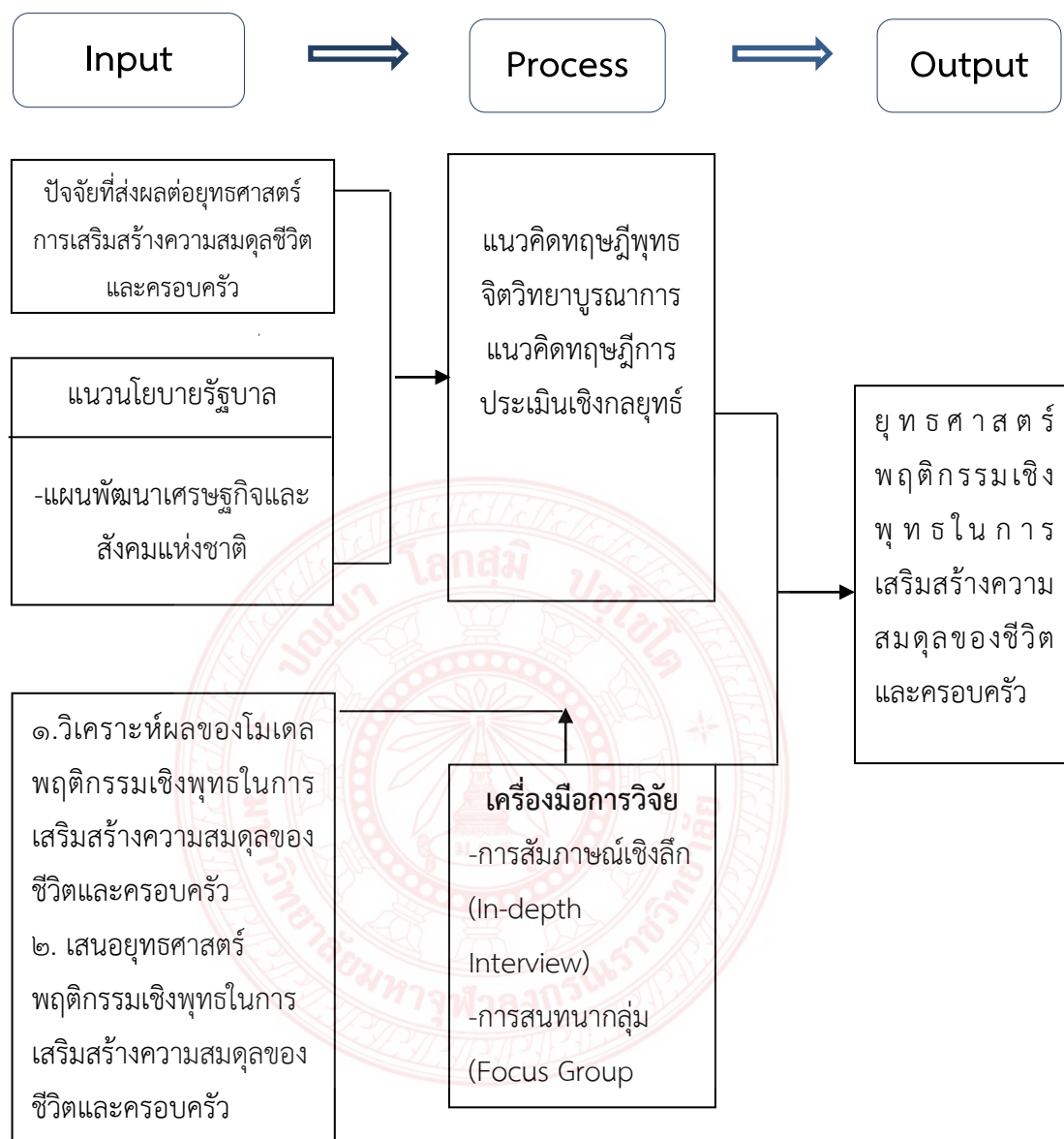
^{๒๐๒} นิตยา ศษภักดี, เครือข่ายร่วมสร้างดัชนีชีวิตและฐานข้อมูลความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว, เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “ทิศทางการพัฒนาสถาบันครอบครัวแบบบูรณาการ” ณ โรงแรมปรินซ์พาเลซ กรุงเทพฯ วันจันทร์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๔๖.

เศรษฐกิจที่เรียกว่า ดัชนีชีวิตรอบครัว ดังได้กล่าวมาแล้ว ผลการวิจัยพบว่า ภาวะความอยู่ดีมีสุขของประชาชนด้านชีวิตรอบครัวโดยรวมลดลง โดยมีแนวโน้มลดลงตั้งแต่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจ ในช่วงก่อนวิกฤต ดัชนีชีวิตรอบครัวเท่ากับร้อยละ ๖๘.๔๘ ลดลงเป็น ๖๖.๘๙ ในช่วงวิกฤต และยังคงลดลงอย่างต่อเนื่องเหลือร้อยละ ๖๓.๓๕ ในช่วงหลังวิกฤต และยังคงลดลงอีกในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ -๒๕๔๕ (ร้อยละ ๖๒.๙๒ และ ๖๓.๒๑ ตามลำดับ) ปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อชีวิตรอบครัว ได้แก่ ปัจจัยสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว โดยค่าดัชนีลดลงจากร้อยละ ๗๕.๗๘ ในช่วงวิกฤต เหลือร้อยละ ๖๙.๔ ในช่วงหลังวิกฤต และลดลงอย่างต่อเนื่องเหลือร้อยละ ๖๗.๔๙ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๔๕ ส่วนปัจจัยการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ ถึงแม้ว่าจะมีแนวโน้มดีขึ้นเล็กน้อย จากร้อยละ ๕๓.๓๔ ในช่วงก่อนวิกฤต เป็นร้อยละ ๕๕.๘๒ ในช่วงหลังวิกฤต และเพิ่มเป็นร้อยละ ๕๗.๕๗ ในปี ๒๕๔๔ แต่การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นยังอยู่ในระดับที่ยังต้องปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ครอบครัวสามารถพึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

กล่าวโดยสรุป จากแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาและฐานหลักธรรมทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งจะเชื่อมโยงถึงวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ อันจะเอื้อต่อความสมดุลของชีวิตและครอบครัวพร้อมการปฏิบัติงานให้ตรงกับหลักปรัชญาความพอเพียงในชีวิต

๒.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก และบูรณาการกับความรู้ด้านจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาสังคม และพฤติกรรมองค์กร มาประยุกต์เพื่อกำหนดกรอบความคิดในการวิจัย โดยใช้รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) เพื่อค้นหาสาเหตุและแนวทางการพัฒนาพุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวจิตพฤติกรรมเชิงพุทธ กรอบการวิจัย ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ ๓

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ๒) เพื่อเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ซึ่งในการวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม โดยใช้วิธีวิทยาวิจัยการแบบผสมผสานดังนี้

๓.๑.๑ การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่นๆ โดยอาศัยแนวคิดความสุขทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดการพัฒนาประเทศตามตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว เป็นกรอบในการศึกษา

๒) ทำการศึกษาวเคราะห์กระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ทั้งในระดับนโยบาย ประชาชน องค์กร/สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา

๓) ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบ กระบวนการและแนวทางการพัฒนาตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาในมิติต่างๆ

๔) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ตามแนวพระพุทธศาสนา

๓.๑.๒ การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัด

การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดทางพระพุทธศาสนา ทั้งในระดับนโยบาย ประชาชน ชุมชน องค์กร/สถาบันการศึกษา ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา โดยมี ขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑) ทำการศึกษาและคัดเลือกครอบครัวชาวพุทธในประเทศไทย ๔ ภาค ๆ ละ ๒ ครอบครัว โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง คือเป็น ครอบครัวมีบทบาทและความสัมพันธ์เกี่ยวกับกระบวนการในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและ ครอบครัว และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดทางพระพุทธศาสนาจำนวน ๘ ครอบครัว ได้แก่

(๑.๑) ครอบครัวตัวอย่างจากชุมชนต้นแบบภาคเหนือ ๒ ครอบครัว คือ ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างใน จังหวัดเชียงราย และ จังหวัดลำปาง

(๑.๒) ครอบครัวตัวอย่างจากชุมชนต้นแบบภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๒ ครอบครัว คือ ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างในอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ และครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างใน อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

(๑.๓) ครอบครัวตัวอย่างจากชุมชนต้นแบบภาคใต้ ๒ ครอบครัว คือ ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช และครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง อำเภอเมืองจังหวัดนครศรีธรรมราช

(๑.๔) ครอบครัวตัวอย่างจากชุมชนต้นแบบภาคกลาง ๒ ครอบครัว คือ ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง และจังหวัดชลบุรี ๑ ครอบครัว และ ๑ ครอบครัว ในอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

๒) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อยทีมงานวิจัย และส่วนงานที่เกี่ยวข้อง

๓) ดำเนินการศึกษาวเคราะห์แนวคิด รูปแบบ การจัดการ และแนวทางการพัฒนา ครอบครัว การประยุกต์ใช้องค์ความรู้ และกระบวนการบริหารจัดการเกี่ยวกับตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย

๔) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว เน้นการนำผลการ ศึกษาวิจัยมาเผยแพร่ให้คณะสงฆ์ ผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้รับทราบ

๕) สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะ

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

การวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์และประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับนักวิจัยและกลุ่มเป้าหมายภาคละ ๒ ครอบครัว ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย

- ๑) ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง เขตพื้นที่ภาคเหนือ
- ๒) ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง เขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- ๓) ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง เขตพื้นที่ภาคกลางตอนบน
- ๔) ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง เขตพื้นที่ภาคกลางตอนล่าง
- ๕) ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง เขตพื้นที่ภาคใต้
- ๖) ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง เขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล

ในการวิจัยมีผู้ให้ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย จำนวนกลุ่มตัวอย่างดังนี้

๑. ดร.อดุลย์ จันทา	จังหวัดแพร่
๒. ผศ.จักรแก้ว นามเมือง	จังหวัดพะเยา
๓. รศ.ดร.บุญเหลือ ใจมโน	จังหวัดลำปาง
๔. ผศ.ดร.อภิพัทธ์ วิชาญใจงาม	จังหวัดพิษณุโลก
๕. อาจารย์ชัยนธ์ บุญพิโย	จังหวัดขอนแก่น
๖. ดร.ปิยวัฒน์ คงทรัพย์	จังหวัดบุรีรัมย์
๗. พันเอก ดร.ณรงค์ คลองแก้ว	จังหวัดปทุมธานี
๘. ผศ.ดร.สุชน ประวัติดี	จังหวัดนครปฐม
๙. ดร.พงศ์เทพ โตมาดี	จังหวัดสมุทรสาคร
๑๐. คุณพ่อสาตี นิลามัย	กรุงเทพมหานคร
๑๑. ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ	กรุงเทพมหานคร
๑๒. พันโทชาติ สังขะอัน	กรุงเทพมหานคร
๑๓. ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนนะ	กรุงเทพมหานคร
๑๔. อาจารย์นพดล สำลีรุ่ง	กรุงเทพมหานคร
๑๕. ดร.ทนายท ศรีปลั่ง	กรุงเทพมหานคร
๑๖. รศ.ดร.ไพบุลย์ เทวรักษ์	กรุงเทพมหานคร
๑๗. รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย	กรุงเทพมหานคร
๑๘. ผศ.ดร.วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง	จังหวัดสงขลา
๑๙. คุณนคร รัตนพันธ์	จังหวัดนครศรีธรรมราช
๒๐. รศ.ดร.เดชชาติ ตรีทรัพย์	จังหวัดนครศรีธรรมราช

ในการวิจัยเชิงคุณภาพด้านจัดกระบวนการกลุ่ม ซึ่งการจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) ร่วมกับทีมงานวิจัย และครอบครัวกลุ่มเป้าหมายโดยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญเป็นตัวแทนของแต่ละภาคซึ่งรวมทั้งหมด ๔ ภาค (โดยทีมงานวิจัยได้แบ่งงานรับผิดชอบแต่ละภาค) เพื่อทราบถึงทิศทางและการพัฒนาแนวคิด กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุขและความสัมพันธ์ของทางพระพุทธศาสนา ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

๑. ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล	จังหวัดพิจิตร
๒. ผศ.ดร.พิเชฐ ทังโต	จังหวัดสุโขทัย
๓. รศ.ดร.ภัทรพล ใจเย็น	จังหวัดลำปาง
๔. รศ.ดร. ประพันธ์ ศุภษร	จังหวัดนนทบุรี
๕. รศ.ดร.สมชัย ศรีนอก	จังหวัดเพชรบูรณ์
๖. รศ.ดร.ธัชชนันท์ อิศรเดช	จังหวัดนครศรีธรรมราช

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

การดำเนินการตามโครงการวิจัยดังกล่าว เน้นการศึกษาวิเคราะห์และการมีส่วนร่วมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย รายงานการประชุมที่เกี่ยวข้อง การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) การจัดเวทีประชุม ส่วนการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลนั้นเน้นวิธีการแสวงหาความรู้จากการตั้งประเด็นหลักในการศึกษาความสัมพันธ์และการจัดการทางพระพุทธศาสนา โดยดำเนินการและใช้เครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่

๑) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับนักวิชาการ ครอบครัวเป้าหมาย และผู้เกี่ยวข้องกับตัวชี้วัดความสุข โดยพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาจากเอกสาร รายงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อค้นหาแนวคิด หลักการ ความเป็นมา กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุข และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดทางพระพุทธศาสนา

๒) การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) ร่วมกับทีมงานวิจัย และครอบครัวกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๔ ภาค (โดยทีมงานวิจัยได้แบ่งงานรับผิดชอบแต่ละภาค) เพื่อทราบถึงทิศทางและการพัฒนาแนวคิด กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุขและความสัมพันธ์ของทางพระพุทธศาสนา

๓) ศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติหน้าที่ในการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนาร่วมกัน

๔) การสังเกตซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของครอบครัวต่างๆ ที่จะทำให้ควบคู่กับการสัมภาษณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการ

เสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวทางพระพุทธศาสนา

ดังนั้น จึงมีเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย

๑) แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ (Inter-view Guideline) และแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม

๒) แบบประเมินการวิเคราะห์เปรียบเทียบด้านหลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมของแต่ละครอบครัว

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) การลงพื้นที่ในแต่ละภาค โดยการให้นักวิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยที่ร่วมการวิจัยรับผิดชอบศึกษาแต่ละภาค ด้วยตนเอง

๒) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของครอบครัวต่างๆ ที่จะทำให้ควบคู่กับการสัมภาษณ์

๓) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับครอบครัวต้นแบบ นักวิชาการ ผู้นำชุมชน และผู้เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมการสร้างและการใช้ความสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนา

๔) การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวของแต่ละครอบครัว

๕) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการสร้างและการใช้องค์ประกอบ ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา และเพื่อให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวคิด รูปแบบ กระบวนการเสริมสร้างความสุขภาวะ การประยุกต์ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตเป็นต้น

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การแจกแบบสอบถาม เป็นกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุป

ตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามประเด็นหัวข้อดังนี้

๑) วิเคราะห์แนวคิด ความหมายของความสุขตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก องค์ประกอบและตัวชี้วัดของความสุขตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎกและแนวความคิดของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

๒) ศึกษาวิเคราะห์การสร้างและการใช้ตัวชี้วัดความสุขในระดับต่างๆ ของแต่ละครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา

๓) การนำเสนอรูปแบบและวิธีการสร้างและการใช้ความสุขภาวะตามตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวของพระพุทธศาสนาทั้ง ๔ ภาค

๔) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มาทำการวิเคราะห์ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานกับระดับการปฏิบัติที่มีต่อการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางการเสริมสร้างรูปแบบความสุขสำหรับประชาชน

๕) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้ว เพื่อให้เห็นชุดความรู้ กระบวนการและแนวทางการเสริมสร้างความสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประยุกต์ในระดับนโยบาย องค์กร ชุมชน และปัจเจกบุคคล

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลในการใช้สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและการใช้ องค์ประกอบและตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เห็นรูปแบบ กระบวนการเสริมสร้างความสุขภาวะของบุคคล และการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในระดับนโยบาย ชุมชน องค์กร และปัจเจกบุคคล

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และเพื่อเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว จึงวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ วิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ตอนที่ ๒ เสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ตอนที่ ๓ เสนอข้อค้นพบใหม่จากการวิจัยยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๔.๑ วิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

พบว่า ทิศทางการพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔ มีวิสัยทัศน์^{๒๐๓} คือ สถาบันครอบครัวเป็นเป้าหมายหลักของประเทศ ที่ต้องได้รับการพัฒนาให้มีความเข้มแข็ง ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม และสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และพันธกิจ ได้แก่ ๑) ส่งเสริมให้ครอบครัวมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของครอบครัวให้ทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม และมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว มีภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิต สามารถพึ่งพาตนเองได้ ดำรงความเป็นครอบครัวได้อย่างมั่นคง ๒) ส่งเสริมให้ครอบครัวมีหลักประกันความมั่นคง และได้รับสวัสดิการครอบครัวขั้นพื้นฐาน ที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง ๓) พัฒนากลไกและเครือข่ายการทำงานด้านครอบครัวให้มีประสิทธิภาพ และส่งเสริมให้องค์กร ทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว ๔) ส่งเสริมและสนับสนุนการใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาครอบครัว ส่วนเป้าหมายหลัก ได้แก่ ๑) สมาชิกของครอบครัวมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีสุขภาวะดีขึ้น มีคุณธรรม จริยธรรม และสถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งมากขึ้น สามารถปรับตัวต่อการ

^{๒๐๓} สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, รายงานชีวิตคนไทยในสองทศวรรษของการพัฒนายุทธศาสตร์การเปลี่ยนแปลงนโยบายสาธารณะสำหรับความเป็นอยู่ของครัวเรือนไทย, ๒๕๕๔, หน้า ๒๒.

เปลี่ยนแปลงได้บนฐานวิถีวัฒนธรรมไทย ๒) ครอบครัวมีหลักประกันความมั่นคงและสวัสดิการขั้นพื้นฐานทุกด้าน ทั้งด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านชีวิตการงาน/อาชีพ ด้านรายได้ ด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม ด้านชีวิตครอบครัวและชุมชน ด้านการคมนาคมและการสื่อสาร และด้านการมีส่วนร่วม และครอบครัวลักษณะเฉพาะได้รับการดูแลและสวัสดิการที่เหมาะสม ๓) กลไกและเครือข่ายการทำงานด้านครอบครัวทุกระดับ สามารถเชื่อมโยงและบูรณาการนโยบายการพัฒนาสถาบันครอบครัวไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีทิศทางและเป็นรูปธรรม และ๔) ครอบครัวสามารถรู้เท่าทันสื่อ และใช้สื่อเพื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเรียนรู้และ การพัฒนา ครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในยุทธศาสตร์ที่ ๒ สร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว^{๒๐๔} ในสถานการณ์มีหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว เป็นระบบที่ส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวสามารถดำรงชีวิต และดำเนินชีวิตครอบครัวได้อย่างราบรื่น มีความสุข พึ่งพาตนเองได้ ได้รับหลักประกันด้านสิทธิ สวัสดิการ และได้รับการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์ รวมถึงสามารถทำหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิกครอบครัวและสังคม ทำให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวให้เกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตครอบครัวตามบริบทสังคมวัฒนธรรมที่ครอบครัวอาศัยอยู่

๑. การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการครอบครัวขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะ

๑.๑ ส่งเสริมให้ครอบครัวรู้และเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการขั้นพื้นฐานของรัฐได้อย่างทั่วถึง

๑.๒ ส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น และองค์กรทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการสำหรับครอบครัวอย่างทั่วถึง

๑.๓ ส่งเสริมให้ครอบครัวเข้าถึงระบบการประกันสุขภาพ ประกันชีวิต และการประกันความมั่นคงและความเสี่ยงอื่น ๆ เพื่อเป็นหลักประกันเมื่อครอบครัวต้องประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ

๑.๔ จัดให้มีสวัสดิการที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะอย่างต่อเนื่อง

๑.๕ พัฒนาระบบฐานข้อมูลการให้การคุ้มครองทางสังคมและกลุ่มเป้าหมายให้มีประสิทธิภาพ ครอบคลุม เป็นปัจจุบัน และสามารถเข้าถึงได้

^{๒๐๔} กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๙, หน้า ๒๒.

๑.๖ สนับสนุนให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนส่งเสริมความสมดุลระหว่างการทำงานและครอบครัว โดยจัดให้มีนโยบายการทำงานที่ยืดหยุ่น สถานที่ทำงานที่เป็นมิตรกับครอบครัว การหยุดลาเลี้ยงบุตรโดยได้รับค่าจ้าง และการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก การพยาบาล และศูนย์ดูแลเด็กเล็กในสถานที่ทำงาน

๒. การส่งเสริมความมั่นคงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๒.๑ พัฒนาและยกระดับฝีมือแรงงานทุกกลุ่มอาชีพทั้งในระบบและนอกระบบ เพื่อให้อัตรา การว่างงานลดลง

๒.๒ สนับสนุนและส่งเสริมครอบครัวให้มีความเข้มแข็ง มีรายได้ที่มั่นคง และเพียงพอต่อการดำรงชีวิต โดยยกระดับเศรษฐกิจของชุมชนโดยการพัฒนาอาชีพให้มีความหลากหลาย ครอบคลุม ส่งเสริมการรวมกลุ่มอาชีพเพื่อให้คนในชุมชน/ท้องถิ่นมีงานทำประจำและต่อเนื่อง ลดอัตราการย้ายถิ่นเพื่อเข้าไปทำงานในเมือง

๒.๓ ส่งเสริมอาชีพพระยาสันสำหรับครอบครัวที่ประสบปัญหา หรือครอบครัวที่อยู่ในสภาวะที่ต้องการความช่วยเหลือชั่วคราว และเพียงพอต่อการดำรงชีวิตของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๒.๔ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกลไกและช่องทาง การจัดการความรู้และทักษะในการจัดการรายรับรายจ่าย เพื่อลดหนี้สินของครอบครัวอย่างเป็นระบบ

๒.๕ สนับสนุนให้ความรู้ในการบริหารจัดการทางการเงินแก่ชุมชนและครัวเรือน การปรับองค์การการเงินของชุมชนให้ทำหน้าที่เป็นสถาบันการเงินในระดับหมู่บ้านตำบลที่หาหน้าที่ทั้งการให้กู้ยืมและ การออมและจัดตั้งโครงการเงินรากฐานโดยมีธนาคารออมสินและธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์เป็นแม่ข่าย

๓. หลักกฎหมาย นโยบาย และแผน ที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาสถาบันครอบครัว

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (ฉบับชั่วคราว) พุทธศักราช ๒๕๕๗ เป็นรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับที่ ๑๙ จัดร่างโดยคณะรักษาความสงบแห่งชาติ คณะผู้ยึดอำนาจการปกครองหลังรัฐประหาร เมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗ ซึ่งมีพลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา เป็นหัวหน้า ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๓๑ ตอนที่ ๕๕ ก ณ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๗ มี ๔๘ มาตรา โดยหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติเป็นผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

มาตรา ๔ ภายใต้บังคับบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญนี้ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาค บรรดาที่ชนชาวไทยเคยได้รับการคุ้มครองตามประเพณีการปกครองประเทศไทย ในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขและตามพันธกรณีระหว่างประเทศที่ประเทศไทย มีอยู่แล้ว ย่อมได้รับการคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญนี้

ในร่างกรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๗๙) ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน เน้นการพัฒนาศักยภาพคนตลอดจนช่วงชีวิตให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ โดยเริ่มตั้งแต่ในครรภ์และต่อเนื่องไปตลอดชีวิต ยกย่องคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ให้มีคุณภาพ เท่าเทียมและทั่วถึง สร้างเสริมให้คนมีสุขภาวะที่ดี สร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทยให้เอื้อต่อการพัฒนาคน ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม มุ่งลดความเหลื่อมล้ำ ทางเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาระบบบริการและบริหารจัดการสุขภาพ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสังคมสูงวัย สร้างความเข้มแข็งสถาบันทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรม และความเข้มแข็งของชุมชน

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ ปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัวมีความละเอียดอ่อนซับซ้อนเกี่ยวข้องกับบุคคลใกล้ชิด มีลักษณะพิเศษแตกต่างจากการทำร้ายร่างกายทั่วไป ดังนั้น จึงมีการกำหนดรูปแบบ วิธีการ และขั้นตอน ที่มีลักษณะแตกต่างจากการดำเนินคดีอาญาทั่วไป เพื่อให้ผู้กระทำผิดมีโอกาสกลับตัวและยับยั้งการกระทำผิดซ้ำ รักษาความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวไว้ได้ เด็ก เยาวชน และบุคคลในครอบครัว มีสิทธิได้รับความคุ้มครองโดยรัฐจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

๔. แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธ

แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธในงานวิจัยนี้ได้ให้ความสำคัญและการตระหนักถึงระบบเกี่ยวกับหลักของสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งคำว่า “สุข” แปลว่า ความสบาย ความสำราญ^{๒๐๕} “สุญฺญ ชนฺตฺติ สุขํ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี คือ ความสุข” ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า “ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก”^{๒๐๖} นอกจากนี้ คำว่า “สุข” หมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถาที่ว่า “ธรรมชาติโดยย่อแผ่กวินอย่างดี และย่อมนุช (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจเพราะเหตุนี้ ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า “ความสุข”^{๒๐๗} เมื่ออิมใจ กายจะสงบ เมื่อกายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น^{๒๐๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” คือ การทำงานร่วมกัน

^{๒๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๕๒.

^{๒๐๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖/๙.

^{๒๐๗} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, *สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐), หน้า ๗.

^{๒๐๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔.

อย่างเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างกาย สังคม จิตและปัญญา^{๒๐๙} เกิดเป็นสุขภาพทางกาย จิต สังคมและปัญญาเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

พระมหาอูตร สุทธิญาโณ (เกตุทอง) ให้ความหมาย“สุขภาพ” หมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิต ที่เป็นสุข สงบ เย็น ปราศจากโรคภัย หรืออันตรายต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นั่นเอง^{๒๑๐}

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ^{๒๑๑} หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมครบทุกด้าน และในที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้ตกลงเพิ่มเติมคำว่า “Spiritual Well-being” หรือสภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม ดังนั้นสุขภาพ จึงหมายถึง ภาวะของการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี บนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ^{๒๑๒} หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล คำว่า “ปัญญา”^{๒๑๓} หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม “ระบบสุขภาพ”หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

คำว่าสุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับสภาวะองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันระหว่าง กาย ใจ ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม

^{๒๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

^{๒๑๐} พระมหาอูตร สุทธิญาโณ (เกตุทอง), “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

^{๒๑๑} องค์การอนามัยโลก (WHO).ความหมายสุขภาพ. < <http://www.who.int/topics/en/>> ๑๕ พ.ค. ๒๕๕๙.

^{๒๑๒} พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, หน้า ๑.

^{๒๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีคุณภาพ จนเป็นชีวิตที่ดั่งงามสมบูรณ์ ด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืนใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (การพัฒนากาย) การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (การพัฒนาสังคม) การพัฒนาจิต (การพัฒนาจิต) และการพัฒนาปัญญา (การพัฒนาปัญญา) จนกลายเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา^{๒๑๔} รายละเอียด ดังนี้

๑ การพัฒนากาย(Physical development) หมายถึง การเจริญกาย^{๒๑๕} การฝึกอบรมกายที่มีความสัมพันธ์อันเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้วยการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆอย่างมีสติ ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี ให้พอดี ด้วยคุณค่าที่แท้จริงในทางที่เป็นคุณ เป็นกุศล ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทหรือขาดสติ ^{๒๑๖} เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลักเกิดประโยชน์แก่ชีวิต ^{๒๑๗} และเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต^{๒๑๘} ให้อยู่ดีมีสุขไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ประกอบด้วย

๑) สิ่งแวดล้อม พระพุทธศาสนาใช้ธรรมชาติแวดล้อมของป่าเป็นส่วน ประกอบในการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์^{๒๑๙} เพราะธรรมชาติรวมทั้งสัตว์ และพืชทั้งหลายเป็นสภาพแวดล้อม^{๒๒๐} อยู่ใกล้ชิด ประสานสอดคล้องกัน เป็นบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์สวยงาม คนเราถ้า มองธรรมชาติอย่างถูกต้อง ก็จะได้เรียนรู้จักธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา การได้อยู่กับธรรมชาติมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ รักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลังอย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติจะช่วยขัดเกลาและสร้างเสริมคุณภาพของจิต ตลอดจนช่วยให้เกิดสมาธิและการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันโลกและชีวิต เกิดความสุขแท้จริง

^{๒๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์ , (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

^{๒๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐,(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๐.

^{๒๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๔๔.

^{๒๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวสย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๘.

^{๒๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

^{๒๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๐๑.

^{๒๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖.

๒) ปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี หมายถึง การเสพ บริโภค ใช้สอย ปัจจัย ๔ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี มีทัศนคติที่ดีต่อปัจจัย ๔ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี ไม่ใช่เพียงเพื่อเสพ ประนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม ควรเสพ บริโภค ใช้สอย ด้วยปัญญา รู้จักเลือกใช้อย่างรู้คุณค่า ใช้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความรู้ความสามารถ ต้องหัดกิน หัดใช้ให้เป็นอย่าไป การเบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไปเพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่ความเอร็ดอร่อยโก้เก๋เลยกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ อย่าไปเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากเกินไป เหตุ อย่าทำลาย ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม^{๒๒๑} ดังนั้นต้องรู้จักกิน รู้จักใช้ด้วยปัญญา มีความรู้ มีความเข้าใจ จุดมุ่งหมายในการกินการใช้ เพื่อคุณค่าที่แท้ให้เกิดความพอดี อย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์

๓) การใช้อินทรีย์ การพัฒนากายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาการใช้อินทรีย์เน้นที่ ตา หู และลิ้น เป็นสำคัญเพราะมีบทบาทในชีวิตมาก^{๒๒๒} มนุษย์ต้องใช้อินทรีย์เพื่อการดำรงชีวิต

สัมพันธ์กับโลกภายนอก เป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์มี ๒ ลักษณะ คือ ๑. ฝึกฝนทักษะการใช้งานให้มีความละเอียดคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความคล่อง ๒. ฝึกรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้าให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา^{๒๒๓} ดังนั้นการใช้อินทรีย์เป็นก็จะเกิดการบริโภคเป็น คือ รู้จักเลือกที่จะบริโภคหรือเรียกว่าการบริโภคด้วยปัญญา อย่างมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นไม่เห็นแก่สนุกสนาน บันเทิงลุ่มหลงมัวเมา เอาแต่ความเพลิดเพลิน จะนำมาซึ่งความแข็งแรงปลอดภัยจากโรคร้ายและมีคุณภาพชีวิตที่ดี^{๒๒๔}

๔) สุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นพื้นฐาน^{๒๒๕} ที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดี งามยิ่งขึ้นไป ซึ่งในที่สุดแล้วมนุษย์เราควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ด้วย คือ

^{๒๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑-๑๒.

^{๒๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๖.

^{๒๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา : ๒๕๓๙), หน้า ๑๐.

^{๒๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), คู่มือชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด ๒๕๔๗), หน้า ๒๔.

^{๒๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๖.

ควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ^{๒๒๖} จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย รักษาความสะอาด ดูแลให้ร่างกายแข็งแรง มีสามารถในการทำงานเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

๒. การพัฒนาสังคม (moral development) หมายถึงการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาทั้งกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม^{๒๒๗} ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย^{๒๒๘} ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ประกอบด้วย

๑) ปฏิสัมพันธ์ หลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทางสังคมให้ได้ด้วยดีนั้น ต้องไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดมิตร และความสามัคคี รู้จักการสื่อสาร เพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม^{๒๒๙} และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป^{๒๓๐}

๒) อาชีพ คือศีลที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม สุจริต เป็นการทำงานที่ถูกต้องอาชีพสุจริต คืออาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคม เป็นกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ ช่วยแก้ปัญหาของชีวิตและสังคม

๓) วินัย เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้การทำงานดำเนินไปด้วยความสะดวก เช่น วินัยของสงฆ์ มีขึ้นเพื่อให้การดำเนินชีวิตของสงฆ์สะดวกแก่การพัฒนาตน ให้บรรลุถึงวิมุตติหลุดพ้น มีอิสระของพระนิพพาน ทำให้สงฆ์มีชีวิตที่เป็นอิสระ^{๒๓๑} สามารถทำประโยชน์ให้แก่มหาชนได้เต็มที่วินัยที่เป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์คือการรักษากายกับวาจาให้เรียบร้อย^{๒๓๒} รู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต

^{๒๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๘.

^{๒๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

^{๒๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๒๒๙} ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

^{๒๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๗.

^{๒๓๑} ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

^{๒๓๒} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕, หน้า ๗๖.

ด้านการจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อมและจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน^{๒๓๓} ศิลปะเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจ และเมื่อใดที่มีการพัฒนาศิลปะขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ก็จะเรียกว่าภาวนิตศิลป์ มีศิลปะที่พัฒนาแล้วคือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัยและอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข^{๒๓๔}

๓. การพัฒนาจิต (emotional development) คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามมากขึ้นในความดีงามความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และเป็นอิสระด้วยคุณธรรมทั้งหลาย^{๒๓๕} เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น การพัฒนาจิตนั้น เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจ ให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ ๓ ด้าน คือ

๑) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม มีจิตใจที่สูงและประณีต ให้มีเมตตาความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา อภัย ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีความเสียสละ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีสัมมาคารวะ ความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีความอ่อนโยน กตัญญูรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องคุณภาพจิต

๒) สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายามสู้งาน มีขันติ ความอดทนและทนทาน มีสมาธิ จิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ ความจริงจัง เอาจริงเอาจัง มีอธิษฐาน ความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน

๓) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพจิตดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่นร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ความเอิบอิ่มใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมอง หดหู่ เหี่ยวแห้ง หรือโศกเศร้าอะไรต่างๆ เหล่านี้เรียกว่าสุขภาพจิต^{๒๓๖}

คุณสมบัติของจิตทั้ง ๓ ด้านนี้ เมื่อพัฒนาถึงพร้อมแล้ว ก็จะเรียกว่า ภาวนิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว คือมีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือประกอบด้วยคุณธรรมเช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้ออารี มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม ความกตัญญูกตเวที สมบูรณ์ด้วย

^{๒๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๗.

^{๒๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, หน้า ๓๓-๓๔.

^{๒๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๒๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

สมรรถภาพจิต คือมีจิตเข้มแข็ง มั่นคง มีความเพียรพยายาม มีอุตสาหะวิริยะ รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือมีจิตที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบสุข^{๒๓๗}

๔. การพัฒนาปัญญา (Wisdom development) เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งอยู่ในจิต ปณฺธุตฺตรา สพฺเพ ธมฺมา ธรรมทั้งปวง มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง^{๒๓๘} ปัญญาจึงเป็นตัวนำไปสู่จุดมุ่งหมายใน พุทธธรรมคือความหลุดพ้น ปัญญาเป็นความรู้ที่เข้าถึงความจริงของโลก มองเห็นโลกและชีวิตตามที่มันเป็นโดยสภาวะซึ่งไม่แยกต่างหากกันออกไป มองเห็นความว่างด้วยความรู้ตามที่มันเป็นอย่างนั้น^{๒๓๙} ดังนั้นปัญญาจึงเป็นตัวปลดปล่อย แก้อไข ทำให้หลุดพ้นเป็นอิสระเรื่อยขึ้นไปในทุกชั้น

การพัฒนาปัญญา หมายถึง การเจริญปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง^{๒๔๐} รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ ประกอบด้วย

๑) การปฏิบัติต่อความรู้ และการมีความรู้ เช่นรู้วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตนการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา^{๒๔๑}

๒) ระดับความรู้ ระดับความรู้เป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความรู้ซึ่งในระดับที่สูงขึ้น ตามหลัก ปัญญา ๓^{๒๔๒,๒๔๓} ประกอบด้วย สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การสดับ การเล่าเรียน เป็นปัญญาที่คนทั่วไปที่สามารถพัฒนาขึ้นได้ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล เมื่อได้ความรู้ ความเข้าใจจากการฟัง ได้มีการฝึกโยนิโสมนสิการให้เข้าใจถึงความ เป็นจริงจากการใช้ความรู้อย่างมีเหตุมีผล ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ เป็นการฝึกปฏิบัติโดยใช้ประสบการณ์ตรง เป็นปัญญาที่ต่อยอดจาก สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา

การพัฒนาปัญญาในแต่ละระดับนั้นเมื่อพัฒนาครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็จะเรียกว่า ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำ ดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีปัญญาในการมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง

^{๒๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์ , หน้า ๓๔-๔๑.

^{๒๓๘} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.

^{๒๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์ หน้า ๔๒-๔๓.

^{๒๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๒๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า๑๒๙.

^{๒๔๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๒๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๖.

ปราศจากอคติและแรงจูงใจที่เคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส รู้เท่าทันโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ หลุดพ้นจากทุกข์และปัญหาทั้งปวง^{๒๔๔} ดังพุทธพจน์ได้แสดงทัศนะไว้ว่า “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับแล้วมีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไปทุกข์เวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกข์เวทนากระทบเข้าแล้วก็ไม่เศร้าโศกไม่เสียใจไม่รำพันไม่ตีอก”^{๒๔๕}

สรุปได้ว่า สุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่าง กายที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ กายที่สัมพันธ์กับสังคม กายที่สัมพันธ์กับจิตใจหรือความรู้สึนึกคิดและปัญญาคือความรู้ความเข้าใจ ธรรมชาติของมนุษย์ดำเนินไปเพื่อต้องการความสุข การจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้นั้นจะต้องกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านไปพร้อมๆกัน จนไปสู่ภาวะ ๔ ผู้ที่ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว คือผู้ที่พัฒนาแล้วอย่างแท้จริง

๕. หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัวด้วยฆราวาสธรรม

สำหรับหลักฆราวาสธรรมนี้จัดเป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนหรือครอบครัวโดยเฉพาะ เพราะเป็นหลักธรรมหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนสถาบันครอบครัวเพื่อให้สมาชิกในครอบครัว คือ บิดา มารดา และบุตร อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๔ อย่าง คือ (๑) สัจจะ (๒) ทมะ (๓) ขันติ (๔) จาคะ โดยมีการให้ความหมายของฆราวาสธรรม ๔ รายละเอียดดังต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้คำจำกัดความไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรมว่า “ฆราวาสธรรม ๔” หมายถึง ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ (Gharavasa – dhamma : virtues for a good household life; virtues for lay people) ประกอบด้วย^{๒๔๖}

๑. สัจจะ หมายถึง ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง (truth and honesty)

^{๒๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด, หน้า ๑๒๓.

^{๒๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๘/๔๐๔.

^{๒๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

๒. ทมะ หมายถึง การฝึกฝน การขมใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก่ไขขอบกรรณ ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (taming and training oneself; adjustment) ในธรรมหมวดนี้ ทมะทานมุงเอาदानปัญญา

๓. ขันติ หมายถึง ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียรเข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย (tolerance; forbearance)

๔. จาคะ หมายถึง ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ไต ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะรวมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว (liberality; generosity)

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า “ฆราวาส” หรือ “คฤหัสถ์” ไว้ในหนังสือ ฆราวาสว่าหมายถึง ผู้ครองเรือน คือมีครอบครัว ซึ่งต้องทำให้ถูกต้องเป็นหน้าที่ของมนุษยชาติ ตามปกติหรือสัตว์ตามปกติ เป็นหน้าที่ที่จะต้องทำให้ถูกต้องสูงขึ้น-สูงขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่ง จิตใจ ก็ต้องทำจิตใจให้ถูกต้อง คำว่า “หน้าที่” ในภาษาบาลีเรียกว่า “ธมม” ในภาษาสันสกฤตว่า “ธรรม” ในภาษาไทย “ธรรม” คือหน้าที่^{๒๔๗} พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของหลักฆราวาสธรรม ออกเป็น ๒ ประการ คือ เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติและเป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่นให้สำเร็จ โดยมีรายละเอียดดังนี้^{๒๔๘}

๑. เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ประกอบด้วย ๑) สัจจะ หมายถึง ซื่อตรง ต่อเพื่อนฝูงซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการทำงาน ๒) ทมะ หมายถึง ข่มใจ อย่าให้เกิด โทสะ อย่าให้เกิดความรัก หรือความเกลียด ๓) ขันติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความ เหนื่อย อดทนต่อคำด่า ๔) จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

๒. เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ ประกอบด้วย ๑) สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ ความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เมื่อจะทำสิ่งใดหรือ ปฏิบัติธรรมข้อใดแล้วก็ควรตั้งใจจริง ทำอย่างสุดความสามารถ ทำให้ถึงที่สุด ดังเช่น เมื่อพระพุทเจ้า ทำความเพียรเพื่อตรัสรู้ ก็ได้ตั้งสัจจาธิฐานว่า แม้จะเหลือเพียงแต่กระดูกก็绝不会ลุกขึ้นจากที่นั่งถ้า ไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ในการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกันถ้ามีสัจจะหรือสัจจาธิฐาน คือ ทำให้ มั่นจริง ๆ ตั้งใจจริง ๆ ก็จะช่วยให้ทุกคนประสบความสำเร็จสมดังที่ตั้งใจ ๒) ทมะ หมายถึง บังคับ ตัวเอง บังคับใจตนเองไม่ให้หลงไปตามแรงของสิ่งที่ยั่วยุ ซึ่งแม้จะยากเย็นเพียงใดก็ต้องพยายาม

^{๒๔๗} พุทธทาสภิกขุ, ฆราวาสธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทาน, ๒๕๓๗), หน้าที่ ๔๕.

^{๒๔๘} พุทธทาสภิกขุ, ฆราวาสธรรม, (กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๓), หน้า ๕๕.

บังคับให้ได้ ในการบังคับนั้น ต้องใช้ไหวพริบและความฉลาดเข้าต่อสู้ เพราะจิตใจเมื่อถูกบังคับก็จะขัดขึ้นยิ่งกว่าข้างที่ตกมันเสียอีก ซึ่งการบังคับจิตใจของตนเอง นั้นก็มี ๒ วิธีด้วยกันคือ กรณีแรกคือ การปล่อยประโลมจิตใจค่อยปล่อยโยน กรณีที่สอง คือ การบังคับโดยตรงการตัดใจไม่ให้ทำในสิ่งนั้น ซึ่งทั้ง ๒ วิธีนี้ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ๓) ขั้นตอน เมื่อมีทมะแล้วยังต้องใช้ขั้นตอนเข้ารองรับ ต้องอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลสไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ หรืออื่น ๆ ต้องใช้ความอดทนอย่าหลงไปตามสิ่งยั่วยุหรือกิเลส ๔) จาคะ หมายถึง บริจาคออกไป สิ่งที่ไม่ต้องการที่มีอยู่ในจิตใจให้หลุดออกไประบายความสับสนวุ่นวายออกไปจากจิตใจ อาจจะโดยการสวดมนต์หรือการพักผ่อนให้ถูกวิธี ขรवासธรรม คือ สัจจะ ทมะ ขั้นตอน จาคะ นี้เป็นเครื่องมือกำจัดการ เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสิ่งที่ปรารถนาในทุกกรณี ไม่ใช่เฉพาะเป็นธรรมของขรवासเท่านั้น แม้แต่บรรพชิตที่ต้องการจะบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ยังต้องใช้ธรรมข้อนี้ด้วยเช่นกัน

๖. หลักการปฏิบัติสมุทฺตลครอบครัวด้วยหลักไตรสิกขา

ในหลักการปฏิบัติด้วยหลักไตรสิกขาสามเป็นหัวใจที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงวางหลักให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเป็นแนวทางเพิ่มพูนของศีล สมาธิ ปัญญา เป็นขั้นตอนไปตามลำดับพร้อมสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นเป็นอริยสิกขา อริยจิตสิกขา อริยปัญญาสิกขา เป็นไปตามสภาพธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มนุษย์สามารถใช้หลักของไตรสิกขาพัฒนาให้ยิ่งขึ้น ควรให้มองปัญหาข้อใหญ่ ว่ามีความรู้เรื่องจิตไม่พอ ศึกษาเรื่องจิตยังไม่พอ ไม่สามารถที่จะบังคับหรือแม้แต่ชักจูง หรือเกลี้ยกล่อมจิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง^{๒๔๙} เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านศีล สมาธิ ปัญญาให้มั่นคง ใช้พิจารณาไปตามสภาพรูปนาม จึงควรพัฒนาไตรสิกขา^{๒๕๐} ให้เป็น “อริ” ทำให้ยังมีลักษณะ ๓ ประการคือ

๑. อริศีลสิกขา คือ ควบคุมความพฤติกรรมที่ทุจริตคิดโกงเห็นแก่ตัว นำหลักของศีล ควบคุมความประพฤติให้อยู่ในความตั้งมั่นของกายสุจริต วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท อยู่ในกรอบของระเบียบวินัยอันดีงาม พร้อมทั้งจะสามารถพัฒนาสู่อริจิตสิกขาที่ยั่งยืนเพื่อนำไปสู่อริจิตตสิกขา

๒. อริจิตตสิกขา คือการพัฒนาจากอริศีลสิกขาที่มีความสงบระงับกายวาจาพร้อมควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัสทางอายตนะทั้งภายในและภายนอก ที่มีความเร่าร้อนจิตใจ โดยควบคุมอารมณ์ฝึกสมาธิดำรงจิตอย่างมั่นคงอยู่ในส่วนของความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งมั่นชอบ

^{๒๔๙} พุทธทาส อินทปัญโญ, **พุทธวิธีชนะความทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (บริษัทธรรมาศ พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๕.

^{๒๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ผลิตธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๗.

ควบคุมอารมณ์ความตั้งมั่นของจิตไม่หวั่นไหว มีความเข้มแข็ง สงบ ระวัง ผ่องใส เป็นสุขภายใน บริสุทธิ์ ปราศจากนิวรณ์เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเกิดอภิญญาสิกขา

๓. อภิญญาสิกขา คือ การพัฒนามาจากอภิจิตตสิกขา เมื่อจิตพัฒนาสมบูรณ์อย่างเต็มที่ ปัญญาย่อมเกิดความรู้ตามสภาพของความเป็นจริงของสังขารทั้งมวล เป็นลักษณะการควบคุมจิต ตั้งมั่นอยู่ในกุศล อยู่ในความเห็นชอบ ความดำริชอบ เป็นการพัฒนานำไปสู่ปัญญาเพื่อรู้แจ้งในไตรลักษณ์ หลุดพ้นจากอาสวะก็ด้วยอาศัยอภิญญาสาม เป็นแม่บทที่สำคัญนำไปสู่ภาวะเกิดของรูปนาม ตามสภาพธรรมชาติ

ในกระบวนการหลักไตรสิกขาสมาธิสามารถพัฒนาให้เป็น “อภิญญา” เป็นหลักของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ทรงนำมาเปิดเผยต่อชาวโลกได้นำไปประพฤติปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสรุปเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ในขณะที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ในป่าวริกัมพวัน^{๒๕๑} เขตเมืองนาลันทา ทรงแสดงธรรมกลายเป็นอันมากแก่ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้ว่า “ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญา มีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันมีบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลายคือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ส่วนบุคคลผู้หนึ่ง ผู้ใดจะอบรมจิตได้ระดับไหนขึ้นอยู่กำลังแห่งกุศลบารมีที่สร้างเอาไว้ในอดีต ก็ต้องหมั่นพยายามเริ่มสร้างกุศลบารมีให้บังเกิดขึ้น ผู้หนึ่งผู้ใดจะอบรมจิตได้ระดับไหนขึ้นอยู่กำลังแห่งกุศลบารมีที่สร้างเอาไว้ในอดีตก็ต้องหมั่นพยายามเริ่มสร้างกุศลบารมีให้บังเกิดขึ้น

๗. หลักการแนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลชีวิตกับการทำงาน

Walton^{๒๕๒} กล่าวว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน หมายถึงการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างสมดุลกันโดยเกี่ยวข้องกับการแบ่งเวลา อาชีพ การเดินทางสัดส่วนของการใช้เวลาว่างของบุคคลและการใช้เวลาว่างกับครอบครัว รวมทั้งความก้าวหน้าและการได้รับความดีความชอบ

Huse&Cumming^{๒๕๓} กล่าวว่าความสมดุลของเวลาที่ใช้ในการทำงานและเวลาพักผ่อนส่วนตัว หมายถึง ภาวะ ของบุคคลที่มีความสมดุล ของช่วงเวลาการทำงานกับช่วงเวลาดำเนินชีวิต

^{๒๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๙๒.

^{๒๕๒} Walton. **Quality of Working Life** : What is it? Slogan Management Review. ๑ ๕ (September ๑๙๗๓) : ๑๒ – ๑๘.

^{๒๕๓} Huse, E.F. and Cummings T.G. **Organization Development and Change**. Minnesota: West Publishing, ๑๙๘๕.

การใช้เวลาว่าง การใช้เวลากับครอบครัว รวมไปถึงการมีเวลาที่ได้คลายเครียดจากหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ

Delamotte&Takezawa^{๒๕๔} กล่าวว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน หมายถึง คุณภาพชีวิตในการทำงานที่ให้ความสำคัญกับการทำงานและชีวิตส่วนตัวของพนักงานอย่างกลมกลืนกัน โดยการทำงานเป็นสิ่งที่พนักงานทุกคนต้องปฏิบัติ ขณะเดียวกันต้องพยายามรักษาความสมดุลของความสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมของพนักงานให้มีความสอดคล้องกันมากที่สุด

Unstot^{๒๕๕} กล่าวว่าการใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัว หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ได้แก่ การใช้ชีวิตครอบครัว กลุ่มเพื่อน สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ ความเครียดจากการทำงาน รวมถึงสภาพทางภูมิศาสตร์ และทำเลที่ตั้ง โดยสิ่งเหล่านี้มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน

Merrill & Merrill^{๒๕๖} กล่าวว่าองค์ประกอบของชีวิตคนทั่วไปมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ ด้านดังนี้

๑. ด้านการทำงาน หมายถึง หน้าที่การงาน หรืออาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยผลักดันให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
๒. ด้านครอบครัว เป็นการสร้างความสุขส่วนบุคคลที่นำไปสู่ความสำเร็จ ที่ช่วยผลักดันให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตภายในสังคม
๓. ด้านเวลา เวลาเป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในทุกๆอย่างของชีวิต ดังนั้นทุกคนจึงต้องทำให้เกิดสมดุลกับด้านอื่นๆของชีวิต
๔. ด้านการเงิน เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถที่จะดำรงชีวิตได้ในปัจจุบันและอนาคต และเกี่ยวข้องกับ การทำงาน ครอบครัว และเวลา
๕. ด้านสติปัญญา เนื่องจากชีวิตของคนเราไม่หยุดนิ่ง สิ่งที่เราควรต้องทำคือการพัฒนาด้านสติปัญญาและการสร้างสมดุลให้กับชีวิต เพื่อเติมเต็มชีวิตทุกด้าน และทำให้ทุกฝ่ายเกิดความพึงพอใจ

^{๒๕๔} Delamotte and Takesaw,. **Quality of Working Life in International Perspective.**Switzerland: International Labour Organization, ๒๕๒๗.

^{๒๕๕} Umstot, **Understanding organizational behavior.** St. Paul, MN : West Publishing. , ๒๕๒๗)

^{๒๕๖} Merrill & Merrill (๒ ๕ ๔ ๖). **Life Matter: Crating a dynamic balance of work, family, time and money.** New York: McGraw-Hall. Murphy, L.R. ๑๙๙๕ "Managing Job Stress and Employee Assistance/Human Resource Management Partnership". Personnel Review. ๒๔:๔๓-๘๖

Hymen & Summers^{๒๕๗} กล่าวว่า สมดุลชีวิตกับการทำงานมีความหมายที่ประกอบด้วย ๓ คำได้แก่คำว่า "งาน" "ชีวิต" และ "สมดุล" คำว่า "งาน" หมายถึงกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับงานที่ครอบคลุมทั้งการทำงานตามเวลางานปกติและกิจกรรมอื่น ที่ต้องทำนอกเวลางาน เช่นกิจกรรมที่ทำต่อเนื่องเกินเวลางานปกติ กิจกรรมในงานบางประเภทที่ไม่สามารถแบ่งแยกเวลางานจากชีวิตครอบครัวได้ เช่น เกษตรกรรม, งานค้าขายปลีก คำว่า "ชีวิต" หมายถึงการใช้ชีวิตกับครอบครัว การมีอิสระในการใช้เวลาพักผ่อนส่วนตัว หรือการใช้เวลาสำหรับการสานสัมพันธ์ในครอบครัว คำว่า "สมดุล" หมายถึงการแบ่งเวลาให้แก่งานและชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งความสมดุลนี้อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แต่ละสถานการณ์

ดังนั้น สรุปโดยภาพรวมความหมายของสมดุลชีวิต ครอบครัวกับการปฏิบัติงาน กล่าวคือ ความสามารถของแต่ละบุคคลในการบริหารและจัดสรรเวลาในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ภาพในสังคมและกิจกรรมในยามว่างให้มีความพอเหมาะพอดี แต่การจัดการกับบทบาททั้งด้านชีวิตและการทำงานไม่ได้หมายความว่าเวลาที่ใช้ไปกับแต่ละบทบาทต้องแบ่งสัดส่วนละเท่าๆกัน แต่ขึ้นอยู่กับความสำเร็จ คุณค่าประสิทธิภาพของบทบาทนั้นๆ และสามารถก่อให้เกิดความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของคนๆนั้นได้หรือไม่เพียงใด

๘. โครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักของครอบครัวที่พึงประสงค์

หน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนได้กำหนดคุณลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาครอบครัวไทยตามกรอบแผนพัฒนาฉบับที่ ๘ โดยมีเป้าหมายของการพัฒนาคุณลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุเป็นครอบครัวที่มีความสุข และความสุขของครอบครัวตั้งอยู่บนพื้นฐานของโครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักที่เป็นกลไกสำคัญ ๕ ด้านดังต่อไปนี้

๑. สังคมครอบครัว เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่น ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือ

๑.๑ ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเอื้ออาทรต่อกัน คือ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวต่อชุมชน การที่สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความรัก ความอบอุ่น ความเอื้อเฟื้อ เกื้อหนุนกัน การแบ่งปันความรักให้คนรอบข้าง ก่อให้เกิดการช่วยเหลือกันและกันทั้งในครอบครัวและชุมชน คนในชุมชนรักและห่วงใยกัน ซึ่งจะเป็นพลังที่เข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน เป็นครอบครัวอบอุ่น และชุมชนเข้มแข็ง วิธีการสร้าง

^{๒๕๗} Hyman, J., & Summerclars, J. (2004). Lacking balance? Work-life employment practices in the modern economy. *Personnel Review*, 33(4), 418-429.

ความสัมพันธ์ทำได้หลายวิธี ได้แก่ การพัฒนาความเข้าใจซึ่งกันและกัน การแสดงความจริงใจต่อกัน ความอดทน การให้อภัย และการมีประชาธิปไตยในครอบครัว

๑.๒ การขัดเกลาและการเรียนรู้ทางสังคม สังคมครอบครัวได้กำหนดให้ พ่อ แม่ มีหน้าที่ดูแล เลี้ยงลูกให้เติบโต พึ่งพาตนเองได้ พ่อแม่ควรสอนลูกให้รู้จักความจริง ความลำบาก รู้จักแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สอนให้รู้จักเพื่อแม่ รู้จักพอ ประหยัด มัธยัสถ์ ซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งพ่อแม่จะต้องปฏิบัติให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกด้วย เพื่อแสดงให้เห็นว่าสามารถปฏิบัติได้ กระบวนการขัดเกลาทางสังคมที่ดี ควรประกอบด้วย ๓ ลักษณะ คือ ๑.๒.๑) การส่งเสริมพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี ทำให้เด็กมองโลกในแง่ดี ช่วยเหลือตัวเอง และแก้ปัญหาได้โดยไม่ทำร้ายใคร และไม่ทำร้ายตนเอง ๑.๒.๒) การกระตุ้นพัฒนาการเด็ก ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ๑.๒.๓) การสัมผัส การกอดลูก เป็นการทำให้เกิดความรัก ความผูกพัน ทำให้เด็กมีความเข้าใจถึงชีวิตที่เอื้อเฟื้อคนอื่น มีน้ำใจกับคนอื่น

๒. สุขภาพครอบครัว การมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นต้นทุนที่ดีในการพัฒนาศักยภาพของคนและครอบครัว ตลอดจนสังคมโดยรวม องค์ประกอบด้านสุขภาพครอบครัวที่สำคัญคือ

๒.๑ ปราศจากโรคและความเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือถ้ามีการเจ็บป่วยก็สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองได้ สามารถควบคุมอาการของโรคมิให้รุนแรง

๒.๒ การดูแลสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการป้องกันและรักษาโรคขั้นพื้นฐาน มีการตรวจร่างกายประจำปี รวมทั้งการตรวจเฉพาะโรค

๒.๓ มีหลักประกันสุขภาพ เมื่อเจ็บป่วยสามารถรับบริการด้านการแพทย์ได้โดยไม่เดือดร้อน และไม่เป็นการระแกว่าครอบครัว มีสวัสดิการด้านค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล เช่น การประกันสังคม หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เป็นต้น

๓. เศรษฐกิจครอบครัว เป็นตัวชี้วัดพื้นฐานที่แสดงถึงความมั่นคงของครอบครัว เพราะครอบครัวที่มีรายได้เพียงพอ ย่อมทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่เป็นสุข มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

๓.๑ มีที่พักอาศัยที่มีความคงทน ถาวร และสะอาดถูกสุขลักษณะ

๓.๒ มีอาชีพและรายได้พอเพียงที่ไม่เดือดร้อน การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงสำหรับทุกคน มีธรรมชาติพอเพียง มีความรักพอเพียง มีปัญญาพอเพียง เมื่อทุกอย่างพอเพียงก็เกิดความสมดุล ไม่เกิดวิกฤต มีการเพิ่มทุนต่างๆทางพร้อมกัน คือ ทุนทางสังคม ทุนวัฒนธรรม ทุนสิ่งแวดล้อม และทุนเศรษฐกิจ ทำให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๓.๓ ภาระและหน้าที่ความรับผิดชอบ สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว ร่วมมือกันประกอบอาชีพ รู้จักแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในเรื่องเงิน รู้จักประหยัด ทำให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจในครอบครัว

๔. วัฒนธรรมครอบครัว เปรียบเสมือนเข็มทิศในการชี้นำครอบครัวให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างความสุข และความแข็งแกร่งให้กับครอบครัว มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

๔.๑ คุณค่าชีวิต ครอบครัว และสังคม การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า ควรประกอบด้วยหลัก ๕ ประการ หรือ เบญจวิถี ปุณณโนสำนึกแห่งการเป็นมนุษย์ สัมผัสเพื่อนมนุษย์และสัมผัสธรรมชาติ ขยายความรักเพื่อนมนุษย์ และความรักธรรมชาติอย่างกว้างขวาง รวมกลุ่มให้เกิดความเป็นชุมชน การเป็นบุคคลที่มีการเรียนรู้

๔.๒ การอนุรักษ์พลังงาน สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมไทย เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกครอบครัวและสังคมควรร่วมมือกัน ทั้งนี้เพราะการสูญเสียทรัพยากร คือ การทำลายต้นทุนทางสังคม และครอบครัวให้แตกสลาย การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจึงเป็นเรื่องของพฤติกรรม วิธีคิดทางวัฒนธรรม และเป็นวิถีชีวิตที่ทุกครอบครัวควรปลูกฝังให้กับสมาชิก เกิดการตระหนัก และเห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิถีชีวิต และพฤติกรรมที่เอื้อเพื่อ และเกื้อกูลต่อการประหยัดทรัพยากรมากขึ้น และไม่แย่งกันใช้จนเสียสมดุล ตลอดจนร่วมกันผดุงวัฒนธรรมอันดีงามของไทยให้ดำรงสืบต่อไป

๕. การเกื้อหนุนสังคม การช่วยเหลือหรือเกื้อหนุนสังคม เปรียบเสมือนการสร้างร่วมเงาให้ครอบครัว เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

๕.๑ จิตสำนึกสาธารณะ เป็นความรู้สึกรู้สึกหรือความตระหนักในความหมาย และคุณค่าของความเป็นคนและสิ่งแวดล้อม ที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะในยามเดือดร้อน หรือประสบปัญหา ความรู้สึกหวงแหนในคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติที่สูญเสียไปโดยไม่คุ้มค่า

๕.๒ พฤติกรรมสาธารณะ เป็นการแสดงถึงหน้าที่และความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากจิตสำนึกที่ดีตามข้อ ๕.๑ ซึ่งถ้าสังคมสร้างคนที่มีพื้นฐานดังกล่าวนี้ได้ จะเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้สมาชิกครอบครัว และสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสงบอย่างแท้จริง พฤติกรรมสาธารณะ ที่อาจจะสะท้อนให้เห็นได้ทั่วไป เช่น การสมัครเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ของชุมชนอย่างต่อเนื่อง

จากโครงสร้างและองค์ประกอบของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ หรือครอบครัวมีความสุข สรุปเป็นแนวทางการสร้างตัวชี้วัดตามคุณลักษณะของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ดังกล่าวแล้ว

สรุปโดยภาพรวม การวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวพบว่า หลักประกันความมั่นคงของครอบครัว เป็นระบบที่ส่งเสริมความ

มั่นคงของครอบครัว เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวสามารถดำรงชีวิต และดำเนินชีวิตครอบครัวได้อย่างราบรื่น มีความสุข พึ่งพาตนเองได้ ได้รับหลักประกันด้านสิทธิ สวัสดิการ และได้รับการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์ รวมถึงสามารถทำหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิกครอบครัวและสังคม ทำให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวให้เกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยหลักคือ ๑ การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการครอบครัวขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะ เช่นการส่งเสริมให้ครอบครัวรู้และเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการขั้นพื้นฐานของรัฐได้อย่างทั่วถึง การส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น และองค์กรทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการสำหรับครอบครัวอย่างทั่วถึง และการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้าถึงระบบการประกันสุขภาพ ประกันชีวิต และการประกันความมั่นคงและความเสี่ยงอื่น ๆ เพื่อเป็นหลักประกันเมื่อครอบครัวต้องประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ๒. การส่งเสริมความมั่นคงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีการส่งเสริมอาชีพระยะสั้นสำหรับครอบครัวที่ประสบปัญหา หรือครอบครัวที่อยู่ในสภาวะที่ต้องการความช่วยเหลือชั่วคราว และเพียงพอต่อการดำรงชีวิตของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกลไกและช่องทาง การจัดการความรู้และทักษะในการจัดการรายรับรายจ่าย เพื่อลดหนี้สินของครอบครัวอย่างเป็นระบบ ๓. หลักกฎหมาย นโยบาย และแผน ที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาสถาบันครอบครัวยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม มุ่งลดความเหลื่อมล้ำ ทางเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาระบบบริการและบริหารจัดการสุขภาพ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสังคมสูงวัย สร้างความเข้มแข็งสถาบันทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรม และความเข้มแข็งของชุมชน ๔. แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธในการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่าง กายที่มี ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ กายที่สัมพันธ์กับสังคม กายที่สัมพันธ์กับจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดและปัญหาคือความรู้ความเข้าใจ ธรรมชาติของมนุษย์ดำเนินไปเพื่อต้องการความสุข การจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้นั้นจะต้องกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านไปพร้อมๆกัน ๕. หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัวด้วยฆราวาสธรรมเป็นหลักธรรมหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนสถาบันครอบครัวเพื่อให้สมาชิกในครอบครัว คือ บิดา มารดา และบุตร อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๔ อย่าง คือ (๑) สัจจะ (๒) ทมะ (๓) ขันติ (๔) จาคะ ๖. หลักการปฏิบัติสมดุลครอบครัวด้วยหลักไตรสิกขาเป็นแนวทางเพิ่มพูนของศีล สมาธิ ปัญญา เป็นขั้นตอนไปตามลำดับพร้อมสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งถึงขั้นเป็นอริศีลสิกขา อริจิตสิกขา อริปัญญาสิกขา เป็นไปตามสภาพธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มนุษย์สามารถใช้หลักของไตรสิกขาพัฒนาให้ยิ่งขึ้น ๗.หลักการแนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลชีวิตกับการทำงานกล่าวคือความสามารถของแต่ละบุคคลในการบริหารและจัดสรรเวลาในการทำงานและ

กิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพในสังคมและกิจกรรมในยามว่างให้มีความพอเหมาะพอดี ๘. โครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักของครอบครัวที่พึงประสงค์ มีเป้าหมายของการพัฒนาลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุเป็นครอบครัวที่มีความสุข และความสุขของครอบครัวตั้งอยู่บนพื้นฐานของโครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักที่เป็นกลไกสำคัญ ได้แก่ ๑. สังคมครอบครัว เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่น ๒. สุขภาพครอบครัว การมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นต้นทุนที่ดีในการพัฒนาศักยภาพของคนและครอบครัว ตลอดจนสังคมโดยรวม ๓. เศรษฐกิจครอบครัว เป็นตัวชี้วัดพื้นฐานที่แสดงถึงความมั่นคงของครอบครัว เพราะครอบครัวที่มีรายได้เพียงพอ ย่อมทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่เป็นสุข ๔. วัฒนธรรมครอบครัว เปรียบเสมือนเข็มทิศในการชี้นำครอบครัวให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างความสุข และความแข็งแกร่งให้กับครอบครัว และ ๕. การเกื้อหนุนสังคม การช่วยเหลือหรือเกื้อหนุนสังคม เปรียบเสมือนการสร้างร่มเงาให้ครอบครัว เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม

สรุปยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ตารางที่ ๔.๑ การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ห ลั ก คิ ต / ทฤษฎี	สุขภาวะเชิง สังคม	เศรษฐกิจ ครอบครัว	วัฒนธรรม ครอบครัว	การเกื้อหนุน ทางครอบครัว	การพัฒนา จิต ท ะ ครอบครัว
หลักธรรมา ธรรมและ ทฤษฎี ปฏิสัมพันธ์ นิยม	การจัดการ ความเครียด ภาวะบีบคั้น อดทนได้	ซื้อตรงต่อ งานซื้อตรง ต่อเวลา	ซื้อตรงต่อ เพื่อนฝูง ครอบครัว	รู้จัก เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ต่อกัน	ก า ร ร ู้ จั ก เสียสละใน ก า ร อ ยู่ ร่วมกัน
หลักไตรสิกขา/ ทฤษฎีเชิง พฤติกรรมนิยม	การควบคุม พฤติกรรมกาย วาจาจิตใจ	การงานที่ ชอบ เลี้ยงชีพ ชอบ	อยู่ในกรอบ ระเบียบวินัย เชิงวัฒนธรรม	มีความมั่นคง ของจิตที่เป็น ความสงบเย็น	การเกิดความ ระลึกชอบ ตั้ง มั่นชอบ
หลัก กัลยาณมิตร/ ทฤษฎีเชิง เหตุผล	การช่วย ป้องกันทั้ง ร่างกายและ ทรัพย์สินทั้งที่พึง	เมื่อมีกิจ จำเป็นก็ช่วย ด้านโรค ทรัพย์สินได้	ร่วมสุขร่วม ทุกข์ สละได้ แม้ชีวิตเพื่อ ประโยชน์	แนะนำ ประโยชน์ตั้ง มั่นแต่ความดี และห้ามทางที่	ไม่ ยิน ดี ใน ความเสื่อม ของเพื่ อ น ห้ามปรามผู้ที่

แก้ปัญหา	เมื่อมีภัย		ผู้อื่น	ไม่ได้แต่ชี้ทาง แห่งสุขให้ได้	ไม่หวังดีแต่ สนับสนุนผู้ที่ ช่วยเหลือ
หลักเบญจศีล- เบญจธรรม/ ทฤษฎีการ เรียนรู้ตาม แนวคิดการ พัฒนาด้านจิต พิสัยของ Bloom	การให้ความ ปลอดภัยแก่ ผู้อื่นและแก่ ตนเอง	ไม่ล่วงละเมิด สิ่งของผู้อื่น แต่เลี้ยงชีพ ชอบ มีอาชีพ สุจริตเว้นการ ประกอบ มิฉฉาอาชีวะ ทั้งหลาย	การสำรวม ยินดีในเฉพาะ คู่ครองตนเอง เป็นคนตรง คนจริง	การให้ความรัก ความปรารถนา ดีที่จะให้ผู้อื่น เป็นสุข	การสำรวม ระ วั ง ไม่ ประมาท มี ความรู้ตัวอยู่ เสมอ ไม่มีใจ คิดจะใคร่เสพ สิ่งมีนเมาทั้ง ปวง
โดยภาพรวม	เป็นลักษณะ ของ ความสัมพันธ์ ใน องค์ประกอบที่ สำคัญที่ ป้องกันและ แก้ไขความ รุนแรงระหว่าง สามีและ ภรรยา	แนวคิดที่เป็น หลักการ พื้นฐานการ ตัดสินใจใน ระดับของ ความ พอเพียง พอดีไม่น้อย ไม่มากเกินไป	เป็นระบบ สังคม วัฒนธรรมที่ หล่อหลอม ทางสังคมจาก รุ่นสู่รุ่นเพื่อ พัฒนาการ พฤติกรรมที่ เป็นปัญหาทำ ให้การเรียนรู้ ทางสังคม	เป็นการพัฒนา จิตสำนึก สาธารณะ สมาชิกใน ครอบครัวรู้จัก ใช้สิทธิ มี จิตสำนึกที่จะ บำเพ็ญตนต่อ ผู้อื่น	เป็นขั้นการ รับ ร ู้ ก า ร ตอบ ส น อ ง เห็น คุณ ค่า คุณธรรมและ จริยธรรมที่ พึง ประ ส ง ค์ ปฏิบัติจนเป็น นิสัยออกมา

สรุปยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
 คือเป็นลักษณะของความสัมพันธ์ในองค์ประกอบที่สำคัญที่ป้องกันและแก้ไขความรุนแรงระหว่างสามี
 และภรรยา ที่เชื่อมโยงไปถึงด้านการมีพฤติกรรมในวิถีชีวิตการเป็นอยู่ ซึ่งมีแนวคิดที่เป็นหลักการ
 พื้นฐานการตัดสินใจในระดับของความพอเพียง พอดีไม่น้อยไม่มากเกินไป และเป็นระบบสังคม
 วัฒนธรรมที่หล่อหลอมทางสังคมจากรุ่นสู่รุ่นเพื่อพัฒนาการพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทำให้การเรียนรู้
 ทางสังคม นอกจากนั้นยังเป็นการพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะ สมาชิกในครอบครัวรู้จักใช้สิทธิ มี
 จิตสำนึกที่จะบำเพ็ญตนต่อผู้อื่น ในระดับสูงสุดคือการได้พัฒนาการรู้คิดทางครอบครัว ซึ่งจำเป็นต้องมี
 กระบวนการเรียนรู้โดยได้เป็นขั้นการรับรู้ การตอบสนองเห็นคุณค่า คุณธรรมและจริยธรรมที่พึง

ประสงค์ปฏิบัติจนเป็นนิสัยออกมา เมื่อมองถึงความสมดุลของชีวิตและครอบครัว จึงพอมีประเด็นการวิจัยได้ ดังนี้

๑. ด้านสัมพันธภาพ ครอบครัวที่มีสมาชิกที่มีความมุ่งมั่นในการสร้างและคงความเป็นครอบครัวร่วมกัน มีความรัก ความผูกพันต่อกัน ซึ่งแสดงออกโดยการสื่อความหมายยกย่อง รับฟัง เอาใจใส่ ดูแลทุกข์สุขกันและกันอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสตัดสินใจเรื่องสำคัญต่างๆของครอบครัวและลงมือทำร่วมกัน คู่สามีภรรยารักใคร่ปรองดองกัน สมาชิกร่วมกันรับผิดชอบภาระการงานของครอบครัวและแก้ปัญหาข้อขัดแย้งด้วยเหตุผล ไม่ใช้ความรุนแรง ด้านร่างกาย วาจา จิตใจและเพศต่อกันและต่อตนเอง แคมเบลล์^{๒๕๘} ศึกษาพบว่า คู่สมรสที่มีคุณสมบัติด้านความอดทน มีการปฏิบัติเพื่อให้ครอบครัวเข้มแข็งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง ถึงแม้ต้องพบวิกฤตต่างๆในชีวิต

๒. ด้านการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ ครอบครัวสามารถบริหารจัดการรายรับรายจ่ายให้เกิดความมั่นคงในความเป็นอยู่และอาชีพ ครอบครัวมีรายได้และทรัพย์สินเพียงพอสำหรับรายจ่ายที่จำเป็นในการดำรงชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีเงินออกสามารถนำมาใช้จ่ายในยามฉุกเฉินหรือจำเป็นได้ ปราศจากหนี้สินหรือในกรณีที่มีหนี้ก็มีความสามารถในการปลดหนี้ครอบครัวที่มีที่อยู่อาศัยมั่นคงโดยไม่ต้องกังวลว่าจะมีปัญหาไร้ที่อยู่

๓. ด้านการพึ่งพาตนเองทางสุขภาพ ครอบครัวที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพของสมาชิกเบื้องต้น เช่น มีผู้ยาสามัญประจำบ้าน ครอบครัวมีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน สมาชิกมีสิทธิได้รับหลักประกันสุขภาพ สมาชิกในครอบครัวได้รับการตรวจสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนตามกำหนด

๔. ด้านการพึ่งพาตนเองด้านข้อมูลข่าวสารและโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาครอบครัว สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและมีโอกาสเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัว ได้แก่ เด็กได้รับการศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างเป็นระบบ ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และนำมาพูดคุยอย่างสร้างสรรค์

๕. ด้านทุนทางสังคม หมายถึง สมาชิกในครอบครัว ภาควิชาในที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และสังคม มีความรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจต่อบุคคลในครอบครัวและชุมชน เมื่อมีปัญหา สมาชิกในครอบครัวได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก หรือญาติ ครอบครัวมีผู้เป็นสมาชิกกลุ่มในชุมชน เช่น กลุ่มอาชีพ มีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้านและชุมชนทำกิจกรรมทางศาสนา ส่งเสริมคุณธรรมหรือสุนทรียภาพร่วมกัน

^{๒๕๘} Campbell, (๑๙๘๕), หน้า ๖๕.

สรุปข้อค้นพบในการสังเคราะห์รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยา เชิงสังคมวิทยา



ภาพที่ ๔.๑ ข้อค้นพบในการสังเคราะห์รูปแบบการบูรณาการ
หลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาเชิงสังคมวิทยา

ดังนั้น หลักยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ต้องประกอบด้วยหลักฆราวาสธรรมและทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม หลักไตรสิกขาและทฤษฎีเชิงพฤติกรรมนิยม หลักกัลยาณมิตรและทฤษฎีเชิงเหตุผลแก้ปัญหา และหลักเบญจศีล-เบญจธรรม และหลักทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยเป็นสำคัญ

๔.๒ เสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๔.๒.๑ ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๑. ด้านผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิต

เมื่อคนสองคนตัดสินใจมาใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน จุดนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตครอบครัว ซึ่งจุดหมายปลายทางของแต่ละครอบครัวจะเป็นแบบใดนั้น คงไม่สามารถคาดการณ์หรือบอกได้ว่า ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้คนสองคนที่มาจากต่างครอบครัว ต่างการเลี้ยงดูสามารถมีชีวิต

คู่ที่มีความสุข ต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งสองฝ่ายที่จะเรียนรู้และปรับตัวเข้าหากัน หลักสำคัญของผู้นำครอบครัวที่จะช่วยรักษาความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ให้เข้มแข็งและมั่นคงยาวนาน คือการสร้างวัฒนธรรมครอบครัวของตนเอง ให้ยึดมั่นกับความเชื่อดังต่อไปนี้(P)๑๘

๑. การยอมรับกันและกัน การยอมรับกันในทุกแง่มุมจะช่วยให้ทั้งคู่อยู่ด้วยกันโดยไม่ขัดแย้งทางความคิดและอารมณ์ ไม่รำคาญกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ดูถูกกัน ไม่เกลียดกัน ลักษณะการยอมรับกันและกันได้

๒. อย่าคาดหวังว่า “คู่ครองของคุณ” จะสมบูรณ์แบบ เพราะไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบไปทั้งหมด แม้แต่ตัวของเราเองยังมีทั้งจุดที่ดีและไม่ดี

๓. รู้จักที่จะสื่อสารกัน

๔. การรู้จักขอภัยจากกัน

๕. การจัดการกับความขัดแย้ง ความขัดแย้งถือเป็นเรื่องปกติของการใช้ชีวิตคู่ ดังนั้นเมื่อเกิดความขัดแย้ง การพูดคุยอย่างตรงไปตรงมาจะช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น

๖. บริหารจัดการเรื่องการเงิน

หลักการในความเป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิต ดังนี้

สมัยปัจจุบันผู้นำครอบครัว มีปรัชญาการดำรงตนในนิยามคำว่าครอบครัว ไม่ต้องตรงกับคติของคนสมัยก่อนเต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะว่าสามีและภรรยา ต่างก็มีความรู้ความสามารถพอๆกัน มีที่มาของรายได้ส่วนใหญ่เป็นมนุษย์เงินเดือน กล่าวโดยรวม การใช้ชีวิต การบริหารครอบครัวจะบริหารแบบ ให้เกียรติกัน ไว้วางใจกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน สามีก็ไม่ต้องตั้งตนอุปโลกน์ตนเองเป็นช้างเท้าหน้า และให้ภรรยาเป็นช้างเท้าหลัง มีการลงทุน การใช้จ่ายใดๆที่ต้องใช้เงินมาก ก็ลงขันกันเป็นต้น มอบรายได้ของส่วนตนเองให้ภรรยา ไว้เป็นค่าใช้จ่ายพื้นฐาน(P)๑๗ ซึ่งในการครองเรือนจำเป็นต้องมีหลักในการใช้ชีวิตโดยเฉพาะใช้หลักศีล ๕ เป็นฐานในการครองตนและครอบครัว ประกอบสัมมาชีพตามหลักทฤษฎีธัมมิกัตถะ และกำกับดูแลประครองอารมณ์ความรู้สึกในชีวิตประจำวัน ด้วยหลักสมาธิภาวนาเพื่อสุขภาพทางจิตใจและกาย(P)๑๖ นอกจากนั้นการมีภาวะผู้นำของครอบครัว โดยเป็นผู้ที่คอยกำกับดูแลครอบครัวให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ไม่ให้มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน หากมีข้อขัดแย้งก็ต้องแก้ไขโดยพูดกันด้วยเหตุผล คอยควบคุมอารมณ์โกรธ ให้อยู่ในภาวะที่จำกัด ไม่ลุกลามใหญ่โต และการให้ความรักความเอาใจใส่ครอบครัว(P)๑๘

ผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างไรวางนั้น ในเบื้องต้น ควรพูดถึงภาพรวมของครอบครัวก่อน โดยที่ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักสำคัญของสังคม ซึ่งทำหน้าที่หล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ให้แก่สมาชิกในครอบครัว ที่มารดา บิดา ผู้ปกครอง

หรือผู้นำครอบครัวในฐานะผู้ครองเรือน ดังนั้น ผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนพึงมีหลักในการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักในการดำเนินชีวิต ด้วยการเลี้ยงดูให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มที่และสร้างสรรค์ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป เพราะสถาบันครอบครัว (Family Institution) เป็นสถาบันแรกสุด มีขนาดเล็กที่สุดและมีความสำคัญมากที่สุดของมนุษย์ โดยเป็นสถาบันที่ให้กำเนิดเลี้ยงดู ขัดเกลาให้มนุษย์มีความอยู่รอดและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม(P)๒๐

๒. ด้านบิดามารดา ค้นพบแบบอย่างที่ดีสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

การให้ครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมที่เครือข่ายหรือในชุมชนที่มีการจัดกิจกรรมต่างๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในหมู่บ้าน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ลูกได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ (P)๑๙ในสภาพการณ์ปัจจุบัน เป็นที่ทราบกันเป็นอย่างดีว่า การไหลบ่าของวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ การติดต่อสื่อสารและเทคโนโลยีอันทันสมัย ส่งผลให้ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้น เนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบัน ไม่ว่าทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม ความเชื่อ ย่อมมีผลต่อการสร้างแบบอย่างที่ดีสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกครอบครัว พึงมีวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการร่วมรับผิดชอบในภาระของครอบครัว อันนำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็งและครอบครัวคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย

๑) สร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น

๒) มารดา บิดา เกื้อกูลบุตร ฝึกฝนอบรมและส่งเสริมความก้าวหน้าแก่บุตร ธิดา และบุตรธิดา เชื่อฟังและเลี้ยงดู ปรนนิบัติ มารดา บิดา

๓) มีการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันและต่อเนื่อง

๔) สร้างสภาพและสร้างบรรยากาศรวมทั้งจัดสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดี

๕) รู้จักเพิ่ม รู้จักลด รู้จักงดและรู้จักปรับ ตามหลักการดำเนินชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

โดยการมี การสร้างแบบอย่างที่ดีสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของพหุภาคีทุกภาคส่วนในสังคม เพราะการสนับสนุนทางสังคมนั้น ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญของการสร้างความมั่นคง ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว จนถึงระดับสังคม โดยมีหลักปฏิบัติร่วมกัน ดังนี้

๑) มีความไว้วางใจ เพราะความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจากความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์และการไว้วางใจกัน

๒) ด้วยการมีน้ำใจไมตรีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน บนพื้นฐานความเข้าใจและความถูกต้อง ไม่ปกป้องสนับสนุนการกระทำที่ผิด

๓) ด้วยการสื่อสารที่ดีระหว่างกันจะช่วยให้ได้รับการสนับสนุนที่รวดเร็วและมีคุณภาพ

๔) ด้วยการให้และรับอย่างเหมาะสม มีการแบ่งปันและการเสียสละ ไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันหรือเบียดเบียนกัน(P๒๐)

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าแบบอย่างที่ดีสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๑. ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวให้มีความสุข มีการผ่อนคลาย เช่น ออกไปรับประทานอาหารร่วมกัน มีการระบายความเครียด ด้วยการเล่นเกมร่วมกัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น

๒. การเอาใจใส่ครอบครัว ครอบครัวมีความรู้สึกผูกพันกัน คอยเป็นกำลังใจให้กับลูกทั้งในด้านการเรียน และความเป็นอยู่(P)๑๔

กล่าวโดยสรุปด้านบิดามารดา ค้นพบแบบอย่างที่ดีสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ได้แก่

บิดามารดาทำตัวเป็นต้นแบบที่ดีให้กับสมาชิกในครอบครัว

เป็นต้นแบบทางคุณธรรม โดยการปฏิบัติให้ลูกเห็นว่าบิดามารดา มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ แสดงให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่รู้จักการแบ่งปัน และเผื่อแผ่แก่คนอื่น บิดามารดา ควรตระหนักว่าการสอนคุณธรรมจากหนังสือหรือการพร่ำบอกได้ผล น้อยกว่าจากที่ลูกเห็นตัวอย่างในชีวิตจริงคิดออกมาให้ลูกได้ยิน ในบางสถานการณ์พ่อแม่ ไม่สามารถแสดงแบบอย่างได้ แต่การตัดสินใจบางอย่างของพ่อแม่ในทางที่ดีหรือเรื่องสำคัญ ควรให้ลูกได้เรียนรู้บ้าง

เป็นต้นแบบ มานะพยายาม ที่สำคัญคือยอมรับความผิมนั้นและรู้จักขอโทษ พร้อมทั้งจะแก้ไขสิ่งผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความ ผิดพลาดที่มีต่อลูก บิดามารดาสามารถพูดขอโทษลูกได้ นอกจากการเป็นตัวอย่างที่ดีแล้ว เขาจะรับรู้ว่าเขาเป็นบุคคลสำคัญที่พ่อแม่ใส่ใจ อีกด้วย

เป็นต้นแบบ เรียนรู้รอบด้าน บิดามารดาสามารถเป็นแบบอย่างของการรู้จักค้นคว้าหาความรู้ บางครั้งอาจค้นคว้ากับลูก บางครั้งอาจเป็นงานหรือความสนใจของตนเอง ในวัยกลางคน คุณยังสามารถเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ ได้(P)๑๘

๓. ด้านผู้นำครอบครัวมีรูปแบบในการสร้างครอบครัวอย่างมีความสุข

การสร้างรูปแบบในการสร้างครอบครัวอย่างมีความสุข สิ่งที่ควรตระหนักคือ

๑.การสื่อสารภายในครอบครัว โดยการใช้คำพูดในทางสร้างสรรค์ พูดจากันด้วยเหตุผล ไม่ใช้คำพูดที่ขวนทะเลาะกัน และเลือกเวลาพูดที่เหมาะสม รวมทั้งรับฟังเหตุผลของคนในครอบครัว ไม่ยึดตนเองเป็นใหญ่ในฐานะผู้นำครอบครัว

๒. การใช้เวลาอยู่ร่วมกันภายในครอบครัว เช่น การทำงานบ้านร่วมกัน การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ การไปเที่ยวพักผ่อนในโอกาสพิเศษ การร่วมกันไปทำบุญตักบาตรในวันเกิด หรือวัดสำคัญทางพระพุทธศาสนา

๓. การให้กำลังใจกัน เมื่อลูกทำอะไรผิดพลาดจะคอยให้กำลังใจให้เขาประสบความสำเร็จ เช่น คอยแนะนำการทำการบ้าน การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนมอบหมาย เพื่อสร้างความมั่นใจให้เขาสามารถทำได้(P)๑๙

และยังมีวิธีการ หรือ แนวทางง่าย ๆ สำหรับการสร้างความสุขในครอบครัว นั้น สรุปได้ดังนี้

๑) มีการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว/การพักผ่อน ท่องเที่ยวกับครอบครัวทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้าน

๒) มีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น มีการพบปะสังสรรค์เพื่อการสร้างทักษะชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม /ทำประโยชน์ร่วมกัน เพื่อปลูกฝังค่านิยม จิตสำนึกที่ดี

๓) มีการสื่อสารอย่างเข้าใจ พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นด้วยเหตุผลเพื่อลดความขัดแย้งและป้องกันความรุนแรงในครอบครัว

นอกจากนี้ต้องมีวิธีการสร้างความผูกพันของครอบครัว กับเครือญาติตามแบบฉบับของความเป็นอยู่อย่างไทย(วิถีไทย)ในอดีต เพื่อสร้างความเชื่อ ปรับทัศนคติ ค่านิยม มุมมองและเพื่อให้เกิดพฤติกรรม นำไปสู่ลักษณะนิสัย โดยมีหลักปฏิบัติ ๗ ประการ ดังนี้

๑) พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เป็นเจดีย์หรือเทวดาประจำครอบครัว

๒) สามี ภรรยาเป็นหลักของครอบครัว

๓) ลูกเป็นความหวังของครอบครัว

๔) ญาติพี่น้องเป็นร่มเงาของครอบครัว

๕) เพื่อนบ้านเป็นกำแพงและข่าวสารของครอบครัว

๖) อาชีพเป็นเครื่องบอกฐานะของครอบครัว

๗) ศีลธรรมเป็นเครื่องนำทิศทางที่ถูกต้องของครอบครัว

สำหรับชาวพุทธ นอกจากปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวแล้ว พึงยึดหลักพุทธธรรมที่สถาบันครอบครัว นำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข อยู่ร่วมกัน ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนี้

๑. **หลักธรรมที่แสดงความสัมพันธ์ของคนในฐานะที่แตกต่างกัน** หลักธรรมที่แสดงความสัมพันธ์ของคนในฐานะที่แตกต่างกัน บอกหน้าที่ที่บุคคลพึงปฏิบัติต่อกันและที่ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทางสังคมดุจทิศที่อยู่รอบตัว ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎกที่ขนิณาย ปาฏิกวรรค สังคาลสูตร ฉติสาปฏิจฉาทนกันท์ ว่าด้วยการปิดป้องทิศ ๖

สำหรับหลักธรรมในทิส ๖ ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาครอบครัว คือ ปุรัตถิมทิส หรือทิสเบื้องหน้า ได้แก่ มารดา บิดา กับปัจฉิมทิส คือ ทิสเบื้องหลัง ได้แก่ สามี ภรรยา ซึ่งอธิบายสรุปได้ ดังนี้

(ก) **ปุรัตถิมทิส** หรือทิสเบื้องหน้า คือ ทิสตะวันออก ได้แก่ มารดาบิดา เพราะเป็นผู้มีอุปการคุณแก่เรามาก่อน สำหรับหลักเกณฑ์ที่บุตรธิดาพึงบำรุงมารดาบิดา และหลักเกณฑ์ที่มารดาบิดาพึงอนุเคราะห์บุตรธิดา (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๗/๒๑๒ – ๒๑๓) มีดังนี้ ตาราง ๔.๒ หลักปุรัตถิมทิส

การบำรุงมารดาบิดา	การอนุเคราะห์บุตรธิดา
๑. ท่านเลี้ยงเรามา เราเลี้ยงท่านตอบ	๑. ห้ามปรามจากความชั่ว
๒. ช่วยทำงานของท่าน	๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ดำรงวงศ์ตระกูล	๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท	๔. หาคู่ครองที่สมควร
๕. เมื่อท่านล่วงลับ ทำบุญอุทิศให้ท่าน	๕. มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันควร

(ข) **ปัจฉิมทิส** หรือทิสเบื้องหลัง คือ ทิสตะวันตก ได้แก่ สามี – ภรรยา เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้างหลัง ซึ่งหลักเกณฑ์การบำรุงภรรยา และการอนุเคราะห์สามี (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๘/๒๑๔) มีดังนี้ ตาราง ๔.๓ หลักปัจฉิมทิส

การบำรุงภรรยา	การอนุเคราะห์สามี
๑. ยกย่องให้สมเกียรติสมกับฐานะที่เป็นภรรยา	๑. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
๒. ไม่ดูหมิ่น	๒. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
๓. ไม่นอกใจ	๓. ไม่นอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้	๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้
๕. หาเครื่องประดับให้ในโอกาสอันควร	๕. ขยัน ไม่เกียจคร้านการทำงานทั้งปวง

๒. หลักธรรมสำหรับการครองเรือน หลักธรรมสำหรับการครองเรือน เรียกว่า ขรवासธรรม เป็นหลักธรรมสำหรับการครองเรือนหรือการครองชีวิตของคฤหัสถ์ มี ๔ ประการ ได้แก่

๑. สัจจะ คือ ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ ความซื่อตรง พูดจริง ทำจริง
๒. ทมะ คือ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดสินใจ แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา
๓. ขันติ คือ ความอดทน ตั้งใจทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียรเข้มแข็งทนทาน ไม่หวั่นไหว มุ่งมั่นในจุดหมาย
๔. จาคะ คือ ความเสียสละ

ในกระบวนการใช้หลัก ขรวาธรรม ๔ ของพระพุทธเจ้าคือ ๑)หมะ การข่มใจคือรู้จักข่มหรืออดทนต่อวาจา อากับกริยาที่คู่ครองแสดงออกมา ส่วนมาใช้ในการนิ่งสงบ สยบการเคลื่อนไหว รอไว้จนอารมณ์เย็นแล้วจึงค่อยพูดจาแบบมีเหตุมีผล หรือ ใช้วิธีไปที่อีกก่อน ๒) ขันติ คืออดทนลำบาก เริ่มต้นสร้างฐานะ ทนตรากตรำอากาศร้อน ฝน หนาว และทนเจ็บใจได้แก่เมื่อได้รับฟังถ้อยคำที่เสียดสีต่างๆ ๓)สัจจะ มีความจริงใจให้กัน จะไปพักแรมประชุม สัมมนา ไม่ควรสับสน โทเร่เซ่ ไขว่ไขว่กัน จะทำให้ไม่เกิดการระแวงสงสัย ๔)จาคะ คือการให้ค่ายกย่องสรรเสริญ ให้ของขวัญตามกาล สมัยอันควรเช่น ขึ้นปีใหม่ วันคล้ายวันเกิด(P)๑๗

๓. หลักธรรมเพื่อพัฒนางศ์ตระกูลให้ยั่งยืน หลักธรรมเพื่อพัฒนางศ์ตระกูลให้ยั่งยืน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต กุลสูตร ความสรุปว่า กุลจริยวัตรธรรม เป็นหลักธรรมสำหรับดำรงความมั่งคั่งของตระกูลให้ยั่งยืน หรือทำให้ตระกูลมั่งคั่งอยู่ได้นาน มี ๔ ประการ ได้แก่

๑. อนุรักษ์เวสนา คือ ของหาย ของหมด รู้จักหามาไว้ทดแทน
๒. ชินณปฏิสังขรณา คือ ของเก่า ของชำรุด รู้จักบูรณะซ่อมแซม
๓. ปริมิตปานโกชนา คือ รู้จักประมาณในการกินการใช้
๔. อธิปจสัสถวันตสถาปนา คือ ตั้งผู้มีศีลธรรมเป็นพ่อบ้านแม่เรือน.(P๒๐)^{๒๕๙}

๔. ด้านแนวทางปฏิบัติที่ดีต่อการขับเคลื่อนสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
อย่างไร

แนวทางปฏิบัติที่ดีต่อการขับเคลื่อนสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ดังนี้

ดังที่ได้กล่าวแล้วในข้อ ๑ ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักสำคัญของสังคม เนื่องจากสถาบันครอบครัว (Family Institution) เป็นแบบแผนพฤติกรรมของคนที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวและเครือญาติ สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันทางสายโลหิต หรือโดยการสมรส เป็นสถาบันที่มีความสำคัญในสังคม ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญ คือ การให้กำเนิดสมาชิกใหม่ เพื่อทดแทนสมาชิกเก่า การอบรมเลี้ยงดูบุตร การคุ้มครอง และบำรุงรักษาทั้งทางร่างกาย จิตใจและคุณภาพของสมาชิก ครอบครัวเป็นเป้าหมายทางบุคลิกภาพและคุณลักษณะของสมาชิก ในครอบครัว การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างสมาชิกในครัวเรือนเดียวกัน มีการถ้อยแถลงคำนึง ความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ ความเชื่อ ความศรัทธาและวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตจาก

^{๒๕๙}ปิยวัฒน์ คงทรัพย์ สื่อ PowerPointประกอบการสอนรายวิชา พระพุทธศาสนากับความมั่นคงของมนุษย์.๒๕๕๕ + เอกสารประกอบการสอนรายวิชา พุทธธรรมกับสังคมไทย.๒๕๖๑ หน้า ๑๙๙-๒๐๗

สมาชิกคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง ตลอดจนมีการพักผ่อน สันทนาการ และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มีทั้งบรรยากาศ และวิธีการอบรมเลี้ยงดู การอบรมสั่งสอน เป็นองค์ประกอบ

ดังนั้น แนวทางปฏิบัติที่ดีต่อการขับเคลื่อนสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ได้ว่า สถาบันครอบครัวนั้น เป็นสถาบันที่มีแบบแผนพฤติกรรม ที่ผู้คนในสังคม เชื่อมโยงและสัมพันธ์ ติดต่อกันเนื่อง เกี่ยวข้องกัน ที่ครอบครัวและเครือญาติจะต้องปฏิบัติตาม นั่นคือ ไม่ว่าคนที่เป็นญาติกันโดยสายเลือด เช่น เป็นพ่อแม่ พี่น้องกัน หรือเป็นญาติกันทางการแต่งงาน เช่น เป็นสามีภรรยา เป็นเขยสะใภ้กัน หรือการรับไว้เป็นญาติ เช่น เป็นบุตรบุญธรรม เป็นต้น ซึ่งคนเหล่านี้จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์และตามแบบแผนที่สังคมเป็นผู้กำหนดขึ้นที่เรียกว่า สถาบันครอบครัว นั่นเอง ซึ่งครอบคลุมแนวทางในการปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ คือ การเลือกคู่ การหมั้น การแต่งงาน การเลี้ยงดูลูก การอบรม ขัดเกลา การหย่าร้างและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวและเครือญาติทั้งหมด

เพราะครอบครัว มีส่วนสำคัญในการที่จะขัดเกลาสังคม ตลอดจนมีการพักผ่อน สันทนาการ และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน บรรยากาศและวิธีการ อบรมเลี้ยงดู การอบรมสั่งสอน โดยการอบรมสั่งสอนให้บุตรปฏิบัติตามบรรทัดฐานทางสังคม ปลุกฝังคุณลักษณะนิสัยให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ครอบครัวจึงเป็นแหล่งหล่อหลอมทางบุคลิกภาพและคุณลักษณะของสมาชิกในครอบครัว การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างสมาชิกในครัวเรือนเดียวกัน มีการถ้อยแถลงค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ความเชื่อ ความศรัทธาและวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตจากสมาชิกคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง เพราะถือว่าครอบครัวที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้และการพัฒนาที่ให้การอบรมสั่งสอนแก่เด็กให้รู้จักระเบียบของสังคม (Socialization) ครอบครัวเป็นแหล่งการอบรมเบื้องต้นที่มีอิทธิพลต่อเด็กมาก เป็นสถาบันที่เตรียมเด็กให้ออกไปเผชิญกับสิ่งที่พ้นออกไปจากบ้าน ครอบครัวช่วยอบรมเด็กให้รู้จักกฎเกณฑ์ คุณค่า แบบของความประพฤติ ฯลฯ สอนให้สมาชิกในครอบครัวปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคม ให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข (P๒๐) การดูแลครอบครัว สมรส แน่นนอน ต้องมีทั้ง บิดา มารดา ทั้งสองฝ่าย การให้ความเอาใจใส่ ควรต้องบริหารให้สมดุล ไม่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ทั้งข้าวของเงินทอง วันสำคัญเช่น ดิถีขึ้นปีใหม่ วันคล้ายวันเกิดของบุพพการี ทั้งสองฝ่าย อย่าให้ขาด หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ต่างๆ ต้องพากันไปไหว้ อุบัติภักดิ์บำรุงทุกๆปี (P)๑๗

๔.๒.๓ การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๑.ด้านผู้นำครอบครัวเป็นผู้ดูแลสุขภาพทางกายของครอบครัว

การที่จะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพของตนเองหรือของบุคคลในครอบครัว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยความสะดวก หากแต่จำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนในการดูแลสุขภาพล่วงหน้าซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดี ดังนี้

๑.สามารถที่จะกำหนดวิธีการหรือเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตัวเราเองหรือบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

๒.สามารถที่จะกำหนดช่วงเวลาในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม อาจจะมีกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเช้า หรือในบางครอบครัวอาจจะมีเวลาว่างในช่วงเย็น ก็อาจจะกำหนดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในช่วงเย็นก็ได้ หรืออาจจะกำหนดช่วงเวลาในการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

๓.เป็นการเฝ้าระวังสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว ไม่ให้ป่วยด้วยโรคต่างๆ นับว่าเป็นการสร้างสุขภาพ ซึ่งจะดีกว่าการที่จะต้องมาซ่อมสุขภาพ หรือการรักษาพยาบาลในภายหลัง(P)๑๘

ผู้นำครอบครัวเป็นผู้ดูแลสุขภาพทางกายของครอบครัว ด้วยการสร้างหรือจัดหาสิ่งเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตด้วยปัจจัย ๔+๑ คือ

๑) จัดหาอาหารสำหรับการหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อกำจัดเวทนาเก่าคือความหิวให้หมดสิ้นไปและป้องกันเวทนาใหม่มิให้บังเกิดขึ้น เพื่อสร้างเสริมพลังงานและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อให้ร่างกายคืออัฐภาพให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข

๒) จัดหาเครื่องนุ่งห่ม สำหรับสวมใส่ให้เหมาะสมกับวัยและเหมาะสมต่อสภาพดินฟ้าอากาศ เพื่อปกปิดร่างกายและป้องกันอันตรายอันนำไปสู่เหตุแห่งอาชญากรรม

๓) จัดหาที่อยู่อาศัยให้เป็นหลักแหล่ง เป็นที่อยู่อาศัย นำไปสู่ความภูมิฐาน แห่งชีวิตและครอบครัว และเพื่อป้องกันภัยอันตรายที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภูมิอากาศ ทั้งความหนาว ความร้อนและพายุฝน

๔) จัดหาและเกสัช เพื่อรักษาและบรรเทาหรือป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ที่อาจเกิดขึ้น มีได้ในโอกาสและสถานการณ์ต่าง ๆ

๕) วางฐานชีวิตให้มั่นคงแน่นหนา เพราะมนุษย์ทุกคนจะต้องดำเนินชีวิตที่ติงามและร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญมั่นคง ตามหลักพุทธธรรมเน้นการรักษาชีวิตให้สะอาด (ทำชีวิตให้สะอาด) ๓ ขั้นตอน คือ

ขั้นที่๑ พึงละเว้นความชั่วต่าง ๆ เหมือน ทำความสะอาด ขำระล้าง ร่างกาย ให้หมดจด โดยขำระล้างสิ่งชั่วร้าย ๑๔ ประการ คือ เว้นกรรมกิเลส ๔ ได้แก่ เว้นการกระทำที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง ๔ อย่าง เว้น อคติ ๔ ซึ่งได้แก่ ความลำเอียง มีพฤติกรรมคลาดจากธรรม ๔ อย่าง และ เว้นอบายมุข ๖ ซึ่งได้แก่ช่องทางแห่งความเสื่อมทรพย์อัปชีวิต ๖ อย่าง

ขั้นที่ ๒ เตรียมตัวทำพร้อม เตรียมทุนชีวิตให้พร้อมโดยการสร้างและวางแผนทุนสำคัญทางเศรษฐกิจและสังคม ๒ ด้าน คือ ๑) เลือกสรรคนที่จะเสวนา เลือกหาคบคน โดยหลักเว้นมิตรเทียม ๔

จำพวกและคบหามิตรแท้ ๔ จำพวก ๒) จัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ จัดสรรทรัพย์ วางแผนการใช้จ่าย ทรัพย์ให้ชัดเจนเป็นที่มั่นใจมีความมุ่งมั่นศึกษาศิลปวิทยา เพื่อให้มีวิชาที่จะหาเลี้ยงชีพ โดยมีทั้งความรู้ดีและมีมือถึง ด้วยความชำนาญศาสตร์เชี่ยวชาญศิลป์ อย่างน้อยด้านหนึ่ง ซึ่งจะเป็นฐานรองรับการงานอาชีพของตนและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมเสริมความมั่นคงของประเทศชาติ ส่วนประเด็นต่อมา คือการประกอบสัมมาชีพ แสวงหาทรัพย์ ประกอบอาชีพโดยนำศิลปวิทยาที่ได้ศึกษาเชี่ยวชาญชำนาญนั้นมาใช้งานหาเลี้ยงชีพที่สุจริตประกอบอาชีพที่เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ อำนวยประโยชน์แก่สังคมและเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตนเอง รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยขันหมั่นทำงานเก็บออมทรัพย์ ตั้งฝั่งเก็บรวมน้ำหวานและเกสร เมื่อทรัพย์ที่เก็บหรือหามาได้งอกเงยเพิ่มพูนขึ้น ก่อขึ้นดังจอมพลวก แล้วมีการวางแผนใช้จ่ายทรัพย์ ๔ ส่วน ส่วนที่ ๑ เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว ดูแลคนเกี่ยวข้อง ทำความดี เลี้ยงมารดาบิดา เลี้ยงคนในความรับผิดชอบ เลี้ยงคนที่ควรเลี้ยง ตลอดจนใช้เพื่อทำอะไรต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศล ทำประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลสังคม ส่วนที่ ๒ และ ๓ ใช้ทำหน้าที่การงานประกอบกิจการอาชีพเช่น เป็นนักธุรกิจก็ลงทุนในการประกอบอาชีพ ใช้ลงทุนการทำงาน ทำกิจการ ก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่ม ซึ่งก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม และอีก ๑ ส่วน เก็บไว้เป็นหลักประกันชีวิตและกิจการคราวจำเป็นใช้เก็บไว้เป็นหลักประกันชีวิตในยามจำเป็น เช่น ยามเจ็บไข้ได้ป่วย อุบัติเหตุ อุบัติภัย หรือมีเรื่องที่ไม่คาดไม่ถึงอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องมีเงินเตรียมไว้

ขั้นที่ ๓ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สร้างสรรค์สังคมให้สวัสดิดีโดยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม และเกื้อกูล รักษาความสัมพันธ์ ๖ ทิศ กล่าวคือ ทำทุกทิศให้เกษมสันต์ ปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับตนให้ถูกต้องตามฐานะทั้ง ๖ รวมทั้งเกื้อกูลประสานสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ร่วมสร้างสรรค์ให้สงบสุขมั่นคง สามัคคีมีเอกภาพด้วยหลักสังคหวัตถุ ๔ อันเป็นหลักยึดเหนี่ยวใจคนและประสานสามัคคีของหมู่ชน ให้สังคมมั่นคงมีเอกภาพ มีการเผื่อแผ่แบ่งปัน(ช่วยด้วยเงิน ด้วยของ) พุดจาสื่อสารอย่างรักกัน (ช่วยด้วยถ้อยคำ) ทำตนให้เป็นประโยชน์(ช่วยด้วยกำลังแรงงาน) เอาตัวเข้าสมาน(ช่วยด้วยร่วมสร้างสรรค์และแก้ปัญหา วางตนเสมอต้นเสมอปลายโดยธรรมและร่วมสุขร่วมทุกข์กัน)

เพื่อนำพาชีวิตไปถึงจุดหมายด้วยบันได ๑๓ ขั้น คือ ๑) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน ๒) มีเงินมีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ ๓) มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม ๔) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าถือ ๕) มีความอบอุ่นสบายซึ่งสุขใจ ไม่อ้ำว้างเลื่อนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็งด้วยศรัทธา ๖) มีความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การอันดีงาม ด้วยความสุจริต ๗) มีความอึดใจ ในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมา ด้วยน้ำใจ เสียสละ ๘) มีความกล้า้วกล้ามั่นใจ ที่จะแก้ไขปัญหา นำพาชีวิตและภารกิจไปได้ ด้วยปัญญา ๙) มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภพใหม่ ด้วยได้ทำไว้แต่กรรมที่ดี ๑๐) หากแม้ถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปรก็ไม่หวั่นไหว มีใจเกษมศานต์มั่นคง ๑๑) ไม่ถูกความยึด

ติดถือนั่นปีบคันจิต ให้ผิดหวังโศกเศร้า มีจิตโล่งโปร่งเบาเป็นอิสระ ๑๒) สดชื่นเบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัว เศร้าหมอง ผ่องใสไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้ ๑๓) รู้เท่าทันและทำการตรงตามเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจด สดใสเป็นอยู่ด้วยปัญญา(P๒๐)

๒. ด้านบิณฑามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพเชิงสังคม

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีหน้าที่และบทบาทในการอบรมสั่งสอนสมาชิกภายในครอบครัว เป็นสถาบันที่ให้การอบรมสั่งสอนที่สำคัญที่สุด เรียกว่า "เป็นพื้นฐานของสังคม" โดยมุ่งเน้นให้รู้จักค่านิยมพื้นฐานทางวัฒนธรรม การพัฒนาบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัยและการปรับตัวเข้ากับสังคม

หน้าที่ในการกำหนดสถานภาพ

ครอบครัวเป็นส่วนที่กำหนดว่าสมาชิกในครอบครัวทุกคนจะมีสถานภาพที่ถูกกำหนดขึ้นโดยกำเนิด เช่น เพศ เชื้อชาติ ศาสนา สัญชาติและสถานะในครอบครัวรวมถึงในวงสังคม

หน้าที่ทางการศึกษา

ครอบครัวเป็นสถาบันการศึกษาแห่งแรกของสมาชิกในครอบครัว แต่เมื่อถึงวัยต้องเข้ารับการศึกษานในโรงเรียน ครอบครัวก็มีหน้าที่ที่ต้องส่งสมาชิกเพื่อเข้าศึกษา โดยต้องให้การสนับสนุนในเรื่องของการศึกษา เพื่อให้มีความรู้และสามารถประกอบอาชีพได้ต่อไป

หน้าที่ทางศาสนา

ครอบครัวต้องมีหน้าที่ในการปลูกฝังให้เลื่อมใสในศาสนาประจำชาติและส่งเสริมให้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนา เพื่อให้เป็นคนดีของสังคม (P)๑๘

การให้ครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมที่เครือข่ายหรือในชุมชนที่มีการจัดกิจกรรมต่างๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในหมู่บ้าน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ลูกได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ(P)๑๙และบิณฑามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพเชิงสังคม เพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนี้

๑. ปฏิบัติตามหลักหลักธรรมที่แสดงความสัมพันธ์ของคน ในฐานะที่แตกต่างกัน หลักธรรมที่แสดงความสัมพันธ์ของคนในฐานะที่แตกต่างกัน บอกหน้าที่ที่บุคคลพึงปฏิบัติต่อกันและที่ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทางสังคมดุจทิศที่อยู่รอบตัว ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎกที่มณิกาย ปาฏิภวรรค สังคาลสูตร ๑๓๖ อภิสาปฏิจนาทณกัณห์ ว่าด้วยการปิดป้องทิศ ๖ สำหรับหลักธรรมในทิศ ๖ ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาครอบครัว คือ ปุรัตถิมทิศ หรือทิศเบื้องหน้าได้แก่ มารดา บิดา กับปัจฉิมทิศ คือ ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ สามเณร ภรรยา ซึ่งจะอธิบาย ดังนี้

๑) ปุรัตถิมทิศ หรือทิศเบื้องหน้า คือ ทิศตะวันออก ได้แก่ มารดาบิดา เพราะเป็นผู้มีอุปการคุณแก่เรามาก่อน สำหรับหลักเกณฑ์ที่บุตรธิดาพึงบำรุงมารดาบิดา และหลักเกณฑ์ที่มารดาบิดาพึงอนุเคราะห์บุตรธิดา (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๗/๒๑๒ – ๒๑๓) มีดังนี้

ตาราง ๔.๔ หลักปฐมิตติศาสตร์

การบำรุงมารดาบิดา	การอนุเคราะห์บุตรธิดา
๑. ท่านเลี้ยงเรามา เราเลี้ยงท่านตอบ	๑. ห้ามปรามจากความชั่ว
๒. ช่วยทำงานของท่าน	๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ดำรงวงศ์ตระกูล	๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท	๔. หาคู่ครองที่สมควร
๕. เมื่อท่านล่วงลับ ทำบุญอุทิศให้ท่าน	๕. มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันควร

๒) ปัจฉิมิตติศาสตร์ หรือทิศเบื้องหลัง คือ ทิศตะวันตก ได้แก่ สามเณร – ภรรยา เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้างหลัง ซึ่งหลักเกณฑ์การบำรุงภรรยา และการอนุเคราะห์สามเณร (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๙/๒๑๔) มีดังนี้ ตาราง ๔.๕ หลักปัจฉิมิตติศาสตร์

การบำรุงภรรยา	การอนุเคราะห์สามเณร
๑. ยกย่องให้สมเกียรติสมกับฐานะที่เป็นภรรยา	๑. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
๒. ไม่ดูหมิ่น	๒. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
๓. ไม่นอกใจ	๓. ไม่นอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้	๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้
๕. หาเครื่องประดับให้ในโอกาสอันควร	๕. ขยัน ไม่เกียจคร้านการทำงานทั้งปวง

๓. ด้านการเสริมสร้างความรู้สึกรัก ความรักและความห่วงใยปรารถนาดีต่อกัน

การสร้างความรักและความอบอุ่นในครอบครัว อยู่ด้วยกันด้วยความเมตตา กรุณาต่อกัน ส่งเสริมให้คนในครอบครัวประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และการเรียน รวมทั้งให้ความเป็นกันเองกับคนในครอบครัว คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน(P)๑๙ ต้องมีการปฏิบัติเป็นผู้ฟังอย่างตั้งใจแล้วสะท้อนความหมายออกมา (Reflective Listening) เป็นผู้ใช้ภาษากายในเชิงบวก การที่คอยตระหนักถึงการแสดงออกด้วยสีหน้าท่าทางหรือน้ำเสียงของตนเอง (พยายามควบคุมให้เป็นไปในเชิงบวก) จะทำให้ผู้คนรอบตัวรู้สึกอยากเข้าใกล้มากยิ่งขึ้น และ อย่าด่วนตัดสิน ผู้นำครอบครัวที่ดี สิ่งสำคัญที่ต้องทำก็คือการเปิดใจให้กว้าง ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นรู้สึกสนใจและอยากเข้าหาคุณมากยิ่งขึ้น(P)๑๘

การเสริมสร้างความรู้สึกรัก ความรักและความห่วงใยปรารถนาดีต่อกัน ด้วยหลักพรหมวิหารธรรม และผูกสัมพันธ์เกื้อกูลตามหลักทศ ๖ แล้ว มารดา บิดา ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทหน้าที่หลักของสถาบันครอบครัว ถือว่ามีส่วนสำคัญในกระบวนการเลี้ยงดู อบรม ชัดเกลสาสมาธิใหม่ของสังคม โดยการอบรมสั่งสอนให้บุตรมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและจิต รวมถึงสุขภาพทางสังคม และทางปัญญาอีกด้วย กล่าวคือ

๑) อบรมสั่งสอนให้บุตรมีสุขภาพดีทางกาย ซึ่งหมายถึงสภาพที่ดีของร่างกาย ได้แก่ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

๒) อบรมสั่งสอนให้บุตรมีสุขภาพดีทางจิต ซึ่งหมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุม อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผล มาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย

๓) อบรมสั่งสอนให้บุตรมีสุขภาพดีทางสังคม ซึ่งหมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุข สมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ก่อปัญหา ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัว ให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

๔) อบรมสั่งสอนให้บุตรมีสุขภาพดีทางปัญญา ซึ่งหมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่ความรู้ทั่วไป รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ มีงานทำ รู้จักเรียนรู้สังคม ด้านการศึกษา การศาสนา ศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิตและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต ปฏิบัติตามบรรทัดฐานทางสังคม ปลุกฝังคุณลักษณะนิสัยให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม(P) ๒๐

๔. ด้านผู้นำครอบครัวได้มีหลักแห่งเหตุผลเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสุขของชีวิตและครอบครัว

Agreement (คำมั่นสัญญา) ครอบครัวที่มีความสุขและมั่นคง จะต้องมีการรักษาคำมั่นสัญญาที่มีต่อกันอย่างซื่อสัตย์ ก่อนแต่งงานและมาเป็นสามีภรรยา กัน ทั้งชายและหญิง มักจะมีการให้คำมั่นสัญญาต่อกัน และมีข้อตกลงร่วมกันว่า จะปฏิบัติต่อกันอย่างไรบ้าง โดยบางคู่ก็มีการกล่าวคำมั่นสัญญาต่อกันในวันแต่งงาน

ดังนั้น สามีภรรยาต้องจดจำและปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาที่มีต่อกันอย่างซื่อสัตย์ เพื่อยืนยันถึงความจริงใจในคำพูด ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน โดยไม่ต้องคอยพะวงหรือหวาดระแวงว่าสามี หรือภรรยาของเราจะนอกใจไปมีคนอื่น ในทำนองเดียวกัน ถ้าพ่อแม่เคยสัญญาอะไรไว้กับลูกๆ แล้ว ก็จะต้องรักษาคำมั่นสัญญานั้นด้วย เพื่อให้ลูกๆเกิดความมั่นใจ ไว้วางใจและเชื่อถือในตัวพ่อแม่ หากทุกคนในครอบครัวยึดมั่นและรักษาคำสัญญาที่เคยให้ไว้ต่อกันแล้ว บรรยากาศในครอบครัวก็จะมีใจไว้นั่นเอง ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงและมีความสุขอย่างแน่นอน(P)๑๘

หลักแห่งเหตุผล สำหรับผู้นำครอบครัวเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสุขของชีวิตและครอบครัว ดังนี้

ก. หลักการทั่วไป ๔

๑. การมีสุขภาพพลานามัยดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน นับเป็นความโชคดีที่หาได้ยาก ดังพระบาลีว่า... อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

๒. การมีอาชีพที่สุจริต สามารถพึ่งตนเองได้ มีปัจจัย ใช้สอย มีกินมีใช้ ไม่ฝืดเคือง ขยันหา รักษาดี มีกัลยาณมิตร และใช้จ่ายแต่พอดี

๓. การมีสถานภาพในสังคม เพราะการมีปัจจัยใช้สอยอย่างเดียว นั้น ยังไม่เพียงพอ ในการดำเนินชีวิต ต้องมีเกียรติ ทั้งเกียรติยศ เกียรติคุณ มีศักดิ์ศรี ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้คนในสังคม

๔. การมีครอบครัวที่ผาสุก มีความอบอุ่น มีความรักใคร่กลมเกลียวกัน เข้าใจกัน เอาใจใส่ดูแลเกื้อกูลกัน บ้านก็กลายเป็นวิมานหรือแดนสวรรค์อันเป็นยอดปรารถนาของทุก ๆ คน

ข. หลักการสร้างเสริมสุขภาพจิต ๑๐

โดยที่การสร้างเสริมสุขภาพจิต ดูแลสุขภาพกายของตนเอง ด้วยวิธีการฝึกทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียดหงุดหงิดฉุนเฉียวหรือท้อแท้เหนื่อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนได้พักผ่อนหย่อนใจ สร้างสัมพันธ์ภาพกับลูกหลานและคนอื่น ด้วยการเสริมสร้างความสุขให้กับตนเองก่อน ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

๑. สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยการตั้งมั่นอยู่ในความดี ด้วยการมี ความคิดดี พูดดี และทำดี จะช่วยให้เรามีความสุข จิตใจแจ่มใสไม่ขุ่น มัว อารมณ์ดี

๒. ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อบุตรหลานและบุคคลอื่น ชื่นชม และภาคภูมิใจในตนเอง อย่ามองว่าตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกท้อแท้

๓. ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายไม่ผูกมัดตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ที่เป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิต กินง่าย อยู่ง่าย ดำชีวิตตามหลักสายกลาง อยู่บนความพอเพียง ไม่เกินตัวหรือเกินฐานะ ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามแต่สถานภาพของแต่ละบุคคล ไม่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน และรู้จักหาความสุขจากสิ่งใกล้ตัว มีอยู่ หรือเป็นอยู่

๔. ไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง รู้จักทำงานอดิเรก กิจกรรมที่ชื่นชอบ หรือสิ่งที่ตนสนใจอยากทำ ซึ่ง อาจนำมาซึ่งรายได้ หรือมีวิธีการคลายเครียดต่าง ๆ ทั้งนี้กิจกรรมนั้นๆ จะต้องเหมาะสมกับวัยและสภาร่างกาย มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสมาคม หรือชมรม เพื่อความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้น แล้วยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย

๕. ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่าง สม่่าเสมอ เช่น ทำอาหารให้ บุตรหลาน รับประทานร่วมกัน ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุด ไปทำบุญที่วัด ดูโทรทัศน์ หรือ ออกกำลังกาย

ร่วมกัน รวมถึงคบหาญาติมิตรเพื่อนฝูงเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปท่องเที่ยว ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม หรือการ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่อยู่รอบตัว

๖. สร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ขันทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจ เบิกบานและมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพที่ดีกับ บุตรหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้าง ได้ยิ้ม หัวเราะและมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วย การสร้างอารมณ์ขัน ให้ตนเองสามารถทำได้ โดยเริ่มจากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย ชมภาพยนตร์ หรือรายการตลก อ่าน หนังสือที่ทำให้ เกิดอารมณ์ขัน เข้าไปพูดคุยหรืออยู่ในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคน อารมณ์ดี ลอง พูดตลกด้วยตนเองด้วยการใช้คำพูดที่เล่นคำเล่นคารม ล้อเลียน หรือเล่าเรื่องตลก เพื่อทำให้คนอื่น และตนเองได้หัวเราะและมีความสุข ตลอดจนฝึกยิ้มหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาส แต่ทั้งนี้ต้องเหมาะสม ตามสถานการณ์และอยู่บนความพอดี

๗. สร้างคุณค่าเพิ่มให้กับตนเองด้วยการอุทิศตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้อื่นด้วยการบริจาคทรัพย์หรือด้วยช่วยให้คำแนะนำปรึกษา ให้กำลังใจหรือแสดงความเอื้อ ออาทรต่อบุคคลอื่น อันจะนำมาซึ่งความสุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ช่วยให้รู้สึก สดชื่นมีชีวิตชีวา รู้สึก กระชุ่มกระชวย

๘. แสวงหาความสงบสุขทางใจ ด้วยการฝึกสติ เจริญสมาธิภาวนา สวดมนต์และ ศึกษาธรรมะ ทั้งจากหนังสือ คัมภีร์ ตำรา หรือสนทนารธรรมกับผู้รู้ จะช่วยให้จิตใจสงบเข้าใจ ธรรมชาติ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ไม่ฟุ้งซ่าน

๙. รู้จักอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ เช่น หาโอกาส ปลูกต้นไม้ ทำสวนดอกไม้ หรือสวนผัก ไปชมธรรมชาติ สูดอากาศบริสุทธิ์จากป่าเขาลำเนาไพร สัมผัสสายลมและแสงแดดบ้าง เพื่อผ่อนคลาย จิตใจ

๑๐. ในบางครั้งจำเป็นต้องฝึกจิตสร้างความอ่อนโยน โดยวิธีการหาสัตว์เลี้ยงที่ชื่นชอบ ไว้รับผิดชอบดูแลเพื่อให้ความ รักและการสื่อสารกับสัตว์เลี้ยงเหล่านั้น

ค. หลักธรรมทางศาสนาพัฒนาจิตใจ ในการดำเนินชีวิต ๘

ศาสนาสร้างความมั่นคงทางใจ ศาสนามีคุณค่าด้านจิตใจมากมายต่อมนุษย์ เป็นที่พึ่งทาง ใจ ทำให้ไม่รู้สึกอ้างว้างเมื่อประสบปัญหาในชีวิต ศาสนาทุกศาสนา มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่มุ่งหมาย ให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรม ละเว้นจากความชั่ว มีเหตุผล ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีถูกต้อง บุคคลไม่ว่าจะอยู่ใน ฐานะใด บทบาทใด จะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะหลักธรรมคำสั่งสอน จะช่วยแก้ปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งจะเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติและ สันติสุข โดยเฉพาะ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตซึ่งทุกศาสนามีความ สอดคล้อง กัน คือ การยึดมั่นในการทำความดี ซึ่งศาสนิกชนสามารถนำไป ใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือ

๑. การทำความดีละเว้นความชั่ว ถึงแม้ว่าแนวทางการปฏิบัติของแต่ละศาสนาจะแตกต่างกัน แต่ทุกศาสนาที่ล้วนสอนให้ทำความดีละเว้นความชั่ว

๒. การพัฒนาตนเองและการพึ่งตนเอง ศาสนาต่าง ๆ สอนให้คนพึ่งตนเอง และพัฒนาตนเองเพื่อให้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข

๓. ความยุติธรรม ความเสมอภาพและเสรีภาพ คำสอนของศาสนาจะเน้นในเรื่องเหล่านี้เพราะทุกเรื่องจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ขาดิระกูลไม่ได้เป็นเครื่องกำหนดความแตกต่าง ของบุคคล คนที่เกิดมาเท่าเทียมกันทั้งนั้น และสอนให้ทุกคนอยู่ภายใต้ ๔ คือ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยากติ

๔. การเสียสละหรือการสังคสมงเคราะห์ ศาสนาต่าง ๆ สอนให้มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และสงเคราะห์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ให้อภัย เอื้อเฟื้อ ด้วยความเมตตากรุณา โดยมีหวังผลตอบแทน

๕. ความอดุสาหะและความพยายาม ทุกศาสนาสอนให้คนมีความ อดุสาหะ มีความเพียร อดทนและมีความพยายาม อันจะช่วยให้ บุคคลประสบความสำเร็จ พร้อมทั้งพัฒนาตัวเอง อยู่เสมอ

๖. ความรักความเมตตา แต่ละศาสนากล่าวถึงความรัก ความเมตตาไว้ มากมายทั้ง หลักธรรมคำสอนในคัมภีร์ และคำสอนที่แทรกไว้ในแต่ละตอนของคำสอนนั้น ๆ บางครั้งก็มีคำสอน ทำนองภาษิตเตือนใจ เช่น คติธรรม หรือ สุภาษิต ต่าง ๆ เป็นต้น

๗. ความมีคุณธรรม อดทน อดกลั้น เกือบทุกศาสนา มีบทบัญญัติและข้อปฏิบัติ คือ การให้คนมีคุณธรรม อดทนและอดกลั้น

๘. ไม่เสพสุรา สิ่งมีเงินเมาและสิ่งเสพติด ไม่เล่นการพนัน ไม่พูดจาขยายความ ซึ่งเป็นหลักเป็นพื้นฐานของทุกศาสนาที่บัญญัติไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นสิ่งไม่ควรทำ เพราะเป็นเหตุก่อให้เกิด ปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคม ต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

ผู้นำครอบครัวเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พึงแสวงหาหลักยึดทางใจ โดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนศรัทธา นับถือ มาเป็นคติ หรือหลัก แห่งเหตุผล สำหรับในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา และสามารถปรับตัวปรับใจรับกับเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายได้อย่างมีสติและรู้เท่าทัน(P๒๐) และประกอบด้วยหลักคือ ๑. หลักในการพูดจาด้วยเหตุผล เป็นสิ่งที่ผู้นำครอบครัวจะต้องทำเป็นตัวอย่าง ๒. หลักในการรับฟัง ความคิดเห็นของคนในครอบครัว ๓. หลักในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมีเหตุผลเสมอ และ ๔. หลัก ในการเชื่อมั่นในการกระทำของสมาชิกในครอบครัว(P)๑๙

๕. โครงสร้างในยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขของชีวิตและครอบครัว

สิ่งหนึ่งที่สำคัญสำหรับการสร้างครอบครัวให้มีความสุข ก็คือ ผู้นำครอบครัวจะต้องเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัว และมีความรับผิดชอบต่อการเสริมสร้างความอยู่ดีมีสุข และการพัฒนาสมาชิกครอบครัว ให้มีวิถีชีวิตที่อยู่ดีมีสุข(P)๑๙

ในหลักการใช้ธรรมะชื่อ “ลิมสลักใจ: คือ ทาน ในสังคหัตถุ ๔ คือ การให้ การสงเคราะห์ หรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้สิ่งของที่ตนมีให้แก่ผู้ที่ต้องการผู้ขาดแคลนหรือผู้เดือดร้อน สิ่งของที่นำมาให้นั้นต้องเป็นสิ่งของที่ได้มาโดยสุจริตเป็นประโยชน์ คือผู้ให้ก็เป็นสุข อิ่มเอิบใจ ผู้รับก็สามารถบรรเทาทุกข์ความเดือดร้อน รวมทั้งการให้ความรู้ การแนะนำที่ถูกต้อง

๒. ปิยวาจา ปิยวาจา ในสังคหัตถุ ๔ คือ การใช้วาจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ และถ้อยคำที่มีประโยชน์ พูดด้วยถ้อยคำที่เป็นจริง และถ้อยคำที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น พูดแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้จักกล่าวขอโทษ รู้จักกล่าวขอบคุณ

๓. อัถถจริยา อัถถจริยา คือ การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่ทั้งตนเอง และผู้อื่น รู้จักการเสียสละไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ความสุขสบายส่วนตัว ทรมตนร่างกาย แรงใจในการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และช่วยเหลือผู้อื่น อัถถจริยา ประพฤติตนสม่ำเสมอและ

๔. สมานัตตตา (ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอด้วยปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี (P)๑๗

หลักทศ ๖ อีกด้วย โดยเฉพาะข้อที่ว่า ด้วยหน้าที่ของสามี ภรรยาและบุตรที่จะพึงปฏิบัติต่อกัน ทั้งสามี ภรรยาและบุตรต่างก็มีหน้าที่ที่ต้องทำต่อกัน โดยสามีมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อภรรยาและบุตรดังนี้คือ

๑. ต้องยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยาและบุตรของตนเอง แม้ว่าเขาจะมีฐานะหรือตำแหน่งทางสังคมเป็นอย่างไรก็ตาม

๒. ไม่ดูหมิ่น ดูแคลน หรือดูถูกเหยียดหยามภรรยาและบุตรตน อาจเป็นเพราะสาเหตุบางประการ

๓. ไม่ประพฤตินอกใจ สามีต้องซื่อสัตย์ต่อภรรยา ต้องรักเดียวใจเดียว ไม่มีชู้ หรือประพฤตินอกใจภรรยา

๔. มอบความเป็นใหญ่ให้ หมายความว่า สามีต้องยินยอมมอบความเป็นใหญ่ให้ภรรยาในหลายๆเรื่อง อาทิ เรื่องงานบ้าน งานครัว รวมทั้งงานอื่นๆที่ภรรยาสามารถทำได้ โดยที่ไม่เข้าไปก้าวก่าย หรือต่อว่า หรือติซินินทา (P)๑๘

๕. ให้เครื่องแต่งตัว หมายความว่า สามีนต้องรู้จักให้เครื่องแต่งตัวแก่ภรรยาตนบิดาดูแลการแต่งตัวของบุตร ในบางโอกาส เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจแก่ภรรยาในการทຸ່ມเททำงานบ้าน อาจซื้อของใช้ส่วนตัวภรรยาหรือของชำร่วยให้ก็ได้ เช่น ซื้อแหวนให้สั้กวง ฯลฯ

สำหรับยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว นั้น ผู้ตอบเห็นว่า สามารถนำหลักการทั่วไป ๔ จากข้อ ๔ มาวางกรอบเป็นยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ และ โครงการหรือกิจกรรมพฤติกรรมเชิงพุทธได้ กล่าวคือ

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การมีสุขภาพพลานามัยดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน นับเป็นความโชคดีที่หาได้ยาก ดังพระบาลีว่า..อโรคย พรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การมีอาชีพที่สุจริต สามารถพึ่งตนเองได้ มีปัจจัย ใช้สอย มีกินมีใช้ ไม่ผิดเคือง ขยันหา รักษาดี มีกัลยาณมิตร และใช้จ่ายแต่พอดี

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ การมีสถานภาพในสังคม เพราะการมีปัจจัยใช้สอยอย่างเดียวนั้น ยังไม่เพียงพอในการดำเนินชีวิต ต้องมีเกียรติ ทั้งเกียรติยศ เกียรติคุณ มีศักดิ์ศรี ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้คนในสังคม

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การมีครอบครัวที่ผาสุก มีความอบอุ่น มีความรักใคร่ กลมเกลียวกัน เข้าใจกัน เอาใจใส่ดูแลเกื้อกูลกัน บ้านก็กลายเป็นวิมานหรือแดนสรรค์อันเป็นยอดปรารถนาของทุก ๆ คน

โดยใช้กลยุทธ์ ๑๐ หลักการสร้างเสริมสุขภาพจิต จากข้อ ๔ มาเป็นยุทธวิธี ในการขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์ ๔ มีหลักธรรมทางศาสนาพัฒนาจิตใจ ในการดำเนินชีวิต ๘ เป็นสนามคือโครงการและกิจกรรม แล้ววัดด้วยผลผลิตและผลลัพธ์ อันนำไปสู่ปัญญาสร้างสรรค์หรือนวัตกรรม เพื่อการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตน คนรอบตัว สังคม สิ่งแวดล้อม สถาบัน สืบต่อไป(P)๒๐

ตารางที่ ๔.๖ สรุปโดยภาพรวมแสดงหลักการ เหตุผล เป้าหมาย วิธีการ ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างหลักธรรม
	ยุทธศาสตร์ พฤติกรรมเชิงพุทธ	การเสริมสร้างความ สมดุลของชีวิตและ ครอบครัว	รูปแบบยุทธศาสตร์ พฤติกรรมเชิงพุทธ	หลักแนวคิดทฤษฎี และฐานแนวคิดตาม แนวทางปัญญา
๑	การปฏิบัติตนอย่าง	ด้านออกกำลังกาย	การปฏิบัติกิจกรรม	ทิศ ๖

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	เหมาะสมด้วยการทำ หน้าที่ของสามเณรที่ดี และสร้างความสุข ปัจจุบัน และ ความสุขในโลก	ด้านอาหาร ด้านสังคม มีการ แบ่งปันกัน การให้ อาหารหรือสิ่ง อำนวยความสะดวก ต่างๆ ต้องการพัฒนา สนับสนุนด้านพระ ศาสนาเช่นการให้ทุน การระดมทุน หวัง เพื่อการเจริญฝ่าย เดียวทางการปฏิบัติ	ร่วมกันในครอบครัว จำ ต้อง มี ความ สามัคคีกัน ใน ครอบครัว จึง จำเป็นต้องมีการตั้ง อธิฐานจิต ให้เกิด ทางกาย จิตใจและ ปัญญา รวมทั้งมี กฎหมาย/ศีล ผู้นำ ครอบครัวต้องปฏิบัติ	หลักพรหมวิหาร ๔ คิปปิปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘ ทาน ศีล ภาวนา ฆราวาสธรรม ๔ ^{๒๖๐} (P)๑
๒	หลักการทำงานใน ครอบครัว ยกหน้าที่ กับภริยา เรื่อง อาหาร เสื้อผ้า การ ดูแลลูกการเรียน การเงิน ค่าใช้จ่าย ต้องช่วยกันวางแผน ครอบครัวร่วมกัน	ด้านการปรับชีวิต แม่บ้านอยู่ได้ ผมอยู่ กลาง ฐานชีวิตไม่ เหมือนกันต้องมีการ นำธรรมมาปฏิบัติ คือ ความอดทนใช้ มาก มากกว่าทุกตัว การปรับอารมณ์ ช่องว่างของชีวิตของ แต่ละคนด้านรายได้ ก็มาร่วมกันทั้งจ่าย ค่าบ้าน จ่ายค่ารถ เอากระเป๋ามา ร่วมกันเมื่อหนี้สิน	ความสำเร็จทั้งหน้าที่ การทำงานและชีวิต ครอบครัว หลักการทำงานใช้ หลักขันติ ความ อดทนในครอบครัว และการทำงานใน องค์กร จำต้องมี หลักการสำรวจ ตนเองด้วยหลัก ไตรสิกขา เช่น ศีล เป็นส่วนที่จะให้ ศีล กับวินัย คือการเข้า สังคม การรู้ศาสนา	ฆราวาสธรรม ๔ สัปปุริสธรรม ๗ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักไตรสิกขา ๓ ^{๒๖๑} (P)๒

^{๒๖๐} สัมภาษณ์ คุณพ่อสาตี นิลามัย, ตุลาคม ๒๕๖๑

^{๒๖๑} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ , พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
		หมดแล้ว ก็แยกกระเป๋านำไปฝากธนาคารเพื่อให้ลูกเรียนต่อและบางส่วนที่เป็นเงินสด ควรเตรียมไว้เพื่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน	ของทุกคนมีอยู่ แต่การนำไปสู่การปฏิบัติยังไม่เอื้อต่อการพัฒนาเชิงพฤติกรรม ต้องพัฒนาทั้งในด้านปรีชาญาณ ปฏิบัติและการเข้าไปสู่ปฏิเวธได้	
๓	การทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบต่อน้ำที่ต่อภริยา ทำหน้าที่ของพ่อที่ดีต่อลูก ประสบความสำเร็จระดับหนึ่งได้ทำหน้าที่สอนลูกๆ ด้วยหลักของความเพียรพยายามในหน้าที่การงาน	ด้วยการสร้างความพร้อมด้านการศึกษให้กับตนเองและครอบครัวและสนับสนุนลูกจนประสบความสำเร็จ ประสบความสำเร็จ	ทั้งพ่อและแม่มีบ้านอายุ จึงไม่เดือดร้อน ส่วนลูกๆ ก็มั่งคั่งงานทำมีเงินเดือนกันทุกคนสร้างความพร้อมทั้งบ้านที่อยู่อาศัย แต่จะไม่สร้างก่อหนี้สินไว้ให้กับลูกหลาน	ทิศ ๖ หลักอิทธิบาท ๔ หลักธรรมาธรรม ๔ ^{๒๖๒} (P)๓
๔	การตั้งสติให้อยู่ในด้านพฤติกรรมคือไตรสิกขา เมื่อใดครองสติให้อยู่ใช้สติ พระสงฆ์ ถือ เป็นแบบอย่างของการ	ได้ทำหน้าที่ของผู้นำครอบครัวอย่างสมบูรณ์และทำหน้าที่เชิงสังคมตามวิชาชีพอย่าง	มีข้อปฏิบัติตามหลักความประพฤติที่ดีงามและดำเนินชีวิตด้วยหลักวิชาชีพทางจิตวิทยาและพุทธ	หลักไตรสิกขา มรรคมีองค์ ๘ หลักอิทธิบาท ๔ ^{๒๖๓} (P)๔

^{๒๖๒} สัมภาษณ์ พันเอก ดร.ณรงค์ คลองแก้ว, พฤศจิกายน ๒๕๖๑

^{๒๖๓} สัมภาษณ์ รศ.ดร.ไพฑูรย์ เทวรักษ์, มิถุนายน ๒๕๖๑

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	ดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ความสุขที่สมดุคือ ทำในสิ่งที่ตนเอง ชอบ	เหมาะสม	จิตวิทยาเป็นสำคัญ	
๕	หลักการดำเนินชีวิต ตามหลักที่สมัย โบราณได้สอนไว้ ให้กำลังใจ ดูแลให้ ความไว้วางใจ คำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตา ธรรม	ด้านการออกกำลัง กาย ทานอาหารให้ ถูกสุขลักษณะ เป็นไปตามหลัก โภชนาการ การอยู่ร่วมกัน มีการ พูดคุย หลัก ประชาธิปไตย มีช่วงทำกิจกรรม ร่วมกัน พักผ่อนไป เที่ยวที่ไหนก็ไป ร่วมกัน	อยากใช้ชีวิตที่ดี เหมือนสมัยก่อน อยากมีครอบครัว ใหญ่ ไม่อยากให้มี ครอบครัวแยง เพราะขาดความปอง ดอง ทุกวันนี้ ครอบครัวทางสังคม มีแต่ครอบครัวเดียว ใช้แต่สื่อในการ ติดต่อกัน จึงขาดการ ปฏิสัมพันธ์ที่ เหมาะสมการใช้สติ และปัญญาหรือหลัก ไตรสิกขา เป็นหลัก	หลักพรหมวิหาร ธรรม หลักสังคหวัตถุ ฆราวาสธรรม ทศ ๖ หลักไตรสิกขา ^{๒๖๔} (P)๕
๖	ควรตระหนัก หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติ ให้สมดุไม่มาก ไม่ น้อยเกินไป ควรมีความเสมอกัน	การทำหน้าที่ของ ความเป็นพ่อ แม่ ลูก เพื่อน สมณะ พราหมณ์ ต้องดูแล การกำกับดูแลเชิง พฤติกรรมเช่น รูปแบบของศีล	สุขภาพต้องเริ่มต้น ที่ครอบครัว โดยเฉพาะการกิน ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ต้องตั้งตนในหลัก มัชฌิมาปฏิปทา เพื่อให้เกิดการทวง	ฆราวาสธรรม ไตรสิกขา ๓ สังคหวัตถุ๔ ทศ๖ หลักไตรสิกขา คิทธิปฏิบัติ สัปปุริสธรรม

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างหลักฐาน
	เช่นภาษา สังคม วัฒนธรรม แม้แต่ การปรับตัวให้เข้ากับ คนอื่นให้ได้ เช่นการกินอาหาร ทั้งอีสาน เนื้อ ใต้ จึงเป็นส่วนที่ต้องถือ วัฒนธรรมการกิน มี ความสำคัญ	รูปแบบของคิหิ ปฏิบัติ หลักของศีล ๕ ควร ปฏิบัติให้เหมาะสม จึงจะสามารถสร้าง ความสุขได้ มีการออกกำลังกาย ทุกวัน ใช้วิถีชีวิต ร่วมกับชุมชนใน หมู่บ้าน	ดูแลซึ่งกันและกัน	มรรคมืองค์ ๘ ^{๒๖๕} (P)๖
๗	การใช้หลักความ เสมอภาคกับทุกคน ในครอบครัว ใช้หลักเมตตาธรรม อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น	ได้พาครอบครัวออก กำลังใจ หลักแนวคิดต่างคนมี ลักษณะเฉพาะตนไม่ ขัดแย้งกันทั้ง การเมือง หรือทาง สังคม การปฏิบัติตนด้วย หลักของความอดทน หลักการมีสติในการ กำกับตนให้มาก อด กลั่นให้มาก ให้ภริยาไว้วางใจเรา มีอะไรก็ให้เขาหมด	การสร้าง ความสัมพันธ์ทั้งญาติ พี่น้อง ด้วยการดำเนินการ ด้วยหลักของทศ๖ หลักสติมี ความสำคัญต่อการ เข้าใจในเรื่องจริตที่ ทุกคนในครอบครัว จำต้องตระหนักรู้ซึ่ง กันและกัน	หลักคิหิปฏิบัติ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักพรหมวิหาร ธรรม หลักฆราวาสธรรม ทศ ๖ ^{๒๖๖} (P)๗
๘	ความเสมอภาคของ ความเป็นครอบครัว	การรักภริยา แต่ก็ ต้องรักตนเองให้มาก	การเป็นสามี การ เป็นภริยาและการ	หลักฆราวาสธรรม หลักทศ ๖

^{๒๖๕} สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย, มิถุนายน ๒๕๖๑

^{๒๖๖} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.สุชน ประวิติดี, มิถุนายน ๒๕๖๑

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	จำเป็นต้องใช้ หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา อย่างมาก ความแตกต่างของ ครอบครัวทำให้เกิด ความขัดแย้งภายใน ตนการบูชาเมีย บูชา ลูก	ควรออกกำลังกาย การสร้างความสุขที่ ตอบสนองทางด้าน ร่างกายหรือ สัมพันธภาพต้องให้มี สม่ำเสมอ	เป็นพ่อที่สมบูรณ์ จำเป็นต้องสร้าง ความเจริญให้ลูกได้ เห็นความเจริญกับ สิ่งเหล่านั้น สิ่งสำคัญต้องสละคือ การให้จาอะ สามี ต้องเสียสละให้มาก	หลักไตรสิกขา หลักพรหมวิหาร ธรรม ^{๒๖๗} (P) ^๘
๙	การเตรียมความ พร้อมทั้งด้านบ้านรถ ที่อยู่อาศัยพร้อม สร้างความพร้อมให้ ลูกๆ ได้ร่วมทำกิจกรรม ร่วมกัน หลักพุทธศาสนาเป็น ปรัชญาของชีวิต ความไม่ประมาทใน ชีวิต	สุข สดชื่น สมหวัง สุข สมหวัง เป็น ราชการ รายได้ต่างๆ การทำงานเยอะมี ผลกระทบต่อ สุขภาพ ต้องหมั่น ดูแลสุขภาพอันจะ ส่งผลต่อปัญหา สุขภาพทั้งดูแลทั้ง ภริยาและบุตร	การสร้างฐานการเงิน ให้กับลูก การส่งเสริมด้านการ เรียนและความ พร้อมด้านการเงิน เตรียมทุนการศึกษา ให้บุตร การเตรียมความ พร้อมทางด้านความ เจริญในวิชาการ	หลักหัวใจ พระพุทธศาสนา การไม่ทำชั่ว การทำความดี การทำให้จิตใจ บริสุทธิ์ผ่องใส หลักไตรสิกขา ^{๒๖๘} (P) ^๙
๑๐	การวางตัวตนที่เสมอ กันต้องมีคุณธรรม กตัญญู การแบ่งปันให้ความ ไว้วางใจ	หลักการดำเนินชีวิต ด้วยใช้ฐานการช่วย เหลือทั้งด้าน กายภาพ ด้านสังคม ด้านความมีน้ำใจ	ควรให้มีหลักการ ปฏิบัติด้วยการใช้ ความจริงใจต่อการ ปฏิบัติต่อภริยา จำเป็นต้องรักษา	หลักไตรสิกขา หลักทศ ๖ หลักกัลยาณมิตร หลักพรหมวิหาร ธรรม ^{๒๖๙}

^{๒๖๗} สัมภาษณ์ รศ.ดร.บุญเหลือ ใจมโน , มิถุนายน ๒๕๖๑^{๒๖๘} สัมภาษณ์ รศ.ดร.เดชชาติ ตริทรัพย์, มิถุนายน ๒๕๖๑^{๒๖๙} สัมภาษณ์ อาจารย์ชยันต์ บุญพิโย, มิถุนายน ๒๕๖๑

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	การให้ความอบอุ่น ความรักระหว่างวัย จำเป็นต้องตระหนัก รู้ให้มากขึ้น จำเป็นต้องให้มีการ ปฏิบัติที่เสมอกันให้ ได้ ความต้องการที่ แตกต่าง ประารถนา ความอยากที่ แตกต่าง ควรมี ตัวเชื่อมโดยการ รักษาศีล	และด้านปัญญา จึง จำเป็นต้องบริหาร หลักทิศ ๖ ไว้ให้ดี การร่วมกันใน กิจกรรมด้วยกัน แม้แต่การให้ความ เป็นอิสระต่อกัน จะ ให้เกียรติซึ่งกันและ กันเสมอ	น้ำใจต่อกัน ควรให้มีความอดทน ให้มากทั้งการรักษา น้ำใจต่อกัน อดทน ต่อพฤติกรรมที่ไม่ สมบูรณ์ ควรหลีกเลี่ยงความ พุดที่เป็นมุสาวาจา ให้มาก ควรพุดแต่ข้อ สุจริตเป็นหลัก ควรให้มีหลักของ ความเมตตาธรรม	(P)๑๐
๑๑	การให้อภัยต่อกัน ประารถนาดีต่อกัน รับฟัง ปล่อยวางไม่ยึดมั่น ถือมั่น ฟังด้วย เหตุผลและความ เข้าใจต่อกัน การใช้สติในการ ดำรงชีวิตใน ครอบครัว มีเหตุผลมี จิตที่เป็นกลางๆ ทำ ให้ครอบครัวราบรื่น ทุกอย่าง	เปิดพื้นที่การเรียนรู้ได้ ดูแลตนเองและผู้ ใกล้ชิด การดูแลผู้ป่วยเสมอ ไม่เหมือนผู้ป่วย ให้ ทำตัวปกติ จึงทำให้ ได้ผลดีขึ้น ส่วนใหญ่ได้พุดแต่สิ่ง ดีๆ ภายในครอบครัว ร่วมสร้างกิจกรรม ภายในบ้าน การช่วยเหลือผู้อื่น โดยการแบ่งปันและ	การลดอดีตตาของคน ในครอบครัว การให้เกียรติซึ่งกัน และกันการไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน ควรยึดหลัก ครอบครัวชีวิตแบบ พอเพียง ควรมีความอ่อนน้อม ถ่อมตัวต่อกัน ครอบครัวก็เกิด ความสุขขึ้นได้ ควรให้บุคคลภายใน	หลักสติสัมปชัญญะ หลักอริยสัจ หลักการให้การ ปรึกษา หลักกัลยาณมิตร หลักไตรสิกขา ^{๒๗๐} (P)๑๑

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	การฝึกสติทำให้ได้ดู อารมณ์ความคิดของ เรา ทำให้เรารู้ทัน มีสติแล้วทำให้เกิด ความสุขง่ายๆ ไม่ เกิดความโลภ โกรธ หลง	ช่วยเหลือในลักษณะ ต่างๆ การมองโลกในแง่ดี ด้วยการพัฒนา ปัญญาด้วยการ ปฏิบัติการแก้ปัญหา ที่เกิดขึ้น	ครอบครัว จำเป็นต้องมีการฝึก ปฏิบัติกิจกรรมที่เป็น กุศลร่วมกัน	
๑๒	๑.เน้นการมีส่วนร่วม ทุกคนในครอบครัวมี ส่วนในการร่วม ตัดสินใจในทุก กิจกรรม บทบาท ผู้นำไม่เด่นชัด เป็น ผู้นำและตัดสินใจใน บางเรื่องที่สำคัญ และเป็นผู้ตามในบาง เรื่อง ๒.แบบอย่างในเรื่อง การศึกษาหาความรู้ และพยายามที่จะ พัฒนาตนเองอยู่ เสมอจากสื่อต่างๆ และงานประชุม วิชาการ ทั้งส่งเสริม ให้บุตรได้ทำกิจกรรม ทั้งกิจกรรมสนทนา การ กิจกรรมวิชาการ	๓.พยายามทำ กิจกรรมทุกอย่าง ร่วมกันให้มากที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ เคารพในความเป็น ปัจเจกบุคคล บน พื้นฐานที่ว่าคนทุก คนย่อมแตกต่างกัน สามารถซักถามมี อิสระในการคิดและ แสดงความคิดเห็น อย่างมีเหตุผล เช่น การเลือกที่เรียนเอง แม้พ่อแม่จะไม่เห็น ด้วยในตอนแรก แต่ เมื่อฟังเหตุผลของ ผู้เรียน ประกอบกับ ความมุ่งมั่นตั้งใจ สุดท้ายก็เคารพใน การตัดสินใจ	๔.เนื่องจากภาระ งานที่ทำ ทำให้ไม่ได้ อยู่บ้าน ครึ่งละ หลาย ๆ วัน ดังนั้น เวลาที่กลับบ้านจึง เป็นเวลาที่ต้องถูก จัดลำดับความสำคัญ อย่างระมัดระวังซึ่ง จะจัดสรรให้กับ ครอบครัวเป็นลำดับ แรกๆ แต่หากมีงาน ที่จำเป็นต้องทำอย่าง หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ จะแจ้งล่วงหน้าให้ เร็วที่สุดเท่าที่จะ เป็นไปได้ เพื่อให้ กระทบกับกิจกรรมที่	หลักกัลยาณมิตร หลักไตรสิกขา ^{๒๗๑} (P)๑๒

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	ที่บุตรขึ้นขอบโดย ถนัดและด้วยความ สมัครใจ		วาง แผน ไว้ กับ ครอบครัวให้น้อย ที่สุด	
๑๓	๑.การที่คนสองคน ตัดสินใจมากใช้ชีวิต คู่ด้วยกันแล้วก็ต้อง ยอมรับได้ในความ แตกต่างที่บางอย่าง อาจจะชอบไม่ เหมือนกัน ต้องรู้จัก ควบคุมอารมณ์ของ ตัวเองโดยเฉพาะ เวลาที่โกรธหรือโมโห ต้องใจเย็นๆอีกอย่าง ที่สำคัญคือความ ซื่อสัตย์ไม่ปันใจ ให้กับคนอื่น อย่า นอกใจ	๒.การแสดงความรัก ความอบอุ่นให้กับ ครอบครัวไม่ว่าจะ เป็นการกอดหอมแก้ม รู้จักการขอโทษเมื่อรู้ ว่าผิดลูกจะได้เห็น แบบอย่างที่ดี การ พูดจาที่สุภาพไม่ เฉพาะคนใน ครอบครัวเท่านั้นแต่ รวมถึงบุคคลอื่นๆด้วย ๓.ให้เวลากับ ครอบครัว เช่น วันหยุด พา ครอบครัวไปวัด ไป ทะเลทานข้าวนอก บ้าน ดูหนัง ดูทีวี ร่วมกัน ทานข้าว ด้วยกัน	๔.ได้มีการวางแผน เรื่องเวลาให้ดี หา วิธีการทำงานที่จะได้ ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพ ในเวลาที่รวดเร็ว ตั้งเป้าหมายให้ ชัดเจนก่อนว่า จะต้องทำอะไรใน เสร็จภายในเมื่อไร เพื่อที่ว่าจะได้มีเวลา เอาไปทำอย่างอื่น ด้วย เช่น ทาน อาหารกับครอบครัว เล่นเกมกับลูกๆ	หลักกัลยาณมิตร หลักไตรสิกขา ^{๒๗๒} (P)๑๓
๑๔	๑.นำหลักธรรมทาง พุทธศาสนามาใช้ เช่นคุณธรรม ๘	๒.เป็นพุทธมามกะที่ ดีเข้าวัดทำบุญ ฟัง เทศน์ปฏิบัติธรรม	๔.ให้ความสำคัญกับ สมาชิกทุกคนโดยใช้ เหตุผล ไม่เบียดบัง	หลักกัลยาณมิตร หลักไตรสิกขา หลักมงคล ๓๘ ^{๒๗๓}

^{๒๗๒} สัมภาษณ์ อาจารย์นพดล สำลีรุ่ง, มิถุนายน ๒๕๖๑^{๒๗๓} สัมภาษณ์ ดร.อดุลย์ จันตา, มิถุนายน ๒๕๖๑

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	ประการ มงคล๓๘ และประสบการณ์ที่ได้รับการขัดเกลาจากบุพการีสถานศึกษาและชีวิตประจำวันมาผสมผสานพัฒนาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญ	นำพาลูกๆเข้าร่วมเพื่อปลูกฝังตามเวลาและโอกาสอันนวยเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติต่อพ่อแม่หรือผู้มีพระคุณเช่นการดูแลบริหารการกินการพามาโรงพยาบาล การพาเที่ยว การพูดคุยเป็นต้น ๓.มีความอดทนสงบไม่ต่อความ ยอมเป็นผู้แพ้ อารมณ์ดี มีขันบ้าง อดออม ไม่ก่อกวนโดยไม่จำเป็น	การทำงานให้โอกาสกับทุกคนตามเหตุผลและความจำเป็น	(P)๑๖
๑๕	๑.อะไรที่ทำแล้วไม่ดีจะไม่ทำ ให้อภัยให้เกียรติคิดแต่ว่าเราเอาลูกสาวเค้ามาแล้ว ต้องดูแลให้ดีเท่าที่จะทำได้ ๒.อบายมุข ไม่ตะแยกตัวอย่างเช่น เหล้าบุหรือผู้หญิงไม่มีเด็ดขาดและทำงานกลับบ้านตรงเวลา	๓.ทานข้าวร่วมกันไปเที่ยวพักผ่อนด้วยกันเป็นครอบครัว ให้ได้ทำบุญกับพระคุณเจ้าบ้าง สมมติมีวันเกิดก็จัดกันหน่อยในครอบครัวมีอะไรก็จะคุยกันปรึกษาหารือว่างๆ ก็ร้องเพลงพูดเรื่องซ้ำๆกันบ้าง	๔.ต้องแบ่งเวลาให้ถูก เวลาไหนอยู่กับครอบครัว เวลาไหนทำงาน อย่างเช่นถ้าเวลาทำงานก็คือจะมีเรื่องอื่นมาปนเปหรือ ถ้าอยู่บ้านหรือครอบครัวตัดปัญหา	หลักกัลยาณมิตรหลักไตรสิกขา ^{๒๗๔} (P)๑๕

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	การวางตัวการพูด การใช้ถ้อยคำผมจะ ไม่พูดคำหยาบฟัง แล้วไม่ดีต้องสุภาพ แต่งกายต้อง เรียบร้อย ตาม สถานการณ์			
๑๖	การใช้ศีล ๕ เป็น ฐานในการครองตน และครอบครัว ประกอบสมาธิ ตามหลักทฤษฎีมิกัตถะ และกำกับดูแล ประครองอารมณ์ ความรู้สึกใน ชีวิตประจำวันด้วย หลักสมาธิภาวนา เพื่อสุขภาวะทาง จิตใจและกาย ปฏิบัติตนให้บิดา มารดาภาคภูมิใจ	ด้วยข้อปฏิบัติตน ภายในด้าน ครอบครัวโดยเน้น เกี่ยวกับสุขภาวะเชิง พฤติกรรมเช่น ทาง กาย ทางสังคม ทาง อารมณ์และจิตใจให้ เกิดการรับรู้ด้วย วิธีการคิดที่ชอบ	ใช้หลักการแห่ง ฆราวาสธรรม ๔ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักพรหมวิหารธรรม ๔ และกำกับอารมณ์ จิตใจด้วยสมาธิ ภาวนายึดหลักการ ดูแลครอบครัวให้มี ความสมดุล ตามหลัก ภาวนา ๔ และกำกับ ด้วยสมาธิภาวนา ศีล ๕ เป็นฐาน การรณรงค์ให้ผู้ครอง เรือนปฏิบัติสมาธิ ภาวนา ...จะช่วยให้ มากในการสร้าง สังคมให้น่าอยู่ สังคม แห่งธรรม และสันติ	ฆราวาสธรรม ๔ สัปปุริสธรรม ๗ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักไตรสิกขา ๓ หลักทฤษฎีมิกัตถะ ประโยชน์ หลักภาวนา ๔ หลักพรหมวิหาร ธรรม ^{๒๗๕} (P)๑๖

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างหลักธรรม
๑๗	สมัยปัจจุบันผู้นำครอบครัว มีปรัชญาการดำรงตนในนิยามคำว่าครอบครัว ไม่ต้องตรงกับคติของคนสมัยก่อนเต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะว่าสามีและภรรยา ต่างก็มีความรู้ความสามารถพอๆกัน มีที่มาของรายได้ส่วนใหญ่เป็นมนุษย์เงินเดือน กล่าวโดยรวม การใช้ชีวิต การบริหารครอบครัวจะบริหารแบบ ให้เกียรติกัน ไว้ใจกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน สามีก็ไม่ต้องตั้งตนอุปโลกน์ตนเองเป็นช้างเท้าหน้า และให้ภรรยาเป็นช้างเท้าหลัง มีการลงทุน การใช้จ่ายใดๆที่ต้องใช้เงินมาก ก็ลงขันกันเป็นต้น	การดูแลครอบครัว สมรส แน่นนอน ต้องมีทั้ง บิดา มารดา ทั้งสองฝ่าย การให้ความเอาใจใส่ ควรต้องบริหารให้สมดุล ไม่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ทั้งข้าวของเงินทอง วันสำคัญเช่น ดิถีขึ้นปีใหม่ วันคล้ายวันเกิด ของบุพพการีทั้งสองฝ่าย อย่าให้ขาด หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ต่างๆ ต้องพากันไปไหว้ อุปลัมภ บำรุงทุกๆปี มีการจัดหาเครื่องออกกําลังกายในร่ม แก่ผู้สูงอายุ เครื่องกีฬาแก่เด็กๆ เยาวชน ให้พอเพียง การโภชนาการ ควรจัดหาอาหารที่ถูกละสุขภาวะ ไม่ต้อแพงมาก แต่ประหยัดและมี	ใช้หลัก ขรവാสธรรม ๔ ของพระพุทธเจ้าคือ ๑) ทมะ การข่มใจคือ รู้จักข่มหรืออดทน ต่อวาจา อากัปกิริยา ที่คู่ครองแสดง ออกมา ส่วนมาใช้การนั่งสงบ สยบการเคลื่อนไหว รอไว้จนอารมณ์เย็นแล้วจึงค่อยพูดจาแบบมีเหตุมีผล หรือ ใช้วิธีไปที่อื่นก่อน ๒) ขันติ คือ อดทนลำบากเริ่มต้นสร้างฐานะ ทนตรากตรำอากาศร้อน ฝน หนาว และทนเจ็บใจได้แก่เมื่อได้รับฟังถ้อยคำที่เสียดสีต่างๆ ๓) สัจจะ มีความจริงใจให้กัน จะไปพักผ่อนประชุม	ขรവാสธรรม ๔ สัปปุริสธรรม ๗ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักไตรสิกขา ๓ ^{๒๗๖} (P)๑๗

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	มอบรายได้ของส่วน ตนเองให้ภรรยา ไว้ เป็นค่าใช้จ่ายพื้นฐาน	ประโยชน์ สร้าง สัมพันธภาพทาง สังคมอีแบบหนึ่ง .	สัมมนา ไม่ควร สืบสวน โทเรเซ็ค ไว้ใจกัน จะทำให้ไม่ เกิดการระแวงสงสัย ๔)จากะ คือการให้ ค่ายก่องสรเสรีญ ให้ของขวัญตามกาล สมัยอันควรเช่น ขึ้น ปีใหม่ วันคล้ายวัน เกิด	
๑๘	หลักสำคัญของผู้นำ ครอบครัวที่จะช่วย รักษาความสัมพันธ์ ของชีวิตคู่ให้ เข้มแข็งและมั่นคง ยาวนาน คือการ สร้างวัฒนธรรม ครอบครัวของ ตนเอง ให้ยึดมั่นกับ ความเชื่อดังต่อไปนี้ ๑. การยอมรับ กันและกัน	๑.ด้านผู้นำ ครอบครัวเป็นผู้ดูแล สุขภาพทางกายของ ครอบครัวอย่างไร การที่จะมีสุขภาพดี ได้นั้น ไม่ว่าจะเป็น สุขภาพของตนเอง หรือของบุคคลใน ครอบครัว ไม่ใช่เป็น สิ่งเกิดขึ้นได้ ด้วย ความบังเอิญ หากแต่ จำเป็นที่จะต้องมีการ	หลักทิศ ๖ โดยเฉพาะข้อที่ว่า ด้วยหน้าที่ของสามี ภรรยาและบุตรที่จะ พึงปฏิบัติต่อกัน ทั้ง สามี ภรรยาและบุตร ต่างก็มีหน้าที่ที่ต้อง ทำต่อกัน โดยสามีมี หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ ต่อภรรยาและบุตร ดังนี้คือ ๑. ต้องยกย่องนับ	หลักธรรมาธรรม หลักสังคหวัตถุ หลักไตรสิกขา หลักทิศ ๖ หลักกัลยาณมิตร หลักพรหมวิหาร ธรรม ^{๒๗๗} (P)๑๘

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	๒. อย่าคาดหวังว่า ๓. รู้จักที่จะสื่อสารกัน ๔. การรู้จักขอภัยจากกัน ๕. การจัดการกับความขัดแย้ง ๖. บริหารจัดการเรื่องการเงิน	วางแผนในการดูแล สุขภาพล่วงหน้าซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดี ดังนี้ -สามารถที่จะกำหนดวิธีการ -สามารถที่จะกำหนดช่วงเวลา -เป็นการเผื่อระวังสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว หน้าที่อบรมสั่งสอนสมาชิกภายในครอบครัว หน้าที่ในการกำหนดสถานภาพ หน้าที่ทางการศึกษา หน้าที่ทางศาสนา	ถือว่าเป็นภรรยาและบุตรของตนเอง ๒. ไม่ดูหมิ่น ดูแคลนหรือดูถูกเหยียดหยามภรรยาและบุตรตน อาจเป็นเพราะสาเหตุบางประการ ๓. ไม่ประพฤตินอกใจ สามีต้องซื่อสัตย์ต่อภรรยา ๔. มอบความเป็นใหญ่ให้ หมายความว่า สามีต้องยินยอมมอบความเป็นใหญ่ให้ภรรยาในหลายๆ ๕. ให้เครื่องแต่งตัว หมายความว่า สามีต้องรู้จักให้ภรรยาตน	
๑๙	ด้านผู้นำครอบครัวเป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างไร	๑.ด้านผู้นำครอบครัวเป็นผู้ดูแลสุขภาพทางกายของครอบครัวอย่างไร	๑. หลักในการพูดจាកันด้วยเหตุผล เป็นสิ่งที่ผู้นำครอบครัวจะต้องทำเป็น	หลักฆราวาสธรรม หลักสังคหวัตถุ หลักไตรสิกขา หลักทศ ๖

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	การมีภาวะผู้นำของครอบครัว โดยเป็น ผู้ที่ คอย กำกับดูแลครอบครัว ให้ ส า ม า ร ถ อยู่ ร่วมกันได้อย่างปกติ สุข ไม่ให้ มี ก า ร ทะเลาะเบาะแว้งกัน หากมีข้อขัดแย้งก็ ต้องแก้ไขโดยพูดกัน ด้วยเหตุผล คอย ควบคุมอารมณ์โกรธ ให้ อยู่ใน ภาวะที่ จำกั ด ไม่ลุกลาม ใหญ่โต และการให้ ความรักความเอาใจ ใส่ครอบครัว แบบอย่างที่ดีสร้าง ความสมดุลของชีวิต และครอบครัว	มุ่งเน้นการออกกำลัง กาย หรือการทำงาน บ้านอยู่เสมอ การ ดูแลเรื่องอาหารการ กิน โดยปรุงอาหาร เองมากกว่าซื้อมา จากข้างนอก และ รับประทานให้เป็น เวลา ๒.ด้านบิดามารดา เป็นแบบอย่างที่ดีต่อ การสร้างสัมพันธภาพ เชิงสังคมอย่างไร การให้ครอบครัวเข้า ร่วมกิจกรรมที่เครือ ญาติหรือในชุมชนที่มี การจัดกิจกรรมต่าง ๆ และการเข้าร่วม กิ จ ก ร ร ม ท า ง พระพุทธศาสนาใน หมู่บ้าน รวมทั้งเปิด โอกาสให้ลูกได้พบปะ สัมผัสกับเพื่อนๆ	ตัวอย่าง ๒. หลักในการรับฟัง ความคิดเห็นของคน ในครอบครัว ๓. หลักในการกระทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมี เหตุผลเสมอ ๔. หลักในการเชื่อมั่น ในการกระทำของ สมาชิกในครอบครัว สิ่ง หนึ่ง ที่ ส ำ ค ัญ ส ำ ห ร ะ บ ำ ร ะ ง ค ร อ บ ค ร ี ว ให้ มี ความสุข ก็คือ ผู้นำ ครอบครัวจะต้อง เข้าใจบทบาทหน้าที่ ของตนเองที่มีต่อ ครอบครัว และมี ความรับผิดชอบต่อ การเสริมสร้างความ อยู่ดีมีสุข และการ พั ฒ น า ส ม า ชิ ก ครอบครั ว ให้มีวิถี ชีวิตที่อยู่ดีมีสุข	หลักกัลยาณมิตร หลักพรหมวิหาร ธรรม ^{๒๗๘} (P)๑๙
๒๐	ผู้นำครอบครัว เป็นผู้ ครองเรือนพึงมีหลัก ในการดำเนินชีวิต	วิ ธี ก า ร ส ำ ร ำ ง ความสัมพันธ์ที่ดี เคารพและให้เกียรติ	การสร้างความสุขใน ครอบครัว นั้น สรุ ป	หลักฆราวาสธรรม หลักสังคหวัตถุ หลักไตรสิกขา

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	โดยยึดหลักในการ ด ำ เ นื น ชี วิ ต ด้วยการเลี้ยงดูให้ ความรัก ความเอื้อ อา ท ร ค วาม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝัง คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและถ่ายทอด วัฒนธรรมทางสังคม ให้แก่สมาชิกใน ครอบครัว เพื่อให้ เป็น บุ ค ค ล ที่ มี คุณภาพ มีความ พร้อมที่จะทำงาน อย่างเต็มที่ และ สร้างสรรค์ เป็นพลัง สำคัญในการพัฒนา สั ง ค ม แ ล ะ ประเทศชาติต่อไป	ซึ่งกันและกัน มีการ ร่วมรับผิดชอบใน ภาระของครอบครัว อันนำไปสู่ครอบครัว เข้ม แ ข็ง แ ล ะ ครอบครัวคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๑) สร้างครอบครัว ให้เป็นปึกแผ่น ๒) มารดา บิดา เกื้อกูลบุตร ฝึกฝน อบรมและส่งเสริม ความก้าวหน้าแก่ บุตร ธิดา และบุตร ธิดา เชื้อฟุ้งและเลี้ยง ดู ปรนนิบัติ มารดา บิดา ๓) มีการเรียนรู้ความ เปลี่ยนแปลงอย่าง เท่าทันและต่อเนื่อง ๔) สร้างสภาพและ	ได้ดังนี้ ๑) มีการใช้เวลา ว่างทำกิจกรรม ร่วมกันในครอบครัว/ การพักผ่อน ท่องเที่ยวกับ ครอบครัว ทานอา หารร่วมกัน ช่วยกัน ทำงานบ้าน ๒) มี การ สร้าง สัมพันธภาพอันดีกับ เพื่อนบ้านหรือบุคคล อื่น มีการพบปะ สังสรรค์เพื่อการ สร้างทักษะชีวิตและ การอยู่ร่วมกันใน สังคม /ทำประโยชน์ ร่วมกัน เพื่อปลูกฝัง ค่านิยม จิตสำนึกที่ดี ๓) มีการสื่อสาร อย่างเข้าใจ พุดคุย แลกเปลี่ยน ความ	หลักทิศ ๖ หลักกัลยาณมิตร หลักพรหมวิหาร ธรรม ^{๒๗๙} (P)๒๐

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
		สร้างบรรยากาศ รวมทั้งจิตสำนึก สิ่งแวดล้อมทั้งทาง กายภาพและทาง จิตใจที่ดี	คิดเห็นด้วยเหตุผล เพื่อลดความขัดแย้ง และป้องกันความ รุนแรงในครอบครัว	

สรุปโดยภาพรวม หลักการ-เหตุผล ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ ถือเป็นกระบวนการทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบต่อน้ำที่ต่อภริยาทำหน้าที่ของพ่อที่ดีต่อลูก ประสบความสำเร็จระดับหนึ่งได้ทำหน้าที่สอนลูกๆ ด้วยหลักของความเพียรพยายามในหน้าที่การงาน การตั้งสติให้อยู่ในด้านพฤติกรรมคือไตรสิกขา เมื่อใดครองสติให้อยู่ใช้สติ ในส่วนของพระสงฆ์ถือเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ความสุขที่สมดุคือทำในสิ่งที่ตนเองชอบหลักการดำเนินชีวิตตามหลักที่สมัยโบราณได้สอนไว้ ให้กำลังใจ ดูแลให้ความไว้วางใจคำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตาธรรมควรตระหนักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติให้สมดุไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ควรมีความเสมอกัน เช่นภาษา สังคมวัฒนธรรม แม้แต่การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นให้ได้ เช่นการกินอาหาร ทั้งอีสาน เหนือ ใต้ จึงเป็นส่วนที่ต้องถือวัฒนธรรมการกิน มีความสำคัญ นอกจากนั้นการเป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนพึงมีหลักในการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักในการดำเนินชีวิต ด้วยการเลี้ยงดูให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มที่และสร้างสรรค์ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

เป้าหมายการเสริมสร้างความสมดุของชีวิตและครอบครัว ประกอบด้วยการสร้างความพร้อมด้านการศึกษาให้กับตนเองและครอบครัวและสนับสนุนลูกจนประสบความสำเร็จ ได้ทำหน้าที่ของผู้นำครอบครัวอย่างสมบูรณ์และทำหน้าที่เชิงสังคมตามวิชาชีพอย่างเหมาะสม ในด้านสุขภาวะองค์กรรวม เช่นเรื่องอาหารให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ เป็นไปตามหลักโภชนาการ การอยู่ร่วมกัน มีการพูดคุย หลักประชาธิปไตย มีช่วงทำกิจกรรมร่วมกัน พักผ่อนไปเที่ยวที่ไหนก็ไปร่วมกัน และจำเป็นอย่างยิ่งการทำหน้าที่ปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิในความเป็นพ่อ แม่ ลูก เพื่อน แม้กระทั่งการบำรุงสมณะพราหมณ์ ต้องดูแลการกำกับดูแลเชิงพฤติกรรมเช่นรูปแบบของศีล รูปแบบของคิปปิปฏิบัติ หลักของศีล ๕ ควรปฏิบัติให้เหมาะสม จึงจะสามารถสร้างความสุขได้ มีการออกกำลังกายทุกวัน ใช้วิถี

ชีวิตร่วมกับชุมชนในหมู่บ้าน โดยเพิ่มวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการร่วมรับผิดชอบในภาระของครอบครัว อันนำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็งและครอบครัวคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๑) สร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น ๒) มารดา บิดา เกื้อกูลบุตร ฝึกฝนอบรมและส่งเสริมความก้าวหน้าแก่บุตร ธิดา และบุตร ธิดา เชื่อฟังและเลื่อมใส ประณินบัติ มารดา บิดา ๓) มีการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันและต่อเนื่อง ๔) สร้างสภาพและสร้างบรรยากาศรวมทั้งจัดสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดี

วิธีการรูปแบบยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ โดยยึดถือหลักการปฏิบัติที่ดีแนววิถีปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยา เช่นการเตรียมความพร้อมทั้งพ่อและแม่มีทรัพย์ที่สั่งสมไว้ จึงไม่ให้ตนเองเดือดร้อน ส่วนลูกๆ ก็มั่งคั่งมีเงินเดือนกันทุกคนสร้างความพร้อมทั้งบ้านที่อยู่อาศัย แต่จะไม่สร้างก่อนนี้สินไว้ให้กับลูกหลาน มีข้อปฏิบัติตามหลักความประพฤติที่ดีงามและดำเนินชีวิตด้วยหลักวิชาชีพทางจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยาเป็นสำคัญอยากใช้วิถีชีวิตที่เหมือนสมัยก่อน อยากมีครอบครัวใหญ่ ไม่อยากให้มีครอบครัวแยก เพราะขาดความปองดอง ทุกวันนี้ครอบครัวทางสังคมมีแต่ครอบครัวเดี่ยว ใช้แต่สื่อในการติดต่อกัน จึงขาดการปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม การใช้สติและปัญญาหรือหลักไตรสิกขา เป็นหลักสุขภาวะต้องเริ่มต้นที่ครอบครัว โดยเฉพาะการกินทำให้ดู อยู่ให้เห็น ต้องตั้งตนในหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อให้เกิดการทวงดุลซึ่งกันและกัน การสร้างความสุขในครอบครัวนั้น สรุปได้ดังนี้

๑) มีการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว/การพักผ่อน ท่องเที่ยวกับครอบครัวทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้าน ๒) มีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น มีการพบปะสังสรรค์เพื่อการสร้างทักษะชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม /ทำประโยชน์ร่วมกัน เพื่อปลูกฝังค่านิยม จิตสำนึกที่ดี ๓) มีการสื่อสารอย่างเข้าใจ พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นด้วยเหตุผล เพื่อลดความขัดแย้งและป้องกันความรุนแรงในครอบครัว

๕. สรุปโดยภาพรวมกระบวนการกลุ่ม แสดงหลักการ เหตุผล เป้าหมาย วิธีการ
ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ตารางที่ ๔.๗ สรุปโดยภาพรวมกระบวนการกลุ่ม แสดงหลักการ เหตุผล เป้าหมาย วิธีการ
ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างหลักธรรม
	ยุทธศาสตร์ พฤติกรรมเชิงพุทธ	การเสริมสร้างความ สมดุลของชีวิตและ ครอบครัว	รูปแบบยุทธศาสตร์ พฤติกรรมเชิงพุทธ	หลักแนวคิดทฤษฎี และฐานแนวคิดตาม แนวทางปัญญา
๑	การวางตนให้ เหมาะสมกับความ เป็นผู้นำครอบครัวมี การใช้หลักธรรมเป็น ฐานในการดำเนิน ชีวิตที่ดีงามและสร้าง ความสุขปัจจุบัน และความสุขในเครือ ญาติ	ด้านออกกำลังกาย ด้านอาหาร ด้านสังคม มีการ แบ่งปันกัน การให้ อาหารหรือสิ่ง อำนวยความสะดวก ต่างๆ ต้องการพัฒนา สนับสนุนด้านพระ ศาสนาเช่นการให้ทุน การระดมทุน หวัง เพื่อการเจริญฝ่าย เดียวทางการปฏิบัติ	การปฏิบัติกิจกรรม ร่วมกันในครอบครัว จำ ต้อง มี ค ว า ม ส ามั ค คี กั น ใน ค ร อ บ ค ร าว จึ ง จำเป็นต้องมีการตั้ง พัฒนาเชิงพฤติกรรม ระ ดับ ศี ล แล ะ หลักการอยู่ร่วมกัน ในสังคมพร้อมให้ ความรักและความ เมตตาต่อกัน	ทิต ๖ หลักพรหมวิหาร ๔ คิปปิปฏิบัติ มรรคมืองค์ ๘ ทาน ศีล ภาวนา ฆราวาสธรรม ๔ ^{๒๘๐} (P)๑
๒	หลักการทำงานใน ครอบครัว ยกหน้าที่ กับภริยา เรื่องความ เป็นใหญ่ภายในบ้าน	ด้านการปรับชีวิต แม่บ้านอยู่ได้ ผมอยู่ กลาง ฐานชีวิตไม่ เหมือนกันต้องมีการ	ความสำเร็จทั้งหน้าที่ การทำงานและชีวิต ครอบครัว หลักการทำงานใช้	ฆราวาสธรรม ๔ สัปปุริสธรรม ๗ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักไตรสิกขา ๓ ^{๒๘๑}

^{๒๘๐} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.พิเชฐ ทังโต, ตุลาคม ๒๕๖๑

^{๒๘๑} สัมภาษณ์ รศ.ดร.ภัทรพล ใจเย็น , พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	ต้องอยู่ด้วยความ เสมอภาคเคารพสิทธิ ผู้กันและกัน	นำธรรมมาปฏิบัติ คือ ความอดทนใช้ มาก มากกว่าทุกตัว การปรับอารมณ์ ช่องว่างของชีวิตของ แต่ละคนด้านรายได้ ก็มาร่วมกันทั้งจ่าย ค่าบ้าน จ่ายค่ารถ เอากะเป๋ามา ร่วมกันเมื่อหนี้สิน หมดแล้ว ก็แยก กะเป๋า นำไปฝาก ธนาคารเพื่อให้ลูก เรียนต่อและบางส่วน ที่เป็นเงินสด ควร เตรียมไว้เพื่อ เหตุการณ์ฉุกเฉิน	หลักขันติ ความ อดทนในครอบครัว และการทำงานใน องค์กร จำต้องมี หลักการสำรวจ ตนเองด้วยหลัก ไตรสิกขา เช่น ศีล เป็นส่วนที่จะให้ ศีล กับวินัย คือการเข้า สังคม การรู้ศาสนา ของทุกคนมีอยู่ แต่ การนำไปสู่การ ปฏิบัติยังไม่เอื้อต่อ การพัฒนาเชิง พฤติกรรม ต้อง พัฒนาทั้งในด้าน ปริยัติ ปฏิบัติและ การเข้าไปสู่ปฏิเวธ ได้	(P)๒
๓	หลักการปฏิบัติด้วย ฆราวาสธรรมในการ ดำเนินชีวิตทำหน้าที่ ของพ่อที่ดีต่อลูก ประสบความสำเร็จ ระดับหนึ่งด้วยหลัก ความเพียรพยายาม	ด้วยการสร้างความ พร้อมด้านการศึกษา ให้กับตนเองและ ครอบครัวและ สนับสนุนลูกจน ประสบความสำเร็จ	สร้างความเสมอภาค ทั้งพ่อและแม่มีความ เสมอกันด้วยศีลข้อ วัตรปฏิบัติ ตามหลัก ของการปฏิบัติหน้าที่ ด้วยความชอบธรรม และสร้าง	ทิศ ๖ หลักอิทธิบาท ๔ หลักฆราวาสธรรม ๔ ^{๒๘๒} (P)๓

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างหลักธรรม
	ในหน้าที่การงาน		ความสำเร็จของ ครอบครัวด้วยความ เพียรเป็นต้นแบบ	
๔	หลัก การ ปฏิบัติ ภายในครอบครัวถือ หลักพฤติกรรมด้าน ศีลเป็นหลัก การตั้ง สติให้อยู่ใน ด้าน พ ฤ ตี ก ร ร ม แ ห่ ง มรรคาในการดำเนิน ชีวิต -แนวคิดของคนเรา บางครั้งก็อยากจะ หนีปัญหา การ ปรับตัว -ให้เลือกภริยาเป็น แม่ ทำ ให้ เกิด ความรู้สึกที่อบอุ่น มากขึ้น	ได้ทำหน้าที่ของผู้นำ ครอบครัวอย่าง สมบูรณ์และทำ หน้าที่เชิงสังคมตาม วิชาชีพอย่าง เหมาะสม และสร้าง ความอดทนให้ลูก และภริยาได้สบายใจ	มีข้อปฏิบัติตามหลัก ความประพฤติที่ดี งามและดำเนินชีวิต ด้วยหลักสัมมาอาชีวะ บนฐานคิดทางพุทธ ศาสนาเป็นสำคัญ	หลักไตรสิกขา มรรคมีองค์ ๘ หลักฆราวาสธรรม๔ หลักอิทธิบาท ๔ ^{๒๘๓} (P)๔
๕	หลักการดำเนินชีวิต หลักทางสายกลางให้ เกิดความพอดีเพื่อ ความสมดุล ตามหลักที่สมัย โบราณได้สอนไว้ ให้กำลังใจ ดูแลให้	ด้านการออกกำลัง กาย ทานอาหารให้ ถูกสุขลักษณะ เป็นไปตามหลัก โภชนาการ การอยู่ร่วมกัน มีการ พูดคุย หลัก	การให้เวลากับ ตนเองกับครอบครัว ด้านอาชีพการงานไม่ มีปัญหา ด้านร่างกาย/สุขภาพ ต้องดี ด้านอารมณ์ ต้องระงับเก็บได้/มี	หลักพรหมวิหารธรรม หลักสังคหวัตถุ ฆราวาสธรรม ทศ ๖ หลักไตรสิกขา ^{๒๘๔} (P)๕

^{๒๘๓} สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประพันธ์ ศุภษร , มิถุนายน ๒๕๖๑

^{๒๘๔} สัมภาษณ์ รศ.ดร.รัชชนันท์ อิศรเดช, มิถุนายน ๒๕๖๑

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
	ความไว้วางใจ คำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตา ธรรม	ประชาธิปไตย มีช่วงทำกิจกรรม ร่วมกัน พักผ่อนไป เที่ยวที่ไหนก็ไป ร่วมกัน	อารมณ์ขันบ้าง ด้านการเงิน/เงินไม่ พอใช้ทำอะไรให้ เป็นหนี้้น้อยที่สุด ด้านครอบครัว/เรื่อง ลูกเป็นปัจจัยทำให้ เกิดภาวะความ กดดันมากขึ้น ด้านจิตวิญญาณ ถือ เป็นที่สุดของชีวิต ต้องมีการพัฒนาทุก ขณะ	
๖	ผู้นำครอบครัวควร ตระหนักหลักธรรม ทางพระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติ ให้สมดุลไม่มาก ไม่ น้อยเกินไป ควรมีความเสมอกัน มีความรักอยู่อย่าง สิ่งเดิมๆ ดอกบัวต้อง มีการลดน้ำ ความรักก็ต้องมีการ เอากออกใจและ ความรับผิดชอบต่อมี ต่อครอบครัว ลูกคือแก้วตาดวงใจ	การทำหน้าที่ของ ความเป็นพ่อ แม่ ลูก เพื่อน ต้องดูแล การกำกับดูแลเชิง พฤติกรรมเช่น รูปแบบของศีล รูปแบบของคิ ปฏิบัติ หลักของศีล ๕ ควร ปฏิบัติให้เหมาะสม จึงจะสามารถสร้าง ความสุขได้ มีการออกกำลังกาย ทุกวัน ใช้วิถีชีวิต ร่วมกับชุมชน	สุขภาพต้องเริ่มต้น ที่ครอบครัว โดยเฉพาะการกิน ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ต้องตั้งตนในหลัก มัชฌิมาปฏิปทา เพื่อให้เกิดการทวง ดุลซึ่งกันและกัน ควรเสริมสร้าง ประสบการณ์การ เรียนรู้โดยมีทักษะ ชีวิต พักผ่อนร้อง เพลง ทำกิจกรรม ร่วมกัน และสิ่งที่ควร ตระหนักรู้ เช่น	ฆราวาสธรรม ไตรสิกขา ๓ สังคหวัตถุ ๔ ทศ ๖ หลักไตรสิกขา คิปปิปฏิบัติ สัปปุริสธรรม มรรคมรรค ๘ ^{๒๘๕} (P)๖

ที่	หลักการ-เหตุผล	เป้าหมาย	วิธีการ	ตัวอย่างกิจกรรม
			-ผู้หญิงไม่มีเหตุผล -ห้ามแต่งงานในช่วงเข้าพรรษา -ให้ถือข้อวัตรปฏิบัติในวันสำคัญทางศาสนา -จำเป็นต้องเข้าใจกันและอย่าประมาทในชีวิต สิ่งสำคัญต้องเคารพซึ่งกันและกัน	

สรุปโดยภาพรวม ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขของชีวิตและครอบครัว ในด้านผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิต ด้านบิดามารดา ค้นพบแบบอย่างที่ดี สร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว ด้านผู้นำครอบครัวมีรูปแบบในการสร้างครอบครัวอย่างมีความสุขและด้านแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อการเสริมสร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การวางตนให้เหมาะสมกับความเป็นผู้นำครอบครัวมีการใช้หลักธรรมเป็นฐานในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและสร้างความสุขปัจจุบัน และความสุขในเครือญาติ หลักการทำงานในครอบครัว ยกหน้าที่กับภริยา เรื่องความเป็นใหญ่ภายในบ้านต้องอยู่ด้วยความเสมอภาคเคารพสิทธิผู้อยู่ร่วมกัน และกัน หลักการปฏิบัติด้วยฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตทำหน้าที่ของพ่อที่ดีต่อลูกโดยมีประสบการณ์ความสำเร็จระดับหนึ่งด้วยหลักความเพียรพยายามในหน้าที่การงาน หลักการปฏิบัติภายในครอบครัวถือหลักพฤติกรรมด้านศีลเป็นหลัก การตั้งสติให้อยู่ในด้านพฤติกรรมแห่งมรรคในการดำเนินชีวิต หลักการดำเนินชีวิต หลักทางสายกลางให้เกิดความพอดีเพื่อความสุข ตามหลักที่สมัยโบราณได้สอนไว้ให้กำลังใจ ดูแลให้ความไว้วางใจคำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตาธรรม และผู้นำครอบครัวควรตระหนักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติให้สมดุลไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ควรมีความเสมอกัน มีความรักอยู่อย่างกับสิ่งเดิมๆ ดอกบัวต้องมีการรดน้ำ ความรักก็ต้องมีการเอาอกเอาใจและความรับผิดชอบมีต่อครอบครัวลูกคือแก้วตาดวงใจนี้ถือเป็นยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขชีวิตและครอบครัว

สรุปข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งสัมภาษณ์เชิงลึกและกระบวนการกลุ่ม จึงได้ข้อค้นพบในการสังเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาเชิงสังคมวิทยาในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว จึงได้โครงสร้างหลัก ๓ ด้านคือ



ภาพที่ ๔.๒ รูปแบบการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๑. การกำหนดรูปแบบการใช้ชีวิตครอบครัว หมายถึง การสร้างระบบและรูปแบบของการอยู่ร่วมกันของคนสองคนที่มาจากต่างครอบครัว ต่างการเลี้ยงดูสามารถมีชีวิตคู่ที่มีความสุข ต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งสองฝ่ายที่จะเรียนรู้และปรับตัวเข้าหากัน หลักสำคัญของผู้นำครอบครัวที่จะช่วยรักษาความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ให้เข้มแข็งและมั่นคงยาวนาน คือการสร้างวัฒนธรรมครอบครัวของตนเอง ให้ยึดมั่นกับความเชื่อดังต่อไปนี้ ๑. การยอมรับกันและกัน การยอมรับกันในทุกแง่มุมจะช่วยให้ทั้งคู่อยู่ด้วยกันโดยไม่ขัดแย้งทางความคิดและอารมณ์ ไม่รำคาญกัน ไม่เบื่อกัน ไม่ดูถูกกัน ไม่เกลียดกัน ลักษณะการยอมรับกันและกันได้ ๒. อย่าคาดหวังว่า “คู่ครองของคุณ” จะสมบูรณ์แบบ เพราะไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบไปทั้งหมด แม้แต่ตัวของเราเองยังมีทั้งจุดที่ดีและไม่ดี ๓. รู้จักที่จะสื่อสารกัน ๔. การรู้จักขอภัยจากกัน ๕. การจัดการกับความขัดแย้ง ความขัดแย้งถือเป็นเรื่องปกติของการใช้ชีวิตคู่ ดังนั้นเมื่อเกิดความขัดแย้ง การพูดคุยอย่างตรงไปตรงมาจะช่วยให้อาการคลี่คลาย และ ๖. บริหารจัดการ

เรื่องการเงิน นอกจากนั้นหลักการในความเป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิต อันนำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็งและครอบครัวคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๑) สร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น ๒) มารดา บิดา เกื้อกูลบุตร ฝึกฝนอบรมและส่งเสริมความก้าวหน้าแก่บุตร ธิดา และบุตรธิดา เชื่อฟังและเลี้ยงดู ปรนนิบัติ มารดา บิดา ๓) มีการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันและต่อเนื่อง ๔) สร้างสภาพและสร้างบรรยากาศรวมทั้งจัดสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดี และ ๕) รู้จักเพิ่ม รู้จักลด รู้จักงดและรู้จักปรับ ตามหลักการดำเนินชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยการมี การสร้างแบบอย่างที่ดีสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของพหุภาคีทุกภาคส่วนในสังคม เพราะการสนับสนุนทางสังคมนั้น ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญของการสร้างความมั่นคง ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว จนถึงระดับสังคม โดยมีหลักปฏิบัติร่วมกัน

๒.เป็นแบบอย่างเชิงสัมพันธภาพ หมายถึง วิธีการสร้างความผูกพันของครอบครัว กับเครือญาติตามแบบฉบับของความเป็นอยู่อย่างไทย(วิถีไทย)ในอดีต เพื่อสร้างความเชื่อ ปรับทัศนคติ ค่านิยม มุมมองและเพื่อให้เกิดพฤติกรรม นำไปสู่ลักษณะนิสัย โดยมีหลักปฏิบัติ ๗ ประการ ได้แก่ ๑) พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เป็นเจดีย์หรือเทวดาประจำครอบครัว ๒) สามี ภรรยาเป็นหลักของครอบครัว ๓) ลูกเป็นความหวังของครอบครัว ๔) ญาติพี่น้องเป็นร่มเงาของครอบครัว ๕) เพื่อนบ้านเป็นกำแพงและข่าวสารของครอบครัว ๖) อาชีพเป็นเครื่องบอกรฐานะของครอบครัว และ ๗) ศีลธรรมเป็นเครื่องนำทิศทางที่ถูกต้องของครอบครัว นอกจากนั้นโดยหลักการพระพุทธศาสนาให้ยึดถือหลักทิศ ๖ อีกด้วย โดยเฉพาะข้อที่ว่า ด้วยหน้าที่ของสามี ภรรยาและบุตรที่จะพึงปฏิบัติต่อกัน ทั้งสามี ภรรยาและบุตรต่างก็มีหน้าที่ที่ต้องทำต่อกัน โดยสามีมียหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อภรรยาและบุตรดังนี้คือ ๑. ต้องยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยาและบุตรของตนเอง แม้ว่าเขาจะมีฐานะหรือตำแหน่งทางสังคมเป็นอย่างไรก็ตาม ๒. ไม่ดูหมิ่น ดูแคลน หรือดูถูกเหยียดหยามภรรยาและบุตรตน อาจเป็นเพราะสาเหตุบางประการ ๓. ไม่ประพฤตินอกใจ สามีต้องซื่อสัตย์ต่อภรรยา ต้องรักเดียวใจเดียว ไม่มีชู้ หรือประพฤตินอกใจภรรยา ๔. มอบความเป็นใหญ่ให้ หมายความว่า สามีต้องยินยอมมอบความเป็นใหญ่ให้ภรรยา ในหลายๆเรื่อง ๕. ให้เครื่องแต่งตัว หมายความว่า สามีต้องรู้จักให้เครื่องแต่งตัวแก่ภรรยาตนบิดาดูแลการแต่งตัวของบุตร ในบางโอกาส เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจแก่ภรรยา พร้อมกันนั้นต้องมีการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว/การพักผ่อน ท่องเที่ยวกับครอบครัว ทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้าน มีการสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น มีการพบปะสังสรรค์เพื่อการสร้างทักษะชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม /ทำประโยชน์ร่วมกัน เพื่อปลูกฝังค่านิยม จิตสำนึกที่ดี

และมีการสื่อสารอย่างเข้าใจ พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นด้วยเหตุผลเพื่อลดความขัดแย้งและป้องกันความรุนแรงในครอบครัว

๓.มีแผนเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืน หมายถึง การสร้างครอบครัวให้สมดุลมีความเข้มแข็งในชีวิตของครอบครัว ซึ่งสามภรรยาต้องจดจำและปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาที่มีต่อกันอย่างซื่อสัตย์ เพื่อยืนยันถึงความจริงใจในคำพูด ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน โดยไม่ต้องคอยพะวงหรือหาตระเวนว่า สามี หรือภรรยาของเราจะนอกใจไปมีคนอื่น ในทำนองเดียวกัน ถ้าพ่อแม่เคยสัญญาอะไรไว้กับลูกๆแล้ว ก็จะต้องรักษาคำมั่นสัญญานั้นด้วย เพื่อให้ลูกๆเกิดความมั่นใจ ไว้วางใจ และเชื่อถือในตัวพ่อแม่ หากทุกคนในครอบครัวยึดมั่นและรักษาคำสัญญาที่เคยให้ไว้ต่อกันแล้ว บรรยากาศในครอบครัวก็就会有ความไว้น้ำใจกัน ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงและมีความสุขอย่างแน่นอน ในหลักเหตุผล สำหรับผู้นำครอบครัวเพื่เข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสุขของชีวิตและครอบครัว ประกอบด้วยหลักดังนี้ ๑. การมีสุขภาพพลานามัยดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน นับเป็นความโชคดีที่หาได้ยาก ๒. การมีอาชีพที่สุจริต สามารถพึ่งตนเองได้ มีปัจจัย ใช้สอย มีกินมีใช้ ไม่ฝืดเคือง ขยันหา รักษาดีมีกัลยาณมิตร และใช้จ่ายแต่พอดี ๓. การมีสถานภาพในสังคม เพราะการมีปัจจัยใช้สอยอย่างเดียว นั้น ยังไม่เพียงพอในการดำเนินชีวิต ต้องมีเกียรติ ทั้งเกียรติยศ เกียรติคุณ มีศักดิ์ศรี ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้คนในสังคม และ ๔. การมีครอบครัวที่ผาสุก มีความอบอุ่น มีความรักใคร่ กลมเกลียวกัน เข้าใจกัน เอาใจใส่ดูแลเกื้อกูลกัน บ้านก็กลายเป็นวิมานหรือแดนสวรรค์อันเป็นยอดปรารถนาของทุก ๆ คน นอกจากนั้นควรปรับสร้างสมดุลเชิงจิตวิญญาณ มีการสร้างเสริมสุขภาพจิต ดูแลสุขภาพกายของตนเอง ด้วยวิธีการฝึกทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียดหงุดหงิดฉุนเฉียวหรือท้อแท้เหนื่อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนได้พักผ่อนหย่อนใจ สร้างสัมพันธ์ภาพกับลูกหลานและคนอื่น ด้วยการเสริมสร้างความสุขให้กับตนเองก่อน ซึ่งมีวิธีการดังนี้ ๑. สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยการตั้งมั่นอยู่ในความดี ด้วยการมี ความคิดดี พูดดี และทำดี จะช่วยให้เรามีความสุข จิตใจแจ่มใสไม่ขุ่น มัว อารมณ์ดี ๒. ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อบุตรหลานและบุคคลอื่น ชื่นชม และภาคภูมิใจในตนเอง อย่ามองว่าตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกท้อแท้ ๓. ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายไม่ผูกมัดตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ที่เป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิต กินง่าย อยู่ง่าย ดำชีวิตตามหลักสายกลาง อยู่บนความพอเพียง ๔. ไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง รู้จักทำงานอดิเรก กิจกรรมที่ชื่นชอบ หรือสิ่งที่ ตนสนใจอยากทำ ๕. ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่าง สม่ำเสมอ เช่น ทำอาหารให้ บุตรหลาน รับประทานร่วมกัน ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุด ไปทำบุญที่วัด หรือการ

สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่อยู่รอบตัว ๖. สร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ขันทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจ เบิกบานและมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพที่ดีกับ บุตรหลานและคนใกล้ชิด ๗. สร้างคุณค่าเพิ่มให้กับตนเองด้วยการอุทิศตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยการ บริจาคทรัพย์ ๘. แสวงหาความสงบสุขทางใจ ด้วยการฝึกสติ เจริญสมาธิภาวนา สวดมนต์และศึกษา ธรรมะ ทั้งจากหนังสือ คัมภีร์ ตำรา หรือสนทนารธรรมกับผู้อื่น ๙. รู้จักอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ เช่น หา โอกาส ปลูกต้นไม้ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ ๑๐. ในบางครั้งจำเป็นต้องฝึกจิตสร้างความอ่อนโยน โดย วิธีการหาสัตว์เลี้ยงที่ชื่นชอบ ไว้รับผิดชอบดูแลเพื่อให้ความ รักและการสื่อสารกับสัตว์เลี้ยงเหล่านั้น

ดังนั้น ส่วนในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ในด้านผู้นำครอบครัวเป็น ผู้ดูแลสุขภาพทางกายของครอบครัว ด้านบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพเชิง สังคม ด้านการเสริมสร้างความรู้สึก ความรักและความห่วงใยปรารถนาดีต่อกันและด้านผู้นำครอบครัว ได้มีหลักแห่งเหตุผลเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ซึ่ง ประกอบด้วย ด้านออกกำลังกาย ด้านอาหาร ด้านสังคม มีการแบ่งปันกัน การให้อาหารหรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ต้องการพัฒนาศักยภาพด้านพระศาสนาเช่นการให้ทุน การระดมทุน หวังเพื่อการ เจริญฝ่ายเดียวทางการปฏิบัติ และทางด้านการปรับชีวิตแม่บ้านอยู่ได้ ผ่อนคลาย ฐานชีวิตไม่ เหมือนกันต้องมีการนำธรรมมาปฏิบัติ คือ ความอดทนใช้มาก มากกว่าทุกตัว การปรับอารมณ์ ช่องว่างของชีวิตของแต่ละคนด้านรายได้ ก็มาร่วมกันทั้งจ่ายค่าบ้าน จ่ายค่ารถ เอากระเป๋ามาร่วมกัน เมื่อหนี้สินหมดแล้ว ก็แยกกระเป๋า นำไปฝากธนาคารเพื่อให้ลูกเรียนต่อและบางส่วนที่เป็นเงินสด ควร เตรียมไว้เพื่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน ส่วนในด้านการสร้างความพร้อมด้านการศึกษาให้กับตนเองและ ครอบครัวและสนับสนุนลูกจนประสบความสำเร็จ ถือว่าได้ทำหน้าที่ของผู้นำครอบครัวอย่างสมบูรณ์ และทำหน้าที่เชิงสังคมตามวิชาชีพอย่างเหมาะสม และสร้างความอดทนให้ลูกและภริยาได้สบายใจ นอกจากนั้น ด้านการออกกำลังกาย ทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ เป็นไปตามหลักโภชนาการการอยู่ ร่วมกัน มีการพูดคุย หลักประชาธิปไตยมีช่วงทำกิจกรรมร่วมกัน พักผ่อนไปเที่ยวที่ไหนก็ไปร่วมกัน พร้อมกันนั้นได้การทำหน้าที่ของความเป็นพ่อ แม่ ลูก เพื่อน ต้องดูแลการกำกับดูแลเชิงพฤติกรรมเช่น รูปแบบของศีล รูปแบบของคิหิปฏิบัติ ตามหลักของศีล ๕ ควรปฏิบัติให้เหมาะสม จึงจะสามารถสร้าง ความสุขได้มีการออกกำลังกายทุกวัน ใช้วิถีชีวิตร่วมกับชุมชน

สรุปข้อค้นพบเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวแนวทางการขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ

การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสถาบันครอบครัวระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

๑. สร้างความรู้ความเข้าใจให้กับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องให้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสถาบันครอบครัว และร่วมเป็นภาคีเครือข่ายการพัฒนาสถาบันครอบครัว โดยจัดทำแผนงานโครงการในการกิจของหน่วยงานให้สอดคล้อง กับนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔

๒. สร้างกระบวนการบูรณาการเรื่องผู้สูงอายุ เด็ก สตรี และครอบครัว ให้เป็นกระบวนการนโยบายสาธารณะของพื้นที่

๓. พัฒนากระบวนการสื่อสารทางสังคม ผ่านเวทีการประชุมสมัชชาครอบครัว และช่องทางการสื่อสารสาธารณะทุกรูปแบบ เพื่อกระตุ้นและสร้างกระแสให้สังคมทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว และเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสถาบันครอบครัว

๔. สร้างพื้นที่การเรียนรู้ครอบครัวเป็นชุมชนอัจฉริยะ เพื่อให้กระบวนการเสริมสร้างความพร้อมด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่เป็นที่สบาย มีการจัดสวัสดิการปัจจัยสี่ที่เหมาะสม มีสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้านที่ดีและมีโอกาสได้พัฒนาด้านจิตใจที่สงบร่มเย็น

สำหรับยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว นั้น ผู้วิจัยพบว่า สามารถนำหลักการทั่วไป ๔ ข้อมาวางกรอบเป็นยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ และ โครงการหรือกิจกรรมพฤติกรรมเชิงพุทธได้ กล่าวคือ

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การมีสุขภาพพลานามัยดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน มีความพร้อมด้านกายภาพ ด้านสังคมด้านอารมณ์และด้านระดับสติปัญญาที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองได้ โดยเฉพาะการรักษาตนให้รอดพ้นจากโรคระบาดเช่นโรคโควิด๑๙ เป็นต้นนับเป็นความโชคดีที่หาได้ยาก ดังพระบาลีว่า..อโรคฺย ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การมีอาชีพที่สุจริต สามารถพึ่งตนเองได้ มีปัจจัย ใช้สอย มีกินมีใช้ ไม่ผิดเคือง ขยันหา รักษาดี มีกัลยาณมิตร และใช้จ่ายแต่พอดี

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ การมีสถานภาพในสังคม เพราะการมีปัจจัยใช้สอยอย่างเดียว นั้น ยังไม่เพียงพอในการดำเนินชีวิต ต้องมีเกียรติ ทั้งเกียรติยศ เกียรติคุณ มีศักดิ์ศรี ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้คนในสังคม

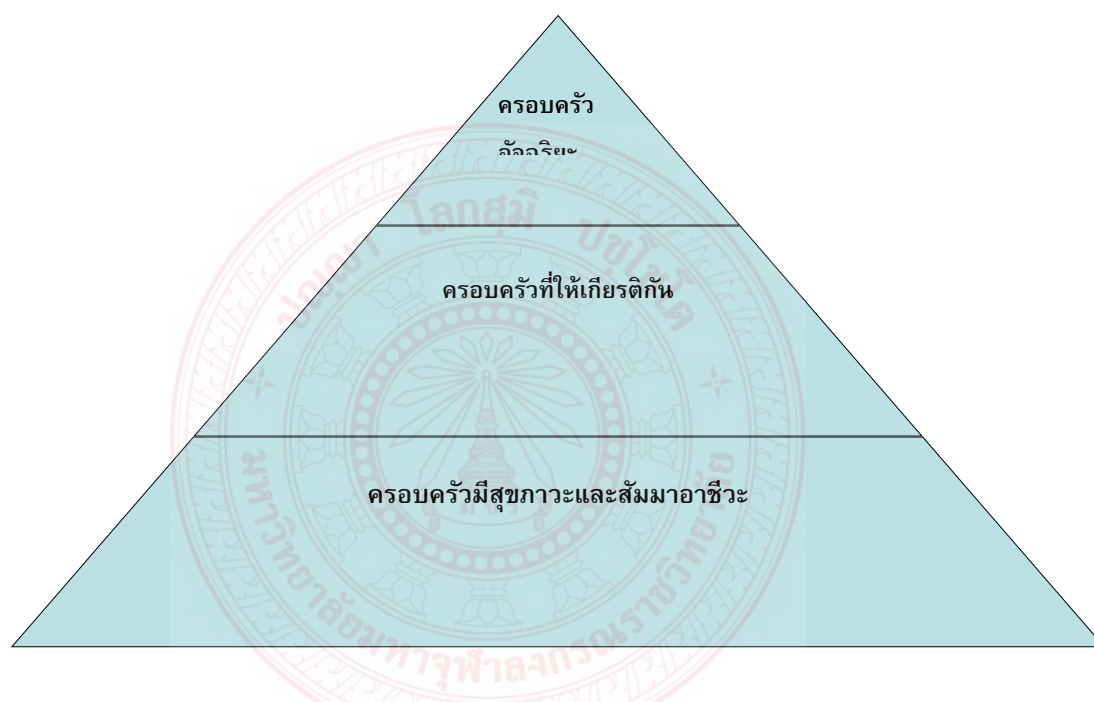
ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การมีครอบครัวที่ผาสุก มีความอบอุ่น มีความรักใคร่ กลมเกลียวกัน เข้าใจกัน เอาใจใส่ดูแลเกื้อกูลกัน บ้านก็กลายเป็นวิมานหรือแดนสวรรค์อันเป็นยอดปรารถนาของทุก ๆ คน จึงได้สรุปเป็นรูปแบบการจัดทำยุทธศาสตร์ในแผนปฏิบัติการส่งเสริมสถาบันครอบครัวระยะสั้น ระยะกลางและระยะยาว ดังตาราง ๔.๘ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๘ การจัดทำยุทธศาสตร์ในแผนปฏิบัติการส่งเสริมสถาบันครอบครัวระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

การพัฒนารูปแบบ	แผนยุทธศาสตร์	เป้าประสงค์	กลยุทธ์
ส่งเสริมสุขภาวะทางครอบครัว (ระยะสั้น)	การมีสุขภาพพลานามัยดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ความพร้อมด้านกายภาพ ด้านสังคมด้านอารมณ์ และด้านระดับสติปัญญา ที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง ได้	๑. สร้างความรู้ความเข้าใจให้กับหน่วยงาน ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสถาบันครอบครัว	๑. ส่งเสริมให้ครอบครัวมีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดี และทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ๒. ส่งเสริมให้ครอบครัวดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในหลักคุณธรรมและจริยธรรม
ส่งเสริมครอบครัวบนฐานคิดความพอเพียง (ระยะสั้น)	การมีอาชีพที่สุจริต สามารถพึ่งตนเองได้ มีปัจจัยใช้สอย มีกินมีใช้ ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีขยันหา รักษาดี มีกัลยาณมิตร และใช้จ่ายแต่พอดี	๒. สร้างกระบวนการบูรณาการเรื่องผู้สูงอายุ เด็ก สตรี และครอบครัวให้เป็นกระบวนการนโยบายสาธารณะของพื้นที่	๓. ส่งเสริมให้ครอบครัวดำเนินชีวิตตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ครอบครัวมีภูมิคุ้มกัน สามารถพึ่งพาตนเองได้ ภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
ส่งเสริมครอบครัวปฏิบัติหน้าที่เคารพสิทธิที่ดีต่อกัน (ระยะกลาง)	การมีสถานภาพในสังคม การดำเนินชีวิต ต้องมีเกียรติ ทั้งเกียรติยศ เกียรติคุณ มีศักดิ์ศรี	๓. พัฒนาระบบการสื่อสารทางสังคม ผ่านเวทีการประชุมสมัชชาครอบครัว และช่องทาง การสื่อสารสาธารณะทุกรูปแบบ เพื่อกระตุ้น	๑. การสร้างและผลักดันเครือข่ายทางสังคมทุกรูปแบบ ทุกระดับ ให้มีศักยภาพในการ ขับเคลื่อน การพัฒนาครอบครัว

		และสร้างกระแสให้ สังคมทุกภาคส่วน ตระหนักถึงความสำคัญ ของครอบครัว	อย่างต่อเนื่องและ สร้างการมีส่วนร่วม อย่างเป็นรูปธรรม ๒. การส่งเสริมและ สนับสนุนให้เกิด ระบบเครือข่าย ครอบครัวในรูปแบบ ต่างๆ
ส่งเสริมครอบครัวมี ความเป็นชุมชน อันฉวีริยะ (ระยะ ยาว)	การมีครอบครัวที่ผาสุก มี ความอบอุ่น มีความรัก ใคร่กลมเกลียวกัน เข้าใจ กัน เอาใจใส่ดูแลเกื้อกูล กัน	๔. สร้างพื้นที่การเรียนรู้ ครอบครัวเป็นชุมชน อันฉวีริยะ เพื่อให้ กระบวนการเสริมสร้าง ความพร้อมด้าน สภาพแวดล้อมที่อยู่เป็น ที่สบาย มีการจัด สวัสดิการปัจจัยสี่ที่ เหมาะสม	๑. การส่งเสริมให้มี การจัดสวัสดิการ ครอบครัวขั้นพื้นฐาน ที่เหมาะสมและ สอดคล้องกับความ ต้องการของ ครอบครัวทุก ลักษณะ ๒. การส่งเสริมความ มั่นคงด้านเศรษฐกิจ ของครอบครัวตาม ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง ๓. การส่งเสริมวินัย การออมใน ครอบครัว ๔. การสร้าง สภาพแวดล้อมที่ เหมาะสม มี บรรยากาศการ เรียนรู้ และความ ปลอดภัยสำหรับ ครอบครัว

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบการจัดทำยุทธศาสตร์ในแผนปฏิบัติการส่งเสริมสถาบันครอบครัวระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ซึ่งกล่าวโดยภาพรวมได้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางครอบครัว ด้านหลักสัมมาอาชีวะบนฐานจิตความพอเพียง ได้ส่งเสริมครอบครัวปฏิบัติหน้าที่ต่อกันด้วยหลักธรรมคือ ทิศ ๖ โดยมีการปฏิบัติของความเป็นสามัคคี ภรรยา ที่ต้องให้เกียรติ เคารพสิทธิของกันและกัน และได้ส่งเสริมครอบครัวมีความเป็นชุมชนอัจฉริยะที่จะสร้างความมั่นคงและยั่งยืนต่อไป ดังได้ โมเดลการส่งเสริมความสมดุลชีวิตและครอบครัว ดังภาพแผนภูมิ ๔.๓ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๔.๓ การจัดทำยุทธศาสตร์ในแผนปฏิบัติการส่งเสริมสถาบันครอบครัวระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

กล่าวโดยภาพรวม ในข้อค้นพบ ซึ่งมาตรา ๔ ภายใต้บังคับบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญนี้ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาค บรรดาที่ชนชาวไทยเคยได้รับการคุ้มครองตามประเพณีการปกครองประเทศไทย ในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และตามพันธกรณีระหว่างประเทศที่ประเทศไทย มีอยู่แล้ว ย่อมได้รับการคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญนี้ ในร่างกรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๗๙) ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน เน้นการพัฒนาศักยภาพคนตลอดจนช่วงชีวิตให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ โดยเริ่มตั้งแต่ในครรภ์และต่อเนื่องไปตลอดชีวิต ยกกระดับคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้

ให้มีคุณภาพ เท่าเทียมและทั่วถึง สร้างเสริมให้คนมีสุขภาวะที่ดี สร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทยให้เอื้อต่อการพัฒนาคน

ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม มุ่งลดความเหลื่อมล้ำ ทางเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาระบบบริการและบริหารจัดการสุขภาพ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสังคมสูงวัย สร้างความเข้มแข็งสถาบันทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรม และความเข้มแข็งของชุมชน ซึ่งในพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ ปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัวมีความละเอียดอ่อนซับซ้อนเกี่ยวพันกับบุคคลใกล้ชิด มีลักษณะพิเศษแตกต่างจากการทำร้ายร่างกายทั่วไป ดังนั้น จึงมีการกำหนดรูปแบบ วิธีการ และขั้นตอน ที่มีลักษณะแตกต่างจากการดำเนินคดีอาญาทั่วไป เพื่อให้ผู้กระทำผิดมีโอกาสกลับตัวและยับยั้งการกระทำผิดซ้ำ รักษาความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวไว้ได้ เด็ก เยาวชน และบุคคลในครอบครัว มีสิทธิได้รับความคุ้มครองโดยรัฐจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

โครงสร้างในยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขของชีวิตและครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวจำเป็นต้องมีความสามัคคีกันในครอบครัว จึงจำเป็นต้องมีการตั้งรูปแบบการพัฒนาเชิงพฤติกรรมระดับศีลและหลักการอยู่ร่วมกันในสังคมพร้อมให้ความรักและความเมตตาต่อกัน จึงให้ความสำคัญต่อความสำเร็จทั้งหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัว โดยในหลักการทำงานใช้หลักขันติ ความอดทนในครอบครัวและการทำงานในองค์กร จำต้องมีหลักการสำรวจตนเองด้วยหลักไตรสิกขา เช่น ศีล เป็นส่วนที่จะให้ ศีลกับวินัย คือการเข้าสังคม การรู้ศาสนาของทุกคนมีอยู่ แต่การนำไปสู่การปฏิบัติยังไม่เอื้อต่อการพัฒนาเชิงพฤติกรรม ต้องพัฒนาทั้งในด้านปริยัติ ปฏิบัติและการเข้าไปสู่ปฏิเวธได้ นอกจากนั้นต้องสร้างความเสมอภาคทั้งพ่อและแม่มีความเสมอกันด้วยศีลข้อวัตรปฏิบัติ ตามหลักของการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความชอบธรรมและสร้างความสำเร็จของครอบครัวด้วยความเพียรเป็นต้นแบบ ซึ่งมีข้อปฏิบัติตามหลักความประพฤติที่ดีงามและดำเนินชีวิตด้วยหลักสัมมาอาชีวะ บนฐานคิดทางพุทธศาสนาเป็นสำคัญ พร้อมกันนั้นควรมีการให้เวลากับตนเองกับครอบครัว ด้วยการบริหารจัดการด้านอาชีพการงานไม่มีปัญหา ด้านร่างกาย/สุขภาพต้องดี ด้านอารมณ์ต้องระงับเก็บได้/มีอารมณ์ขันบ้าง ด้านการเงิน/เงินไม่พอใช้ทำอะไรให้เป็นหนี้้น้อยที่สุด ด้านครอบครัว/เรื่องลูกเป็นปัจจัยทำให้เกิดภาวะความกดดันมากขึ้นและด้านจิตวิญญาณ ถือเป็นที่สุดของชีวิตต้องมีการพัฒนาทุกขณะ ซึ่งในด้านสุขภาวะต้องเริ่มต้นที่ครอบครัว โดยเฉพาะการกิน ทำให้อุ อยู่ให้เห็น ต้องตั้งตนในหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อให้เกิดการทวงดุลซึ่งกันและกัน ควรเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้โดยมีทักษะชีวิต พักผ่อนร้องเพลง ทำกิจกรรมร่วมกัน และสิ่งที่ควรตระหนักรู้ ในข้อวัตรปฏิบัติในวันสำคัญทางศาสนา วันสำคัญในชีวิตครอบครัวจำเป็นต้องเข้าใจกัน และอย่าประมาทในชีวิต สิ่งสำคัญต้องเคารพซึ่งกันและกัน

๔.๓ เสนอข้อค้นพบใหม่จากการวิจัยยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขของชีวิตและครอบครัว

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว และเพื่อเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว พบว่า การให้ครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมที่เครือข่ายหรือในชุมชนที่มีการจัดกิจกรรมต่างๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในหมู่บ้าน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ลูกได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ในสภาพการณ์ปัจจุบัน เป็นที่ทราบกันเป็นอย่างดีว่า การไหลบ่าของวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ การติดต่อสื่อสารและเทคโนโลยี อันทันสมัย ส่งผลให้ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้น เนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบัน ไม่ว่าทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม ความเชื่อ ย่อมมีผลต่อการสร้างแบบอย่างที่ดีสร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกครอบครัว พึงมีวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการร่วมรับผิดชอบในภาระของครอบครัว อันนำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็งและครอบครัวคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย **ครอบครัวสมดุลกับชีวิตด้วยพุทธวิธี** ซึ่งถือเป็นหัวใจหลักของการสร้างความเข้มแข็งภายในตัวบุคคลและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในครอบครัวเป็นเบื้องต้น คือ ๑) สร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น ๒) หน้าที่ของมารดา บิดา เกื้อกูลบุตร ฝึกฝนอบรมและส่งเสริมความก้าวหน้าแก่บุตร ธิดา และบุตร ธิดา เชื่อฟังและเลื่อมใส ปรนนิบัติ มารดา บิดา ๓) มีการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันและต่อเนื่องในสังคมร่วมสมัย ๔) สร้างสภาพและสร้างบรรยากาศรวมทั้งจัดสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดีอันเอื้อต่อความงอกงามและเติบโตภายในของทุกคนในครอบครัว ๕) รู้จักเพิ่ม รู้จักลด รู้จักงดและรู้จักปรับ ตามหลักการดำเนินชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยการมี การสร้างแบบอย่างที่ดีสร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของพหุภาคีทุกภาคส่วนในสังคม เพราะการสนับสนุนทางสังคม นั้น ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญของการสร้างความมั่นคง ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว จนถึงระดับสังคม โดยมีหลักปฏิบัติร่วมกัน ดังนี้

๑) มีความไว้วางใจ เพราะความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจากความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์ อดทน อดกลั้นและการไว้น้ำใจเชื่อใจกัน

๒) ด้วยการมีน้ำใจไมตรีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน บนพื้นฐานความเข้าใจและความถูกต้อง ไม่ปกป้องสนับสนุนการกระทำที่ผิด

๓) ด้วยการสื่อสารที่ดีระหว่างกันจะช่วยให้ได้รับการสนับสนุนที่รวดเร็วและมีคุณภาพ

๔) ด้วยการให้และรับอย่างเหมาะสม มีการแบ่งปันและการเสียสละ ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกันหรือเบียดเบียนกัน

ครอบครัวสมดุลกับความสุขทางสังคม คือเป็นการสร้างกระบวนการคิดเชิงปัญญา อันจะเสริมสร้างให้เกิดครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง มีการอนุรักษ์และพัฒนาวัฒนธรรมพร้อม ๆ กับความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและการพัฒนาจิตใจ เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงในอย่างน้อย ๗ ประการด้วยกัน คือ ๑) พอเพียงสำหรับทุกคน ทุกครอบครัว ไม่ใช่เศรษฐกิจแบบทอดทิ้งกัน ๒) จิตใจพอเพียง ทำให้รักและเอื้ออาทรต่อคนอื่นได้ โดยคนที่ไม่พอเพียงจะรักคนอื่นไม่เป็น และทำลายมาก ๓) สิ่งแวดล้อมพอเพียง การอนุรักษ์และเพิ่มพูนสิ่งแวดล้อม จะทำให้ยังชีพและทำมาหากินได้ เช่น การทำเกษตรผสมผสาน ๔) ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง การรวมตัวกันเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง จึงจะทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาความยากจน หรือปัญหาสิ่งแวดล้อม ๕) ปัญหาพอเพียง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง ๖) อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมที่พอเพียง วัฒนธรรม หมายถึง วิถีชีวิตของกลุ่มคนที่สัมพันธ์อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ดังนั้น เศรษฐกิจพอเพียงจึงควรสัมพันธ์และเติบโตขึ้นจากฐานวัฒนธรรมจึงจะมั่นคง ๗) มีความมั่นคงพอเพียง จึงจะทำให้สุขภาพจิตดี เมื่อทุกอย่างพอเพียงเกิดความสมดุล (Equilibrium) ความสมดุล คือ ความเป็นปกติและยั่งยืน ซึ่งเราอาจกล่าวถึงเศรษฐกิจพอเพียงในชื่ออื่น ๆ เช่น เศรษฐกิจพื้นฐาน เศรษฐกิจสมดุล เศรษฐกิจบูรณาการ เศรษฐกิจศีลธรรม คือเศรษฐกิจทางสายกลาง หรือเศรษฐกิจแบบมัธยมาปฏิพา เพราะเชื่อมโยงทุกเรื่องเข้าด้วยกันทั้งเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม



ครอบครัวสมดุลกับชีวิตด้วยพุทธวิธี

ข้อสัถย์ อดกลั้น อดทนพร้อมจะให้ความชื่นชมต่อกัน
สุขภาพพฤติกรรมกายและจิตที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์ร่วมกัน



ครอบครัวสมดุลกับความสุขทางสังคม

การมีจิตสำนึกสาธารณะ ร่วมสุขร่วมทุกข์ แบ่งปัน รักใคร่ต่อกัน
การตระหนักรู้กับความพอเพียงในวิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดความอกงามแห่งจิตด้วยการเป็นผู้ให้



ครอบครัวสมดุลด้วยความสุขแห่งตน

การเติบโตภายในด้วยการเข้าถึงสิ่งที่ต้องละเว้นต่อพฤติกรรมที่ไม่ฉลาดทั้งปวง
การปลูกความรัก ปลูกความเชื่อมั่นในสิ่งควรระวังโดยมีความระลึกตัวอยู่เสมอ

กรอบครีวสมดุด้วความสุขแห่งตน คือหลักข้อประพฤติปฏิบัติที่เป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งหลักพุทธธรรมทางศาสนาสร้างความมั่นคงทางใจ พุทธศาสนามีคุณค่าด้านจิตใจมากมายต่อมนุษย์ เป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ไม่รู้สึกอ้างว้างเมื่อประสบปัญหาในชีวิต ศาสนาทุกศาสนา มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่มุ่งหมายให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรม ละเว้นจากความชั่ว มีเหตุผล ปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้อง บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด บทบาทใด จะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะหลักธรรมคำสั่งสอน จะช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งจะเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติและสันติสุข โดยเฉพาะ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอันจะให้กรอบครีวสมดุด้วความสุขแห่งตน ซึ่งทุกศาสนามีความ สอดคล้องกัน คือ การยึดมั่นในการทำความดี ซึ่งศาสนิกชนสามารถนำไป ใช้ในชีวิตประจำวันได้อันจะเอื้อต่อการสร้างความสมดุภายในกรอบครีวและได้สร้างความสุขแห่งตนให้เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต คือ

๑. กรอบครีวสมดุด้วการทำความดีละเว้นความชั่ว ถึงแม้ว่าแนวทางการปฏิบัติของแต่ละศาสนาจะแตกต่างกัน แต่ทุกศาสนาก็ม้วนสอนให้ทำความดีละเว้นความชั่ว

๒. กรอบครีวสมดุด้วการพัฒนาตนเองและการพึ่งตนเอง ศาสนาต่าง ๆ สอนให้คนพึ่งตนเอง และพัฒนาตนเองเพื่อให้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข

๓. กรอบครีวสมดุด้วความยุติธรรม ความเสมอภาพและเสรีภาพ คำสอนของศาสนาจะเน้นในเรื่องเหล่านี้เพราะทุกเรื่องจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชาติตระกูลไม่ได้เป็นเครื่องกำหนดความแตกต่าง ของบุคคล คนที่เกิดมาเท่าเทียมกันทั้งนั้น และสอนให้ทุกคนอยู่ภายใต้อคติ ๔ คือ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ

๔. กรอบครีวสมดุด้วการเสียสละหรือการสังคสมงเคราะห์ ศาสนาต่าง ๆ สอนให้มีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และสังเคราะห์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ให้เอื้อเฟื้อ ด้วยความเมตตากรุณา โดยมีหวังผลตอบแทน

๕. กรอบครีวสมดุด้วความอดุสาหะและความพยายาม ทุกศาสนาสอนให้คนมีความอดุสาหะ มีความเพียร ความอดทนและมีความพยายาม อันจะช่วยให้ บุคคลประสบความสำเร็จพร้อมทั้งพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ

๖. กรอบครีวสมดุด้วความรักความเมตตา แต่ละศาสนากล่าวถึงความรัก ความเมตตาไว้มากมายทั้งหลักธรรมคำสั่งสอนในคัมภีร์ และคำสั่งสอนที่แทรกไว้ในแต่ละตอนของคำสอนนั้น ๆ บางครั้งก็มีคำสอนทำนองภาษิตเตือนใจ เช่น คติธรรม หรือ สุภาษิต ต่าง ๆ เป็นต้น

๗. กรอบครีวสมดุด้วความมีคุณธรรม อดทน อดกลั้น เกือบทุกศาสนา มีบทบัญญัติและข้อปฏิบัติ คือการให้คนมีคุณธรรม อดทนและอดกลั้น

๘. กรอบครีวสมดุด้วการไม่เสพสุรา สิ่งมีนเมาและสิ่งเสพติด ไม่เล่นการพนัน ไม่พูดจาขยายความ ซึ่งเป็นหลักเป็นพื้นฐานของทุกศาสนาที่บัญญัติไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นสิ่งไม่ควรทำ เพราะ

เป็นเหตุก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคม ต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

กล่าวโดยสรุปเมื่อผู้นำต้องการความสมดุลชีวิตและครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่งครอบครัวต้องให้เกิดการพัฒนาที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พึงแสวงหาหลักยึดทางใจ โดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนศรัทธาอันถือ มาเป็นคติ หรือหลักแห่งเหตุผล สำหรับในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา และสามารถปรับตัวปรับใจรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายได้อย่างมีสติและรู้เท่าทันและประกอบด้วยหลัก คือ ๑. หลักในการพุดจกกันด้วยเหตุผล เป็นสิ่งที่ผู้นำครอบครัวจะต้องทำเป็นตัวอย่าง ๒. หลักในการรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว ๓. หลักในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมีเหตุผลเสมอ และ ๔. หลักในการเชื่อมั่นในการกระทำของสมาชิกในครอบครัว

ในการวิจัยครั้งนี้ได้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ซึ่งอยู่ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเป็นสำคัญ โดยสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ที่ ๒ เรื่องการสร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว^{๒๘๖} ในสถานการณ์มีหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว เป็นระบบที่ส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวสามารถดำรงชีวิต และดำเนินชีวิตครอบครัวได้อย่างราบรื่น มีความสุข พึ่งพาตนเองได้ ได้รับหลักประกันด้านสิทธิ สวัสดิการ และได้รับการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์ รวมถึงสามารถทำหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิกครอบครัวและสังคม ทำให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวให้เกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตครอบครัวตามบริบทสังคมวัฒนธรรมที่ครอบครัวอาศัยอยู่

ในแนวทางการพัฒนา^{๒๘๗} ๑. การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการครอบครัวขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะ ๑.๑ ส่งเสริมให้ครอบครัวรู้และเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการขั้นพื้นฐานของรัฐได้อย่างทั่วถึง ๑.๒ ส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น และองค์กรทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการ สำหรับครอบครัวอย่างทั่วถึง ๑.๓ ส่งเสริมให้ครอบครัวเข้าถึงระบบการประกันสุขภาพ ประกันชีวิต และการประกันความมั่นคง และความเสี่ยงอื่น ๆ เพื่อเป็นหลักประกันเมื่อครอบครัวต้องประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ๑.๔ จัดให้มีสวัสดิการที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะอย่างต่อเนื่อง ๑.๕ พัฒนาระบบฐานข้อมูลการให้การ

^{๒๘๖} กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๙ หน้า ๒๒.

^{๒๘๗} <https://www๒.opsmoac.go.th/ewt_dl_link.php?nid=๑๓๗๙๑ ๑๒-๐๓-๒๕๖๑>

คุ้มครองทางสังคมและกลุ่มเป้าหมายให้มีประสิทธิภาพ ครอบคลุม เป็นปัจจุบัน และสามารถเข้าถึงได้ ๑.๖ สนับสนุนให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนส่งเสริมความสมดุลระหว่างการทำงานและครอบครัว โดยจัดให้มีนโยบายการทำงานที่ยืดหยุ่น สถานที่ทำงานที่เป็นมิตรกับครอบครัว การหยุดลาเลี้ยงบุตร โดยได้รับค่าจ้าง และการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก การพยาบาล และศูนย์ดูแลเด็กเล็กในสถานที่ทำงาน ซึ่งแผนยุทธศาสตร์หลัก มีเป้าหมายและกลยุทธ์ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๙ การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ยุทธศาสตร์	เป้าหมาย	กลยุทธ์
๑. พัฒนาศักยภาพของครอบครัว	๑. ครอบครัวมีศักยภาพ และสามารถสัมพันธภาพที่ดี สามารถทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ๒. สมาชิกของครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรม มีภูมิคุ้มกัน และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น	๑. ส่งเสริมให้ครอบครัวมีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดี และทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ๒. ส่งเสริมให้ครอบครัวดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในหลักคุณธรรม และจริยธรรม ๓. ส่งเสริมให้ครอบครัวดำเนินชีวิตตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ครอบครัวมีภูมิคุ้มกัน สามารถพึ่งพาตนเองได้ ภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
๒. สร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว	๑. ครอบครัวมีหลักประกันความมั่นคงทุกด้าน ตามเกณฑ์ที่กำหนด	๑. การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการครอบครัวขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะ ๒. การส่งเสริมความมั่นคงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ๓. การส่งเสริมวินัยการออมใน

		ครอบครัว ๔.การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีบรรยากาศการเรียนรู้ และความปลอดภัยสำหรับ ครอบครัว
๓. การบริหารจัดการที่เอื้อต่อความเข้มแข็งของครอบครัว	๑. ระบบการบริหารจัดการด้านครอบครัวที่เป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง	๑. การพัฒนาศักยภาพกลไกและบุคลากรที่ทำงานด้านครอบครัว ๒. การพัฒนากฎหมาย กฎระเบียบ และข้อบังคับ เกี่ยวกับครอบครัวให้มีความทันสมัย และเหมาะสมกับสถานการณ์ ๓. การพัฒนาการบริหารจัดการการทำงานด้านครอบครัวอย่างเป็นระบบ ๔. การส่งเสริมและพัฒนางานวิชาการด้านครอบครัว
ยุทธศาสตร์	เป้าหมาย	กลยุทธ์
๔. ส่งเสริมและสนับสนุนเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาครอบครัว	๑. เครือข่ายทางสังคมทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมใน การดำเนินงานเพื่อพัฒนาครอบครัวอย่าง ต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม	๑. การสร้างและผลักดันเครือข่ายทางสังคมทุกรูปแบบทุกระดับ ให้มีศักยภาพในการขับเคลื่อนการพัฒนาครอบครัวอย่างต่อเนื่องและสร้างการมีส่วนร่วมอย่างเป็นรูปธรรม ๒. การส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดระบบเครือข่ายครอบครัวในรูปแบบต่างๆ

๕. พัฒนาระบบการสื่อสารสังคมเพื่อพัฒนาครอบครัว	๑. มีกระบวนการสื่อสารสังคมที่มีคุณภาพและสร้างสรรค์ครอบครัวรู้เท่าทันสื่อ	๑. การส่งเสริมการผลิตสื่อและช่องทางสื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาครอบครัวเข้มแข็ง ๒. การพัฒนาระบบใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ร่วมกันของครอบครัว ๓. การพัฒนากลไกและส่งเสริมการบังคับใช้กฎหมายด้านสื่อให้มีประสิทธิภาพ
--	---	---



บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวและเพื่อเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ผู้วิจัยจักได้นำเสนอลำดับการสรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวพบว่า หลักประกันความมั่นคงของครอบครัว เป็นระบบที่ส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวสามารถดำรงชีวิต และดำเนินชีวิตครอบครัวได้อย่างราบรื่น มีความสุข พึ่งพาตนเองได้ ได้รับหลักประกันด้านสิทธิ สวัสดิการ และได้รับการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์ รวมถึงสามารถทำหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิกครอบครัวและสังคม ทำให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวให้เกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยหลักคือ ๑. การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการครอบครัวขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะ เช่นการส่งเสริมให้ครอบครัวรู้และเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการขั้นพื้นฐานของรัฐได้อย่างทั่วถึง การส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น และองค์กรทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการสำหรับครอบครัวอย่างทั่วถึง และการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้าถึงระบบการประกันสุขภาพประกันชีวิต และการประกันความมั่นคงและความเสี่ยงอื่น ๆ เพื่อเป็นหลักประกันเมื่อครอบครัวต้องประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ๒. การส่งเสริมความมั่นคงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีการส่งเสริมอาชีพระยะสั้นสำหรับครอบครัวที่ประสบปัญหา หรือครอบครัวที่อยู่ในสถานะที่ต้องการความช่วยเหลือชั่วคราว และเพียงพอต่อการดำรงชีวิตของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกลไกและช่องทาง การจัดการความรู้และทักษะในการจัดการรายรับรายจ่าย เพื่อลดหนี้สินของครอบครัวอย่างเป็นระบบ ๓. หลักกฎหมาย นโยบาย และแผน ที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาสถาบันครอบครัวยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม มุ่งลดความเหลื่อมล้ำ ทางเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาระบบบริการและบริหารจัดการสุขภาพ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสังคมสูงวัย สร้างความ

เข้มแข็งสถาบันทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรม และความเข้มแข็งของชุมชน ๔. แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธในการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่าง กายที่มี ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ กายที่สัมพันธ์กับสังคม กายที่สัมพันธ์กับจิตใจหรือ ความรู้สึกนึกคิดและปัญญาคือความรู้ความเข้าใจ ธรรมชาติของมนุษย์ดำเนินไปเพื่อต้องการความสุข การจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้นั้นจะต้องกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน ไปพร้อมๆกัน ๕. หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัวด้วยฆราวาสธรรมเป็นหลักธรรมหนึ่งที่จะช่วยสนับสนุน สถาบันครอบครัวเพื่อให้สมาชิกในครอบครัว คือ บิดา มารดา และบุตร อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๔ อย่าง คือ (๑) สัจจะ (๒) ทมะ (๓) ขันติ (๔) จาคะ ๖. หลักการปฏิบัติสมดุครอบครัวด้วยหลักไตรสิกขาเป็น แนวทางเพิ่มพูนของศีล สมาธิ ปัญญา เป็นขั้นตอนไปตามลำดับพร้อมสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งถึงขั้น เป็นอริศีลสิกขา อริจิตสิกขา อริปัญญาสิกขา เป็นไปตามสภาพธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มนุษย์ สามารถใช้หลักของไตรสิกขาพัฒนาให้ยิ่งขึ้น ๗. หลักการแนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลชีวิตกับการ ทำงานกล่าวคือความสามารถของแต่ละบุคคลในการบริหารจัดการและจัดสรรเวลาในการทำงานและ กิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพในสังคมและกิจกรรมในยามว่างให้มีความพอเหมาะพอดี ๘. โครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักของครอบครัวที่พึงประสงค์ มีเป้าหมายของการพัฒนาลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุเป็นครอบครัวที่มีความสุข และความสุขของครอบครัวตั้งอยู่บนพื้นฐานของโครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักที่เป็นกลไกสำคัญ ได้แก่ ๑. สังคม ครอบครัว เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่น ๒. สุขภาพครอบครัว การมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นต้นทุนที่ดีในการ พัฒนาศักยภาพของคนและครอบครัว ตลอดจนสังคมโดยรวม ๓. เศรษฐกิจครอบครัว เป็นตัวชี้วัด พื้นฐานที่แสดงถึงความมั่นคงของครอบครัว เพราะครอบครัวที่มีรายได้เพียงพอ ย่อมทำให้สมาชิกใน ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่เป็นสุข ๔. วัฒนธรรมครอบครัว เปรียบเสมือนเข็มทิศในการชี้นำครอบครัว ให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างความสุข และความแข็งแกร่งให้กับครอบครัว และ ๕. การเกื้อหนุนสังคม การช่วยเหลือหรือเกื้อหนุน สังคม เปรียบเสมือนการสร้างร่มเงาให้ครอบครัว เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม

ผลการวิจัยพบว่า หลักการ-เหตุผล ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ ถือเป็นกระบวนการทำ หน้าที่ด้วยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่อภริยาทำหน้าที่ของพ่อที่ดีต่อลูก ประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง ได้ทำหน้าที่สอนลูกๆ ด้วยหลักของความเพียรพยายามในหน้าที่การงาน การตั้งสติให้อยู่ในด้าน พฤติกรรมคือไตรสิกขา เมื่อใดครองสติให้อยู่ใช้สติ ในส่วนของพระสงฆ์ถือเป็นแบบอย่างของการ ดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ความสุขที่สมดุลคือทำในสิ่งที่ตนเองชอบหลักการดำเนินชีวิตตาม

หลักที่สมัยโบราณได้สอนไว้ ให้กำลังใจ ดูแลให้ความไว้วางใจคำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตาธรรมควรตระหนักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติให้สมดุลไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ควรมีความเสมอกัน เช่นภาษา สังคมวัฒนธรรม แม้แต่การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นให้ได้ เช่นการกินอาหาร ทั้งอีสาน เหนือ ใต้ จึงเป็นส่วนที่ต้องถือนวัฒนธรรมการกิน มีความสำคัญ นอกจากนั้นการเป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนพึงมีหลักในการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักในการดำเนินชีวิต ด้วยการเลี้ยงดูให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มที่และสร้างสรรค์ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

ผลการวิจัยพบว่า เป้าหมายการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ประกอบด้วย การสร้างความพร้อมด้านการศึกษาให้กับตนเองและครอบครัวและสนับสนุนลูกจนประสบความสำเร็จ ได้ทำหน้าที่ของผู้นำครอบครัวอย่างสมบูรณ์และทำหน้าที่เชิงสังคมตามวิชาชีพอย่างเหมาะสม ในด้านสุขภาวะองค์รวม เช่นเรื่องอาหารให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ เป็นไปตามหลักโภชนาการ การอยู่ร่วมกัน มีการพูดคุย หลักประชาธิปไตย มีช่วงทำกิจกรรมร่วมกัน พักผ่อนไปเที่ยวที่ไหนก็ไปร่วมกัน และจำเป็นอย่างยิ่งการทำหน้าที่ปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิในความเป็นพ่อ แม่ ลูก เพื่อน แม้กระทั่งการบำรุงสมณะพราหมณ์ ต้องดูแลการกำกับดูแลเชิงพฤติกรรมเช่นรูปแบบของศีล รูปแบบของคิทธิปฏิบัติ หลักของศีล ๕ ควรปฏิบัติให้เหมาะสม จึงจะสามารถสร้างความสุขได้ มีการออกกำลังกายทุกวัน ใช้วิถีชีวิตร่วมกับชุมชนในหมู่บ้าน โดยเพิ่มวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการร่วมรับผิดชอบในภาระของครอบครัว อันนำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็ง และครอบครัวคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๑) สร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น ๒) มารดา บิดา เกื้อกูลบุตร พี่ผองพราหมณ์และส่งเสริมความก้าวหน้าแก่บุตร ธิดา และบุตร ธิดา เชื้อฟุ้งและเลี้ยงดู ประณิบัติ มารดา บิดา ๓) มีการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันและต่อเนื่อง ๔) สร้างสภาพและสร้างบรรยากาศรวมทั้งจัดสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดี

ผลการวิจัยพบว่า วิธีการรูปแบบยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ โดยยึดถือหลักการปฏิบัติที่ดีแนววิถีปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยา เช่นการเตรียมความพร้อมทั้งพ่อและแม่มีทรัพยากรที่สั่งสมไว้ จึงไม่ให้ตนเองเดือดร้อน ส่วนลูกๆ ก็มิงานทำมีเงินเดือนกันทุกคนสร้างความพร้อมทั้งบ้านที่อยู่อาศัย แต่จะไม่สร้างก่อหนี้สินไว้ให้กับลูกหลาน มีข้อปฏิบัติตามหลักความประพฤติที่ดีงามและดำเนินชีวิตด้วยหลักวิชาชีพทางจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยาเป็นสำคัญอยากใช้วิถีชีวิตที่เหมือนสมัยก่อน อยากมีครอบครัวใหญ่ ไม่อยากให้มีครอบครัวแยก เพราะขาดความปองดอง ทุกวันนี้ครอบครัวทางสังคมมีแต่ครอบครัวเดี่ยว ใช้แต่สื่อในการติดต่อกัน จึงขาดการปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม การใช้สติและปัญญาหรือหลักไตรสิกขา เป็นหลักสุขภาวะต้องเริ่มต้นที่ครอบครัว โดยเฉพาะการกินทำให้ดู อยู่ให้เห็น ต้องตั้ง

ตนในหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อให้เกิดการทวงดุลซึ่งกันและกัน การสร้างความสุขในครอบครัวนั้นสรุปได้ดังนี้๑) มีการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว/การพักผ่อน ท่องเที่ยวกับครอบครัว ทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้าน ๒) มีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น มีการพบปะสังสรรค์เพื่อการสร้างทักษะชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม /ทำประโยชน์ร่วมกัน เพื่อปลูกฝังค่านิยม จิตสำนึกที่ดี ๓) มีการสื่อสารอย่างเข้าใจ พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นด้วยเหตุผล เพื่อลดความขัดแย้งและป้องกันความรุนแรงในครอบครัว

ผลการวิจัยพบว่ายุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขของชีวิตและครอบครัว ในด้านผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิต ด้านบิดามารดา ค้นพบแบบอย่างที่ดี สร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว ด้านผู้นำครอบครัวมีรูปแบบในการสร้างครอบครัวอย่างมีความสุขและด้านแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อการเสริมสร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การวางตนให้เหมาะสมกับความเป็นผู้นำครอบครัวมีการใช้หลักธรรมเป็นฐานในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและสร้างความสุขปัจจุบัน และความสุขในเครือญาติ หลักการทำงานในครอบครัว ยกหน้าที่กับภริยา เรื่องความเป็นใหญ่ภายในบ้านต้องอยู่ด้วยความเสมอภาคเคารพสิทธิผู้กันและกัน หลักการปฏิบัติด้วยฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตทำหน้าที่ของพ่อที่ดีต่อลูกโดยมี ประสบการณ์ความสำเร็จระดับหนึ่งด้วยหลักความเพียรพยายามในหน้าที่การงาน หลักการปฏิบัติภายในครอบครัว ถือหลักพฤติกรรมด้านศีลเป็นหลัก การตั้งสติให้อยู่ในด้านพฤติกรรมแห่งมรรคาในการดำเนินชีวิต หลักการดำเนินชีวิต หลักทางสายกลางให้เกิดความพอดีเพื่อความสุข ตามหลักที่สมัยโบราณได้สอนไว้ให้กำลังใจ ดูแลให้ความไว้วางใจคำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตาธรรม และผู้นำครอบครัว ควรตระหนักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติให้สมดุลไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ควรมีความเสมอกัน มีความรักอย่าอยู่กับสิ่งเดิมๆ ดอกบัวต้องมีการลดน้ำ ความรักก็ต้องมีการเอากเอาใจและความรับผิดชอบมีต่อครอบครัวลูกคือแก้วตาดวงใจนี้ถือเป็นยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขชีวิตและครอบครัว

ผลการวิจัยพบว่าส่วนในการเสริมสร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว ในด้านผู้นำครอบครัวเป็นผู้ดูแลสุขภาพทางกายของครอบครัว ด้านบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงสังคม ด้านการเสริมสร้างความรู้สึกรักและความห่วงใยปรารถนาดีต่อกันและกัน ด้านผู้นำครอบครัวได้มีหลักแห่งเหตุผลเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสุขของชีวิตและครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย ด้านออกกำลังกาย ด้านอาหาร ด้านสังคม มีการแบ่งปันกัน การให้อาหารหรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ต้องการพัฒนาศักยภาพด้านพระศาสนาเช่นการให้ทุน การระดมทุน หวังเพื่อการเจริญฝ่ายเดียวทางการปฏิบัติ และทางด้านการปรับชีวิตแม่บ้านอยู่ได้ ผมอยู่กลางฐานชีวิตไม่เหมือนกันต้องมีการนำธรรมมาปฏิบัติ คือ ความอดทนใช้มาก มากกว่าทุกตัว การปรับอารมณ์ ช่องว่างของชีวิตของแต่ละคนด้านรายได้ ก็มาร่วมกันทั้งจ่ายค่าบ้าน จ่ายค่ารถ เอากระเป๋า

มาร่วมกันเมื่อหนี้สินหมดแล้ว ก็แยกกระเป๋านำไปฝากธนาคารเพื่อให้ลูกเรียนต่อและบางส่วนที่เป็นเงินสด ควรเตรียมไว้เพื่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน ส่วนในด้านการสร้างความพร้อมด้านการศึกษาให้กับตนเอง และครอบครัวและสนับสนุนลูกจนประสบความสำเร็จ ถือว่าได้ทำหน้าที่ของผู้นำครอบครัวอย่างสมบูรณ์และทำหน้าที่เชิงสังคมตามวิชาชีพอย่างเหมาะสม และสร้างความอดทนให้ลูกและภริยาได้สบายใจ นอกจากนั้น ด้านการออกกำลังกาย ทานอาหารให้ลูกสุขลักษณะ เป็นไปตามหลักโภชนาการการอยู่ร่วมกัน มีการพูดคุย หลักประชาธิปไตยมีช่วงทำกิจกรรมร่วมกัน พักผ่อนไปเที่ยวที่ไหนก็ไปร่วมกัน พร้อมกันนั้นได้การทำหน้าที่ของความเป็นพ่อ แม่ ลูก เพื่อน ต้องดูแลการกำกับดูแลเชิงพฤติกรรมเช่นรูปแบบของศีล รูปแบบของคิปปิปฏิบัติ ตามหลักของศีล ๕ ควรปฏิบัติให้เหมาะสม จึงจะสามารถสร้างความสุขได้มีการออกกำลังกายทุกวัน ใช้วิถีชีวิตร่วมกับชุมชน

ผลการวิจัยพบว่าโครงสร้างในพุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขของชีวิตและครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวจำเป็นต้องมีความสามัคคีกันในครอบครัว จึงจำเป็นต้องมีการตั้งพัฒนาเชิงพฤติกรรมระดับศีลและหลักการอยู่ร่วมกันในสังคมพร้อมให้ความรักและความเมตตาต่อกัน จึงให้ความสำคัญต่อความสำเร็จทั้งหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัว โดยในหลักการทำงานใช้หลักขันติ ความอดทนในครอบครัวและการทำงานในองค์กร จำต้องมีหลักการสำรวจตนเองด้วยหลักไตรสิกขา เช่น ศีล เป็นส่วนที่จะให้ ศีลกับวินัย คือการเข้าสังคม การรู้ศาสนาของทุกคนมีอยู่ แต่การนำไปสู่การปฏิบัติยังไม่เอื้อต่อการพัฒนาเชิงพฤติกรรม ต้องพัฒนาทั้งในด้านปริยัติ ปฏิบัติและการเข้าไปสู่ปฏิเวธได้ นอกจากนั้นต้องสร้างความเสมอภาคทั้งพ่อและแม่มีความเสมอกันด้วยศีลข้อวัตรปฏิบัติ ตามหลักของการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความชอบธรรมและสร้างความสำเร็จของครอบครัวด้วยความเพียรเป็นต้นแบบ ซึ่งมีข้อปฏิบัติตามหลักความประพฤติที่ดีงามและดำเนินชีวิตด้วยหลักสัมมาอาชีวะ บนฐานคิดทางพุทธศาสนาเป็นสำคัญ พร้อมกันนั้นควรมีการให้เวลากับตนเองกับครอบครัว ด้วยการบริหารจัดการด้านอาชีพการงานไม่มีปัญหา ด้านร่างกาย/สุขภาพต้องดี ด้านอารมณ์ต้องระงับเก็บได้/มีอารมณ์ขันบ้าง ด้านการเงิน/เงินไม่พอใช้ทำอย่างไรให้เป็นหนี้้น้อยที่สุด ด้านครอบครัว/เรื่องลูกเป็นปัจจัยทำให้เกิดภาวะความกดดันมากขึ้นและด้านจิตวิญญาณ ถือเป็นที่สุดของชีวิตต้องมีการพัฒนาทุกขณะ ซึ่งในด้านสุขภาวะต้องเริ่มต้นที่ครอบครัว โดยเฉพาะการกิน ทำให้อู อยู่ให้เห็น ต้องตั้งตนในหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อให้เกิดการทวงดุลซึ่งกันและกัน ควรเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้โดยมีทักษะชีวิต พักผ่อนร้องเพลง ทำกิจกรรมร่วมกัน และสิ่งที่ควรตระหนักรู้ ในข้อวัตรปฏิบัติในวันสำคัญทางศาสนา วันสำคัญในชีวิตครอบครัวจำเป็นต้องเข้าใจกัน และอย่าประมาทในชีวิต สิ่งสำคัญต้องเคารพซึ่งกันและกัน

๕.๒ อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวพบว่า หลักประกันความมั่นคงของครอบครัว เป็นระบบที่ส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวสามารถดำรงชีวิต และดำเนินชีวิตครอบครัวได้อย่างราบรื่น มีความสุข พึ่งพาตนเองได้ ได้รับหลักประกันด้านสิทธิ สวัสดิการ และได้รับการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์ รวมถึงสามารถทำหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิกครอบครัวและสังคม ทำให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวให้เกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยหลักคือ ๑. การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการครอบครัวขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของครอบครัวทุกลักษณะ ๒. การส่งเสริมความมั่นคงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีการส่งเสริมอาชีพระยะสั้นสำหรับครอบครัวที่ประสบปัญหา หรือครอบครัวที่อยู่ในสภาวะที่ต้องการความช่วยเหลือชั่วคราว และเพียงพอต่อการดำรงชีวิตของครอบครัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ๓. หลักกฎหมาย นโยบาย และแผน ที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาสถาบันครอบครัวยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม มุ่งลดความเหลื่อมล้ำ ทางเศรษฐกิจและสังคม ๔. แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธในการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่าง ภายที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๕. หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัวด้วยฆราวาสธรรมเป็นหลักธรรมหนึ่งที่จะสนับสนุนสถาบันครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว คือ บิดา มารดา และบุตร อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๔ อย่าง คือ (๑) สัจจะ (๒) ทมะ (๓) ขันติ (๔) จาคะ ๖. หลักการปฏิบัติสมดุลครอบครัวด้วยหลักไตรสิกขาเป็นแนวทางเพิ่มพูนของศีลสมาธิ ปัญญา เป็นขั้นตอนไปตามลำดับพร้อมสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งถึงขั้นเป็นอริสศีลสิกขา อริจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เป็นไปตามสภาพธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มนุษย์สามารถใช้หลักของไตรสิกขาพัฒนาให้ยิ่งๆขึ้น ๗. หลักการแนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลชีวิตกับการทำงานกล่าวคือ ความสามารถของแต่ละบุคคลในการบริหารและจัดสรรเวลาในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ภาพในสังคมและกิจกรรมในยามว่างให้มีความพอเหมาะพอดี ๘. โครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักของครอบครัวที่พึงประสงค์ มีเป้าหมายของการพัฒนาลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุเป็นครอบครัวที่มีความสุข และความสุขของครอบครัวตั้งอยู่บนพื้นฐานของโครงสร้างหรือองค์ประกอบหลักที่เป็นกลไกสำคัญ ได้แก่ ๑. สังคมครอบครัว เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่น ๒. สุขภาพครอบครัว การมีสุขภาพ

สมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นต้นทุนที่ดีในการพัฒนา ศักยภาพของคนและครอบครัว ตลอดจนสังคมโดยรวม ๓. เศรษฐกิจครอบครัว เป็นตัวชี้วัดพื้นฐานที่ แสดงถึงความมั่นคงของครอบครัว เพราะครอบครัวที่มีรายได้เพียงพอ ย่อมทำให้สมาชิกในครอบครัว มีความเป็นอยู่ที่เป็นสุข ๔. วัฒนธรรมครอบครัว เปรียบเสมือนเข็มทิศในการชี้นำครอบครัวให้ดำเนิน ไปในทิศทางที่ถูกต้อง มีศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเสริมสร้างความสุข และความแข็งแกร่งให้กับครอบครัว และ ๕. การเกื้อหนุนสังคม การช่วยเหลือหรือเกื้อหนุนสังคม เปรียบเสมือนการสร้างร่มเงาให้ครอบครัว เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับตนเอง ครอบครัว และ สังคม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิต และครอบครัว สิ่งที่ต้องตระหนักรู้ ในความเป็นกัลยาณมิตรของคู่สามีภรรยา ผู้มีความเสมอภาคกัน กล่าวได้ว่ามีเกณฑ์ตัดสินจากธรรมของผู้ครองเรือน ๔ ประการนี้เอง ถือเป็นหลักธรรมพื้นฐานในจิตใจ และในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีงามแก่ผู้อื่น คู่สามีภรรยาก็ควรมีธรรมที่สมน้ำสมเนื้อกัน หรือเสมอกันใน หลักธรรมที่เรียกว่า สมชีวิตรม ๔^{๒๘๘} ในปฐมสมชีวิสูตร ว่าด้วยผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอกันสูตรที่ ๑ มี ๔ ประการ คือ (๑) สมศรัทธา : มีศรัทธาเสมอกัน (๒) สมศีลา : มีศีลเสมอกัน (๓) สมจาคา : มี ความเสียสละเสมอกัน และ (๔) สมปัญญา : มีปัญญาเสมอกัน สมชีวิตรม ๔ นี้ จะเป็นฐานรองรับ ชีวิตคู่ครองในระดับที่สมควรและคู่ควรกันทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เหตุเพราะความเป็นผู้มีธรรมสม กันนี้เอง ทำให้ทั้งสองฝ่ายเป็นผู้มีศรัทธา รู้ความประสงค์ของผู้ขอ รู้จักสำรวจระวังในการดำเนินชีวิต โดยธรรม ใช้คำพูดที่ไพเราะอ่อนหวานต่อกันมีความสุขความเจริญ รักใคร่ปรองดอง ไม่คิดร้ายต่อกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับธรรมสำหรับคู่สมรสไว้ใน ปฐมสังวาสสูตร ว่า การอยู่ร่วมกันของสามี ภรรยาในลักษณะนี้ จัดอยู่ในประเภทที่ ๔ ที่สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา คือ สามีภรรยาต่าง เป็นคนมีศีลทั้งคู่^{๒๘๙} ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วงเพชร คงจันทร์^{๒๙๐} ได้ศึกษารูปแบบการ เสริมสร้างความมั่นคงของ ครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อ ศึกษาแนวคิด พัฒนาการและหลักการเสริม สร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษารูปแบบ ตัวชี้วัด และ กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวในสังคมไทย (๓) เพื่อเสนอรูปแบบการเสริม สร้างความมั่นคงของครอบครัวไทยเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า หลักการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนามี ๒ หลักการ คือ (๑) หลักการ

^{๒๘๘} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๕/๙๔.

^{๒๘๙} การอยู่ร่วมกันของสามีภรรยา อีก ๓ ประเภท ได้แก่ ๑. สามีผิอยู่ร่วมกับภรรยาผี คือ สามีและ ภรรยาไม่มีศีลทั้งคู่ ๒. สามีผิอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา คือ สามีไม่มีศีล ภรรยาไม่มีศีล และ ๓. สามีเทวดาอยู่ร่วมกับ ภรรยาผี คือ สามีมีศีล ภรรยาไม่มีศีล – อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๓/๘๙.

^{๒๙๐} แมชชิงเพชร คงจันทร์, รูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของ ครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๔, ๒๕๕๖, ฉบับพิเศษ, หน้า ๒๕๘-๒๕๕๙.

ปฏิบัติตนตามแนวจริยธรรมมืองค์ ๘ ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ (๒) หลักการ เสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันให้กับครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันภายในมีพระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และภูมิคุ้มกันภายนอก คือ การปฏิบัติตามหลักทศ ๖ ผลที่ได้รับจากหลักการ ดังกล่าวมานี้มี ๓ อย่างคือ (๑) ได้รับประโยชน์ในโลกนี้ คือ ก่อเกิดความ เสมอภาคทางสังคม ทาง เศรษฐกิจ และทางการศึกษา ก่อเกิดความปรองดองในครอบครัว และ ความผาสุกในการครองเรือน (๒) ได้รับประโยชน์โลกหน้า (๓) ได้รับประโยชน์สูงสุดคือพระ นิพพาน

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวพร ปกป้อง และคณะ^{๒๙๑} ได้ศึกษา โครงการสร้างดัชนีชี้ วัดสุขภาวะครอบครัวเพื่อการประเมินผลงาน ตามแผนงานสุขภาวะครอบครัว ระยะ ๓ ปี (ประจำปี ๒๕๕๓) ของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ตามที่ คณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้มีมติอนุมัติ โครงการแผนงานสุขภาวะครอบครัว ระยะ ๓ ปี (มีนาคม ๒๕๕๑ – กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔) โดยมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวเป็นผู้ดำเนินการตามแผน แผนงานสุขภาวะครอบครัวเป็นส่วนงาน หนึ่งของแผนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว สำนัก ๔ ซึ่งสอดคล้องกับ เป้าประสงค์ ที่ ๓ ของ สสส. คือ พัฒนาระบบการ ต้นแบบและกลไกขยายผล สำหรับการพัฒนาศักยภาพองค์กรรวมใน องค์กร พื้นที่ และเด็ก เยาวชน และครอบครัว เพื่อมุ่งพัฒนาสังคมสุขภาวะในระยะยาว โดยแผนงาน สุขภาวะครอบครัวระยะ ๓ ปี ได้กำหนดเป้าประสงค์เพื่อทำให้ “ครอบครัวในสังคมไทยโดยเฉพาะ ครอบครัวในสภาวะยากลำบาก ได้รับการดูแล ส่งเสริมการเรียนรู้ จนเกิดสุขภาวะครอบครัว และ ร่วมกันสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนขึ้นในสังคม” ตามเป้าประสงค์นี้ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ได้กำหนด ยุทธศาสตร์ของแผนงานสุขภาวะครอบครัว ในช่วงเวลาระหว่าง ปี ๒๕๕๑ -๒๕๕๓ ดังนี้ ๑. ส่งเสริมให้เกิดเครือข่ายภาคีด้านครอบครัว ๒. สนับสนุนการนำความรู้และกระบวนการส่งเสริม ครอบครัว ขยายสู่กลุ่มครอบครัว ในสภาวะยากลำบากและลงพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะครอบครัวใน ๕ พื้นที่สำคัญ และ๓. ผลักดันให้เกิดนโยบายหนุนเสริมการสร้างสุขภาวะครอบครัว

และสอดคล้องกับงานวิจัยของวิชัย เทียนถาวร และคณะ ๒๕๔๒^{๒๙๒} ได้ศึกษาสภาวะ ครอบครัวที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยโครงสร้าง คุณลักษณะของครอบครัวไทย ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของครอบครัวไทย พบว่าการเสริมสร้างลักษณะ

^{๒๙๑} ศิวพร ปกป้อง และคณะ, โครงการสร้างดัชนีชี้วัดสุขภาวะครอบครัวเพื่อการประเมินผลงาน ตามแผนงานสุขภาวะครอบครัว,มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว, ๑๙๒ ถนนเทศบาลนิมิตรเหนือ ซอย ๘ ประชาานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ

^{๒๙๒} วิชัย เทียนถาวร, ประสิทธิ์ สิริพันธ์, เพ็ญประภา ศิวโรจน์, วรลักษณ์ คงหนู และทัศนากรณ์ ขาปัญญา, การศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศไทย, (นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒).

นิสัยและพฤติกรรมทางสังคม ร้อยละ ๖๐ ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องสุขภาพพื้นฐาน ผู้นำครอบครัวส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่า และยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตสำนึกและพฤติกรรมสาธารณะ แต่ยังไม่พร้อมที่จะมีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยตรง ครอบครัวไทยมีความสุขเฉลี่ยระดับปานกลาง ความสุขมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัวในทางบวก ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสุขครอบครัว เป็นกลุ่มปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัว ๑๕ ปัจจัย ได้แก่ ความรัก สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ อาชีพ ความคาดหวังเป็นครอบครัวที่ร่ำรวย การส่งเสริมสุขภาพ การมีหลักประกันรักษาสุขภาพ การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมของบุตร พฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมของคู่สมรส การมอบหมายงานบ้านให้บุตร ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส ภาระรับผิดชอบคนพิการในครอบครัว จิตสำนึกสาธารณะ และพฤติกรรมสาธารณะ และทั้ง ๑๕ ปัจจัยสามารถใช้เป็นตัวชี้วัดสถานะครอบครัวที่พึงประสงค์ได้

จากการวิเคราะห์ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ผลการวิจัยพบว่า หลักการ-เหตุผล ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ ถือเป็นกระบวนการทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่อภริยาทำหน้าที่ของพ่อที่ดีต่อลูก ประสบความสำเร็จระดับหนึ่งได้ทำหน้าที่สอนลูกๆ ด้วยหลักของความเพียรพยายามในหน้าที่การงาน การตั้งสติให้อยู่ในด้านพฤติกรรมคือไตรสิกขา เมื่อใดครองสติให้อยู่ใช้สติ ในส่วนของพระสงฆ์ถือเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ความสุขที่สมดุลคือทำในสิ่งที่ตนเองชอบหลักการดำเนินชีวิตตามหลักที่สมัยโบราณได้สอนไว้ ให้กำลังใจ ดูแลให้ความไว้วางใจคำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตาธรรมควรตระหนักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติให้สมดุลไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ควรมีความเสมอภาค เช่น ภาษา สังคมวัฒนธรรม แม้แต่การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นให้ได้ เช่น การกินอาหาร ทั้งอีสาน เหนือ ใต้ จึงเป็นส่วนที่ต้องถือวัฒนธรรมการกิน มีความสำคัญ นอกจากนั้นการเป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนพึงมีหลักในการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักในการดำเนินชีวิต ด้วยการเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มที่และสร้างสรรค์ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างในครอบครัวเมื่อจะพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธ จำเป็นต้องสร้างอุปนิสัยการเรียนรู้ ซึ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ในการศึกษาโปรแกรมเชิงป้องกันคือด้านเจตคติ/ ความรู้สึก โดย Krathwohl, Bloom และ Masia (Bloom, ๑๙๕๖ อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี, ๒๕๕๔) ได้จัดลำดับขั้นการเรียนรู้ไว้ ๕ ขั้น ดังนี้ ๑) ขั้น การ รั บ รู้ (receiving or attending) บุคคลได้รับรู้ค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวบุคคล ๒) ขั้นการตอบสนอง (responding) ผู้เรียนได้รับรู้และเกิดความสนใจในค่านิยมนั้น แล้วมีโอกาสได้ตอบสนองในลักษณะใด

ลักษณะหนึ่ง ๓) การเห็นคุณค่า (valuing) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับค่านิยมนั้น และเกิดเห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น ทำให้ผู้เรียนมีเจตคติต่อค่านิยมนั้น ๔) ขั้น การจัดระบบ (organization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน ๕) ขั้น การสร้างลักษณะนิสัย (characterization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนปฏิบัติตนตามค่านิยมที่ตนรับอย่างสม่ำเสมอ และทำจนกระทั่งเป็นนิสัย ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ วิชัย เทียนถาวร และคณะ ๒๕๔๒ (๖)^{๒๙๓} ได้ศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยโครงสร้าง คุณลักษณะของครอบครัวไทย ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของครอบครัวไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำครอบครัวจำนวน ๔,๒๓๖ คนจากทั่วประเทศ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะทั่วไปของผู้นำครอบครัว ส่วนใหญ่จบการศึกษาภาคบังคับ อาชีพขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ค่อนข้างยากจน ประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีค่านิยมเรื่องความร่ำรวย และการใช้ความพยายามสร้างครอบครัวมาตลอด รับรู้และเห็นด้วยกับแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง (ประมาณร้อยละ ๖๐) แต่ยังไม่ได้นำไปปฏิบัติ ส่วนใหญ่ผู้นำครอบครัวยังอยากให้ลูกยึดอาชีพ ข้าราชการ หนึ่งในสามของผู้นำครอบครัวมีโรคประจำตัว ประมาณครึ่งหนึ่งมีปัญหาความเครียด ใช้วิธีผ่อนคลายโดยการพักผ่อนเป็นหลัก ประมาณหนึ่งในสามมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่เกินร้อยละ ๓๐ ส่งเสริมการเรียนรู้แก่บุตรในครอบครัวในเรื่องเรียนศิลปะ ดนตรี และวัฒนธรรม การเสริมสร้างลักษณะนิสัยและพฤติกรรมทางสังคม ร้อยละ ๖๐ ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องสุขภาพพื้นฐาน ผู้นำครอบครัวส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่า และยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตสำนึกและพฤติกรรมสาธารณะ แต่ยังไม่พร้อมที่จะมีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยตรง ครอบครัวไทยมีความสุขเฉลี่ยระดับปานกลาง ความสุขมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัวในทางบวก ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสุขครอบครัว เป็นกลุ่มปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัว ๑๕ ปัจจัย ได้แก่ ความรัก สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ อาชีพ ความคาดหวังเป็นครอบครัวที่ร่ำรวย การส่งเสริมสุขภาพ การมีหลักประกันรักษาสุขภาพ การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมของบุตร พฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมของคู่สมรส การมอบหมายงานบ้านให้บุตร ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส การรับผิดชอบคนพิการในครอบครัว จิตสำนึกสาธารณะ และพฤติกรรมสาธารณะ และทั้ง ๑๕ ปัจจัย สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดสภาวะครอบครัวที่พึงประสงค์ได้

ผลการวิจัยพบว่า เป้าหมายการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ประกอบด้วย การสร้างความพร้อมด้านการศึกษาให้กับตนเองและครอบครัวและสนับสนุนลูกจน

^{๒๙๓} วิชัย เทียนถาวร, ประสิทธิ์ สิริพันธ์, เพ็ญประภา ศิวโรจน์, วรลักษณ์ คงหนู และทัศนากรณ์ ขาปัญญา, การศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศไทย, (นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒).

ประสบความสำเร็จ ได้ทำหน้าที่ของผู้นำครอบครัวอย่างสมบูรณ์และทำหน้าที่เชิงสังคมตามวิชาชีพอย่างเหมาะสม ในด้านสุขภาวะองค์รวม เช่นเรื่องอาหารให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ เป็นไปตามหลักโภชนาการ การอยู่ร่วมกัน มีการพูดคุย หลักประชาธิปไตย มีช่วงทำกิจกรรมร่วมกัน พักผ่อนไปเที่ยวที่ไหนก็ไปร่วมกัน และจำเป็นอย่างยิ่งการทำหน้าที่ปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิในความเป็นพ่อ แม่ ลูก เพื่อน แม้กระทั่งการบำรุงสมณะพราหมณ์ ต้องดูแลการกำกับดูแลเชิงพฤติกรรมเช่นรูปแบบของศีล รูปแบบของคิทธิปฏิบัติ หลักของศีล ๕ ควรปฏิบัติให้เหมาะสม จึงจะสามารถสร้างความสุขได้ มีการออกกำลังกายทุกวัน ใช้วิถีชีวิตร่วมกับชุมชนในหมู่บ้าน โดยเพิ่มวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการร่วมรับผิดชอบในการะของครอบครัว อันนำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็งและครอบครัวคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๑) สร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น ๒) มารดา บิดา เกื้อกูลบุตร ฝึกฝนอบรมและส่งเสริมความก้าวหน้าแก่บุตร ธิดา และบุตร ธิดา เชื่อฟังและเลี้ยงดู ประณินัติมารดา บิดา ๓) มีการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันและต่อเนื่อง ๔) สร้างสภาพและสร้างบรรยากาศรวมทั้งจัดสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวเกี่ยวกับด้านสุขภาวะองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ^{๒๙๔} หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล คำว่า “ปัญญา”^{๒๙๕} หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม “ระบบสุขภาพ” หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งมวลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ คำว่าสุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันระหว่าง กาย ใจ ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ จนเป็นชีวิตที่ดีงามสมบูรณ์ ด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืนใน ๔ ด้าน ประกอบด้วยการพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (การพัฒนากาย) การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (การพัฒนาสังคม) การพัฒนาจิต (การพัฒนาจิต) และการพัฒนาปัญญา(การพัฒนาปัญญา) จนกลายเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา^{๒๙๖}

^{๒๙๔} พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, หน้า ๑.

^{๒๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

^{๒๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), บทนาสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

ซึ่งลักษณะภายในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นแหล่งสร้างสมาชิกใหม่ของสังคม ให้กำเนิดทายาทเพื่อสืบสกุล ให้การเลี้ยงดู ความรักความอบอุ่นแก่สมาชิกใหม่ในครอบครัว เป็นแหล่งในการอบรมกล่อมเกลาคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม ตลอดจนระเบียบของสังคม ให้สมาชิกใหม่ของครอบครัวเติบโตเป็นคนดีของสังคม ส่งเสริมให้สมาชิกให้ของครอบครัวมีความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ตลอดจนให้ความปลอดภัยแก่สมาชิกในครอบครัว สร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของครอบครัวทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างญาติมิตร^{๒๙๗} ครอบครัวมีส่วนในการกำหนดสถานภาพของสมาชิกและบทบาทของสมาชิกแต่ละคน เช่น เพศ ลำดับของสมาชิกในครอบครัว ชนชั้น ภูมิฐานะซึ่งบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบรรทัดฐานของสังคม(สนธยา พลศรี, ๒๕๔๕: ๑๔๘) นอกจากนี้ สมาชิกในครอบครัวยังมีหน้าที่ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน เช่น กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา ฯลฯ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก มีหน้าที่ในการให้ความรักเพราะความรักและและกำลังใจจากครอบครัวจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขและมีความเชื่อมั่นในตนเองได้^{๒๙๘} เนื่องจากรูปแบบทฤษฎีนี้ช่วยทำให้นักวิจัยมีมุมมองเกี่ยวกับการศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมบุคคลในหลายด้าน ทั้งสาเหตุทางด้านจิตใจของบุคคล สาเหตุทางด้านสถานการณ์ และสาเหตุที่เป็นอิทธิพลร่วมหรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของจิตใจและสถานการณ์ของผู้กระทำ รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมจึงเป็นกรอบความคิดทฤษฎีที่เปิดกว้างให้นักวิชาการสาขาอื่นๆ ได้เข้ามาร่วมกันศึกษาพฤติกรรมของบุคคลให้ละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น (ดุจดือน พันธุนาวิน. ๒๕๕๐) กรอบแนวคิดของทฤษฎีนี้คือบุคคลจะมีกลไกการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและมีการพัฒนาตั้งแต่เกิดจนตาย โดยได้รับอิทธิพลจากการมีปฏิสัมพันธ์ของระบบภายในตัวของบุคคลคือการรับรู้ (perceptual) ความคิด (cognitive) อารมณ์ (emotional) กายภาพ (physiological) โครงสร้างของสัตว์และพืช (morphological) ระบบประสาท (neurobiological) โดยบุคคลมีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่อยู่รอบตัวดีความและแสดงพฤติกรรมเพื่อปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่รอบตัวนั้น นอกจากนี้ กล่าวถึงภายในระบบบุคคลกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว คือบุคคลทำหน้าที่และพัฒนาด้านชีวภาพ กายภาพ พฤติกรรม จากกลไกหลายอย่างและกระบวนการปรับตัว แต่ละกระบวนการก่อให้เกิดผลต่อบุคคลคือ การรับรู้(perceptions) การวางแผน(plans) ค่านิยม (values) เป้าหมาย (goals) แรงจูงใจ (motives) เช่น พัฒนาการของวัยรุ่นสาวไม่ได้ความหมายทางด้านร่างกายเพียง

^{๒๙๗} ไสกรา (ซูพิกุลชัย) ซปีลมันน์, ศิลปะการผูกมัด ในคู่มือถนนอมรักเพื่อครอบครัวที่มั่นคง, (กรุงเทพมหานคร: โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๓).

^{๒๙๘} พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, จิตวิทยาครอบครัว, (สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐-๓๑.

อย่างเดียว แต่หมายรวมถึงคุณลักษณะทางจิตวิทยาประสบการณ์และเพื่อน ส่งผลต่อบทบาทในสังคม และความรับผิดชอบในสังคมและวัฒนธรรม(Magnusson. ๑๙๙๙)อ้างอิง ดวงเดือน พันธมนาวิน.^{๒๙๙}

ผลการวิจัยพบว่า วิธีการรูปแบบพุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ โดยยึดถือหลักการปฏิบัติที่ดีแนววิถีปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยา เช่นการเตรียมความพร้อมทั้งพ่อและแม่มีทรัพย์สินที่สั่งสมไว้ จึงไม่ให้ตนเองเดือดร้อน ส่วนลูกๆ ก็มีงานทำมีเงินเดือนกันทุกคนสร้างความพร้อมทั้งบ้านที่อยู่อาศัย แต่จะไม่สร้างก่อหนี้สินไว้ให้กับลูกหลาน มีข้อปฏิบัติตามหลักความประพฤติที่ดีงามและดำเนินชีวิตด้วยหลักวิชาชีพทางจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยาเป็นสำคัญอยากใช้ชีวิตที่เหมือนสมัยก่อน อยากมีครอบครัวใหญ่ ไม่อยากให้มีครอบครัวแยก เพราะขาดความปองดอง ทุกวันนี้ครอบครัวทางสังคมมีแต่ครอบครัวเดี่ยว ใช้แต่สื่อในการติดต่อกัน จึงขาดการปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม การใช้สติและปัญญาหรือหลักไตรสิกขา เป็นหลักสภาวะต้องเริ่มต้นที่ครอบครัว โดยเฉพาะการกินทำให้ดู อยู่ให้เห็น ต้องตั้งตนในหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อให้เกิดการทวงดุลซึ่งกันและกัน การสร้างความสุขในครอบครัวนั้นสรุปได้ดังนี้๑) มีการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว/การพักผ่อน ท่องเที่ยวกับครอบครัวทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้าน ๒) มีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น มีการพบปะสังสรรค์เพื่อการสร้างทักษะชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม /ทำประโยชน์ร่วมกัน เพื่อปลูกฝังค่านิยม จิตสำนึกที่ดี ๓) มีการสื่อสารอย่างเข้าใจ พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นด้วยเหตุผล เพื่อลดความขัดแย้งและป้องกันความรุนแรงในครอบครัว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างสมาชิกภายในครอบครัวจะมีรูปแบบในการอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องมีหลักพุทธธรรมโดยเฉพาะธรรมสำหรับฆราวาสธรรมที่จะเปิดโอกาสให้บุคคลในครอบครัวได้ใช้ชีวิตด้วยวิถีแห่งธรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานธรรมวิจัยของ พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า “ฆราวาส” หรือ “คฤหัสถ์” ไว้ในหนังสือ ฆราวาสว่าหมายถึง ผู้ครองเรือน คือมีครอบครัว ซึ่งต้องทำให้ถูกต้องเป็นหน้าที่ของมนุษยชาติตามปกติหรือสัตว์ตามปกติ เป็นหน้าที่ที่จะต้องทำให้ถูกต้องสูงขึ้น-สูงขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งจิตใจ ก็ต้องทำจิตใจให้ถูกต้อง คำว่า “หน้าที่” ในภาษาบาลีเรียกว่า “ธัมม” ในภาษาสันสกฤตว่า “ธรรม” ในภาษาไทย “ธรรม” คือหน้าที่^{๓๐๐}พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของหลักฆราวาสธรรมออกเป็น ๒ ประการ คือ เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติและเป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่นให้สำเร็จ โดยมีรายละเอียดดังนี้^{๓๐๑}๑. เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้อง

^{๒๙๙} ดวงเดือน พันธมนาวิน, รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม เพื่อการวิจัยสาเหตุ ของพฤติกรรมและการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์, วารสารทันตภิบาล, (๒๕๔๑, พฤษภาคม-สิงหาคม), ๑๐(๒): ๑๐๕-๑๐๘.

^{๓๐๐} พุทธทาสภิกขุ, ฆราวาสธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทาน, ๒๕๓๗), หน้าที่ ๔๕.

^{๓๐๑} พุทธทาสภิกขุ, ฆราวาสธรรม, (กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๓), หน้า ๕๕.

ประเพณีปฏิบัติ ประกอบด้วย ๑) สัจจะ หมายถึง ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูงซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการทำงาน ๒) ทมะ หมายถึง ช่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรัก หรือความเกลียด ๓) ขันติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อดทนต่อคำด่า ๔) จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย เมื่อปัจเจกบุคคลในครอบครัวต่างฝ่ายต่างปฏิบัติตนตามสัทธิและหน้าที่ตามหลักทศ ๖ โดยเฉพาะสามีและภรรยา ปัญหาเรื่องความไม่เสมอภาคทางเพศระหว่างสามีภรรยาที่เกิดในโลกสมัยใหม่ย่อมตกอันดับไป ความขัดแย้งอันนำไปสู่ความรุนแรงย่อมเกิดยาก เพราะต่างฝ่ายต่างก็มุ่งที่จะอนุเคราะห์กัน พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจธรรมชาติที่สร้างสตรีให้เกิดมาต่างจากชายว่ามีความหมายในตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหมายในบริบทของ “ครอบครัว” พระพุทธศาสนาสอนให้ทั้งสองเพศอยู่เหนือวิภวาทโดยชายทำหน้าที่ชาย และหญิงทำหน้าที่หญิงซึ่งต่างก็ต้องเข้าใจเคารพในความเหมาะสมเฉพาะที่แต่ละฝ่ายมีอยู่^{๓๐๒} สามีภรรยาในสังคมสมัยใหม่นี้จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเอาชนะกัน โอกาสที่จะเกิดการกระทบกระทั่งหรือขัดแย้งกันจนก่อให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวนั้นย่อมไม่เกิดขึ้น ทศ ๖ จึงนับเป็นเครื่องมือป้องกันความรุนแรงในครอบครัวได้เป็นอย่างดี หรือแม้หากความรุนแรงมีแนวโน้มจะเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นโดยเหตุสุดวิสัยด้วยปัจจัยอื่นๆ ก็ตาม ก็ย่อมได้รับการแก้ไข เยียวยาได้อย่างทันทั่วที่ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตยา ศษภักดี และคณะ (๒๕๔๖)^{๓๐๓}(๘) ได้คำนวณดัชนีชีวิตครอบครัว (Composite index) เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลง ความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว ในช่วงก่อนเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๓๙) ช่วงวิกฤต (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๒) หลังวิกฤต (พ.ศ. ๒๕๔๒-๒๕๔๓) และต่อเนื่องถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๔ -๒๕๔๕ โดยพิจารณาจากข้อมูลสัมพันธภาพในครอบครัว และการพึ่งพาตนเองทางด้านเศรษฐกิจที่เรียกว่า ดัชนีชีวิตครอบครัว ดังได้กล่าวมาแล้ว ผลการวิจัยพบว่า ภาวะความอยู่ดีมีสุขของประชาชนด้านชีวิตครอบครัวโดยรวมลดลง โดยมีแนวโน้มลดลงตั้งแต่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจ ในช่วงก่อนวิกฤต ดัชนีชีวิตครอบครัวเท่ากับร้อยละ ๖๘.๔๘ ลดลงเป็น ๖๖.๘๙ ในช่วงวิกฤต และยังคงลดลงอย่างต่อเนื่องเหลือร้อยละ ๖๓.๓๕ ในช่วงหลังวิกฤต และยังคงลดลงอีกในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ -๒๕๔๕ (ร้อยละ ๖๒.๙๒ และ ๖๓.๒๑ ตามลำดับ) ปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อชีวิตครอบครัว ได้แก่ ปัจจัยสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว โดยค่าดัชนีลดลงจากร้อยละ ๗๕.๗๘ ในช่วงวิกฤต เหลือร้อยละ ๖๙.๔ ในช่วงหลังวิกฤต และลดลงอย่างต่อเนื่องเหลือร้อยละ ๖๗.๔๙ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๔๕ ส่วนปัจจัยการ

^{๓๐๒} สมภาร พรหมทา , พุทธปรัชญา : มนุษย์ สังคม และ ปัญหาจริยธรรม , พิมพ์ครั้งที่ ๒ , (กรุงเทพมหานคร : ศยาม , ๒๕๔๘), หน้า ๕๙๙-๖๐๑ .

^{๓๐๓} นิตยา ศษภักดี, เครือข่ายร่วมสร้างดัชนีชีวิตและฐานข้อมูลความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว, เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “ทิศทางการพัฒนาสถาบันครอบครัวแบบบูรณาการ” ณ โรงแรมปรินซ์พาเลซ กรุงเทพฯ วันจันทร์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๔๖

พึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ ถึงแม้ว่าจะมีแนวโน้มดีขึ้นเล็กน้อย จากร้อยละ ๕๓.๓๔ ในช่วงก่อนวิกฤต เป็นร้อยละ ๕๕.๘๒ ในช่วงหลังวิกฤต และเพิ่มเป็นร้อยละ ๕๗.๕๗ ในปี ๒๕๕๔ แต่การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นยังอยู่ในระดับที่ยังต้องปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ครอบครัวสามารถพึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

ผลการวิจัยพบว่ายุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขของชีวิตและครอบครัว ในด้านผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิต ด้านบิดามารดา ค้นพบแบบอย่างที่ดี สร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว ด้านผู้นำครอบครัวมีรูปแบบในการสร้างครอบครัวอย่างมีความสุขและด้านแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อการเสริมสร้างความสุขของชีวิตและครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การวางตนให้เหมาะสมกับความเป็นผู้นำครอบครัวมีการใช้หลักธรรมเป็นฐานในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและสร้างความสุขปัจจุบัน และความสุขในเครือญาติ หลักการทำงานในครอบครัว ยกหน้าที่กักรับยา เรื่องความเป็นใหญ่ภายในบ้านต้องอยู่ด้วยความเสมอภาคเคารพสิทธิผู้กันและกัน หลักการปฏิบัติด้วยฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตทำหน้าที่ของพ่อที่ดีต่อลูกโดยมี ประสพการณ์ความสำเร็จระดับหนึ่งด้วยหลักความเพียรพยายามในหน้าที่การงาน หลักการปฏิบัติภายในครอบครัว ถือหลักพฤติกรรมด้านศีลเป็นหลัก การตั้งสติให้อยู่ในด้านพฤติกรรมแห่งมรรคาในการดำเนินชีวิต หลักการดำเนินชีวิต หลักทางสายกลางให้เกิดความพอดีเพื่อความสุข ตามหลักที่สมัยโบราณได้สอนไว้ให้กำลังใจ ดูแลให้ความไว้วางใจคำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตาธรรม และผู้นำครอบครัว ควรตระหนักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติให้สมดุลไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ควรมีความเสมอกัน มีความรักอยู่อย่างกับสิ่งเดิมๆ ดอกบัวต้องมีการลดน้ำ ความรักก็ต้องมีการเอาก่อเอาใจและความรับผิดชอบมีต่อครอบครัวลูกคือแก้วตาดวงใจนี้ถือเป็นยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขชีวิตและครอบครัว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างต้องสร้างกรอบวิถีชีวิตครอบครัวบนฐานคิดเชิงปัญญา ได้แก่ความรัก สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ อาชีพ ความคาดหวัง เป็นครอบครัวที่มีความพร้อมสมบูรณ์ การส่งเสริมสุขภาพ การมีหลักประกันรักษาสุขภาพ การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมของบุตร พฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมของคู่สมรส การมอบหมายงานบ้านให้บุตร ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสในครอบครัว จิตสำนึกสาธารณะ และพฤติกรรมสาธารณะ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนา ลุคนันท์และอัจฉรา นวจินดา^{๓๐๔}ได้เสนอแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวเอาไว้ ๓ ประการ ได้แก่ การมีความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน เช่น เข้าใจในความต้องการของแต่ละฝ่าย เข้าใจในความอ่อนแอ ความบกพร่อง และความสามารถของสมาชิกแต่ละคน และสามารถช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ประการที่สองคือ การแสดงความจริงใจต่อกัน เช่น การมีความเลื่อมใสศรัทธา ความเชื่อถือและไว้วางใจ ตลอดจนความเชื่อมั่นต่อกันและกัน โดยแต่ละ

^{๓๐๔} อัจฉรา นวจินดาและกาญจนา ลุคนันท์, *สุขภาพเพื่อชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔๒.

ฝ่ายต้องมีความซื่อสัตย์และจริงใจต่อกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่างฝ่ายต่างควรหลีกเลี่ยงการ แสดงพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดการนอกใจหรือไม่จริงใจต่อกันและประการที่สามคือ การมี ประชาธิปไตยในครอบครัว เช่น การไม่ล่วงเข้าไปในสิทธิของแต่ละฝ่ายมากเกินไป ควรมีความยกย่อง นับถือและความเกรงใจ ไม่ล่วงเกินอีกฝ่าย

สุรพล พยอมแย้ม^{๓๐๕} ได้ให้อธิบายแนวคิดครอบครัวเข้มแข็งเอาไว้ว่า ครอบครัวเข้มแข็ง หมายถึง ครอบครัวที่สมาชิกแต่ละคนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีมีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตอย่าง เหมาะสมและมีความสุข ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ สามารถเผชิญ อุปสรรคและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับการวิจัยของ ญัฐกานต์ จิตต์สงวน^{๓๐๖} ที่พบว่า การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การปฏิบัติ ๖ ด้าน คือ ๑)การ ปฏิบัติหน้าที่ครอบครัวเพื่อครอบครัว ๒) การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้ครอบครัว ๓) การให้และแสดง ความผูกพันที่ดีต่อครอบครัว ๔) การแบ่งเวลาเพื่อครอบครัว ๕) การปฏิบัติที่ดีของสมาชิกครอบครัว เมื่อต้องเผชิญปัญหาหรือวิกฤติการณ์ ๖) การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัวและสังคมภายนอก ครอบครัวเข้มแข็งเป็นครอบครัวที่สมาชิกอยู่อาศัยร่วมกันอย่างมีความสุข มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มี การปลูกฝังสำนึกที่ดีต่อสังคม พร้อมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่สมาชิก ตลอดจนทำหน้าที่ขัด เกลาสมาชิกรุ่นใหม่ให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามบรรทัดฐานของสังคม

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิชัย เทียนถาวร และคณะ ๒๕๔๒^{๓๐๗} ได้ศึกษาสภาวะ ครอบครัวที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยโครงสร้าง คุณลักษณะของครอบครัวไทย ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของครอบครัวไทย พบว่าในการส่งเสริมการ เรียนรู้เรื่องสุขภาพพื้นฐาน ผู้นำครอบครัวส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่า และยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อ จิตสำนึกและพฤติกรรมสาธารณะ แต่ยังไม่พร้อมที่จะมีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยตรง ครอบครัวไทยมีความสุขเฉลี่ยระดับปานกลาง ความสุขมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบพื้นฐานของ ครอบครัวในทางบวก ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสุขครอบครัว เป็นกลุ่มปัจจัยที่เป็น องค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัว ๑๕ ปัจจัย ได้แก่ ความรัก สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ อาชีพ ความคาดหวังเป็นครอบครัวที่ร่ำรวย การส่งเสริมสุขภาพ การมีหลักประกันรักษาสุขภาพ

^{๓๐๕} สุรพล พยอมแย้ม, *จิตวิทยาสัมพันธภาพ*, (กรุงเทพมหานคร: สหยาพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๘).

^{๓๐๖} ญัฐกานต์ จิตต์สงวน, *ปัจจัยด้านปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างครอบครัวไทยให้เข้มแข็ง*, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๖).

^{๓๐๗} วิชัย เทียนถาวร, ประสิทธิ์ สิริพันธ์, เพ็ญประภา ศิวโรจน์, วรลักษณ์ คงหนู และทัศนภรณ์ ขาปัญญา, *การศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศไทย*, (นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒).

การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมของบุตร พฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมของคู่สมรส การมอบหมายงานบ้าน ให้บุตร ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส ภาระรับผิดชอบคนพิการในครอบครัว จิตสำนึกสาธารณะ และ พฤติกรรมสาธารณะ และทั้ง ๑๕ ปัจจัย สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดสถานะครอบครัวที่พึงประสงค์ได้

สรุปข้อค้นพบใหม่จากการวิจัยยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสมดุลของชีวิต และครอบครัว

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และเพื่อเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พบว่า การให้ครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมที่เครือข่ายหรือในชุมชน ที่มีการจัดกิจกรรมต่างๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในหมู่บ้าน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ ลูกได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ในสภาพการณ์ปัจจุบัน เป็นที่ทราบกันเป็นอย่างดีว่า การไหลบ่าของ วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ การติดต่อสื่อสารและเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตสมัย ส่งผลให้ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้น เนื่องจากสภาพสังคม ในปัจจุบัน ไม่ว่าทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม ความเชื่อ ย่อมมีผลต่อการสร้างแบบอย่างที่ดี สร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกครอบครัว พึงมีวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการร่วมรับผิดชอบในภาระของครอบครัว อันนำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็งและครอบครัวคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย ครอบครัวสมดุลกับชีวิตด้วยวิถี พุทธธรรม ซึ่งถือเป็นหัวใจหลักของการสร้างความเข้มแข็งภายในตัวบุคคลและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในครอบครัวเป็นเบื้องต้น คือ ๑) สร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น ๒) หน้าที่ของมารดา บิดา เกื้อกูลบุตร ฝึกฝนอบรมและส่งเสริมความก้าวหน้าแก่บุตร ธิดา และบุตร ธิดา เชื่อฟังและเลื่อมใส ปรณิบัติ มารดา บิดา ๓) มีการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันและต่อเนื่องในสังคมร่วมสมัย ๔) สร้างสภาพและสร้างบรรยากาศรวมทั้งจัดสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดีอัน เอื้อต่อความงอกงามและเติบโตภายในของทุกคนในครอบครัว ๕) รู้จักเพิ่ม รู้จักลด รู้จักงดและรู้จัก ปรับ ตามหลักการดำเนินชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยการมี การสร้างแบบอย่างที่ดีสร้างความ สมดุลของชีวิตและครอบครัว บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม เพราะการ สนับสนุนทางสังคมนั้น ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญของการสร้างความมั่นคง ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว จนถึงระดับสังคม โดยมีหลักปฏิบัติร่วมกัน ดังนี้

๑) มีความไว้วางใจ เพราะความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจากความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์ อดทน อดกลั้นและการไว้น้ำใจเชื่อใจกัน

๒) ด้วยการมีน้ำใจไมตรีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน บนพื้นฐานความเข้าใจและความ ถูกต้อง ไม่ปกป้องสนับสนุนการกระทำที่ผิด

๓) ด้วยการสื่อสารที่ดีระหว่างกันจะช่วยให้ได้รับการสนับสนุนที่รวดเร็วและมีคุณภาพ

๔) ด้วยการให้และรับอย่างเหมาะสม มีการแบ่งปันและการเสียสละ ไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันหรือเบียดเบียนกัน

ครอบครัวสมดุลกับความสุขทางสังคม คือเป็นการสร้างกระบวนการคิดเชิงปัญญา อันจะเสริมสร้างให้เกิดครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง มีการอนุรักษ์และพัฒนาวัฒนธรรมพร้อม ๆ กับความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและการพัฒนาจิตใจ เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงในอย่างน้อย ๗ ประการด้วยกัน คือ ๑) พอเพียงสำหรับทุกคน ทุกครอบครัว ไม่ใช่เศรษฐกิจแบบทอดทิ้งกัน ๒) จิตใจพอเพียง ทำให้รักและเอื้ออาทรต่อคนอื่นได้ โดยคนที่ไม่พอเพียงจะรักคนอื่นไม่เป็น และทำลายมาก ๓) สิ่งแวดล้อมพอเพียง การอนุรักษ์และเพิ่มพูนสิ่งแวดล้อม จะทำให้ยังชีพและทำมาหากินได้ เช่น การทำเกษตรผสมผสาน ๔) ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง การรวมตัวกันเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง จึงจะทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาความยากจน หรือปัญหาสิ่งแวดล้อม ๕) ปัญหาพอเพียง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง ๖) อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมที่พอเพียง วัฒนธรรม หมายถึง วิถีชีวิตของกลุ่มคนที่สัมพันธ์อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ดังนั้น เศรษฐกิจพอเพียงจึงควรสัมพันธ์และเติบโตขึ้นจากฐานวัฒนธรรมจึงจะมั่นคง ๗) มีความมั่นคงพอเพียง จึงจะทำให้สุขภาพจิตดี เมื่อทุกอย่างพอเพียงเกิดความสมดุล (Equilibrium) ความสมดุลคือ ความเป็นปกติและยั่งยืน ซึ่งเราอาจกล่าวถึงเศรษฐกิจพอเพียงในชื่ออื่น ๆ เช่น เศรษฐกิจพื้นฐาน เศรษฐกิจสมดุลเศรษฐกิจบูรณาการ เศรษฐกิจศีลธรรม คือเศรษฐกิจทางสายกลาง หรือเศรษฐกิจแบบมัธยมาปฏิปทา เพราะเชื่อมโยงทุกเรื่องเข้าด้วยกันทั้งเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม

ครอบครัวสมดุลด้วยความสุขแห่งตน คือหลักข้อประพฤติปฏิบัติที่เป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งหลักพุทธธรรมทางศาสนาสร้างความมั่นคงทางใจ พุทธศาสนามีคุณค่าด้านจิตใจมากมายต่อมนุษย์ เป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ไม่รู้สึกอ้างว้างเมื่อประสบปัญหาในชีวิต ศาสนาทุกศาสนา มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่มุ่งหมายให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรม ละเว้นจากความชั่ว มีเหตุผล ปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้อง บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด บทบาทใด จะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะหลักธรรมคำสั่งสอน จะช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งจะเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติและสันติสุข โดยเฉพาะ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอันจะให้ครอบครัวสมดุลด้วยความสุขแห่งตน ซึ่งทุกศาสนามีความ สอดคล้องกัน คือ การยึดมั่นในการทำมาดี ซึ่งศาสนิกชนสามารถนำไป ใช้ในชีวิตประจำวันได้อันจะเอื้อต่อการสร้างความสมดุลภายในครอบครัวและได้สร้างความสุขแห่งตนให้เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต คือ

๑. ครอบครัวสมดุลด้วยการทำความดีละเว้นความชั่ว ถึงแม้ว่าแนวทางการปฏิบัติของแต่ละศาสนาจะแตกต่างกัน แต่ทุกศาสนาที่ล้วนสอนให้ทำความดีละเว้นความชั่ว

๒. ครอบครัวสมดุลด้วยการพัฒนาตนเองและการพึ่งตนเอง ศาสนาต่าง ๆ สอนให้คนพึ่งตนเอง และพัฒนาตนเองเพื่อให้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข

๓. ครอบครัวมุ่งสู่ความยุติธรรม ความเสมอภาพและเสรีภาพ คำสอนของศาสนาจะเน้นในเรื่องเหล่านี้เพราะทุกเรื่องจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติ พระพุทธเจ้าตรัสว่าชาติตระกูลไม่ได้เป็นเครื่องกำหนดความแตกต่าง ของบุคคล คนที่เกิดมาเท่าเทียมกันทั้งนั้น และสอนให้ทุกคนอยู่ภายใต้ข้อคติ ๔ คือ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ

๔. ครอบครัวมุ่งสู่การเสียสละหรือการสังคัมสงเคราะห์ ศาสนาต่าง ๆ สอนให้มีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และสงเคราะห์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ให้อภัย เอื้อเฟื้อ ด้วยความเมตตา กรุณา โดยมีหวังผลตอบแทน

๕. ครอบครัวมุ่งสู่ความอดุสาหะและความพยายาม ทุกศาสนาสอนให้คนมีความอดุสาหะ มีความเพียร ความอดทนและความพยายาม อันจะช่วยให้ บุคคลประสบความสำเร็จ พร้อมทั้งพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ

๖. ครอบครัวมุ่งสู่ความรักความเมตตา แต่ละศาสนากล่าวถึงความรัก ความเมตตาไว้ มากมายทั้งหลักธรรมคำสอนในคัมภีร์ และคำสอนที่แทรกไว้ในแต่ละตอนของคำสอนนั้น ๆ บางครั้งก็มีคำสอนทำนองภาวนิตีเตือนใจ เช่น คติธรรม หรือ สุภาวนิตี ต่าง ๆ เป็นต้น

๗. ครอบครัวมุ่งสู่ความมีคุณธรรม อดทน อดกลั้น เกื้ออบทุกศาสนา มีบทบัญญัติ และข้อปฏิบัติ คือการให้คนมีคุณธรรม อดทนและอดกลั้น

๘. ครอบครัวมุ่งสู่การไม่เสพสุรา สิ่งมีเมาและสิ่งเสพติด ไม่เล่นการพนัน ไม่พูดจา ขยายความ ซึ่งเป็นหลักเป็นพื้นฐานของทุกศาสนาที่บัญญัติไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นสิ่งไม่ควรทำ เพราะเป็นเหตุก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคม ต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

กล่าวโดยสรุปเมื่อผู้นำต้องการความสมดุลชีวิตและครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่งครอบครัวต้องให้เกิดการพัฒนาที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พึงแสวงหาหลักยึดทางใจ โดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนศรัทธาอันนับถือ มาเป็นคติ หรือหลักแห่งเหตุผล สำหรับการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา และสามารถปรับตัวปรับใจรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายได้อย่างมีสติและรู้เท่าทันและประกอบด้วยหลัก คือ 1. หลักในการพูดจាកันด้วยเหตุผล เป็นสิ่งที่ผู้นำครอบครัวจะต้องทำเป็นตัวอย่าง 2. หลักในการรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว 3. หลักในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมีเหตุผลเสมอ และ 4. หลักในการเชื่อมั่นในการกระทำของสมาชิกในครอบครัว

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวได้ข้อค้นพบที่ใช้เป็นข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. ผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นฐานความรู้ของครอบครัว ครอบครัวสามารถนำข้อค้นพบมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เหตุปัจจัยอะไรทำให้การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และจะส่งเสริมให้ครอบครัวเข้มแข็งได้

๒. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งระดับชุมชน จนถึงระดับผู้มีอำนาจเชิงนโยบาย สามารถนำข้อค้นพบไปใช้ประโยชน์ ทั้งในแง่การกำหนดนโยบาย และการนำเข้าสู่การปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวได้

๓. ควรมีการเตรียมความพร้อมให้กับครอบครัว ชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายก่อนนำแนวทางหรือแนวปฏิบัติไปเผยแพร่ โดยการสร้างความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองในครอบครัว

๔. การมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกระทำอย่างต่อเนื่อง แลกเปลี่ยนเรียนรู้จัดเวทีสาธารณะ สะท้อนผลการดำเนินงานและมีการประเมินผลอย่างเป็นระบบในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๕. การพัฒนายุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธที่มีต่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวในสังคมไทย เป็นการศึกษาตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรมเชิงพุทธที่มีคุณลักษณะเฉพาะ ซึ่งไม่สามารถชี้วัดเชิงปริมาณ ดังนั้นการที่จะนำตัวชี้วัดไปใช้ จำเป็นที่จะต้องสร้างเกณฑ์เชิงปริมาณ และนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่สร้างขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาเชิงนวัตกรรมครอบครัวสังคมยุคใหม่ ในประเทศไทย ยุค 4.0 บนฐานคิดตามแนวปณณัติไทย วิถีธรรม

๒. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาประสิทธิภาพรูปแบบครอบครัวอัจฉริยะต่อความท้าทายความหมายใหม่ในครอบครัวยุควิทยาศาสตร์เชิงพฤติกรรม

๓. ควรศึกษาวิจัยเชิงพื้นที่เมืองครอบครัวต้นแบบโดยการพัฒนาต่อยอดจากผลการวิจัยยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี - ไทย :

๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม. ๒๕๐๖.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาน. ๒๕๓๓ - ๒๕๓๔.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาน. ๒๕๓๙ - ๒๕๔๕.

_____. ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสส. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน. ๒๕๓๙ - ๒๕๔๓

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรฎเตปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๒๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับสยามรฎเตปิฎกอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ

๑) หนังสือ

กถิน อรรถโยธิน. อธิบายธรรมวิภาค น.ธ.ตรี. กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ. ๒๕๑๑.

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ๒๕๕๙.

กรณีศึกษาเชิงพื้นที่. การพัฒนารูปแบบการประเมินประสิทธิผลของการของวิทยาลัยพยาบาล
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาบริหาร
การศึกษบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

กุหลาบ รัตนัสจธรรม. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลขององค์การ ระบบคณะสาขาวิชาวิทยา
ศาสตร์สุขภาพในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตสาขาวิชา
บริหารสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๓๖.

ขจรศักดิ์ หาญณรงค์. **แนวทางการบริหารเวลาสำหรับนักบริการ**. สถาบันบัณฑิตพัฒน บริหาร
ศาสตร์. ๒๕๑๙.

คะนิงนาถ แก้วเขียว. **คุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานฝ่ายคลังสินค้า บริษัทการบินไทย จำกัด
มหาชน**. ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต พัฒนาสังคม) สถาบันบัณฑิตพัฒน บริหาร
ศาสตร์. ๒๕๔๔.

จรัส สุวรรณมาลา. **การตรวจสอบผลการดำเนินงาน : กลยุทธ์ในการปรับปรุงบริการภาครัฐ
กรุงเทพฯ . บริษัทกราฟค ฟอเมท ไทยแลนด์) จำกัด. ๒๕๓๙.**

จำเนียร จวงตระกูล. **คุณภาพชีวิตในการทำงาน**. บริษัท ศูนย์กฎหมายธุรกิจอินเตอร์เนชั่นแนล จา
กิด. ๒๕๕๒.

จุฑาภรณ์ หนูบุตร **ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน กรณีศึกษา: โรงพยาบาลวิภาวดี.
สารนิพนธ์โครงการปริญญาโทบริหารธุรกิจ เน้นการบริหารทรัพยากรมนุษย์และองค์การ.
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๕๓.**

เจียบ ไทยยิ่ง. **ประสิทธิผลของการระบบเปิด : กรณีศึกษาการบริหารของคณะผู้บริหาร ระดับ
อธิการบดี สถาบัน. ๒๕๓๙.**

ชัยยศ อิมสุวรรณ์. **การพัฒนารูปแบบการศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน.จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.๒๕๔๓.**

ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์ และทวี ผลสมภพ. **หลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย
รามคำแหง. ๒๕๒๙.

दनัย จันท์เจ้าฉาย. **เคล็ด(ไม่)ลับกับการบริหารคน ไม่มีสิ่งอื่นเหนือกว่าสัจธรรมนี้**. พิมพ์ครั้งที่ ๙.
กรุงเทพ: บริษัทไต่เร็ค มีเดีย กรุ๊ป ประเทศไทย) จำกัด.๒๕๔๗.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. **ทฤษฎีต้นไมจริยธรรมสำหรับคนไทย : อดีต ปัจจุบัน และอนาคต**. อ้างถึงใน
เอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการ รุ่นที่ ๑ ครั้งที่ ๑) เรื่อง การใช้และการผลิตผล
งานวิจัยทางจิตพฤติกรรมศาสตร์เพื่อประโยชน์แก่สังคมไทย. กรุงเทพมหานคร:
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. ๒๕๔๘.

ทิตยา สุวรรณขุ. **สังคมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช. ๒๕๒๗.

ทิพาดี เมฆสุวรรณ. **การบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์**. สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
๒๕๓๙.

นิธิ เอียวศรีวงศ์. **บทสัมภาษณ์ศ. ดร. นิธิ เอียวศรีวงศ์**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.๒๕๔๐.

ปกรณ์ ปรียากร. **ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา**. ม.ป.ป.

ประยงค์ รณรงค์.**รวมความรู้ประสบการณ์และแนวคิดของชุมชนไม้เรียง**. กรุงเทพฯ: เจริญวิทยการ
พิมพ์.๒๕๔๖.

ประเวศ วะสี. เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจสังคม. กรุงเทพฯ :
หมอชาวบ้าน. ๒๕๔๒.

ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์ และคณะ. วิถีใหม่แห่งการพัฒนา : วิถีวิทยาศาสตร์สังคมไทย. กรุงเทพฯ :
คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๓.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. จิตวิทยาครอบครัว. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๕.

พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตโต). การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕.
นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน. ๒๕๕๕.

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด ๒๕๕๙.

_____. ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา : ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณากรณ์ ปอ. ปยุตโต). ศึกษาฝึกฝนพัฒนาดนให้สูงสุด. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทพิมพ์สวย. ๒๕๕๐.

_____. การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
๒๕๕๕.

_____. คู่มือชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด ๒๕๔๗.

_____. บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ ผลิธัมม์. ๒๕๔๙

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ ผลิธัมม์. ๒๕๕๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ผลิธัมม์. ๒๕๕๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ผลิธัมม์. ๒๕๕๘.

_____. สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์. ๒๕๔๙

_____. สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพันธ์ตั้งแอนด์
พับลิชชิง. ๒๕๕๑.

พระไพศาล วิสาโล. แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง. ๒๕๔๙.

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๔.

พสุ เดชะรินทร์. **เส้นทางจากกลยุทธ์สู่การปฏิบัติด้วย Balanced Scorecard และ Performance Indicators** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ๒๕๔๕.

พิทยา บวรพัฒนา. **ทฤษฎีองค์การสาธารณะ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ๒๕๓๘.

พุทธทาส อินทปัญโญ. **พุทธวิธีชนะความทุกข์**. พิมพ์ บริษัทตลาดตา พับลิเคชั่น จำกัด. ๒๕๕๖

พุทธทาสภิกขุ. **ขรรษาธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทาน. ๒๕๓๗.

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. **การพัฒนาชุมชน: จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: บางกอกบล็อก. ๒๕๓๔.

เยาวดี วิบูลยศรี. **การประเมินโครงการแนวคิด และแนวปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ๒๕๔๔.

รณิ กীরติบุตร. **การประเมินประสิทธิผลองค์กร**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. ๒๕๒๙.

วิชัย เทียนถาวรและคณะ. **การศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศ ไทย**. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๒.

ศิริภัสสร วงศ์ทองดี. **การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน**. กรุงเทพฯ : ส่วน พัฒนา และ บริหารจัดการความรู้ สถาบันดำรงราชานุภาพ. ๒๕๕๒.

สนธยา พลศรี. **ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. ๒๕๔๗.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. **ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ๒๕๒๘.

สันติ บางอ้อ. **การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงาน**. Productivity World. กรุงเทพฯ : กรกฎาคม-สิงหาคม. ๒๕๔๐

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **ทุนทางสังคมฉบับ ประชาชน**. กรุงเทพฯ: ๒๑ กันยายน. ๒๕๔๘.

สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้**. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนัก ยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ. ๒๕๖๐.

สุนทร กุลวัฒนารพงศ์. **เศรษฐกิจพอเพียงทฤษฎีใหม่**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมเด็ก. ๒๕๔๔.

สุเมธ ตันติเวชกุล. **เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำรินใต้เบื้องพระยุคลบาท**. พิมพ์ครั้งที่ ๖ . กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน. ๒๕๔๔.

สุรเกียรติ์ เสถียรไทย. **ทฤษฎีใหม่ในหลวง : ชีวิตที่พอเพียง**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน. ๒๕๔๒.

สุรพล พยอมแย้ม. **จิตวิทยาสัมพันธภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สหภาพพัฒนาการพิมพ์. ๒๕๔๘.

โสภา ชูพิกุลชัย) ซปีลมันน์. ศิลปะการผูกรัก ในคู่มือถอนอมรักเพื่อครอบครัวที่มั่นคง.

กรุงเทพมหานคร: โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด. ๒๕๔๓.

อัจฉรา นวจินดาและกาญจนา ลุศนันท์. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ๒๕๔๓.

อุมพร ตรังสมบัติ. Everest พาลูกค้าหาการนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร: ชันต้าการพิมพ์.

๒๕๔๓.

๒) บทความ:

กิงแก้ว เทพยปฏิพัทธ์. การบริหารการเปลี่ยนแปลง. วารสาร Business Com ๑๒.๓๙

September ๒๐๐๐): ๗๑ - ๗๔.

เกษมสิทธิ์ แก้วเกียรติคุณ. สมดุลชีวิตการทำงาน. วารสารทรัพยากรมนุษย์. ๔ มกราคม – มิถุนายน)

๒๕๕๑.

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม-ธันวาคม

๒๕๕๒) : ๑๘๘ – ๒๐๘ .

ดวงเดือน พันธมนาวิน. รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม เพื่อการวิจัยสาเหตุของ พฤติกรรมและการ

พัฒนาพฤติกรรมมนุษย์. วารสารทันตภิบาล. ๒๕๕๑. พฤษภาคม-สิงหาคม). ๑๐๒):

๑๐๕-๑๐๘.

นพดล รมโพธิ์. Balanced Scorecard กับมหาวิทยาลัยในประเทศไทย . วารสารบริหารธุรกิจ. ๒๙

๙๔) เมย. - มิ.ย. ๒๕๕๕) : ๖๑ - ๖๙.

นิตยา คชภักดี. เครือข่ายร่วมสร้างดัชนีชี้วัดและฐานข้อมูลความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัว. เอกสาร

ประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องทิศทางการพัฒนาสถาบันครอบครัวแบบบูรณา

การ ณ โรงแรม ปรีณพาลาช กรุงเทพฯ วันจันทร์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖

พระไพศาล วิสาโล. เผชิญความตายด้วยใจสงบ. วารสารเสขิยธรรม. ฉบับที่ ๕๙ ปีที่ ๑๔ มกราคม-

มีนาคม. ๒๕๕๗): ๓๓-๓๘.

วงเพชร คงจันทร์.รูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของ ครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ.

วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๔ ๒๕๕๖ ฉบับพิเศษ หน้า ๒๕๘-๒๕๕๙

ศิวพร ปกป้อง และคณะ. โครงการสร้างดัชนีชี้วัดสุขภาวะครอบครัวเพื่อการประเมินผลงาน ตาม

แผนงานสุขภาวะครอบครัว. มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว๑๙๒ ถนนเทศบาลนิมิตรเหนือ

ซอย ๘ ประชาานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. รายงานชีวิตคนไทยในสองทศวรรษของการพัฒนานัยยะต่อการเปลี่ยนแปลงนโยบายสาธารณะสำหรับความเป็นอยู่ของครัวเรือนไทย. ๒๕๕๔.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว. ดำเนินการวิจัยโดย ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัวไทย สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ๒๕๕๓.

องค์การอนามัยโลก WHO). **ความหมายสุขภาพ**. < <http://www.who.int/topics/en/> > ๑๕ พ.ค. ๒๕๕๙.

อมรรวรณ์ ทิวณอม. ดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศไทย มิติใหม่ของการพัฒนาประเทศ.

วารสารเศรษฐกิจและสังคม. กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๔๘). ๔๙-๕๔.

อุทัย บุญประเสริฐ. ตัวแบบ หุ่นจำลองแบบจำลองหรือโมเดล. **ครุศาสตร์**. ๓เม.ย. - ก.ค.:๓๑. ๒๕๑๖: ๓๑)

๓) วิทยานิพนธ์:

ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

ประทีป พิษทองกลาง. รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร. **พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ๒๕๕๖.

ประเสริฐ บัณฑิตศักดิ์. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา. **วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชาบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

พระครูปลัดมารุต วรมงคล. ผศ.ดร.. การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก. **รายงานการวิจัยภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา**. คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๓). หน้า บทคัดย่อ ก.

พระธรรมโมลี ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ). การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

พระมหากิจการ โชติปัญญา ยุติพันธ์). การศึกษาพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓). หน้าบทคัดย่อ

พระมหาอุตร สุทธิญาณ โณ เกตุทอง).ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก. **วิทยานิพนธ์**

พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๒๕๕๔.

พัทธนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง
การควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์
ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง. **ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะ
แนว. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ๒๕๕๓.

พิศณุ พองศรี. การพัฒนารูปแบบการประเมินประสิทธิผลองค์การภาครัฐเกี่ยวกับการศึกษาอาชีพ
นอกระบบโรงเรียน. **วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต**. ภาควิชาวิจัยการศึกษาบัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

พลสุข หิงคานนท์. การพัฒนารูปแบบการจัดองค์การของวิทยาลัยพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข.
วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. ภาควิชาบริหารการศึกษาศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลง
กรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

เพติศพรรณ แดนศิลป์. ผลการศึกษาคติวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะ
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎี**
บัณฑิต. คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

รุจา รอดเข็ม.การพัฒนารูปแบบการประเมินประสิทธิผลองค์การของวิทยาลัยในสังกัดกระทรวง
สาธารณสุข ประยุกต์ตามแนวทางการประเมินองค์การแบบสมดุล. **วิทยานิพนธ์หลักสูตร**
ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาบริหารการศึกษาศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย การจัดการ
และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปการศึกษา
๒๕๔๗ หน้า ๒.

วัฒนา พลชาติ. ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต)
พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลง
กรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.

สมใจ ตันติวัฒน์. การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยพุทธวิธีสำหรับนักเรียน.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔. หน้า บทคัดย่อ ก).

สุนทร นามโคตศรี. คุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอด่าน
ขุนทด จังหวัดนครราชสีมา. **วิทยานิพนธ์ วศ.ม. นครราชสีมา** : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
สุรนารี. ๒๕๕๓

สุปรียา อีรสรานนท์. การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **สารนิพนธ์**

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ๒๕๕๖.

โสรัช โพธิ์แก้ว. การประยุกต์อริยสัจ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา:

รายงานการวิจัยเอกสาร Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and Psychotherapy). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.

อายุขร งามชาติ. การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก. **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข. การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย. **วิทยานิพนธ์**

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖). หน้าบทคัดย่อ ก.

เอี่ยมอร ชลวร. การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา**

พุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.

๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

จำเนียง จวงตระกูล. ๒๕๕๒. คุณภาพชีวิตการทำงาน. < http://www.blcigroup.com/page_jamnean_grist_detail.php?W_ID=๒๙>. ๓ มิถุนายน ๒๕๕๔.

พาณีสืบค้น. <http://utostore.moph.go.th/web/e_reports/research/upload/๐๘/๒๐๑๔๐๘๐๔๑๐๒๐๔๙.pdf>. ๕ ตุลาคม ๒๕๕๗

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. **จิตวิทยาแนวพุทธ.** <<http://www.dmh.go.th/news/>>. ๑๕ พ.ค. ๒๕๕๙.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. พ.ศ.๒๕๕๐.** <<http://www.nationalhealth.or.th>>. ๑๕ พ.ค. ๒๕๕๙.

องค์การอนามัยโลก WHO). **ความหมายสุขภาพ.** <<http://www.who.int/topics/en/>>. ๑๕ พ.ค. ๒๕๕๙.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Aaker. D. A., Kumer. V., & Day. G. S. Marketing research. ๗ th ed.). New York : JohnWiley & Sons. ๒๐๐๑.

Altschuld. J.W. and Zheng. H.Y. Assessing the Effectiveness of Research Organization

- An Examination of Multiple Approaches. **Evaluation Review** 14.2 : 199 - 206.
- Baron. Robert A. and Greenberg. Jerold. **Behavior in organizations Understanding And Managing the human side of work.** 3rd ed. Massachusetts : Allyn and Bacon. 1990.
- Black. K. Business Statistics for Contemporary Decision Making. 4th ed. USA John Wiley & Sons. 2006.
- Bronfenbrenner. U. & Morris. P. A. The ecology of developmental processes. In W. Damon & R. M. Lerner Eds.). Handbook of child psychology. Vol. 1 : Theoretical models of human development 4th ed.. pp. 181-209. New York: John Wiley and Sons. Inc. 1998.
- Byars L. L. **Concepts of Strategic Management : Formulation and Implementation** 3rd ed. N.Y. : Harper Collins Publishers Inc.. 1997.
- Cameron K.S. Effectiveness as Paradox : Consensus. **Management Science**. 1986.
- Campbell. John P. **On the Nature of Organizational Effectiveness.** In New Perspectives On Organizational Effectiveness. Edited by Goodman. Paul S. and Pennings. Johannes M. San Francisco : Jossey -Bass Publishers. 1996.
- Carter V. Good. **Dictionary of Education.** 3rd ed.) New York: McGraw-Hill. 1993 :
- Certo. C.S. and Peter J.P. **Strategic Management : A Focus on Process** McGraw – Hill . 1990.
- Chen. H.T. **Theory - Driven Evaluations** California. Sage Publications. 1990.
- Cherrington David J. **Organizational Behavior the Management of Individual And Organizational Performance** 2nd ed. Boston. Allyn and bacon. 1994.
- Chung. Kae H. and Megginson. Leon C. **Organization Behavior : Developing Managerial Skill.** New York : Harpers & Row. 1986.
- Chung. Kae H. **Management Critical Success Factors.** Boston : Allyn and Bacon. 1997.
- Daft R.L. **Organization Theory and Design** 5th ed. Cincinnati. Ohio South- Western College Publishing.. 1994.

- Davis. Keith. **Human behavior at work : Organization behavior** ୬th ed. New York : McGraw – Hill. ୧୯୯୦.
- Delamotte and Takesawa (୧୯୯୭). **Quality of Working Life in International Perspective. Switzerland**: International Labour Organization. ୧୯୯୭.
- Delamotte and Takesawa (୧୯୯୭). **Quality of Working Life in International Perspective. Switzerland**: International Labour Organization. ୧୯୯୭.
- Dess and Miller. A. **Strategic Management** Singapore : McGraw – Hill . ୧୯୯୩.
- Eisenberger. R.. Huntington. R.. Hutchison. S.. & Sowa. D. Perceived Organizational Support. Journal of Applied Psychology. Volume ୭୦. ୧୯୮୫.
- Hauser. D.L. Comparison of Different Models for Organizational Analysis. in Organizational Assessment Perspective on the Management of Organizational Behavior and the Quality of Work Life. PP. ୧୩୭ - ୧୪୧ . New York : John Wiley & Son ୧୯୮୦)
- Hoy. Wayne K. and Miskel. Cecil. **Educational Administration : Theory. Research. and Practice** . ୩rd ed. New York : McGraw-Hill.. ୧୯୯୦: ୩୩୯)
- Huse. E.F. and Cummings T.G. (୧୯୯୯). **Organization Development and Change**. Minnesota: West Publishing. ୧୯୯୯.
- Huse. E.F. and Cummings T.G. (୧୯୯୯). **Organization Development and Change**. Minnesota: West Publishing. ୧୯୯୯.
- Jocelyn Auer & Jude Elton. **WORK. LIFE & HEALTH STUDY**. Australia: University of South Australia. ୧୯୯୩).
- Merrill & Merrill **Life Matter: Crating a dynamic balance of work. family. time and money**. New York: McGraw-Hall. Murphy. L.R. ୧୯୯୯ Managing Job Stress and Employee Assistance/Human Resource Management Partnership. Personnel Review. ୧୯୯୯). ୧୯୯୯-୯୯
- Merrill & Merrill **Life Matter: Crating a dynamic balance of work. family. time and money**. New York: McGraw-Hall. Murphy. L.R. Managing Job Stress and Employee Assistance/Human Resource Management Partnership. Personnel Review. ୧୯୯୯). ୧୯୯୯ ୧୯୯୯-୯୯
- Nadler. D.A. Role of Model in Organizational Assessment In Lawler. E.E.. and Seashore. S.E. eds.) Organizational Assessment Perspective on the

Measurement of Organizational Behavior and the Quality of Work Life. PP. ๗๗ - ๙๐ New York : John Wiley & Son. ๑๙๘๐.

Nancy R. Lockwood. **Work/Life Balance Challenges and Solutions**. Society For Human Resource Management Research. ๒๕๕๖).

Saltzstein. Ting. Saltzstein. **Work – family balance and job satisfaction : The impact of family – friendly policies on attitudes of Federal Government employees**. Public Administration Review. ๒๕๕๔.

Sunil Joshi. John Leichne. Keith Melanson. Cristina Pruna. Nicolai Sager. Cathi Jo Story and Kevin Williams Work-Life Balance..A Case of Social Responsibility or Competitive Advantage?. Georgia Institute of Technology: Worklifebalance.com Inc. . ๒๕๕๕.

Umstot. **Understanding organizational behavior**. St. Paul. MN : West Publishing. ๒๕๕๗

Umstot **Understanding organizational behavior**. St. Paul. MN : West Publishing. ๒๕๕๗.

Walton . **Quality of Working Life : What is it?** Slogan Management Review. ๑๕ September ๑๙๗๓.

Walton **Quality of Working Life : What is it?** Slogan Management Review. ๒๕๑๘ . September ๑๙๗๓.

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและ
ครอบครัว

Buddhist Behavioral Strategy in Promoting the Balance of Life and
Family

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยนักวิจัย

บันทึกข้อมูล ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยนักวิจัย (จดบันทึก/บันทึกเสียง/ถ่ายภาพประกอบ)

วันสัมภาษณ์

สถานที่

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสมดุลของชีวิตและ ครอบครัว

1.ด้านผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.ด้านบิดามารดา ค้นพบแบบอย่างที่ดีสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.ด้านผู้นำครอบครัวมีรูปแบบในการสร้างครอบครัวอย่างมีความสุขอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.ด้านแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

1.ด้านผู้นำครอบครัวเป็นผู้ดูแลสุขภาพทางกายของครอบครัวอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.ด้านบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพเชิงสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.ด้านการเสริมสร้างความรู้สึก ความรักและความห่วงใยปรารถนาดีต่อกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4.ด้านผู้นำครอบครัวได้มีหลักแห่งเหตุผลเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสุขของชีวิตและครอบครัวอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์แบบโดยไม่มีโครงสร้างในยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสุขของชีวิตและครอบครัว

ข้อเสนอแนะทั่วไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณอย่างสูงยิ่งจากท่านในการอนุเคราะห์ด้วยความกรุณาให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

ประเด็นการสนทนากลุ่ม

เรื่อง ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

Buddhist Behavioral Strategy in Promoting the Balance of Life and Family

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ประเด็นการสนทนากลุ่ม.....

ผู้ดำเนินการ/วิทยากร: ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยนักวิจัย

บันทึกข้อมูล ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยนักวิจัย (จดบันทึก/บันทึกเสียง/ถ่ายภาพประกอบ)

วัน/เดือน/ปี

สถานที่.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

- 1.ด้านผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนมีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างไร
- 2.ด้านบิดามารดา คำนึงแบบอย่างที่ดีสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวอย่างไร
- 3.ด้านผู้นำครอบครัวมีรูปแบบในการสร้างครอบครัวอย่างมีความสุขอย่างไร
- 4.ด้านแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวอย่างไร

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

- 1.ด้านผู้นำครอบครัวเป็นผู้ดูแลสุขภาพทางกายของครอบครัวอย่างไร
- 2.ด้านบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงสังคมอย่างไร
- 3.ด้านการเสริมสร้างความรู้สึกรัก ความรักและความห่วงใยปรารถนาดีต่อกันอย่างไร
- 4.ด้านผู้นำครอบครัวได้มีหลักแห่งเหตุผลเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัวอย่างไร

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์แบบโดยไม่มีโครงสร้างในยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ข้อเสนอแนะทั่วไป

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิอย่างสูงยิ่งที่ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

บันทึกการสนทนากลุ่ม

บันทึกการสนทนากลุ่ม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สถานที่.....

ผู้นำการสนทนากลุ่ม.....

ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

1.ชื่อ-นามสกุล.....ตำแหน่ง.....

2.ชื่อ-นามสกุล.....ตำแหน่ง.....

3.ชื่อ-นามสกุล.....ตำแหน่ง.....

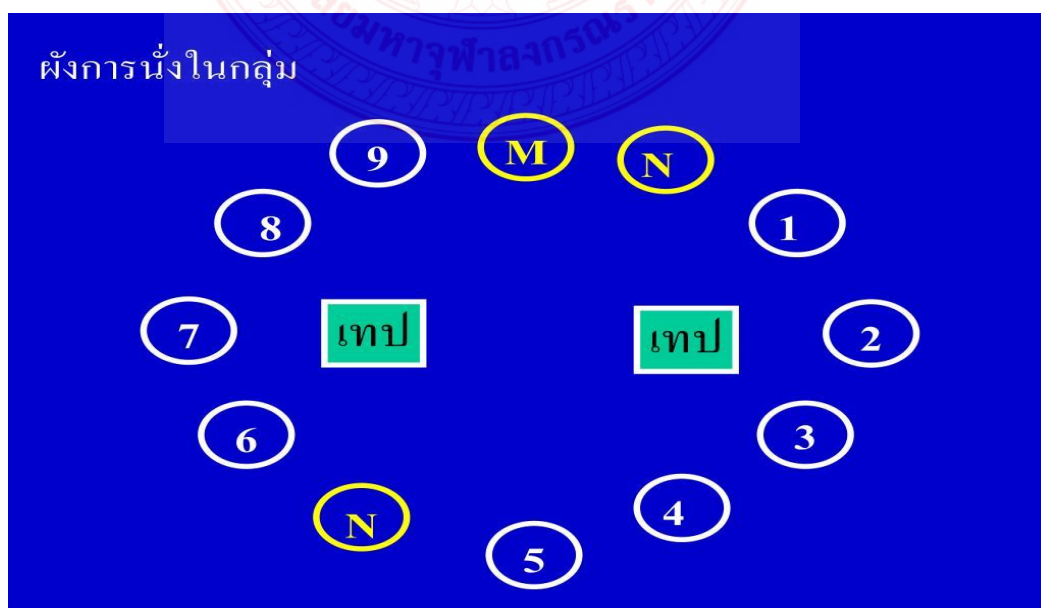
4.ชื่อ-นามสกุล.....ตำแหน่ง.....

5.ชื่อ-นามสกุล.....ตำแหน่ง.....

6.ชื่อ-นามสกุล.....ตำแหน่ง.....

7.ชื่อ-นามสกุล.....ตำแหน่ง.....

แผนผังที่นั่งการสนทนากลุ่ม



เริ่มการสนทนากลุ่มเวลา.....น.

บันทึกการสนทนากลุ่ม

.....

เสร็จสิ้นการสนทนากลุ่มเวลา.....น.

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้บันทึกการสนทนากลุ่ม



ภาคผนวก ข ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์

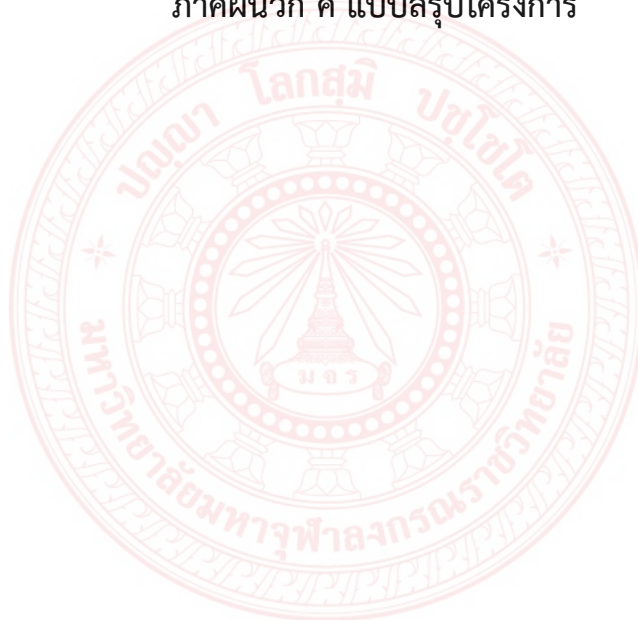


ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
กิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	บรรลุวัตถุประสงค์	ผลลัพธ์
เพื่อวิเคราะห์ผล ของโมเดล พฤติกรรมเชิงพุทธ ในการเสริมสร้าง ความสมดุลของ ชีวิตและครอบครัว	-ทบทวนเอกสารแนวคิดและ ทฤษฎีความสมดุลของชีวิต และครอบครัวศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่ เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ โดย อาศัยแนวคิดความสุขทาง พระพุทธศาสนาและแนวคิด การพัฒนาประเทศตาม ตัวชี้วัดการเสริมสร้างความ สมดุลของชีวิตและ ครอบครัว เป็นกรอบใน การศึกษา	ข้อที่ ๑	ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับ ความสมดุลของชีวิต และครอบครัวพร้อม แผนยุทธศาสตร์เชิง ทฤษฎีสำหรับใช้ เปรียบเทียบกับข้อมูล เชิงประจักษ์
เพื่อเสนอ ยุทธศาสตร์ พฤติกรรมเชิงพุทธ ในการเสริมสร้าง ความสมดุลของ ชีวิตและครอบครัว	-เก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมาย -นำข้อมูลดิบไปวิเคราะห์ การวิเคราะห์ข้อมูลเป็น ลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบการบรรยาย เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการ สร้างและการใช้ องค์ประกอบและตัวชี้วัด	ข้อที่ ๒	ผลการยืนยันความ สอดคล้องกันระหว่าง ผลการศึกษาที่ได้ทั้ง จากการศึกษาในเชิง เอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ ตามประเด็นที่สำคัญ คือแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์

	การเสริมสร้างความสมดุล ของชีวิตและครอบครัวตาม หลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้ เห็นรูปแบบ กระบวนการ เสริมสร้างความสุขภาวะ ของบุคคล และการ ประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดการ เสริมสร้างความสมดุลของ ชีวิตและครอบครัวตามหลัก พระพุทธศาสนา สรุป ผลการวิจัย		กระบวนการสร้าง การ ใช้ตัวชี้วัดการ เสริมสร้างความสมดุล ของชีวิตและ ครอบครัว เน้นการนำ ผลการศึกษาวิจัยมา เผยแพร่ให้คณะสงฆ์ ผู้บริหาร และผู้ที่มี ส่วนเกี่ยวข้องได้ รับทราบ
--	---	--	--

ภาคผนวก ค แบบสรุปโครงการ



แบบสรุปโครงการวิจัย

สัญญาเลขที่	MCU RS ๖๑๐๗๖๐๒๔๘
ชื่อโครงการ	ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว
หัวหน้าโครงการ	พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ,ดร.และคณะ โทร. ๐๘๙๓๖๑๙๔๕๑ อีเมล : boonpa๕๐@gmail.com
๑. บทนำ	การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมปัจจุบัน ทำให้เกิดสภาพความขัดแย้งทั้งในด้านพฤติกรรมทางกาย สังคม อารมณ์ความรู้สึกอันสืบเนื่องมาจากการตอบสนองความต้องการไม่เพียงพอทำให้ไม่สามารถจะปรับจิตพฤติกรรมได้ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากแนวคิดเรื่องคุณค่า ค่านิยมและความคาดหวัง โดยมีสมมติฐานว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อม ยิ่งทำให้ขาดความสมดุลระหว่างชีวิต ครอบครัวกับการทำงาน และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างไม่สมดุลกันโดยเกี่ยวข้องกับการแบ่งเวลา อาชีพ การเดินทางสัดส่วนของการใช้เวลาว่างของบุคคลและการใช้เวลาว่างกับครอบครัว รวมทั้งความก้าวหน้าและการได้รับความดีความชอบ คุณภาพชีวิตในการทำงานที่ให้ความสำคัญกับการทำงานและชีวิตส่วนตัวของบุคคลไม่กลมกลืนกัน โดยการปฏิบัติหน้าที่การทำงานเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องปฏิบัติ ขณะเดียวกันต้องพยายามรักษาความสมดุลของความสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมของบุคคล ดังนั้น จะเห็นได้ว่าจากเหตุผลที่สถาบันครอบครัวและสถาบันทางสังคมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวใน ด้านต่างๆ ประกอบกับความสำคัญของการประเมินประสิทธิผลกิจกรรมองค์กรและการประเมินองค์กรแบบสมดุลที่มีความเหมาะสมกับองค์กรต่างๆ ในยุคปัจจุบันและอนาคต คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญในการศึกษายุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ประยุกต์ตามแนวทางการประเมินองค์กรแบบสมดุล และใช้แนวทางพัฒนารูปแบบปทัสถาน (normative) คือ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ การวิเคราะห์เชิงเหตุผลและสภาพจริงขององค์กรที่ศึกษา นำมา

กำหนดขอบเขตเพื่อพัฒนารูปแบบ การศึกษากับกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง (stakeholder) และแนวคิด กระบวนทัศน์ในด้านการประเมินแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการและแบบเนนทฤษฎี(Chen)¹ เพื่อ ศึกษาถึงตัวแปรที่เป็นสาเหตุหรือมีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของการตามแนวคิดของ (Steers)² ที่ ประกอบด้วย ลักษณะขององค์กร ลักษณะของสภาพแวดล้อม ลักษณะของบุคคลในองค์กรและ นโยบายการบริหารและการปฏิบัติ มาศึกษาประกอบด้วย เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อการบริหารองค กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลต่อประสิทธิผลขององค์กร นำมาซึ่งความสำเร็จขององค์กรใน การที่จะตอบสนองความต้องการของชีวิต ครอบครัว สมาชิกในสังคมและดำรงอยู่ด้วยศักยภาพที่ มั่นคง ด้วยหลักพุทธปัญญาการตระหนักรู้ตามหลักพุทธธรรมและสามารถปรับตัวได้อย่างทัน เหตุการณ์บนฐานคิดของความเป็นกัลยาณมิตรพร้อมกับการดำรงตนอยู่ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง อันจะเอื้อต่อความสมดุลและยั่งยืนต่อไป

๒. วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อวิเคราะห์ผลของโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและ ครอบครัว

๒. เพื่อเสนอยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและ ครอบครัว

๓. ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์เมื่อผู้นำต้องการความสมดุลชีวิตและครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่งครอบครัวต้องให้เกิด การพัฒนาที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พึง แสวงหาหลักยึดทางใจ โดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนศรัทธาณับถือ มาเป็นคติ หรือหลัก แห่งเหตุผล สำหรับในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา และสามารถปรับตัวปรับใจรับกับ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยมิได้คาดหวังได้อย่างมีสติและรู้เท่าทันและประกอบด้วยหลักคือ

1. หลักในการพูดจាកันด้วยเหตุผล เป็นสิ่งที่ผู้นำครอบครัวจะต้องทำเป็นตัวอย่าง
2. หลักในการรับ ฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว
3. หลักในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมีเหตุผลเสมอ และ
4. หลักในการเชื่อมั่นในการกระทำของสมาชิกในครอบครัว

¹ Chen, H.T. *Theory - Driven Evaluations* California. Sage Publications, (๑๙๙๐: ๒๘ -๓๕)

² Steers, Richard M. *Organizational Effectiveness : A behavioral view*, (๑๙๗๗: ๘)

ผลการวิจัยพบว่า หลักการ-เหตุผล ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธ ถือเป็นกระบวนการทำหน้าทีด้วยความรับผิดชอบต่อน้ำที่ต่อกริยาทำหน้าที่ของพ่อที่ดีต่อลูก ประสบความสำเร็จระดับหนึ่งได้ทำหน้าที่สอนลูกๆ ด้วยหลักของความเพียรพยายามในหน้าที่การงาน การตั้งสติให้อยู่ในด้านพฤติกรรมคือไตรสิกขา เมื่อใดครองสติให้อยู่ใช้สติ ในส่วนของพระสงฆ์ถือเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ความสุขที่สมดุคือทำในสิ่งที่ตนเองชอบหลักการดำเนินชีวิตตามหลักที่สมัยโบราณได้สอนไว้ ให้กำลังใจ ดูแลให้ความไว้วางใจคำสอนของบิดา มารดา หลักเมตตาธรรมควรตระหนักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แล้วควรนำมาปฏิบัติให้สมดุไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ควรมีความเสมอกัน เช่นภาษา สังคมวัฒนธรรม แม้แต่การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นให้ได้ เช่น การกินอาหาร ทั้งอีสาน เหนือ ใต้ จึงเป็นส่วนที่ต้องถือวัฒนธรรมการกิน มีความสำคัญนอกจากนั้นการเป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ครองเรือนพึงมีหลักในการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักในการดำเนินชีวิต ด้วยการเลี้ยงดูให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มที่และสร้างสรรค์ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างในครอบครัวเมื่อจะพัฒนาพฤติกรรมเชิงพุทธ จำเป็นต้องสร้างอุปนิสัยการเรียนรู้ ซึ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ในการศึกษาโปรแกรมเชิงป้องกัน คือด้านเจตคติ/ ความรู้สึก โดย Krathwohl, Bloom และ Masia (Bloom, ๑๙๕๖ อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, ๒๕๕๔) ได้จัดลำดับขั้นการเรียนรู้ไว้ ๕ ขั้น ดังนี้

๑) ขั้นการรับรู้ (receiving or attending) บุคคลได้รับรู้ค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวบุคคล ๒) ขั้นการตอบสนอง (responding) ผู้เรียนได้รับรู้และเกิดความสนใจในค่านิยมนั้น แล้วมีโอกาสได้ตอบสนองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ๓) การเห็นคุณค่า (valuing) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับค่านิยมนั้น และเกิดเห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น ทำให้ผู้เรียนมีเจตคติต่อค่านิยมนั้น ๔) ขั้นการจัดระบบ (organization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน ๕) ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย (characterization) เป็นขั้นที่ผู้เรียน

ปฏิบัติตามค่านิยมที่ตนรับอย่างสม่ำเสมอ และทำจนกระทั่งเป็นนิสัย

ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของ วิชัย เทียนถาวร และคณะ ๒๕๔๒(๖)³ ได้ศึกษาภาวะครอบครัวที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยโครงสร้างคุณลักษณะของครอบครัวไทย ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของครอบครัวไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำครอบครัวจำนวน ๔,๒๓๖ คนจากทั่วประเทศ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะทั่วไปของผู้นำครอบครัว ส่วนใหญ่จบการศึกษาภาคบังคับ อาชีพขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ค่อนข้างยากจน ประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีค่านิยมเรื่องความร่ำรวยและการใช้ความพยายามสร้างครอบครัวมาตลอด รับรู้และเห็นด้วยกับแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง (ประมาณร้อยละ ๖๐) แต่ยังไม่ได้นำไปปฏิบัติ ส่วนใหญ่ผู้นำครอบครัวยังอยากให้ลูกยึดอาชีพข้าราชการ หนึ่งในสามของผู้นำครอบครัวมีโรคประจำตัว ประมาณครึ่งหนึ่งมีปัญหาความเครียด ใช้วิธีผ่อนคลายโดยการพักผ่อนเป็นหลัก ประมาณหนึ่งในสามมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่เกินร้อยละ ๓๐ ส่งเสริมการเรียนรู้แก่บุตรในครอบครัวในเรื่องเรียนศิลปะ ดนตรี และวัฒนธรรม การเสริมสร้างลักษณะนิสัยและพฤติกรรมทางสังคม ร้อยละ ๖๐ ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องสุขภาพพื้นฐาน ผู้นำครอบครัวส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่า และยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตสำนึกและพฤติกรรมสาธารณะ แต่ยังไม่พร้อมที่จะมีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยตรง ครอบครัวไทยมีความสุขเฉลี่ยระดับปานกลาง ความสุขมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัวในทางบวก ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความสุขครอบครัว เป็นกลุ่มปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัว ๑๕ ปัจจัย ได้แก่ ความรัก สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ อาชีพ ความคาดหวังเป็นครอบครัวที่ร่ำรวย การส่งเสริมสุขภาพ การมีหลักประกันรักษาสุขภาพ การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมของบุตร พฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมของคู่สมรส การมอบหมายงานบ้านให้บุตร ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส การระับผิดชอบคนพิการในครอบครัว จิตสำนึกสาธารณะ และพฤติกรรมสาธารณะ และทั้ง ๑๕ ปัจจัยสามารถใช้เป็นตัวชี้วัดสถานะครอบครัวที่พึงประสงค์ได้

๑. สรุปผลการวิจัยได้ว่า ผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นฐานความรู้ของครอบครัว

³ วิชัย เทียนถาวร, ประสิทธิ์ สิริพันธ์, เพ็ญประภา ศิริโรจน์, วรลักษณ์ คงหนู และทัศนารถน์ ขาปัญญา. การศึกษาภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศไทย. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒.

ครอบครัวสามารถนำข้อค้นพบมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เหตุปัจจัยอะไรทำให้การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และจะส่งเสริมให้ครอบครัวเข้มแข็งได้

๒. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งระดับชุมชน จนถึงระดับผู้มีอำนาจนโยบาย สามารถนำข้อค้นพบไปใช้ประโยชน์ ทั้งในแง่การกำหนดนโยบาย และการนำเข้าสู่การปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวได้

๓. ควรมีการเตรียมความพร้อมให้กับครอบครัว ชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายก่อนนำแนวทางหรือแนวปฏิบัติไปเผยแพร่ โดยการสร้างความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองในครอบครัว

๔. การมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกระทำอย่างต่อเนื่อง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดเวทีสาธารณะ สะท้อนผลการดำเนินงานและมีการประเมินผลอย่างเป็นระบบในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

๕. การพัฒนายุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธที่มีต่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวในสังคมไทย เป็นการศึกษาตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรมเชิงพุทธที่มีคุณลักษณะเฉพาะ ซึ่งไม่สามารถชี้วัดเชิงปริมาณ ดังนั้นการที่จะนำตัวชี้วัดไปใช้ จำเป็นที่จะต้องสร้างเกณฑ์เชิงปริมาณ และนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่สร้างขึ้น

๔. การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นฐานความรู้ของครอบครัว ครอบครัวสามารถนำข้อค้นพบมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เหตุปัจจัยอะไรทำให้การเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว และจะส่งเสริมให้ครอบครัวเข้มแข็งได้

๒. เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งระดับชุมชน จนถึงระดับผู้มีอำนาจนโยบาย สามารถนำข้อค้นพบไปใช้ประโยชน์ ทั้งในแง่การกำหนดนโยบาย และการนำเข้าสู่การปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัวได้

๕. การเผยแพร่/การประชาสัมพันธ์

๑. เผยแพร่งานวิจัยผ่านเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยในรูปแบบนิทรรศการ นำเสนอบทความ สด และนำเสนอบทความลงในวารสารมนุษยศาสตร์ปริทัศน์ มจร.

๒. เผยแพร่ผลงานวิจัยผ่านสื่อออนไลน์

๓. เขียนบทความวิจัยเพื่อประกอบการศึกษา การประกันคุณภาพการศึกษา

ประวัติผู้วิจัย

๑) หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ-นามสกุล

ภาษาไทย	พระมหาสุเทพ สุทธิญาโน.ดร.
ภาษาอังกฤษ	Phramaha Sutap Suttiyano

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ

-

๓. ตำแหน่งงานและที่ทำงานปัจจุบัน

อาจารย์สังกัดภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. ส่วนงานและที่อยู่ซึ่งสามารถติดต่อได้ :

สถานที่ทำงาน: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทร/โทรสาร. ๐๓๕๒๔๘๐๐๐-๘๒๔๒ E-mail boonpa๕๐@gmail.com
ที่อยู่อาศัย: ๑๐๐/๑๐ วัดสังเวชวรวิหาร แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐ โทร. ๐๒-๒๘๒๒๗๑๕

๕. ประวัติการศึกษา

นักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม ๗ ประโยค
ปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา (พธ.บ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๔๙)
ปริญญาโท ภาควิชาจิตวิทยา สาขาชีวิตและความตาย (M.A.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๕๒)
ปริญญาเอก ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๖๑)

๒) ผู้ร่วมวิจัย ๑

๑. ชื่อ-นามสกุล

ภาษาไทย	พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนคร)
ภาษาอังกฤษ	Phrabaidika Suphot Ketnakorn

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์

๓. ตำแหน่งงานและที่ทำงานปัจจุบัน

อาจารย์ประจำ วิทยาลัยสงฆ์อุบลราชธานี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. ส่วนงานและที่อยู่ซึ่งสามารถติดต่อได้

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี ถนนสมเด็จ ตำบล
กระโสม อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๘-๐๔๘๕-๔๕๖๒
e-mail bob๒๕๒๙@gmail.com

๕. ประวัติการศึกษา

นักธรรมชั้นเอก

ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน เอกการสอนสังคมศึกษา
เกียรตินิยมอันดับสอง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน เอกการสอนสังคม
ศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

๓) ผู้ร่วมวิจัย ๒

๑. ชื่อ-นามสกุล

(ภาษาไทย) : ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ
(ภาษาอังกฤษ) : Asst. Prof. Dr. Prayoon Suyajai

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์

๓. ตำแหน่งงานและที่ทำงานปัจจุบัน

อาจารย์สังกัดภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. ส่วนงานและที่อยู่ซึ่งสามารถติดต่อได้

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตำบลลำไทร
อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทร. ๐๒-๔๓๔๕๕๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๗๔๐
มือถือ ๐๖๑๘๘๖๕๗๕๙ E-mail prayun 45 @ gmail.com

๕. ประวัติการศึกษา

นักธรรมชั้นเอกเปรียญธรรม ๓ ประโยค
ปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา (พธ.บ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๓๖)
ปริญญาตรี คณะสื่อสารมวลชน สาขา หนังสือพิมพ์ (B.J.) Marathwada University India (๒๕๔๐)
ปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาคลินิก (M.A.) Marathwada University India (๒๕๓๙)
ปริญญาโท คณะรัฐศาสตร์ สาขารัฐศาสตร์ Deemed University Pune India (๒๕๔๑)
ปริญญาโท คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาเศรษฐศาสตร์ Deemed University Pune India (๒๕๔๓)
ปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (๒๕๔๘)

ปริญญาเอก คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก Marathwada University India
(๒๕๔๗)

ประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา (การวิจัยทางสังคม) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (๒๕๕๔)

ปริญญาตรี สาขาวิชานิติศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย (๒๕๕๘)

๓) ผู้ร่วมวิจัย ๓

๑. ชื่อ-นามสกุล

ภาษาไทย : พันโทหญิงดร. รัตน์มณี สุขะใจ

ภาษาอังกฤษ : Major Ratmanee Suyajai

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ

-

๓. ตำแหน่งงานและที่ทำงานปัจจุบัน

หัวหน้าฝ่ายวิจัยและสำรวจ สำนักงานเลขานุการกองทัพบก

หัวหน้าแผนกฝ่ายวิจัยและสำรวจ สำนักงานเลขานุการกองทัพบก กองบัญชาการ
กองทัพบก

อาจารย์พิเศษสังกัดภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. ส่วนงานและที่อยู่ซึ่งสามารถติดต่อได้

สถานที่ทำงาน: สำนักงานเลขานุการกองทัพบก กองบัญชาการกองทัพบก ถนนราชดำเนิน
นอก เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

ที่อยู่อาศัย : กรมสวัสดิการทหารบก ๘๖/๑๒๓ อาคารที่พักนายทหารชั้นประทวน น. ๔
ห้อง ๒ ชั้น ๔ (เกียกกาย) แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์
๑๐๓๐๐ โทร. ๐๒๑๖๐๘๖๘๘ ติดต่อประสานงาน ๐๘-๑๔๔๓-๓๐๑๗ E-mail Address
: activebow@gmail.com

๕. ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการโฆษณาประชาสัมพันธ์ วิชาเอกการ
ประชาสัมพันธ์ (B.B.A.) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ปริญญาโท ศีษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตรการเป็นวิทยากรและนักจัดฝึกอบรม (M.Ed.)มหาวิทยาลัยมหิดล
ปริญญาเอก สาขาการบริหารจัดการการศึกษา แขนงวิชาการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อ
พัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาการวิจัยสังคม คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

