

## สรุปบทความทางวิชาการเรื่อง “ศิลปะการผูกรัก” โดย ดร.โสภา ชูพิกุลชัย ขปีลมันน์

ดร.โสภา ชูพิกุลชัย ขปีลมันน์ ประธาน ในคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ในการประชุมคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ ๑/๒๕๕๔ วันพุธที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ สรุปได้ดังนี้

ครอบครัวจะอบอุ่นมั่นคง ไม่เปราะบาง หากสมาชิกในครอบครัวผูกพันกันด้วยสายใยแห่งความรัก สายใยแห่งความรักพังแล้วดูบอบบางมาก แต่กลับเป็นสายใยที่เต็มไปด้วยพลัง ซึ่งต้องอาศัย “ศิลปะการผูกรัก” การผูกรักคือ การถนอมรักเพื่อให้คู่สมรสครองรักกันได้ยาวนานตลอดไป อันเป็นการนำไปสู่การมีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าครอบครัวมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการรับผิดชอบสร้างสมาชิกในสังคม ทั้งทางด้านบวกและหรือทางด้านลบ ทางด้านบวกก็คือสร้างสมาชิกที่มีประสิทธิภาพให้เป็นกำลังของสังคม ทางด้านลบคือเป็นสาเหตุไปสู่การมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่นำไปสู่ปัญหาสู่สังคม ดังที่เราได้พบเห็นกันอยู่ในสังคมปัจจุบัน

เด็กต้องการความรักความอบอุ่นจากครอบครัว เพราะฉะนั้นบทบาทที่สำคัญยิ่งของครอบครัวคือทำให้ความรักความอบอุ่นกับสมาชิกในครอบครัว ให้การปลูกฝังอบรมทางด้านจริยธรรม คุณธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยมอันดีงามให้เด็กเติบโตขึ้นมาสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างความรักความอบอุ่นให้เกิดขึ้นให้ได้ภายในครอบครัว สิ่งที่น่าไปสู่สภาพดังกล่าวได้ ก็ด้วยวิธีการ “ผูกรัก” ขึ้นในครอบครัว ด้วยการสร้างให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน การถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน การจะป้องกันหรือลดปัญหาสังคมต่าง ๆ ลงได้อย่างมีประสิทธิภาพวิธีหนึ่งก็คือ ใช้การ “ผูกรัก” ให้เกิดขึ้นในครอบครัว

### หน้าที่และความสำคัญของครอบครัวโดยส่วนรวม

๑. เป็นแหล่งสร้างสมาชิกใหม่ ให้กำเนิดทายาทเพื่อสืบสกุล
๒. ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว
๓. ให้การหล่อหลอมอบรมบ่มนิสัยทางด้านคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรมตลอดจนถึงระเบียบของสังคม
๔. ส่งเสริมความเจริญเติบโตส่วนบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาให้กับลูกหรือผู้อยู่ในอุปการะ
๕. สร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของครอบครัว ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และส่งเสริมความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในระหว่างญาติมิตร
๖. เสริมสร้างให้สมาชิกของครอบครัวเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ที่เป็นตัวของตัวเอง มีอิสรภาพและความสามารถที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งใดที่ถูกต้องได้
๗. กำหนดบทบาทและสถานภาพที่เหมาะสมให้กับสมาชิกใหม่ เพื่อให้สามารถรับบทบาทและเล่นได้ถูกบทบาทเมื่อเติบโตขึ้น

อีริค โพรหม นักจิตวิทยาด้านสังคมที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งได้ให้แง่คิดเกี่ยวกับ “ศิลปะการผูก  
รัก” ไว้ว่า ส่วนใหญ่มักจะสอนเด็กให้ถูกรักโดยคนอื่นและไม่ค่อยสอนให้เด็กรู้จักรักคนอื่น ซึ่งเป็น  
จุดอ่อนเพราะเมื่อเด็กเติบโตขึ้นมา เด็กจึงรักเป็นแต่ตัวเอง มองเห็นความสำคัญของตัวเองเท่านั้น  
จำเป็นที่จะต้องช่วยกันแก้ค่านิยมดังกล่าวเริ่มสร้างและปลูกฝังกันใหม่ในครอบครัวของเรา ศิลปะ  
การผูกรักมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โพรหม ได้ให้แนวการสร้างศิลปะการผูกรักไว้ดังนี้คือ

๑. ทุกฝ่ายต้องรู้จักการเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน ถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน ต้องเอื้ออาทร  
ต่อกันและกัน การเอาใจใส่ดูแลในที่นี้หมายถึง การมีความเอื้ออาทรต่อกันในด้านความรู้สึกด้าน  
จิตใจด้านความเป็นอยู่ สุขภาพ อนามัย และควรมีความพอดี เพราะหากมากเกินไป จะกลายเป็น  
การ “รบกวน” “หุยมหิม” “จุกจิก”

๒. ต้องเข้าใจหรือรู้จักคนที่เรารักเราควรจะศึกษาเพื่อให้รู้จัก ผู้ที่เรารักเป็นอย่างดี นอกจาก  
รู้จักแล้วยังต้องเข้าใจผู้ที่เรารักด้วย ในปัจจุบันที่เกิดปัญหาครอบครัวขึ้น ก็เพราะมีแต่ “รัก” แต่ขาด  
ความ “เข้าใจ” เพราะความรักอย่างเดียวนั้นอาจลดลงได้ แต่ความเข้าใจกันนั้นหากเกิดขึ้นแล้วจะ  
เป็นตัวช่วยถนอมความรักไว้ให้อยู่ได้ตลอดไป

๓. ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน เคารพในที่นี้หมายถึงความเคารพในสิทธิส่วนบุคคลของกัน  
และกัน เคารพในความคิดเห็นของกันและกัน การเคารพซึ่งกันและกันทำได้โดยการยอมรับฟังความ  
คิดเห็น ข้อเสนอแนะ ต้องคิดว่า ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ ที่แต่ละฝ่ายให้มานั้น อาจนำมาใช้  
ปรับปรุงแก้ไขพัฒนาเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นได้ หรือทำให้เรามีมุมมองที่กว้างออกไป การ  
พูดถึงกันไม่ว่าจะเป็นต่อหน้าหรือลับหลังควรให้การยกย่องซึ่งกันและกัน ไม่ใช่ถ้อยคำในทางดูถูก  
หรือเหยียดหยาม นอกจากนี้ การที่จะมีความเกรงใจซึ่งกันและกัน ประกติแล้วหากอยู่กันไปนาน ๆ  
ความเกรงใจจะลดลง ฉะนั้นต้องสร้างความเกรงใจต่อกันและกัน พัฒนาให้คงอยู่ ความเกรงใจนั้น  
ต่างจากคำว่า “กลัว”

๔. มีความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะแสดงให้เห็นถึงความเป็น  
บุคคลที่มี “วุฒิภาวะ” ทั้งทางด้าน “ร่างกาย” และ “อารมณ์” ความรับผิดชอบนี้จะครอบคลุมไป  
ถึงความรับผิดชอบและความรับชอบในบทบาทที่ตนรับอยู่ หรือในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป

เทคนิคการถนอมรักให้คงทนถาวรอยู่ได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้กลยุทธ์ครองรัก  
ครองเรือน ซึ่งจะขอกล่าวเพิ่มเติมในที่นี้คือ

๑. จะต้องให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพราะเมื่อมีความไว้วางใจกันและกันแล้ว ก็  
จะนำไปสู่ความสุขใจความสบายใจ มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งทางจิตวิทยาถือว่า เป็นพลังด้านจิตใจ นำไปสู่  
ความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลถึงลูก ถึงหน้าที่การงาน หรือถึงบุคคลทุกคนที่เราเข้า  
ไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย

๒. ให้กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน การให้กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็น  
ตัวกระตุ้นหรือเสริมแรงให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้

๓. ให้อภัยซึ่งกันและกัน ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า “ความผิดพลาด ย่อมเกิดขึ้นได้” เมื่อเกิดขึ้นแล้วใช้ความผิดพลาดนั้นกลับมาเป็น “ครู” เป็นประสบการณ์ เพื่อป้องกันมิให้เกิดขึ้นอีก

๔. การสื่อสารกันในครอบครัว ต้องรู้จักวิธีการสื่อสารในครอบครัวรู้จักใช้คำพูดที่นุ่มนวล หรือใช้ปิยวาจา

ปิยวาจาเป็นการใช้คำพูดที่นุ่มนวล แสดงออกถึงความรัก ความเข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นการแสดงออกถึงความเมตตาที่เพิ่มพลังให้ในจิตใจ การใช้ปิยวาจาในครอบครัวจำเป็นอย่างยิ่ง นอกจากการให้เวลาแก่กันและกันแล้ว ต้องใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณภาพ อีกประการหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ต้องรู้จักภาระหน้าที่ หรือรู้จักรับผิดชอบต่อบทบาทของแต่ละฝ่ายในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่าดูดาย รับผิดชอบต่อตนเอง

อนึ่ง เรื่องความใกล้ชิดและการสัมผัสซึ่งกันและกันมีความจำเป็นมาก ส่วนใหญ่คนไทยยังขาดอยู่มาก ขอให้มีการโอบกอดกันบ้าง หยอกล้อกันบ้าง หอมแก้มกันบ้าง เดินจงมือนอกบ้าน เพราะยิ่งอยู่นานกันเท่าไร สิ่งเหล่านี้ยิ่งเพิ่มความจำเป็นมากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะผู้หญิงยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งต้องการมากเพราะจะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ขอฝากแนวคิดเพื่อการปฏิบัติสำหรับพัฒนาความรัก ความอบอุ่นเพื่อนำไปสู่การมีครอบครัวที่มั่นคงไว้ว่า

...ความรักเป็นศิลปะ ต้องมีการฝึก ต้องมีการเรียนรู้ การที่จะให้ศิลปะมีผลสำเร็จ ต้องฝึก ต้องเรียนรู้ ต้องอดทนและต้องสอดแทรกอารมณ์ร่วมไปด้วย...

หลังการนำเสนอบทความเรื่อง “ศิลปะการผูกรัก” ของ ดร.โสภณ ชูพิกุลชัย ซีปิลมันน์ ที่ประชุมมีการอภิปรายเพื่อนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์กับสังคม ผลการอภิปรายสรุปว่า

มีการศึกษาพบว่าผู้หญิงอายุตั้งแต่ ๔๕-๕๐ ปีจะมีความว่าเหว ต้องการให้สามียอมรับและเข้าใจว่าตนเองยังมีคุณค่า แต่ผู้ชายจะเกิดภาวะนี้ในช่วงอายุ ๕๔ ปีขึ้นไป ผู้ชายไทยที่ตั้งหลักได้มีฐานะมั่นคงก็นิยมมีภรรยาบ่อย การจะแก้ปัญหานี้ คนในครอบครัวต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน ต้องใช้คำว่า “ครองใจ” ไม่ใช่ “จูงใจ” เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์ไม่ต้องการอยู่ใต้อาณาจักรใคร ความใกล้ชิดของคนไทยมักจะเป็นในลักษณะห่างเหินไม่ค่อยกอดหรือสัมผัสกัน ดังนั้น คนไทยควรปรับปรุงในเรื่อง ความใกล้ชิดกัน พ่อแม่ก็ควรกอดหอมลูกให้มากขึ้น ต้องสร้างความมั่นใจให้กันและกัน ต้องสอนให้สมาชิกในครอบครัวให้รู้จักให้เกียรติกัน สอนให้ลูกรู้จักขนบธรรมเนียมที่ดีงาม เพื่อให้เด็กอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข