

ครอบครัวอบอุ่น : เสาหลักที่มั่นคงของสังคม

ดร.โสภา ชูพิกุลชัย ชปัลมันน์^๑

ความรักความอบอุ่นภายในครอบครัวมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมไทยปัจจุบัน ลูก ๆ ต้องการความรักความอบอุ่นจากครอบครัวที่พ่อแม่อยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเข้าใจ และมีเวลาให้กัน ซึ่งจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี มีภูมิต้านทานทางสังคม มีคุณธรรมจริยธรรม รู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ เพื่อเป็นเกราะป้องกันที่จะไม่เข้าไปในวังวนของปัญหาสังคมที่กำลังวิกฤตอยู่ในขณะนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่สังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมแบบดิจิทัล การประมวลผลข้อมูลต่าง ๆ ใช้คอมพิวเตอร์เป็นส่วนใหญ่ ผู้ป้อนข้อมูลและผู้รับข้อมูลสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ หรือนำไปพัฒนากิจการงานต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลได้มากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ การที่สมาชิกของสังคมจะก้าวพ้นวิกฤตปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังเกิด และก้าวเข้าสู่สังคมแบบดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวที่มั่นคงเข้มแข็ง ได้รับความรักความอบอุ่นจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เติบโตเป็นสมาชิกที่ดีและมีคุณภาพของสังคมต่อไป

ครอบครัวจะอบอุ่นมั่นคงได้ก็เมื่อสมาชิกในครอบครัวซึ่งประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก อยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเข้าใจ มีเวลาให้กัน เอื้ออาทรต่อกัน ตัวชีวิตที่เป็นรูปธรรมของการมีครอบครัวที่อบอุ่นและเข้มแข็ง คือ การที่สมาชิกของครอบครัวเติบโตขึ้นมาเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ มีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตและสติปัญญาที่ดี สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีความคิดสร้างสรรค์ มีเหตุผล มีจิตใจแจ่มใสร่าเริง มองโลกในแง่ดี ตลอดจนมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ครอบครัวอบอุ่น : ครอบครัวอบอุ่นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยปัญหาต่าง ๆ มากมาย ครอบครัวจะเข้มแข็งได้หากสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเข้าใจ และความเอื้ออาทรต่อกัน

เคล็ดลับง่าย ๆ ของการสร้างครอบครัวอบอุ่นและเข้มแข็งโดยไม่ต้องใช้งบประมาณใด คือ

๑. เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน ซึ่งควรให้มีความพอดี ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป หากมากเกินไปจะกลายเป็นจู้จี้จุกจิก รบกวน หากน้อยเกินไปจะกลายเป็นขาดการเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน

๒. เข้าใจซึ่งกันและกัน หากมีแต่ความรักอย่างเดียว เมื่ออยู่ร่วมกันไปนาน ๆ ความรักอาจคลายลงได้ แต่หากมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน จะช่วยถนอมความรักให้คงอยู่ได้ยาวนานและตลอดไป

^๑ ประธานคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม

ราชบัณฑิต สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ประเภทวิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาบุคลิกภาพและการให้บริการปรึกษา
บรรยายในการประชุมของคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม เมื่อวันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑
ณ ห้องประชุมศูนย์ให้บริการปรึกษา ชั้น ๕ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา

๓. ให้เกียรติและเกรงใจซึ่งกันและกัน คนส่วนใหญ่มักเกรงใจผู้ที่เพิ่งรู้จักหรือพบกันใหม่ ๆ แต่เมื่อนานไป ความเกรงใจจะค่อย ๆ ลดลง จึงควรเกรงใจบุคคลที่เรารักและบุคคลที่อยู่ใกล้ตัวเราด้วย

๔. มีความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว ความรับผิดชอบจะแสดงให้เห็นถึงการเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะทั้งด้านร่างกายและอารมณ์

๕. ให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เมื่อมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้วจะนำไปสู่ความสุขใจ ความสบายใจ ซึ่งในทางจิตวิทยาถือว่าเป็นพลังด้านจิตใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ในครอบครัว ในหน้าที่การงาน และส่งผลให้ลูกมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

๖. ให้อภัยซึ่งกันและกัน รับสภาพความเป็นจริงที่ว่า “ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้” และใช้ความผิดพลาดนั้นเป็นประสบการณ์คอยเตือนไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำอีก

๗. ใช้ “ปิยวาจา” คำพูดที่นุ่มนวลสื่อสารภายในครอบครัว ปัจจุบันสมาชิกในครอบครัวต่างมีหน้าที่และภารกิจมากขึ้น บางครอบครัวแทบจะไม่มีใกล้ชิดกัน จึงควรใช้เวลาอันน้อยนิดให้คุ้มค่า ลดการบ่น การต่อว่า เป็นการพูดคุยทางบวกหรือหยอกล้อกัน

การที่ครอบครัวมีเวลาอยู่ใกล้ชิดกันจะทำให้เกิดความรักความผูกพันกันอยู่ตลอด และการที่สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารร่วมกันโดยเฉพาะมื้อเย็น จะเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขของครอบครัว เพราะได้มีโอกาสพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนระบายความทุกข์ความอัดอั้นใจโดยมีพ่อแม่รับฟังและเป็นที่ปรึกษา ทำให้รู้สึกสบายใจ ปลอดภัย และพบทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง ดังนั้น ครอบครัวจึงเป็นประหนึ่ง “สวรรค์” เพราะเป็นที่ที่มีความสุขทางใจจึงอยากกลับบ้าน และจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ทั้งทางวัฒนธรรมและทางอุตสาหกรรม ทางวัฒนธรรม คือ มีการรับวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามา อันเป็นผลจากการไปศึกษาต่างประเทศจึงนำขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมกลับมาเผยแพร่ ทางอุตสาหกรรม คือ มีการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็วและไร้พรมแดน มีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ทันสมัยมาช่วยในการผลิต ทำให้ผลิตได้คราวละมาก ๆ และประหยัดเวลา จึงทำให้สังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป จำเป็นต้องแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความรักผูกพันที่เคยมีต่อกันเริ่มเหือดหายไป จนส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่แบบเดิมของสมาชิกในครอบครัวซึ่งเคยอยู่ร่วมกันอย่างอบอุ่น มีความรักความผูกพัน ใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความเข้าใจกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต้องเปลี่ยนแปลงไป เพราะแกนหลักสำคัญของครอบครัว คือ “แม่” ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่บีบคั้นและสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ภาระการดูแลบ้านดูแลลูก จึงกลายเป็นหน้าที่ของ “แม่บ้าน” แทน

ครอบครัวเป็นที่ที่เต็มไปด้วยความรักความอบอุ่น การอบรมสั่งสอน การให้กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันทานในอนาคตรัดล้อมมาจาก “ครอบครัว” ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหา ยาเสพติด ปัญหาเด็กและเยาวชนกระทำผิด ปัญหาอาชญากรรม ฯลฯ สามารถป้องกันได้ด้วย “การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็ง” ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจกันของสมาชิกในครอบครัว อันประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก และเมื่อครอบครัวเข้มแข็ง สังคมก็จะเข้มแข็ง ประเทศชาติก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะ “ครอบครัวที่อบอุ่นถือเป็นเสาหลักของสังคม” โดยเฉพาะสังคมยุค ๔.๐ หรือสังคมยุคดิจิทัล ที่ทุกคนต้องแข่งขันกับเวลา ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด การได้รับความรัก ความอบอุ่น และความ

เข้าใจจากสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ รวมทั้งเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติต่อไป

การที่สังคมจะดีขึ้นนั้นต้องเริ่มจากครอบครัวที่ดี ดังนั้น ทุกคนจึงควรร่วมมือกันสร้าง “ครอบครัวอบอุ่น” เพื่อเป็นเกราะป้องกันปัญหาและหยุดยั้งวิกฤตปัญหาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา ไม่ให้แผ้วพานมาถึงบุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รักยิ่งของเรา ด้วยการนำบทบาทของพ่อแม่ โดยเฉพาะบทบาทของ “แม่” ที่มีแต่ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ มาสร้างบ้านให้เป็น “บ้านที่อบอุ่น” เพื่อให้สมาชิกทุกคนในบ้านรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ผ่อนคลาย ผูกพัน และรู้อยากกลับไปในยามที่อ่อนแอ เหนื่อยล้า ไม่สบายใจ หรือเครียดจากคนหรือสภาพสังคมภายนอก

| | |
|-----------------------|--------------------|
| “บ้าน” มีแม่อยู่บ้าน | สำราญสุข |
| ไม่มีทุกข์ไม่มีโศก | วิโยคหาย |
| แม่เหนื่อยล้ากายจิต | ให้คิดคลาย |
| อบอุ่นกายสบายสุข | ไร้ทุกข์เอ๋ย |
| “บ้าน” ไร้แม่อยู่บ้าน | ไม่พาสสุข |
| ครันมีทุกข์โศกเศร้า | ใจเล่าหาย |
| บ้านไร้แม่อยู่บ้าน | ร้าวรานกาย |
| สุขก็คลาย | ย้ายโยกเป็นโศกเอ๋ย |

ประพันธ์แต่แม่...ในวันแม่
โดย สรรค์ ชูพิกุลชัย