

ศิลปะและการสร้างภูมิคุ้มกันทางความรักวิถีพุทธของวัยรุ่น ในยุค Disruption
Art and building immunity in Buddhist love among
teenagers in the era of disruption

ดร.ธนวิชญ์ กิจเดช¹

Dr.Thanawit Kitdet

พระมหาสงกรานต์ จันทาพูน²

Phramaha Songkran Chantapoon

พระเกียรติกร พรหมรัตน์³

Phra Kriattikorn Pormrat

นางสาวเอื้องฟ้า ตระวิพา⁴

Miss Auangfa Turawipak

บทคัดย่อ

ความรักเป็น องค์ประกอบด้านความใกล้ชิดเป็นแกนหลักที่สามารถพบได้ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ มีความคงทนค่อนข้างสูง และมีบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระยะยาว ส่วนความเสน่หามักพบในความสัมพันธ์เชิงคู่รักเท่านั้น เด่นชัดในความทรงจำ และมีบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระยะสั้น มีผลต่อปฏิกิริยาทางร่างกายและการรับรู้ความเจ็บปวด ขณะที่ความผูกมัดนั้นมีความผันแปรในแต่ละช่วงอายุ เช่น มีความผูกมัดกับครอบครัวในวัยเด็ก ผูกมัดกับเพื่อนในช่วงวัยรุ่น และผูกมัดกับคนรักในวัยผู้ใหญ่ มีผลต่อการรับรู้ความเจ็บปวดและความสามารถในการควบคุมตนเอง จำแนกความรักออกได้เป็นประเภทต่างๆ 8 ประเภท 1. การไม่มีความรัก (nonlove) 2. ความชอบ (liking) 3. รักแบบหลงใหล (infatuated love) 4. ความสัมพันธ์แบบปราศจากความรัก (empty love) 5. รักแบบโรแมนติก (romantic love) 6. รักแบบมิตรภาพ (companionate love) 7. รักแบบไร้สติปัญญา (fatuous) 8. รักสมบูรณ์แบบ (consummate love)

เมื่อเรามองตามหลักคำสอนของศาสนาในเรื่องของ ความรัก ในทางพุทธศาสนาไม่ได้มีความหมายเพียงความรู้สึกผูกพันระหว่างบุคคลเท่านั้นแต่หมายรวมไปถึงความรู้สึกติดตาต้องใจในวัตถุและสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย ซึ่งความรักเกิดจากอุปาทานประเภทที่เรียกว่า กามปาทาน หรือความยึดมั่นโดยความเป็นกามหรือของ

¹ วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

⁴ วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รักใคร่ทั่วไป ตามปกติมนุษย์ มีความติดพันในสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ รวมเรียกว่า กามารมณ์ 6 เป็นเหตุนำมาซึ่งความยุ่งยากวุ่นวายไม่จบสิ้น เพราะมนุษย์ต้องดิ้นรน ขวนขวายเพื่อให้ได้มาซึ่งความสบายใจในทาง รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส กล่าวได้ว่าในทางโลกการติดกาม จะเป็นประโยชน์เพราะจะทำให้รักครอบครัว ขยันขันแข็งในการแสวงหาทรัพย์และชื่อเสียง ฯลฯ แต่ในทาง ธรรมะจะรู้สึกว่าเป็นทางมาของความทุกข์อันเร้นลับ การติดกามเป็นสิ่งที่ต้องละกันให้หมดจึงจะดับทุกข์ได้ จึง เป็นศาสตร์และศิลปะและการสร้างภูมิคุ้มกันทางความรักวิถีพุทธของวัยรุ่น ในยุค Disruption

คำสำคัญ : การสร้างภูมิคุ้มกัน; ความรักวิถีพุทธ; วัยรุ่น; Disruption

Abstract

Love is the core element of intimacy that can be found in any type of relationship. It is quite durable. and plays an important role in long-term relationships Affection is often found only in romantic relationships. prominent in memory and plays an important role in short-term relationships Affects physical reactions and perception of pain While attachment varies at different ages, such as attachment to family in childhood. Bonded with friends during adolescence and tied to lovers in adulthood It affects pain perception and self-control. Love can be classified into 8 different types 1. Not having love (nonlove) 2. Liking 3. Infatuated love 4. Relationship without love (empty love) 5. Romantic love 6. Love in a friendly way (companionate love) 7. Love without intelligence (fatuous) 8. Perfect love (consummate love)

When we look at the teachings of religion regarding love, in Buddhism it does not only mean feelings of connection between people, but also includes feelings of attraction in objects and other living things. Love comes from a type of preconceived notions called *kampāḍāna* or clinging to sensual things or things general love as normal human Being addicted to things that are cute and pleasing, including form, sound, smell, taste, touch, and dharma, collectively called the 6 *kāmaas*, is the cause of endless chaos. Because humans have to strive to gain comfort in form, sound, smell, taste, and touch. It can be said that in the world of sexual addiction It will be beneficial because it will make you love your family. Be diligent in seeking wealth and fame, etc. But in Dhamma, you will feel that it is the source of mysterious suffering. Sexual addiction is something that must be completely abandoned in order to end suffering. Therefore, it is a science and art and immunization through Buddhist love for teenagers in the Disruption era.

Keyword : Immunization; Buddhist love; adolescence; disruption

บทนำ

ความรักของสังคมโลก ยังเป็นเรื่องที่ยังหาข้อสรุปของปัญหาในคำตอบที่ว่า รักคืออะไร บางก็ว่าความรักนั้นคือการให้ บางก็ว่าความรักคือการเสียสละ บางก็ว่าความรักนั้นก็คือยาพิษ ที่มนุษย์เรานั้นคิดและปรุงแต่งว่ามันคือความรัก หรือความรักอาจจะเป็นเพียงแค่สารในสมองของมนุษย์คิดไปเองก็เท่านั้น เพราะแต่ละบุคคลก็มีความหมายของคำว่า “รัก” ไม่เหมือนกันและเพื่อจะให้เข้าใจความรักมากขึ้นจากนักปรัชญาของโลกที่ได้ให้ความหมายนิยามของความรักไว้ หากจะพูดถึงจุดประสงค์ความรักจากนิยามของนักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาคงบอกได้ว่าความรักเป็นเพียงความต้องการของธรรมชาติเพื่อให้มนุษย์นั้นได้ดำรงเผ่าพันธุ์ก็เท่านั้น แต่ในทางทัศนคติของนักปรัชญาได้พูดถึงความรักต่างออกไป

Plato กล่าวว่า รักแท้เป็นเพียงแค่อุดมคติเท่านั้นไม่มีอยู่จริง เนื่องจากเพลโตมีทัศนคติเกี่ยวกับโลกและสิ่งต่างๆว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นมาได้เพราะมีแบบ (Form) และแบบที่สมบูรณ์ สิ่งที่เกิดขึ้นบนโลกเป็นแค่ของที่ลอกเลียนแบบเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่สมบูรณ์เพราะฉะนั้นความรักที่เกิดขึ้นบนโลกจึงเป็นความรักที่ลอกเลียนแบบมาจากความรักในอุดมคติเท่านั้น “นี่เป็นเหตุผลที่ว่าทำไมการดวนปีกใจรักจึงเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับการยกย่อง เพราะว่าเวลาเป็นเครื่องทดสอบความรักที่ดีที่สุด (พอไซเนียส, ปรัชญาความรัก 2565)

Buddhism กล่าวว่า รักคือความทุกข์ “ที่ไม่รักที่นั่นมีทุกข์” นี่คือนิยามความรักในทัศนะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เป็นศาสดาเอกของโลกใบนี้ พระองค์กล่าวไว้ว่า “ความรัก” นั้นถือว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่งของมนุษย์ และทำให้มนุษย์นั้นไม่สามารถหลุดพ้นออกมาจากความทุกข์นั้นได้ เพราะมนุษย์นั้นต้องยึดติดกับความรักที่อยากจะครอบครองและเป็นทุกข์เมื่อเสียมันไป เพราะฉะนั้นแล้วความรักในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่าเป็นความทุกข์

คำว่าความรัก “ในวัยรุ่น” นั้นมีหลายความหมายไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสน่หาจนถึงขั้นผูกพันทางอารมณ์ และยังอาจหมายถึง ความรู้สึก ในสภาพอารมณ์และความพอใจที่สามารถดึงดูดผู้คนเข้ามา บ่งบอกว่าเป็นความต้องการอย่างเสน่หาและอาจมีความสัมพันธ์ทางเพศเข้ามาเกี่ยวข้อง อีกหนึ่งรูปแบบของความรักที่เป็นความใกล้ชิดทางอารมณ์ของความรักในครอบครัว หรือรักที่ บริสุทธิ์ เช่นความรักในความ เป็นเพื่อน หรือจะเป็นรักที่อุทิศตนในทางพระพุทธศาสนา กล่าวสรุปได้ว่า รักนั้นมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับว่า ณ เวลานั้นอยู่ในสถานการณ์ใด “ความรัก” ก็อาจจะเปลี่ยนไปตามความรู้สึกนั้นได้ วัยรุ่นมัก มีความเข้าใจในความรักแบบผิด เช่น รักที่กล่าวว่ารักที่บริสุทธิ์ที่สุดคือ รักที่มีให้ พ่อ แม่ หรือสมาชิกในครอบครัว มักเป็นความรักที่วัยรุ่นมักจะมองข้าม ทั้ง ๆ ที่อยู่ใกล้ตัว รักที่มีให้เพื่อน เป็นความรักที่มีแบบมิตรภาพ ความห่วงใย ปรารถนาดี คอยช่วยเหลือยามที่เพื่อนเดือดร้อน กล่าวคือเป็นที่ปรึกษายามเพื่อนนั้นทุกข์ใจ และความรักที่มีให้คนพิเศษ ก็ คือความรักที่รักแบบคนรัก เป็นความรักที่เกิดขึ้นได้ทุกรูปแบบ ทั้งความสุข ความเศร้า ความเหงา เสียใจ ดีใจ หึงหวง การแสดงความเป็นเจ้าของและสุดท้ายมักจบลงด้วย

ความรักที่แสดงออกมาด้วยการครอบครองและมีเพศสัมพันธ์ นี่เป็นความรักที่วัยรุ่นมักให้ความสำคัญในเรื่องความรัก “แบบคู่รัก” มากกว่า รักแบบอื่นๆ วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้ที่รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ของตัวเอง ไม่ว่าเราจะมีคามตั้งใจว่า ความรักนั้นให้ความสุขสำราญใจเสมอ ในขณะที่เดียวกันก็ขอให้ตระหนักไว้ด้วยว่าบ่อยครั้งความรักก็นำมาซึ่งความเจ็บปวด และมีแต่การเรียกร้อง เห็นแก่ตัว เพราะไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด เมื่อความรักนั้นจบลง ทุกคนย่อมมีความเจ็บปวด ผิดหวัง เสียใจ จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละเหตุผล และในที่สุดถ้าเรารู้จักการจัดการกับอารมณ์พวกนี้ได้ เมื่อวันเวลาผ่านไป หรือเมื่อเราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นมาใหม่ได้ นั่นคือเป็นกระบวนการปรับตัวของเรา และต้องมุ่งมั่นและย้ำกับตัวเองเสมอว่า ชีวิตของคนเราต้องก้าวต่อไปข้างหน้า ไม่ว่าจะเกิดปัญหาหรืออุปสรรคขึ้นมาก็ตาม

ธรรมชาติของความรักเป็นนามธรรม โดยปกติแล้วความรัก จะหมายถึงความรักระหว่างบุคคลซึ่งเป็นประสบการณ์ที่บุคคลหนึ่งรู้สึกกับอีกบุคคลหนึ่ง บ่อยครั้งที่ความรักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเอื้ออาทรหรือคิดว่าตนเองเหมือนกับบุคคลหรือสิ่งอื่น ซึ่งอาจรวมไปถึงตัวบุคคลนั่นเอง (อภินันท์ สิริรัตนจิตต์, 2563)

ในสังคมไทยมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด ศาสนาใด สัญชาติใด ค่านิยมถือเป็นเครื่องชี้นำในการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคม เป็นสิ่งที่สำคัญของมนุษย์และสถาบันต่าง ๆ ซึ่งจะมองไปทางค่านิยม เพราะคำว่า “ค่านิยม” อาจหมายถึง สิ่งที่ยึดถือเป็นมาตรฐานในการวัดคุณค่าของสิ่งของต่าง ๆ หรือหมายถึงสิ่งที่เขาเห็นว่ามีคุณค่า ที่เขาจึงรัก ห่วงแหน อยากมีอยากได้ อยากเป็น อยากเป็นเจ้าของ และสำหรับวัยรุ่นนั้น จะมีลักษณะทางธรรมชาติที่แตกต่างจากวัยอื่น คือวัยรุ่นทุกคนต้องการความมีพวกพ้อง (Sense of Belonging) ต้องการเป็นที่ยอมรับ (Acceptance) ต้องการเป็นที่รู้จัก (Recognition) ต้องการยอมรับในความเป็นผู้ชายและผู้หญิงอย่างเต็มที่จากบุคคลอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ไม่เพียงแต่เพศเดียวกันเท่านั้น แต่จากเพศตรงข้ามด้วยกัน จึงทำให้วัยรุ่นมักสนใจในเรื่องความรัก และแสวงหาคู่ครองด้วยวัยที่ยังไม่พร้อมจะรับผิดชอบ ซึ่งค่านิยมทุกวันนี้เป็นไปตามกระแสโลกที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะสังคม สื่อที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสิ่งเหล่านี้ จึงทำให้วัยรุ่นประพฤติผิดทำนองครองธรรม หรือทำตามค่านิยมของสังคมด้วย (ค่านิยมของวัยรุ่นเกี่ยวกับความรัก คู่ครอง, การประชุมวิชาการแห่งชาติ มหาลัษเฐียรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 9)

ปัญหาหลักของวัยรุ่นที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ไม่พร้อมมาจากการมีความรักของวัยรุ่น อันนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะสังคม และวัฒนธรรมของครัวเรือนของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบข้อคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ ตลอดจนค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป โดยประชากรอายุ 13 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มยอมรับกับการมีเพศสัมพันธ์ของผู้หญิงก่อนวัยอันควรหรือก่อนแต่งงานเพิ่มขึ้นมากคือ ในปี 2562 ขณะเดียวกันก็ยอมรับการอยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงานเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากความคิดเห็นที่เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าวข้างต้น น่าจะเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มีผู้หญิงวัย 10-14 ปี ที่ตั้งครรภ์และคลอดบุตรเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยในปี 2562 มีการตั้งครรภ์และการคลอด 1,933,318 คน เพิ่มขึ้นเป็น ในปี 2563 ทั้งนี้ถือว่ามีความเสี่ยงสูงที่จะมีโรคแทรกซ้อนระหว่างการคลอด เพราะร่างกายยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ รวมทั้ง มีโอกาสเสี่ยงต่อการตายของทารกอีกด้วยความคิดเห็นเหล่านี้

วารสารพุทธอาชีวศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

นับเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมยุคใหม่ ยิ่งเห็นแนวโน้มตั้งครกในวัยเรียนก็เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่นนี้ อาจเพราะมีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ในวันวาเลนไทน์ เพียงแค่คิดสั้น ๆ ว่าเป็นการมอบความรักให้แก่กันในวันสำคัญ หากไม่ว่าปัญหาที่ตามมานั้นมีมากมายเพียงใด

ความหมายเกี่ยวกับศิลปะทางความรัก

ศิลปะเป็นภาษาแห่งอารมณ์ ความรู้สึก ศิลปินในกลุ่มนี้มีจุดมุ่งหมายในการสร้างสรรค์ผลงานที่เป็น การแสดงออกของ“อารมณ์ ความรู้สึก” สะท้อนใจเป็นคุณค่าสำคัญที่สุด ศิลปินในกลุ่มนี้จึงมักจะมีภูมิหลัง ของชีวิตส่วนตัวที่ได้รับแรงกดดันจากสังคมจนมีบุคลิกภาพพิเศษ การทำงานศิลปะเป็นเสมือนวิถีทางของการ ระบาย ปลดปล่อย ลดแรงกดดัน และเขายังสามารถแปรเปลี่ยนแรงกดดันนี้ให้กลายเป็นพลังแห่งการ สร้างสรรค์ที่มีพละกำลังอย่างยิ่งแรงกดดันจากภายในของศิลปินกลุ่มนี้ได้กลายเป็นคุณสมบัติสำคัญที่เป็น ปัจจัยแห่งความสำเร็จ เพราะดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่าการแสดงออกอย่างซื่อ บริสุทธิ์ ศิลปะในกลุ่มนี้ เน้นการ แสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกอย่างชัดเจน โดยการปฏิเสธความประณีต ละเอียดย่อน ของความงดงามทาง รูปทรงและเทคนิค ฝีมือ ศิลปินที่มีความเชื่อในกลุ่มนี้สร้างสรรค์ผลงานในลักษณะที่ทำตรงกันข้าม ซึ่งกล่าวได้ ว่าเป็นการต่อต้านและเป็นปฏิปักษ์กับสุนทรียภาพ ทั้งด้วยวิธีการดัดแปลงรูปทรง โดยการฉีกทิ้ง หด ย่อ ขยาย แปรเปลี่ยนรูปทรงให้บิดเบี้ยว ผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง รวมทั้งการใช้เส้นสายที่หยาบกระด้าง สีเส้นที่สด ดิบ น้ำหนักที่ตัดกันอย่างชัดเจน รุนแรง พวกเขาได้เปลี่ยนความเชื่อ หลักการ และคุณค่าสำคัญจากศิลปะที่ เป็นภาษาแห่งความงาม มาเป็นศิลปะที่เป็นภาษาแห่งอารมณ์ความรู้สึก ศิลปะที่เป็นภาษาแห่งการแสดงออก ของอารมณ์นี้ได้พัฒนาไปจนถึงจุดสูงสุดในแนวจิตรกรรมนามธรรมแห่งลัทธิศิลปะแอ็บสแตรก เอ็กซ์เพรสชัน นิสม์ โดยการตัดทิ้งเรื่องราว ความหมายที่สะท้อนความเป็นจริงของสังคมแบบศิลปะเอ็กซ์เพรสชันนิสม์ออกไป พัฒนาเทคนิคจิตรกรรมใหม่ที่ไม่มีใครใช้มาก่อนในโลกแห่งจิตรกรรมและเป็นเทคนิคที่ตอบสนองต่อการ แสดงออกได้อย่างสิ้นไหล รวดเร็ว ฉับพลันและรุนแรง ประสานกับการขยายขนาดของจิตรกรรมให้ใหญ่โตขึ้น อย่างมากมาย ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้การแสดงออกของอารมณ์รุนแรง และตรงออกมาจากจิตไร้สำนึกได้อย่าง อัตโนมติ

ความหมายของความรัก คือ การจะหาความหมายของความรักนั้นไม่ง่ายนัก แต่ทุกคนบนโลกใบนี้ต่าง เคยรักและเคยถูกรักด้วยกันมาแล้วทั้งนั้น ชีวิตมนุษย์ต่างเกี่ยวข้องกับความรักตั้งแต่เกิด จนตาย เด็กที่เพิ่งเกิด รักใครไม่เป็น แต่ก็มักจะถูกความรักโอบอุ้ม จากพ่อแม่และญาติพี่น้องทำให้เขาเติบโตมาได้

ตามหลักจิตวิทยา ความรักคืออารมณ์ ประเภทสุข อย่างหนึ่ง ที่มีพลังมากพอทำให้คนแสดงออกมา และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายให้สายตาได้ประจักษ์ เมื่อคนเรามีความรัก จิตใจก็จะเบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส ร่างกายจะแสดงอาการรักออกมา ยากที่จะปิดบังอาการ ทุกคนต่างค้นหาที่จะรักคนอื่น ขณะเดียวกันก็ อยากเป็นที่รักของคนอื่นเช่นกัน กล่าวได้ว่า ความรักเป็นสิ่งที่ดีและสวยงาม (เทวีกา ประดิษฐ์บุทา, 2563)

ความหมายของ “วัยรุ่น”

วัยรุ่น หรือ “Adolescence” มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง การเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ (Steinberg, 1996) ดังนั้น ช่วงวัยรุ่นจึงหมายถึง ช่วงเวลาแห่งการเติบโต จากวัยเด็กที่ยังขาดวุฒิภาวะไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจำเป็นต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน ในการเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงนั้นถือเอาการเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ ทั้งสองเพศจะเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศไม่พร้อมกันขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมหลายประการ เช่น อาหาร สภาพความเป็นอยู่ ประเพณีและวัฒนธรรม รวมถึงสภาพแวดล้อมอื่นๆ วัยรุ่นถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คืออยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง และเป็นวัยที่มักเกิดปัญหาในชีวิตมากที่สุดนอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่มนุษย์พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริงเรียนรู้ บทบาท หน้าที่และพัฒนาความสามารถเฉพาะตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคตซึ่งถ้าในระยะนี้ วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง อิริคสัน (Erikson, 1968) ก็จะมีผลให้วัยรุ่นเข้าใจในบทบาทหน้าที่และเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักความสามารถของตน รวมทั้งมีการวางแผนชีวิตที่เหมาะสม ในทางตรงกันข้าม หากเกิดความล้มเหลว ในการค้นหาเอกลักษณ์เฉพาะตน วัยรุ่นก็จะสับสนในบทบาทหน้าที่และมีผลกระทบต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเองแล้ววัยรุ่นยังปรารถนาที่จะเป็นเหมือนผู้ใดผู้หนึ่งในสังคม ด้วยการเลือกเอาลักษณะบางอย่างของต้นแบบมาใช้เป็นลักษณะของตนเอง ซึ่งมักจะได้แก่ พ่อ แม่ญาติ พี่ น้อง และครูอาจารย์แต่การเลียนแบบพฤติกรรมนั้น มิได้จำกัดเฉพาะพฤติกรรมที่ดีอาจมีการรับเอาพฤติกรรมที่มีลักษณะก้าวร้าว หรือรุนแรงมาได้จากการประสบกับเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต หรืออาจจดจำเอาพฤติกรรมที่ไม่ดีมาจากบุคคลที่ใกล้ชิด และจากสื่อต่างๆ

พัฒนาการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สำหรับวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม ไปสู่วุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยแห่งการสร้างอัตลักษณ์ของตนเองที่นำไปสู่การยอมรับจากคนรอบข้าง ต้องการความอิสระภาพ พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประการ (สื่อประกอบการสอนเรื่องปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น, 2567)

- 1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย ร่างกายของวัยรุ่นจะมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นต่อระบบอวัยวะภายใน เช่น ระบบการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อ และลักษณะโครงสร้างภายนอกร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของเสียง การขยายตัวของกล้ามเนื้อและกระดูก การมีขนขึ้นตามร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์

วารสารพุทธอาชีวศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายของวัยรุ่นเจริญเติบโตได้เต็มที่ผู้ใหญ่ควรเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กในการก้าวเข้าสู่วัยรุ่น โดยการให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นและการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง

2) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีความแปรปรวนและเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด จึงทำให้เกิดความกังวลและขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเองเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและการทำงานของต่อมไร้ท่อ จะทำให้วัยรุ่นมีพลังงานมาก และอาจไม่ได้ใช้พลังงานที่มีให้เกิดประโยชน์จนทำให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ นอกจากนี้เมื่อต่อมเพศถูกพัฒนาเต็มที่วัยรุ่นจะเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม และมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจจากเพศตรงข้าม ซึ่งบางครั้งก็อาจจะขัดใจผู้ใหญ่และทำให้ถูกผู้ใหญ่ต่อว่าจนทำให้เกิดความเครียดได้

3) พัฒนาการทางด้านสังคม วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติและพฤติกรรมทางสังคมในทุกด้าน วัยรุ่นต้องการอิสระเสรีภาพในการคิด การปฏิบัติตัว การคบเพื่อน และต้องการความเป็นส่วนตัวจึงทำให้บางครั้งอาจเกิดปัญหาความไม่เข้าใจกันกับผู้ใหญ่ และส่งผลให้วัยรุ่นหันไปใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนมากกว่า ครอบครัววัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับการคบเพื่อน และต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีค่านิยม และมีความสนใจในสิ่งเดียวกันเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับ มีความรู้สึกมั่นใจและปลอดภัย ทั้งนี้การคบเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคมเรียนรู้การรักษามิตรภาพ มีความเข้าใจตัวเองและรู้จักรับฟังความเห็นของผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสังคมนับว่าเป็นพัฒนาการที่ยากที่สุดของวัยรุ่น

4) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาระดับสติปัญญาเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยาด้านพัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์หลายท่านมีความเห็นตรงกันว่า สติปัญญาของมนุษย์จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ระหว่างอายุ 18 ถึง 20 ปีโดยในวัยนี้มนุษย์จะสามารถให้นิยามวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ได้ อย่างชัดเจน สามารถแบ่งแยกคุณลักษณะของสิ่งของต่าง ๆ ได้ดีมีพัฒนาการทางความคิดรวบยอด และมีความคิดในระดับที่เป็นนามธรรมพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นปรากฏในหลายรูปแบบ เช่น รู้จักลองตั้งสมมติฐานหลายๆแบบเพื่อหาข้อสรุปที่ดีที่สามารถแก้ปัญหาหลาย ๆ แบบ โดยมีกระบวนการคิดที่มีระบบและมีเหตุผลมีความจำดีสามารถจดจำสิ่งที่ตนสนใจได้อย่างแม่นยำ แต่มักไม่นำไปใช้ในเรื่องการเรียน มีความคิดกว้างไกลมีจินตนาการ คิดฝันถึงสิ่งต่าง ๆ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง และมีความเชื่อมั่นในความเชื่อหรือความเห็นของตนอย่างรุนแรง (การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น สสส.,2567)

ความรักของวัยรุ่น

มนุษย์ทุกคนเกิดมามีความต้องการมีความรัก ความรักจะมีความสลับซับซ้อนและเพิ่มกลุ่มคนที่รักมากขึ้น ขยายวงกว้างออกไปสู่สังคมเมื่อมนุษย์เจริญเติบโตขึ้น จากครอบครัวสู่สังคมโรงเรียน เพื่อนที่ทำงาน และสาธารณะต่างๆ โดยจะเริ่มต้นจากความรักแบบๆไม่อิงอารมณ์ใคร่ (unromantic love) มาเป็นความรัก

ฉันท์คู่รักหรือรักด้วยใจพิศواسปรารถนา (romantic love) เพื่อเป็นการขยายความ และการอธิบายหลักการ หรือทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความรักของวัยรุ่น

ธรรมชาติและชีวิตของคนอยู่ได้ด้วยความรัก ผู้ที่มีความรัก และคนรักย่อมมีความสุขเพราะจะได้เรียนรู้ว่าตนรักใคร และตนจะมีความสุขมากหากรู้ว่าบุคคลนั้นก็รักตน

1. ความรักตนเอง เกิดจากการเห็นความสำคัญของตนเองการเริ่มดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกาย การบริหารร่างกาย การระมัดระวังดูแลรักษาทรนทรนให้สวยงาม การดูแลบุคลิกภาพด้านการแต่งกาย ทรงผม พิถีพิถันในเรื่องการเลือกซื้อเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า หรือสิ่งอื่นที่เหมาะสมกับตัวเอง รู้จักขวนขวายหาความรู้ในการปรับปรุงตัวเอง เช่นเขียนจดหมายถามเรื่องราวที่ตนเองอยากรู้ตามคอลัมน์เกี่ยวกับความงามในหนังสือนิตยสาร หรือโทรศัพท์ปรึกษาตามสถานีวิทยุที่จัดรายการถาม-ตอบในสารพันปัญหา สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่น มีความรักและสนใจในตัวเอง ต้องการให้ตนเองดูดีในสายตาของบุคคลที่พบเห็นในสังคม

2. ความรักเพื่อนในช่วงวัยแรกรุ่น เด็กมีเพื่อนมากมายกลุ่มเพื่อนจะรวมผู้มีลักษณะนิสัยใจคอ และรสนิยมเหมือนกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพศเดียวกัน ลักษณะการคบจะเป็นการคบกันในกลุ่มใหญ่แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายจำนวนเพื่อนในกลุ่มจะลดลงโดยให้ความสนิทสนมเฉพาะคนที่ตนพอใจเท่านั้น เด็กจะคบกันเพื่อการกิน การเที่ยว การเล่น เพื่อให้มีความสนิทสนมกันมากขึ้น และช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีการติดต่อสัมพันธ์กันตลอดเวลา แม้ว่าจะพบเจอกันที่โรงเรียนแล้วก็ตาม ยังต้องมีการเขียนจดหมาย หรือโทรศัพท์คุยกันอีกนานๆ

3. ความรักที่มีต่อบุคคลที่ตนชื่นชมเป็นพิเศษ เป็นความรู้สึกที่เด็กวัยรุ่นมีต่อบุคคลที่เก่ง มีความสามารถในด้านที่ตนสนใจอยู่จะเป็นความรู้สึกเหมือนบุคคลนั้นเป็นวีรบุรุษ และจะนำมาเป็นแบบอย่าง เด็กพยายามจะติดตามข่าวคราว ผลงาน ความเคลื่อนไหว บุคคลที่เด็กวัยรุ่นนิยมชมชื่น มักเป็นนักกีฬา นักดนตรีนักแสดง หรือแม้แต่บุคคลในครอบครัวซึ่งอาจจะเป็นที่ ป้า น้า อา ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน เด็กวัยรุ่นจะพยายามที่จะรู้รายละเอียดของบุคคลเหล่านี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้จะพบได้จากการเขียนจดหมายไปสอบถามตามนิตยสารต่างๆ ที่เสนอคอลัมน์เกี่ยวข้องกับกับบุคคลที่สนใจ หรือโทรศัพท์ไปถามเรื่องราวส่วนตัว หรือขอที่อยู่เพื่อติดต่อเอง ในบางรายที่มีความเพียรพยายามมาก จะไปดักพบเพื่อขอลายเซ็น ซึ่งบางครั้งจำเป็นต้องหนีโรงเรียนไป สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นพฤติกรรมที่เกิดในช่วงวัยรุ่นทั้งสิ้น ผู้ใหญ่จึงควรให้แนวคิดที่ถูกต้องแก่เด็กในกรณีที่เห็นว่าเด็กมีอาการหลงใหลมากเกินไปเกินกว่าเหตุหรือมีพฤติกรรมเลียนแบบที่ไม่ดีอันจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลเสียทางการเรียน และชีวิตในอนาคต

4. ความรักเพื่อนต่างเพศ เนื่องจากฮอร์โมนต่างเพศเริ่มทำงานในช่วงวัยรุ่นนี้เด็กวัยรุ่นจึงมีความตื่นตัวทางเพศสูง มีความต้องการที่จะได้เป็นที่รัก ที่ปรารถนา และที่กล่าวขวัญถึงของเพศตรงข้าม จึงมีความพยายามที่จะทำตัวให้เป็นจุดเด่น โดยจะริเริ่มทำตัวให้เป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้ามด้วยวิธีการ ต่างๆ นานา

วารสารพุทธอาชีวศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

เช่น การแต่งกายที่สะดุดตาการพูดจาที่สะดุดหูมีการบัญญัติคำใหม่ๆ หรือที่เรียกว่าภาษาแสลงของวัยรุ่นขึ้น การพูดเสียงดังเพื่อดึงดูดความสนใจ เป็นต้น เด็กวัยรุ่นมักจะคิดว่าตนเป็นผู้ใหญ่ แล้วและสามารถมีคู่รักได้ความรักในช่วงวัยรุ่นนี้จะมีหลายประเภทได้แก่

ความรักแบบเด็กๆ (puppy love หรือ calf love) เป็นความรักแบบหลงใหลใฝ่ฝัน งามายชั่วครู่ชั่วยาม เป็นความรักชนิดที่ไม่มีเหตุผล ไม่สนใจสิ่งใด ๆ มักจะเกิดช่วงวัยรุ่นตอนต้น และตอนกลางความรักชนิดนี้ไม่จีรังยั่งยืน หากพบคนใหม่ที่ถูกใจกว่า เห็นว่าดีกว่า สวยกว่า หล่อกว่าก็จะเปลี่ยนใจไปได้ง่าย ๆ

ความรักแบบชื่นชมบูชา (hero worshipping) เป็นความรักที่อาจจะจีรังยั่งยืน หรือไม่จีรังยั่งยืนก็ได้ หากเป็นความรักที่ไม่จีรังยั่งยืนก็เพราะเป็นบุคคลที่เด็กสนใจในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ซึ่งอาจจะไม่ใช่คนที่เด็กจะให้ความสนใจในช่วงเวลาต่อมา เนื่องจากเด็กวัยรุ่นเปลี่ยนใจบ่อย ความรักชนิดนี้เป็นไปตามความสนใจในการศึกษาเรื่องราวนั้น ๆ ตลอดมา และจะให้ความจงรักภักดีต่อสิ่งนั้นไม่เสื่อมคลาย จะไม่หายไปได้ง่าย เพราะไม่ได้เกิดจากความนิยมชั่วครวของสังคม ความรักชนิดนี้บางครั้งมีความ คลั่งไคล้ (crazy) อยู่ในตัว เช่นความคลั่งดารา คลั่งนางงาม คลั่งนักกีฬา เป็นความรู้สึกที่มีต่อคนในระดับชาติหรือระดับโลก เด็กวัยรุ่นมีความคลั่งไคล้บุคคลที่เป็นเสมือนตัวแทนของความใฝ่ฝันของตนเองที่มีอยู่ในใจ

ความรักในเพศเดียวกันหรือความรักแบบผิตเพศ (sex aversion) พฤติกรรมรักเพศเดียวกันมีปรากฏทั้งชายและหญิง เป็นลักษณะของการไม่สนใจในเพศตรงข้าม หรือการทำตัวเป็นเพศตรงข้ามคือเด็กชายมีพฤติกรรมแบบผู้หญิง หรือเด็กผู้หญิงที่มีพฤติกรรมแบบเพศชาย ลักษณะโดยทั่วไปของการรักในเพศเดียวกันในผู้ชายเรียกว่า โฮโมเซกซวล (homosexuality) เรียกกันอย่างเป็นทางการว่า “เกย์” สำหรับเพศหญิงที่ชอบผู้หญิงด้วยกันและไม่สนใจในเพศตรงข้ามเรียกว่า พวกเลสเบียน (lesbian) หรือ กลุ่มที่เรียกกันอย่างไม่เป็นทางการว่า “ทอม-ดี้” การเกิดเป็นรักร่วมเพศนั้นเกิดจากความรู้สึกที่มีความขัดแย้งและความกดดันในใจเรื่องเพศเดียวกันแทน ในบางกรณีอาจเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัวที่มีพ่อเป็นคนอ่อนแอตกเป็นเบี้ยล่างให้แม่ดูด่าว่ากล่าว หรือชมชู้อย่างไม่มีศักดิ์ศรีหรือไม่มีสิทธิ์อำนาจในการตัดสินใจในเรื่องใด ๆ ในบ้าน หรือในทางตรงข้ามบ้านที่มีพ่อไม่รับผิดชอบ ดุด่าลูกและภรรยาอย่างไม่มีเหตุผล เจ้าอารมณ์เมาสุราเป็นประจำ ไม่เคยดูแลครอบครัว ทำร้ายแม่ ไม่เคยจุนเจือครอบครัว ลักษณะเช่นนี้เด็กชายจะเกลียดชังพ่อไม่ชอบความเป็นเพศชาย มีความรักและสงสารแม่มาก จะช่วยแม่ทำงานทุกอย่าง เช่น เย็บผ้า ทำกับข้าว แต่งหน้า รักสวยรักงาม มีพฤติกรรมเลียนแบบแม่ทุกประการและจะฝังใจในเพศเดียวกันโดยตนเองจะมีพฤติกรรมเป็นเพศหญิง โดยมีชื่อเรียกกันว่าเป็น “เกย์ควีน” หากครอบครัวใดมีลูกสาวก็จะทำให้เด็กผู้หญิงเกลียดพ่อ มองเห็นพ่อเป็นตัวแทนของเพศชายที่ไม่ความน่ารัก เห็นแก่ตัว ไม่มีความรับผิดชอบ และอาจเกิดความหวาดระแวงในเพื่อนชายที่คบหา ไม่มีจิตเสนหาในเพศตรงกันข้ามอย่างจริงใจ และจะหันไปสนใจผู้หญิงที่มีลักษณะเข้มแข็งเหมือนเด็กชายที่เรียกกันว่า “ทอมบอย” หรือ “ทอม” แทน ทอมจะมาจากครอบครัวที่แม่มีอำนาจเหนือพ่อแม่เป็นใหญ่ในบ้าน ทำให้ลูกสาวเห็นเป็นสิ่งที่ดีจึงเลียนแบบหรือบางกรณีมาจากเด็กผู้หญิงที่อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่

ฝึกให้ทำงานตั้งแต่ยังเล็ก มีความรับผิดชอบสูง ต้องดูแลน้อง ๆ ทำงานบ้าน ช่วยเหลือพ่อแม่ เด็กจะเติบโตอย่างเข้มแข็งอดทน มีลักษณะนิสัยใจคอเหมือนเด็กชาย ทอมจะดูแลเด็กหญิงที่อ่อนแอกว่าเหมือนเด็กชายดูแลเด็กหญิง ทั้งทอมและดีจึงมีความรู้สึกขาดความอบอุ่นเหมือนกัน จึงมีความเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง และหากครอบครัวใดที่มีแม่ในลักษณะนี้และมีลูกชายอยู่ในบ้าน เด็กชายอาจพัฒนาเป็น “เกย์คิง” คือมีความรู้สึกรังเกียจแม่ ไม่นิยมชมชอบเพศหญิง มองผู้หญิงน่ารังเกียจ มีแต่ข้อเสีย หันมาฝึกไฝเพศเดียวกัน

การเกิดความรักมีปัจจัยหลายอย่าง เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคือความใกล้ชิด (proximity) คนเราโดยทั่วไปมักมีโอกาสรักคนใกล้ชิดมากกว่าบุคคลที่อยู่ห่างไกล ซึ่งตรงกับคำกล่าวที่ว่า “ไกลตัวก็ไกลใจ” (out of sight, out of mind) เด็กเล็ก ๆ ยังไม่รู้เดียงสา ไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกที่เป็นนามธรรมได้แต่ก็ยังสามารถบอกได้ว่ามีความรักต่อแม่และบุคคลใกล้ชิด ซึ่งให้การดูแลอุ้มชูความรักของเด็กเป็นแบบง่าย ๆ เป็นความรู้สึกต้องการพึ่งพิง (dependency) ต่อบุคคลที่รักนั้น เมื่อเติบโตเข้าสู่ วัยรุ่น ความรักเริ่มมีความสัมพันธ์กับเรื่องเพศ ซึ่งโดยทั่วไปจะมีความสนใจรักใคร่เพศตรงข้าม มีบางส่วนที่มีการเรียนรู้มาไม่ค่อยถูกต้อง ทำให้ความสนใจมาอยู่ที่เพศเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า “รักร่วมเพศ” (homosexuality) ความรักของวัยรุ่นโดยมากยังไม่ใช้ความรักที่จริงจังนัก แต่เป็นไปตามอารมณ์ที่แปรเปลี่ยนได้ง่ายจึงมักเรียกว่า ความรักแบบเด็กๆ (puppy love) อธิบายได้ว่าปัจจัยหนึ่งที่เป็นสิ่งดึงดูดความสนใจรักใคร่จากบุคคล ได้แก่ “รูปลักษณ์” ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนเริ่มสนใจและมีแนวโน้มจะเกิดความรักโดยง่าย ทั้งนี้เพราะความสวยเป็นสิ่งที่เจริญหูเจริญตาแก่ผู้พบเห็น ใครได้ครองคู่หรือแต่งงานด้วยก็มักมีความภาคภูมิใจ นอกจากนั้นความสวย ความหล่อยังถูกเข้ากับ “ความดี” ซึ่งไม่มีความสัมพันธ์กันเลย คนจำนวนมากมีความโน้มเอียงที่จะเชื่อว่าคนที่สวยหรือหล่อที่พบเห็นนั้นเป็นคนดีเทเพนินายที่ได้ยินมาตั้งแต่เด็กก็มีแต่เรื่องของเจ้าชายรูปงามกับเจ้าหญิงแสนสวยซึ่ง เป็นคนใจดีทั้งนั้น แต่ในชีวิตจริงอาจไม่ได้เป็นเช่นนั้น คนหลายคนจึงถูกหลอกได้ง่ายเพราะหลงใหลรูปลักษณ์ของผู้อื่น คุณสมบัติอีกอย่างหนึ่งที่ดึงดูดความสนใจของคนก็คือ “ความคล้ายคลึงกับตนเอง” ในสังคมโดยทั่วไปคนที่มีความคล้ายกันในด้านเชื้อชาติศาสนา วัฒนธรรม การศึกษา เศรษฐกิจ ค่านิยม ความสนใจ ก็มักจะเข้าพวกกันได้ง่าย หรือคบหาสมาคมกันมากกว่าคนที่แตกต่างกันมากๆ จึงพบว่าคนรวยแต่งงานกับคนรวย คนอาชีพเดียวกันหรือใกล้เคียงกันแต่งงานกัน ความรักระหว่างเพศตรงข้ามซึ่งนำไปสู่การแต่งงาน เรียกว่า passionate love ความรักชนิดนี้มักจะมีอารมณ์ความรู้สึกและความสุขและความเจ็บปวดแฝงอยู่เป็นความรักที่คาดหวังจะได้รับการตอบสนองสูง หากสมหวังก็มีความสุข หากผิดหวังก็จะมีทุกข์ทรมานทฤษฎีหลายคนเชื่อว่า ที่แท้จริงความรักมักแฝงไว้ด้วยความก้าวร้าว และความต้องการทำลายอยู่เสมอและเชื่อว่าหากไม่มีความรู้สึกนี้จะไม่มีชีวิตเกิดขึ้นในชีวิต บางคนจึงกล่าวได้ว่าสิ่งที่ตรงข้ามกับความรักไม่ใช่ความเกลียดแต่เป็นความเย็นชาเข้ามาแทนที่ความรู้สึกนั้น

การสร้างภูมิคุ้มกันทางความรัก : แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาความรัก (Psychology of Love)

วารสารพุทธอาชีวศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

ตามพจนานุกรมภาษาอังกฤษ “รัก” มีความหมายตรงกับภาษาอังกฤษว่า to love, to care for, to be fond of ซึ่งหมายถึง to feel love, desire, or strong friendship นั่นคือ “ความรู้สึกรัก” ซึ่งรวมถึงความปรารถนาตลอดจนสัมพันธ์ภาพที่เข้มแข็งระหว่างบุคคล สำหรับความรักตามหลักจิตวิทยานั้นได้ถูกอธิบายที่มีความหมายถึง “ความรักความห่วงใย” ไว้ว่าพฤติกรรมที่มนุษย์ใช้แสดงออกเพื่อให้อีกฝ่ายมีความพึงพอใจ สบายใจ อบอุ่นใจ รักเป็นสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างบุคคลมิใช่เพียงความต้องการทางร่างกาย ความรักนั้นไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หากแต่ความรักเกิดขึ้นระหว่างมนุษย์ด้วยสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ความรักเองคือสิ่งที่ต้องเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ระหว่างบุคคล (จิตวิทยากับความรัก Psychology of Love, 2563)

ความรักเกิดขึ้นได้ แต่การมีความรักนั้น ควรเริ่มจากการพัฒนาตนเองสิ่งที่เป็นธรรมชาติของรักคือการที่เรามอบความรักให้กับใครสักคนแล้วนั้น เราย่อมต้องการความรักตอบแทนเช่นกัน ความพึงพอใจ ความซื่อตรง จงรักภักดี ความห่วงใย ความคิดถึง และยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือทุกอย่างที่เราเองสามารถทำได้ ความรักตนเองนั้นทำให้เราสามารถรักคนอื่นเป็น ความรักตนเองย่อมตรงข้ามกับความเห็นแก่ตัว ผู้ที่มีความรักย่อมมีทัศนคติที่จะเอื้อเฟื้อและมีความรับผิดชอบ นับถือเข้าใจต่อผู้ที่เรารัก ไม่เมินเฉยต่อความต้องการ และการแสดงออกของอีกฝ่ายหนึ่งคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายเข้าใจได้เป็นอย่างดี รู้สึกถึงความต้องการและความจำเป็นของเขา พร้อมทั้งจะยอมรับและเข้าใจให้อภัยเสมอโดยที่ทั้งสองฝ่ายต้องเป็นผู้ให้และผู้รับในขณะเดียวกันทั้งคู่ (อ้างแล้ว Psychology of Love, 2563)

ความรักเกิดขึ้นได้จากความประทับใจแรก (First Impression) ในคุณสมบัติทางกาย เช่น รูปร่าง รูปสมบัติและคุณงามความดีอื่นๆ หรืออาจเกิดขึ้นได้จากความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ความสงสาร ความเป็นผู้มีอุปการคุณและความแตกต่างของฮอร์โมนเพศในร่างกาย

ความรักนั้นนำมาซึ่งความผูกพันทางด้านอารมณ์ 3 ประการ

- ๑) ด้านความรู้สึก กล่าวคือ เป็นความรู้สึกรักใคร่ รู้สึกชอบ รู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่ใกล้และคิดถึงเมื่อต้องห่างไกลกัน
- ๒) ด้านความคิด กล่าวคือ การมองคนที่เรารักในแง่ดี มองเห็นคุณค่าและความหมายของเขายากทำในสิ่งที่ดีๆ เพื่อคนที่เรารักและปรารถนาที่จะให้คนที่รักนั้นพบแต่ความสุข
- ๓) ด้านการกระทำ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติกันอย่างอ่อนโยน การดูแลเอาใจใส่ การสัมผัส การกอด หอมแก้ม เป็นห่วงเป็นใย ดูแลในยามเจ็บไข้ได้ป่วยและเพศสัมพันธ์

เช่นนั้น พฤติกรรมที่กล่าวถึงในข้างต้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกสำหรับคนกำลังมีความรักเพราะเมื่อความรักได้เกิดขึ้นแล้วระหว่างคนสองคนพวกเขาก็จะแสดงออกถึงความรักที่มีให้แก่กันและกันซึ่งการแสดงออกนี้อยู่บนพื้นฐานของอารมณ์ อันจะแสดงออกมาทางความรู้สึก ความคิด และการกระทำต่อคู่รักด้วยกัน

ความรักในทางพระพุทธศาสนา

ความเห็นเรื่องทุกข์ว่าเกิดเพราะความอยาก อยากมากทุกข์มาก อยากน้อยทุกข์น้อย ไม่อยากเลยก็สบายใจ ไม่มีความทุกข์อะไรอยู่โดยไม่อยากนี้ จะอยู่ได้ไหม อยู่ได้แต่เราไม่ฝึก ไม่ฝึกอยู่เพื่อไม่อยาก ฝึกอยู่แต่เรื่องอยากกันทั้งนั้นจึงวุ่นวายหนักหนา อีกอย่างหนึ่ง ความยึดมั่นถือมั่นเรื่องอะไรก็ตามเป็นความทุกข์ ขณะใดที่เราเกิดความคิดยึดมั่นถือมั่นว่ารูปเป็นของฉัน เวทนาเป็นของฉัน สัญญาเป็นของฉัน เราก็คือทุกข์ ทุกข์เพราะความยึดถือ ถ้าไม่ยึดถือก็ไม่มีทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม)

การเกิดทุกข์นั้นเริ่มจากมีอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ มากระทบกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากเกิดความรู้สึกรำคาญใจในสิ่งนั้นก็เรียกว่า สุขเวทนา รู้สึกไม่พอใจเรียกว่า ทุกขเวทนา ไม่แน่ว่าสุขหรือทุกข์เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกสามประการนี้มีอำนาจทำให้เกิดความอยากหรือความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเรียกว่า ตัณหา

ความอยากหรือความต้องการมี 3 ประเภท คือ

1. กามตัณหา หมายถึง ความอยากในสิ่งน่ารักใคร่พอใจใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์
2. ภวตัณหา หมายถึง ความอยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
3. วิภวตัณหา หมายถึง ความอยากไม่ให้มีและอยากไม่ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตัณหาหรือความอยากทำให้เกิดความหนักใจหรือความทุกข์ขึ้นมา เพราะเมื่อมีความอยากก็ต้องกระทำตามความอยากนั้น ก็ย่อมมีทุกข์ตามส่วนของการกระทำ トラปิที่เป็นทาสของความอยากก็จะเกิดความร้อนใจไม่สิ้นสุด Somdet Phra Nyanasamvara ได้ทรงตรัสไว้ว่า “แม่น้ำเสมอด้วยตัณหา (ความอยาก) ไม่มี” ตัณหาทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่า อุปาทาน อันเป็นเหตุให้เกิดความความรัก

บทสรุป

องค์ประกอบด้านความใกล้ชิดเป็นแกนหลักที่สามารถพบได้ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ มีความคงทนค่อนข้างสูง และมีบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระยะยาว ส่วนความเสน่หามักพบในความสัมพันธ์เชิงคู่รักเท่านั้น เติบโตในความทรงจำ และมีบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระยะสั้น มีผลต่อปฏิกิริยาทางร่างกายและการรับรู้ความเจ็บปวด ขณะที่ความผูกมัดนั้นมีความผันแปรในแต่ละช่วงอายุ เช่น มีความผูกมัดกับครอบครัวในวัยเด็ก ผูกมัดกับเพื่อนในช่วงวัยรุ่น และผูกมัดกับคนรักในวัยผู้ใหญ่ มีผลต่อการรับรู้ความเจ็บปวดและความสามารถในการควบคุมตนเอง เมื่อเรามองตามหลักคำสอนของศาสนาในเรื่องของ ความรัก ในทางพุทธศาสนาไม่ได้มีความหมายเพียงความรู้สึกผูกพันระหว่างบุคคลเท่านั้นแต่หมายรวมถึงความรู้สึกติดตาต่อใจในวัตถุและสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย ซึ่งความรักเกิดจากอุปาทานประเภทที่เรียกว่า กามอุปาทาน หรือความยึดมั่น

วารสารพุทธอาชีวศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

โดยความเป็นกามหรือของรักใคร่ทั่วไป ตามปกติมนุษย์ มีความติดพันในสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ รวมเรียกว่า กามารมณ์ 6 เป็นเหตุนำมาซึ่งความยุ่งยากวุ่นวายไม่จบสิ้น เพราะมนุษย์ต้องดิ้นรนขวนขวายเพื่อให้ได้มาซึ่งความสบายใจในทาง รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส กล่าวได้ว่า ในทางโลกการติดกามจะเป็นประโยชน์เพราะจะทำให้รักครอบครัว ขยันขันแข็งในการแสวงหาทรัพย์และชื่อเสียง ฯลฯ แต่ในทางธรรมะจะรู้สึกว่าเป็นทางมาของความทุกข์อันเร้นลับ การติดกามเป็นสิ่งที่ต้องละกันให้หมดจึงจะดับทุกข์ได้ จึงเป็นศาสตร์และศิลปะและการสร้างภูมิคุ้มกันทางความรักวิถีพุทธของวัยรุ่น ในยุค Disruption

เอกสารอ้างอิง

ค่านิยมของวัยรุ่นเกี่ยวกับความรัก คู่ครอง กรณีศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม, การประชุมวิชาการ
แห่งชาติ มหาลัทธิเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ ๙, หน้า ๙๔๖.

จิตวิทยากับความรัก (Psychology of Love), เข้าถึงข้อมูลวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๓.

ทฤษฎีความรัก, อภินันท์ สิริรัตนจิตต์, คณะศิลปศาสตร์และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, เข้าถึงข้อมูล
วันที่ 6 กุมภาพันธ์ ๒๕๖7.

เทวีกา ประดิษฐ์บาทูกา, เรื่องของความรัก ออนไลน์ www.gotoknow.com, สืบค้นข้อมูลวันที่ ๑๐ ตุลาคม
๒๕๖๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๒๔.

พอไซเนียส, **ปรัชญาความรัก (Symposium Plato)**, เขียน : เพลโต (Plato), แปล : พินิจ รัตนกุล,
สำนักพิมพ์ : สามัญชน, หน้า 99.

ไพลิน ศรีสุขโข, **การพัฒนาความรักและความผูกพันใกล้ชิดในชีวิตคู่**, คู่มือการให้การปรึกษาทางเพศ,
กรุงเทพฯ : ฝ่ายเวชศาสตร์ประชากร สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย : หน้า ๕๖ .

อุมาพร ตรังคสมบัติ, **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ : กรุงเทพฯ หน้า 13-14 .

Sternberg, R. J. (1986) A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.,

สืบค้นข้อมูล วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๓.

<http://www.wairunclickcick.com/index.php/teen-in-love/love-in-teenage>. เข้าถึงข้อมูลวันที่ ๒๘
สิงหาคม ๒๕๖๓.

<https://today.line.me/th/article/Philosophical+Love>. เข้าถึงข้อมูลวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๓.

<http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/-การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น>, ข้อมูลวันที่ 2 กุมภาพันธ์
๒๕๖7.