

RESEARCH

Raising teenage children of Thai Muslim families

Patteera Rattanachai¹

¹ Lecturer of Community Health Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkhla University, Pattani Campus.
phatththiraratnchay@gmail.com

Abstract

This article aims to study the raising of teenage children of Thai Muslim families. It is a study of descriptive and analytical documents. The study resulted in finding that guidelines for raising teenage children are as follows: 1) Be a good role model for your children; 2) Promote good things, and warn and prohibit bad things with fear and sincerity towards Allah; 3) Raise children with love, kindness and gentleness; 4) Be fair to all children and have a good attitude in raising them; 5) Encourage your children to study useful subjects, namely, religious knowledge, arts and sciences; 6) Always pray (du'a) to Allah to keep your children on the right path, the straight path, and protect them; 7) Be an advisor to your children, give advice on maintaining friendship and properly positioning in society; and 8) Give advice to your children on selecting spouse. And the results of the study also found that there are guidelines for promoting children's health as follows: 1) Promoting physical health; 2) Promoting mental and emotional health; 3) Promoting social health; and 4) Promoting intellectual health, ethics and spirituality. Therefore, parents must adapt to the changes in order to be able to lead teenage children to achieve the goals of raising them based on Islamic principles as follows; (1) to create human beings who have the spirit of being loyal to and fearing Allah, (2) to create good people with morality and ethics in their hearts, and concentration on leading their life within the framework of a good way of life based on the teachings and ideology of Islam, (3) to achieve holistic development in human identity including physical, spiritual, and intellectual spheres, and (4) to create sustainable success for human beings in this world and the hereafter.

Keywords: Teenage, Children, Thai Muslim Family



บทความวิจัย**การอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นของครอบครัวไทยมุสลิม**พัทธ์ธีรา รัตนชัย¹¹อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

phathththiratanachay@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นของครอบครัวไทยมุสลิม เป็นการศึกษาเอกสารเชิงพรรณนาวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นมีดังนี้ 1) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร 2) ส่งเสริมสิ่งที่ดี ตักเตือนห้ามปรามในสิ่งที่ไม่ดีด้วยความยำเกรงและบริสุทธิ์ใจต่ออัลลอฮ์ 3) อบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความรัก เมตตาและอ่อนโยน 4) ยุติธรรมกับบุตรทุกคนและมีทัศนคติที่ดีในการอบรมเลี้ยงดู 5) ส่งเสริมให้บุตรศึกษาวิชาความรู้ที่ยังประโยชน์ทั้งความรู้ด้านศาสนาและศิลปะวิทยาการ 6) หมั่นขอพร (ดุอาอ์) ต่ออัลลอฮ์ให้บุตรอยู่ในหนทางที่ถูกต้องอยู่บนทางนำที่เที่ยงตรงและอยู่ภายใต้การปกป้องคุ้มครองของอัลลอฮ์ 7) เป็นที่ปรึกษาแก่บุตรแนะนำเรื่องการคบเพื่อนและการวางตัวในสังคม 8) ให้คำแนะนำแก่บุตรเรื่องการเลือกคู่ครอง ส่วนแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพบุตรพบว่าผลการศึกษาดังนี้ 1) การสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย 2) การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์ 3) การสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม 4) การสร้างเสริมสุขภาพด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรมและด้านจิตวิญญาณ ดังนั้นผู้เป็นบิดามารดาจึงต้องมีการปรับตัวให้ทันการเปลี่ยนแปลง เพื่อจะสามารถนำพาบุตรวัยรุ่นให้บรรลุเป้าหมายของการอบรมเลี้ยงดูตามหลักการอิสลาม คือ (1) เพื่อสร้างมนุษย์ที่มีจิตวิญญาณแห่งการเป็นผู้น้อมภักดีและยำเกรงต่ออัลลอฮ์ (2) เพื่อสร้างคนดีที่มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจฝักใฝ่ในมนำตนให้อยู่ในกรอบครรลองอันดีงามตามคำสอนและอุดมการณ์อิสลามได้ (3) เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมในตัวตนของมนุษย์ทั้งด้านสรีระร่างกาย จิตวิญญาณ และสติปัญญาความคิด (4) เพื่อสร้างมนุษย์ให้ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนทั้งโลกนี้และโลกหน้า

คำสำคัญ : การอบรมเลี้ยงดู, บุตรวัยรุ่น, ครอบครัวไทยมุสลิม

บทนำ

ปัจจุบันสภาพสังคมของประชากรทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดเข้าไปสู่สังคมยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเติบโตและเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมเศรษฐกิจและการเมืองอย่างรวดเร็ว มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างสังคมเศรษฐกิจและการเมืองโลก มีผลทำให้ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความเชื่อมโยงระหว่างกันมากขึ้น มีการนำสื่อดิจิทัลหรือเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในชีวิตประจำวัน การติดต่อสื่อสาร ด้านการแพทย์และด้านอื่น ๆ มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัว (ดวงใจ วัฒนสินธุ์, 2564)

ในศตวรรษที่ 21 นี้ สังคมมีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นยุคใหม่นอกจากจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจและสังคมอย่างมาก ยังต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ตนเองสามารถเติบโตเป็นคนที่บุคลิกภาพดี มีเอกลักษณ์ของตน มีความสุขในชีวิตได้อย่างพอเพียง มีเมตตาเอื้อเฟื้อผู้อื่น มีคุณธรรม มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีทักษะส่วนตัวและทักษะสังคมยืดหยุ่นที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่จะทำให้ประเทศชาติพัฒนาไปสู่การแข่งขันได้อย่างยั่งยืน (ดวงใจ วัฒนสินธุ์, 2564)

แต่ถ้าวิเคราะห์ข่าวเกี่ยวกับวัยรุ่นในช่วงที่ผ่านมาพบพบว่า สถานการณ์วัยรุ่นไทยน่าเป็นห่วงยิ่งนัก ข่าวที่ออกมาไม่ว่าจะเป็นการยกพวกทำร้ายกัน การปล้นชิงทรัพย์ การติดบุหรี่และยาเสพติดอื่น ๆ การติดสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การติดพนันออนไลน์ การตั้งท้องก่อนวัยอันควร การติดเชื้อเอดส์ในอัตราที่สูงขึ้น การถูกให้ออกจากโรงเรียน และที่สะท้อนขวัญ สร้างความตกใจต่อประชาชนอย่างมากคือ เหตุกราดยิงที่ห้างฯ พารากอน สะท้อนพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นที่มีต่อสังคม (ไทยรัฐออนไลน์ วันที่ 23/7, 29/8, 4/10, 6/11/2567) เหล่านี้ล้วนเป็นประเด็นให้พ่อแม่ต้องกลับมาทบทวนบทบาทของตนเองในการอบรมเลี้ยงดูลูกต้องวางแผน กำหนดเป้าหมาย ในทัศนะของอิสลามถือว่าการอบรมเลี้ยงดูบุตรเป็นภาระหน้าที่ที่สำคัญของผู้เป็นพ่อแม่ ดังที่อัลลอฮ์ ﷻ ได้ตรัสว่า

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ

شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ التحريم: 6

ความว่า “โอ้บรรดาผู้ศรัทธาเอ๋ย จงคุ้มครองตัวของพวกเจ้าและครอบครัวของพวกเจ้า ให้พ้นจากไฟนรก เพราะเชื้อเพลิงของมัน คือ มนุษย์และก้อนหิน มีมลาอิกะฮ์ผู้แข็งแกร่งหาญคอยเฝ้ารักษามันอยู่ พวกเขาจะไม่ฝ่าฝืนอัลลอฮ์ ในสิ่งที่พระองค์ทรงบัญชาแก่พวกเขา และพวกเขาจะปฏิบัติตามที่ถูกบัญชา” (อัตตะห์รีม : 6)

ดังนั้นพ่อแม่จะต้องเข้าใจถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูบุตรและทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุดด้วยหวังความเมตตาจากอัลลอฮ์ ﷻ (อาอิชะฮ์ ฮัมดาน, 2555: 49) ด้วยปณิธานสูงสุดคือให้ลูกเติบโตเป็นคนดีมีศาสนา เป็นที่รักของอัลลอฮ์ ﷻ และมนุษย์ มีชีวิตที่ดีทั้งโลกนี้และโลกหน้า (ซอบรี นภาพร และเกาซร์ อีซา, 2554 : 8)



วัตถุประสงค์

เพื่อนำเสนอพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ความท้าทายในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นของครอบครัวไทยมุสลิม

วิธีการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเอกสารเชิงพรรณนาวิเคราะห์

ผลการศึกษาและอภิปรายผล

สามารถสรุปผลการศึกษาและอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูบุตร

จิรเนาว์ ทัดศรี (2552) ได้สรุปว่า การอบรมเลี้ยงดูบุตรเป็นการกระทำที่ผู้เป็นบิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็กต้องปฏิบัติเพื่อให้ผู้ที่ถูกดูแลซึ่งในที่นี้หมายถึงลูกหรือเด็กที่อยู่ในความดูแล ได้รับการตอบสนองและมีพัฒนาการตามวัยทุก ๆ ด้านทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และด้านสังคม

อิชฐาน ทองทรัพย์ (2562) สรุปความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่า หมายถึง การปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองและเด็ก มีการอบรมสั่งสอน ให้ความรัก เอาใจใส่และแสดงออกถึงความห่วงใย ตลอดจนการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีย่างรอบด้านทั้ง ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

สรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูบุตร หมายถึง การที่พ่อแม่ได้เลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดคอยตอบสนองความต้องการของเด็กในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม มีการอบรมสั่งสอน ให้ความรัก เอาใจใส่และแสดงออกถึงความห่วงใย

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูบุตร

การเลี้ยงดูบุตรเป็นกระบวนการทั้งทางชีวภาพ ทางจิตวิทยาและทางสังคม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ (1) ปัจจัยด้านพ่อแม่ ได้แก่ พันธุกรรมของพ่อแม่ สุขภาพและความเจ็บป่วยทางกายหรือทางจิต ประสบการณ์ในอดีต บุคลิกภาพ ทักษะคิด พฤติกรรมและสภาพอารมณ์ (2) ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ได้แก่ สุขภาพ และการเจ็บป่วยทางกายหรือทางจิต พื้นอารมณ์ (Temperament) และระดับสติปัญญา (3) ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูก ความสัมพันธ์ระหว่างสามเษภรรยา และการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ของครอบครัว (Family Function) และ (4) ปัจจัยด้านสังคม การพิจารณาเรื่องการเลี้ยงดูจะต้องมองดูระบบสังคม (Social system) อื่น ๆ ทั้งนี้เพราะครอบครัวจัดเป็นระบบย่อยของสังคมอีกทีหนึ่ง (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2548)

3. เป้าหมายของการอบรมเลี้ยงดูบุตร

การเลี้ยงดูในศตวรรษที่ 21 พ่อแม่ต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน กล่าวคือ จะต้องสร้างสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในตัวลูก นั่นคือ (1) สร้างความรักและความนับถือตนเอง (2) สร้างทิศทางและเป้าหมายในชีวิต (3) สร้างความสามารถในการตัดสินใจและการเลือก (4) สร้างความแข็งแกร่ง สามารถที่จะจัดการกับความตึงเครียดและฟื้นตัวจากความชอกช้ำหรือปัญหาความตึงเครียดที่เกิดขึ้น (Resilience) (5) สร้างค่านิยมและศีลธรรมที่ถูกต้องซึ่งพ่อแม่สามารถสร้างขึ้นได้โดย (1) สร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสามเษภรรยา (2) สร้างบ้านที่มีความสุข (3) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก มีความสมดุลระหว่างความเป็นเพื่อนกับความเป็นพ่อแม่ที่มีอำนาจปกครองลูก (4) ให้การยอมรับนับถือลูก (5) ฝึกระเบียบวินัยให้หนักแน่นสม่ำเสมอ (6) ให้ลูกมีประสบการณ์การเรียนรู้การตัดสินใจและการเลือกด้วยตนเอง (7) สอนลูกจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก (Emotional Processing)

(8) เปิดช่องทางการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกไว้เสมอ (9) แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับลูกอย่างมีประสิทธิภาพ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2548)

หลักในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีคือ (1) ให้เกียรติในความเป็นคน แม้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะเด็กกว่า มีความรู้ต่ำกว่า ด้อยประสบการณ์กว่าก็ตาม (2) เชื่อมั่นว่าคนทุกคนอยากเป็นคนดีต้องการความรักและความเข้าใจจากผู้อื่น (3) ทุกคนอยากได้กำลังใจเมื่อชีวิตพบอุปสรรคและอยากให้คนอื่นชื่นชมเมื่อทำงานได้สำเร็จ (4) ปรับตัวให้เข้ากัน รับฟัง ทำความเข้าใจ ให้โอกาสให้อภัยและให้อภัยในสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการ (ถ้าทำได้) ในขณะเดียวกันเรียนรู้ที่จะเป็นผู้รับเช่นกัน (5) ใช้คำพูดที่จริงใจ พูดในสิ่งที่มีประโยชน์ (6) รักษาความลับและคำพูด (7) ใช้เวลาที่อยู่ด้วยกันให้เกิดคุณค่า เป็นประโยชน์มากที่สุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (8) รักษาระดับความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่เหมาะสม ติดต่อกันเป็นระยะ แม้ว่าจะไม่ได้เจอกันบ่อยๆ (ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์, 2562)

สำหรับเป้าหมายในการอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยหลักการอิสลามมีดังนี้ (พัทธ์ธีรา รัตนชัย, 2563)

1. การอบรมเลี้ยงดูตามหลักการอิสลาม มีเป้าหมายเพื่อสร้างมนุษย์ที่มีจิตวิญญาณแห่งการเป็นผู้มีเมตตา รักดีและยำเกรงต่ออัลลอฮ์ ﷻ โน้มเอียงสู่การสนองตอบจุดประสงค์แห่งการสร้างของพระองค์อย่างหมดจด แท้จริงนั่นคือการเป็นบ่าวผู้จงรักภักดีต่อพระองค์เพียงองค์เดียว

2. เพื่อสร้างคนดีที่มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ ฝึกฝนให้นมำตนให้อยู่ในกรอบครรลองอันดีงามตามคำสอนและอุดมการณ์อิสลามได้ หลุดพ้นจากการเป็นทาสอารมณ์ใฝ่ต่ำ เพราะคำสอนและอุดมการณ์อิสลามถูกมอบให้แก่มนุษยชาติทั้งมวลเพื่อปรับใช้พัฒนาตนเองให้เป็นผู้ตระหนักรู้และยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรมอันดีงามจนกระทั่งสามารถปฏิบัติหน้าที่สำคัญ คือการจรรโลงโลกในฐานะผู้แทน (เคาะลีฟะฮ์) ของอัลลอฮ์ ﷻ บนหน้าแผ่นดินได้

3. เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมในตัวตนของมนุษย์ทั้งด้านสรีระร่างกาย จิตวิญญาณ และสติปัญญาความคิด เพราะหากการอบรมหล่อหลอม และการปกครอง เลี้ยงดู ด้วยหลักการอิสลาม ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาใด ๆ อย่างเป็นรูปธรรมในตัวตนของมนุษย์ หลักคำสอนและแบบแผนแห่งอัลกุรอานและอัสซุนนะฮ์ ย่อมไร้ประโยชน์ ซึ่งขัดแย้งกับสถานะที่เป็นจริงแห่งอัลกุรอานที่ได้รับการรับรองว่าเป็นทางนำที่เที่ยงตรง และเป็นธรรมนูญสูงสุด ที่นำพามนุษย์ให้หลุดพ้นจากความโง่เขลาและความหลงผิด

﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ﴾ الإسراء: بعض من الآية: 9

ความว่า “แท้จริงอัลกุรอานนี้ นำสู่ทางที่เที่ยงตรงยิ่ง” (อัลอิสรออ์: ส่วนหนึ่งจากอายะฮ์ที่ 9)

4. เพื่อสร้างมนุษย์ให้ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนทั้งโลกนี้และโลกหน้า อันหมายถึงการเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างสงบสุข ร่วมสร้างสรรค์จรรโลงสังคมนำพาประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น และสามารถบรรลุสู่ความสำเร็จสูงสุด คือ การเป็นบ่าวที่เคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ ﷻ

เป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่นคือ 1) มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคหรือภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพทางกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย 2) มีสุขภาพจิตที่ดี พอใจตนเอง จิตใจที่เป็นสุข ปราศจากโรคทางจิตใจ 3) มีบุคลิกภาพที่ดี มีทักษะส่วนตัวและทักษะทางสังคมที่ดี วางตัวได้เหมาะสม มีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้อย่างราบรื่น 4) มีเอกลักษณ์ทางเพศชัดเจนและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม 5) มีเป้าหมายในการเรียนและอาชีพตามความชอบและความถนัดของตนเอง 6) บริหารจัดการตนเองได้ดีทั้งเรื่อง การแบ่งเวลาและการเงินโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น 7) ดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับความชอบ ความถนัด และเป้าหมายของตนเอง และ 8) มีความรับผิดชอบต่อสังคมประเทศชาติและสิ่งแวดล้อม

ปณิธานสูงสุดของพ่อแม่มุสลิม คือ การอยากเห็นลูกของตนเติบโตเป็นคนดีมีศาสนา เป็นที่รักของพระเจ้าและมนุษย์ มีชีวิตที่ดีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า สิ่งพ่อแม่ต้องจดจำให้มั่น คือ ผู้ที่จะให้ความสำเร็จเกิดขึ้นในภารกิจนี้ไม่ใช่พ่อแม่ ตัวเด็ก หรือสิ่งแวดล้อม หากแต่ผู้ที่ชี้ทางนำที่ถูกต้องที่แท้จริงคือพระผู้เป็นเจ้า ดังที่พระองค์ทรงตรัสไว้ในอัลกุรอาน สูเราะฮ์อัลกอกศ็อต อายะฮ์ที่ 56 ความว่า “เจ้าไม่สามารถชี้นำคนที่เจ้ารักได้หรอก แต่อัลลอฮ์ ﷻ ต่างหากที่ทรงชี้นำผู้ที่พระองค์ประสงค์” (ซอบรี นภากร และ เกาซร์ อีซา, 2554)

ดังนั้น พ่อแม่มุสลิมจะต้องเลี้ยงดูบุตรด้วยความอดทน เป็นต้นแบบที่ดี และสุดท้ายต้องมอบหมายต่อพระผู้เป็นเจ้า ระลึกถึงผลบุญอันยิ่งใหญ่ที่อัลลอฮ์ ﷻ จะทรงตอบแทนหากเลี้ยงบุตรหลานให้เติบโตเป็นคนดี

4.การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ 3) ด้านสังคม 4) ด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านจิตวิญญาณ

วัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่ (1) ช่วงวัยแรกรุ่น อายุ 10 – 14 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทุกระบบโดยเฉพาะรูปร่างทั้งภายนอกภายใน เช่น มีหน้าอก มีขน เสียงแตก มีสิ่ว วัยรุ่นส่วนใหญ่กังวลต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จนอาจมีอาการแปรปรวน หงุดหงิดง่าย (2) ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14 – 16 ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ยอมรับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มักหมกมุ่นค้นหาอัตลักษณ์ตัวเอง พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามจะเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและพึ่งพาพ่อแม่ (3) ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 16 - 18 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโต สมบูรณ์เต็มที่ที่สามารถตัดสินใจในเรื่องของอนาคตของตนเองได้ มองเห็นความสามารถที่จะพัฒนาต่อ เพื่อสร้างอาชีพที่เหมาะสมและเป็นช่วงที่บรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

4.1 การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

การเจริญเติบโตทางร่างกาย : วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างมาก (Growth Spurt) ซึ่งเป็นผลจากการทำงานของฮอร์โมนระยะนี้มีการเจริญของสมองเต็มที่ สมองส่วน Hypothalamus กระตุ้น Pituitary ให้หลั่ง Gonadotropic Hormones มีผลให้เกิดการผลิตตัวสุจิในเพศชาย และตกไข่ในเพศหญิง มีการขับฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนจากรังไข่และต่อมลูกหมาก มีรายละเอียดดังนี้ 1) การเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ : กระดูกแขนขาและไหล่มีการเจริญเติบโตเห็นได้ชัดเจน กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้นแข็งแรงมากขึ้น วัยรุ่นชายเห็นชัดกว่าวัยรุ่นหญิง 2) การเปลี่ยนแปลงทางเพศ : เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงเต้านม มีการเปลี่ยนแปลงของขนที่หัวเหน่า เพศชายมีขนาดของอวัยวะเพศใหญ่ขึ้น ลักษณะผิวหนังของอวัยวะเป็นสีแดง เริ่มผลิตน้ำอสุจิและเริ่มมีขนที่หัวเหน่า 3) สัดส่วนศีรษะและใบหน้า : วัยรุ่นมีลักษณะรูปหน้าที่ยาวและใหญ่ขึ้น หน้าผากมีขนาดกว้างขึ้น จมูกโต ริมฝีปากหนาขึ้น ขากรรไกรกว้างออก คอจะขยายออก กล้องเสียงหลอดเสียงโตขึ้น จึงทำให้มีเสียงที่เปลี่ยนไป 4) การเปลี่ยนแปลงผิวหนัง : มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังเกิดจากผลของฮอร์โมนเพศ เห็นได้ชัดในเพศหญิงจะมีผิวหนังที่อ่อนนุ่ม เรียบ มีเส้นเลือดมากขึ้น เพศชายมีผิวหนังที่หนาและเข้มขึ้น ต่อมเหงื่อทำงานเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ ใบหน้าคอ หลัง ซึ่งเป็นปัญหาให้เกิดปัญหาเช่น เป็นสิ่ว เหนื่อมาก มีกลิ่นตัว 5) การทำงานของสมอง : สมองส่วน Cerebral Cortex ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดและการใช้เหตุผลอยู่ในระยะกำลังพัฒนาจนถึงอายุ 20 - 25 ปี การคิดของวัยรุ่นยังไม่สมบูรณ์ จึงทำให้วัยรุ่นถูกชักจูงได้ง่าย สมองส่วน Lymbic System ทำงานด้านอารมณ์ควบคุมอารมณ์ การต่อสู้ การหนี การทำงานไม่สมบูรณ์ จึงพบว่าวัยรุ่นมีการตัดสินใจบนพื้นฐานอารมณ์เป็นสำคัญ (พิมพ์ภรณ์ กลั่นกลั่น, 2555)

4.2 พัฒนาการของวัยรุ่น (1) พัฒนาการทางสติปัญญาตามแนวทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ “เพียเจต์” จะอยู่ในระยะ formal operation คือเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างวิทยาศาสตร์



ใช้สัญลักษณ์แทนคำอธิบายได้ เปลี่ยนแปลงความคิดตามสังคมและเหตุผล แต่ยังยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (2) พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพวัยรุ่นมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ แต่การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ ต่อมไร้ท่อ และการปรับตัวทางสังคมร่วมกับสมองที่ยังควบคุมอารมณ์ได้ไม่สมบูรณ์ ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ตามแนวทฤษฎีของอีริก อีริกสัน (Erik Erikson) วัยนี้อยู่ในขั้นการรู้เอกลักษณ์ของตนเองหรือการสับสนในอัตลักษณ์ของตนเอง (Identity versus identity confusion) (3) พัฒนาการทางสังคม ตามแนวคิดของ “ฟรอยด์ (Sigmund Freud)” เป็นระยะของความพอใจในเพศตรงข้าม (Genital Stage) มีปัญหาการปรับตัว พัฒนาการเป็นตัวของตัวเอง มีการคบเพื่อนที่มีนิสัยความชอบเหมือน ๆ กัน เริ่มคบเพื่อนที่เป็นเพศตรงข้าม เริ่มห่างจากครอบครัว บิดามารดามากขึ้น (4) พัฒนาการทางจริยธรรมตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ “โคลเบิร์ก” วัยนี้พัฒนาการทางจริยธรรมขึ้น Conventional Level การพิจารณาพฤติกรรม ถูก ผิด ดี ไม่ดี ขึ้นอยู่กับกฎระเบียบ ประเพณี หรือกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนด วัยนี้มีความคิดเชิงอุดมคติสูง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น จะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน (5) พัฒนาการทางจิตวิญญาณตามแนวคิดทฤษฎีของ “ฟาวเลอร์” (Fowler) วัยรุ่นมีพัฒนาการทางจิตวิญญาณอยู่ในขั้น synthetic conventional faith คือ เริ่มต้นระยะพัฒนาการเพิ่มความศรัทธาอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งถึงพึ่งพาตนเองได้ อาจมีการยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมากซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้ทำการทดสอบ อยู่ในระยะค้นหาคำตอบความเป็นตัวเองว่า ฉันเป็นใคร และอะไรคือความมุ่งหมายซึ่งนำไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ

5. บทบาทและหน้าที่ของบิดามารดาในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่บิดามารดาหลายคนลำบากใจในการอบรมเลี้ยงดู เพราะความใกล้ชิดมีน้อยลง บุตรต้องการอิสระเป็นตัวของตัวเอง ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ได้เสนอแนวทางการเตรียมลูกให้พร้อมเข้าสู่วัยรุ่นดังนี้ 1) เปิดโอกาสให้วัยรุ่นเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร เพื่อกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นให้วัยรุ่นได้ทดลอง ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจและมีความถนัด 2) ชุมชนและหน่วยงานเอกชนควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเรียนรู้ มีเวทีที่วัยรุ่นได้แสดงออกและคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 3) ส่งเสริมอาจารย์และพี่เลี้ยงเยาวชนที่มีความสามารถ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่วัยรุ่นเช่น นักกีฬาทีมชาติ ควรให้เป็นผู้สอนกีฬาที่วัยรุ่นสนใจ

ลักษณะของพ่อแม่ที่ดี 1) มีความสุขุมรอบคอบ 2) อ่อนโยนปราศจากความรุนแรง 3) มีความเมตตาเลือกวิธีการที่ง่ายที่สุด トラบใดก็ตามที่ไม่นำไปสู่บาป มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ดี เป็นกลาง พยายามให้ข้อคิดที่ดีแก่ลูก รักษาการสอนต่างๆของอิสลาม มีปัญญา มีศาสนา ไม่แข็งกระด้าง มีมารยาทดี (ชอบรี นภกร และ เกาชร์ อีซา, 2554)

จากการศึกษาของพัทธิธรา รัตนชัย (2563) ที่ระบุว่าหน้าที่สามัญที่บิดามารดาพึงปฏิบัติต่อบุตรทุกช่วงวัย มีดังนี้

5.1 เป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร

การเป็นแบบอย่างที่ดี ณ ที่นี้หมายถึงการที่บิดามารดา ต้องประพฤติตน วางตนเป็นต้นแบบที่ถูกต้องเหมาะสมแก่บุตรตามกรอบแบบแผนของอัลกุรอาน และอัซซุนนะฮฺ มีคุณธรรมจริยธรรม แสดงออกซึ่งความเป็นผู้มีอุปนิสัยที่ดีให้บุตรหลานได้เห็นและเอาเยี่ยงอย่าง อับดุลลอฮฺ นาซิหฺ อุลวาน (2553 : 179) กล่าวว่า “การเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นวิธีการ تربียะฮฺที่มีประสิทธิภาพที่สุด เพราะในการอบรมขัดเกลาเด็กให้ดีหรือไม่ดีนั้น ถ้าผู้ทำหน้าที่อบรมเป็นบุคคลที่เที่ยงตรง ซื่อสัตย์ มีศีลธรรม มีคุณธรรม เด็กก็จะถูกหล่อหลอมให้อยู่ในบ่าหลอมแห่งความซื่อตรง ซื่อสัตย์ มีศีลธรรม มีคุณธรรม แต่ถ้าผู้ทำหน้าที่อบรม เป็นคนไม่ซื่อตรง หลอกลวง ทำผิดศีลธรรม ตระหนี่ ขี้ลาด หรือเห็นแก่ตัว เด็กก็จะถูกหล่อหลอมให้เป็นคนโกหก ไม่ซื่อสัตย์ ทุจริตคดโกง ทำ

ผิดศีลธรรม ชี้อวด และเห็นแก่ตัว ด้วยเหตุนี้แบบแผนสำคัญของการตักเตือนที่อัลลอฮ์ ﷻ ทรงวางไว้ คือ การให้ท่านนบีมุฮัมมัดมาเป็นแม่แบบของการตักเตือนที่ดี ให้ประชาชาติของท่านได้เจริญรอยตาม เช่นเดียวกับที่ได้เคยส่งบรรดาเราะซูลมายังประชาชาติก่อน” ดังที่พระองค์ทรงตรัสไว้ในอัลกุรอานว่า

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾

ความว่า “โดยแน่นอนในเราะซูลของอัลลอฮ์มีแบบฉบับอันดีงามสำหรับพวกเจ้าแล้ว สำหรับผู้ที่หวัง (จะพบ) อัลลอฮ์และวันปรโลกและรำลึกถึงอัลลอฮ์อย่างมา”

(อัลอะหซาบ : 21)

5.2 ส่งเสริมสิ่งที่ดี ตักเตือนห้ามปรามในสิ่งไม่ดี ด้วยความยำเกรงและบริสุทธิ์ใจต่ออัลลอฮ์ ﷻ

การส่งเสริมให้บุตรประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม พร้อมห้ามปรามโน้มน้าวให้ออกห่างจากความชั่วนั้นเป็น คุณลักษณะของบิดามารดาผู้ประเสริฐ ผู้มีหัวใจยำเกรง ผูกพันกับอัลลอฮ์ ﷻ เจริญรอยตามแบบอย่างของท่าน เราะซูล แสดงออกซึ่งความรับผิดชอบในการอบรมบ่มสอนคนรุ่นหลังให้เติบโตเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติของการเป็นผู้ ศรัทธาที่สมบูรณ์ พร้อมจะทำหน้าที่ประชาชาติที่ดีของท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ดังคำรัสของอัลลอฮ์ ﷻ ที่ทรงยก ย่องประชาชาติของท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ว่า

﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾

อัล عمران: 110

ความว่า “พวกเจ้านั้นเป็นประชาชาติอันประเสริฐสุดที่ถูกให้กำเนิดขึ้นมาเพื่อมนุษยชาติ ด้วยการที่พวกเจ้าสั่งเสียในความดีหักห้ามยับยั้งจากความชั่ว และด้วยการที่พวกเจ้า ศรัทธาต่ออัลลอฮ์...” (อาละอิมรอน: 110)

5.3 อบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความรัก ความเอาใจใส่ เมตตาและอ่อนโยน

ความรักความเอาใจใส่และความเมตตาที่บิดามารดาแสดงออกต่อบุตรขณะอบรมเลี้ยงดูนั้น ถือเป็นการ แสดงออกซึ่งสัญญาตามธรรมชาติ ที่ช่วยยึดโยงความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แนบแน่น การปฏิสัมพันธ์ใน ครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาเป็นการมอบสิทธิทางใจแก่กันละกัน ซึ่งจะส่งผลนำไปสู่สัมพันธภาพ ที่ดี เด็ก ๆ ที่ถูกเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ จะมีความเคารพเชื่อฟังบิดามารดา วาดอนสอนง่าย และจะ เติบโตเป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ในทางตรงกันข้าม การอบรมเลี้ยงดูที่ขาดความรักความเอาใจใส่ ย่อม คาดหวังการเคารพเชื่อฟังจากบุตรได้ยากและถือว่าผู้ปกครองขาดวิสัยปัญญาในการเลี้ยงดูบุตร

5.4 ยุติธรรมกับบุตรทุกคนและมีทัศนคติที่ดีในการอบรมเลี้ยงดู

บิดามารดาต้องให้ความยุติธรรมกับบุตรทุกคนในทุก ๆ เรื่องอย่างเสมอภาคเท่าเทียมกัน เช่น การ แสดงความรัก การมอบสิ่งของ การแสดงสีหน้าอารมณ์ การชื่นชมหรือการตำหนิ ความยุติธรรมจะนำมาซึ่ง ความสันติสุข และความกลมเกลียวกันในหมู่พี่น้องและสมาชิกในครอบครัว และด้วยความสำคัญของความ ยุติธรรมนี้เอง ท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ จึงสั่งใช้เรื่องนี้เป็นภาระเฉพาะแก่บิดามารดาไว้อย่างหนักแน่นว่า

((فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ))

ความว่า “พวกท่านพึงยำเกรงต่ออัลลอฮ์ และจงให้ความยุติธรรมแก่ลูก ๆ ของพวกท่านเถิด” บันทึกโดย บุคอรี หะดีษหมายเลข 2398



5.5 ส่งเสริมให้บุตรศึกษาวิชาความรู้ที่ยังประโยชน์ ทั้งความรู้ด้านศาสนา และศิลปะวิทยาการ

การส่งเสริมให้บุตรขยันหมั่นเพียรในการศึกษาหาความรู้ สะท้อนถึงความเข้าใจของบิดามารดาต่อหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง การอบรมความรู้แก่บุตรถือเป็นอะมานะฮ์ที่ยิ่งใหญ่ เพราะความรู้เปรียบเสมือนแสงสว่างนำทางชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ความเข้าใจในศาสนา ซากิณะห์ บอซุ (2545: 36) กล่าวว่า “ตามโครงสร้างของการรักษอะมานะฮ์นั้น บิดามารดามีหน้าที่อบรมบุตรให้มีศาสนา รู้จักกฎ(หุก่ม) ต่างๆ ที่จำเป็น และจะถือเป็นบาปหนักสำหรับบิดามารดา หากละเลยเรื่องการอบรมความรู้ศาสนาแก่บุตร” บิดามารดาทั้งหลายจึงมีหน้าที่ต้องส่งเสริมบุตรหลานในเรื่องการศึกษาหาความรู้อย่างจริงจังและเข้มแข็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ความรู้ที่ช่วยกล่อมเกลাজิตวิญญาณ อุปนิสัยและคุณธรรมจริยธรรม แม้ต้องทุ่มเทกำลังกาย กำลังทรัพย์ หรือจะต้องเดินทางไกลก็ตาม ดังบทหะดีษ

((مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ))

ความว่า “ผู้ใดก็ตามที่ออกเดินทางเพื่อแสวงหาความรู้ อัลลอฮ์จะทรงทำให้หนทางไปสู่สวรรค์สะดวกง่ายดายแก่เขา” บันทึกโดยมุสลิม หะดีษหมายเลข 2699

5.6 หมั่นดุอาต่ออัลลอฮ์ ﷻ ให้บุตรอยู่ในหนทางที่ถูกต้อง อยู่บนทางนำที่เที่ยงตรง และอยู่ภายใต้การปกป้องคุ้มครองของอัลลอฮ์ ﷻ

ดังเช่นบางส่วนของบทดุอาของบรรดานบีและเราะซูล ﷺ ได้วิงวอนขอแก่บุตรหลานและผู้อยู่ภายใต้การปกครองดูแล ดังนี้ 1) ดุอาให้บุตรมีความนอบน้อมถ่อมตนต่ออัลลอฮ์ ﷻ 2) ดุอาให้บุตรดำรงมั่นในการปฏิบัติละหมาด 3) ดุอาให้บุตรอยู่ในความดีงาม 4) ดุอาให้บุตรเป็นบุตรที่ดี และเป็นที่ยรักของบิดามารดา 5) ดุอาให้อัลลอฮ์ ﷻ ประทานความจำเริญแก่บุตรหลานของเรา 6) ดุอาให้บุตรเชื่อฟังอัลลอฮ์ ﷻ และกตัญญูต่อบิดามารดา

5.7 เป็นที่ปรึกษาแก่บุตร แนะนำเรื่องการคบเพื่อนและการวางตัวในสังคม

การให้คำปรึกษาและคำแนะนำที่ดีแก่บุตร ถือเป็นหน้าที่ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว บิดามารดาที่เข้าใจใกล้ชิดบุตร ย่อมสามารถเป็นกำลังใจและเป็นที่พึ่งแก่บุตรได้ตลอดเวลา ทั้งเรื่องการศึกษาเล่าเรียน การเลือกข้าวของเครื่องใช้ เครื่องแต่งกาย การตัดสินใจบางอย่างในสถานการณ์ที่ยากลำบาก รวมถึงการเลือกคบเพื่อน การได้รับคำแนะนำและการให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ จากบิดามารดา ผู้ที่เป็นที่ไว้วางใจมากที่สุด จะมีส่วนสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจแก่บุตร ทำให้สามารถเผชิญชีวิตและต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ทั้งในยามปกติและในยามที่ต้องประสบปัญหายุ่งยาก

5.8 ให้คำแนะนำแก่บุตรเรื่องการเลือกคู่ครองเมื่อถึงวัยอันควร

เมื่อบุตรเจริญวัยเข้าสู่ช่วงอายุที่สามารถมีครอบครัวได้แล้ว เนื่องจากมีหน้าที่การงานมั่นคง มีความรับผิดชอบเพียงพอ บิดามารดาก็มีหน้าที่ให้คำแนะนำ เรื่องการเลือกคู่ครองที่ดีแก่บุตร อิสลามสนับสนุนเรื่องการแต่งงาน และการสร้างครอบครัวที่ถูกต้อง และกำหนดมาตรการป้องกันความเสี่ยงของการเกิดสัมพันธ์ต้องห้ามระหว่างชายหญิง

6. หน้าที่ของบิดามารดาในการสร้างเสริมสุขภาพบุตรวัยรุ่น

6.1 การสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกาย

1) ถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเพศศึกษา ชี้แนะให้บุตรหลีกเลี่ยงจากสิ่งชั่วร้ายที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ภาพเปลือย วิดีโอ หรือภาพยนตร์ รวมถึงการมั่วสุมแหล่งอบายมุขต่างๆ ควรจัดหาอุปกรณ์กีฬา / ออกกำลังกาย หรือหางานอดิเรกทำเพื่อไม่ให้หมกมุ่นทางเพศ ให้บุตรได้รับรู้ว่าถ้าหญิง-ชายมี

เพศสัมพันธ์กันจะทำให้มีบุตรได้ ปลูกฝังทัศนคติที่ดีแก่บุตรเกี่ยวกับบทบาทชาย - หญิงในสังคมไทย และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานมากขึ้น การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในวัยนี้ และพ่อแม่ควรส่งเสริมความรู้ในการป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์มักพบได้บ่อยในเด็กวัยรุ่น ได้แก่ หนองใน เอดส์ การให้ความรู้เพื่อป้องกันให้ปลอดภัยจึงมีความจำเป็นต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก และควรสังเกตพฤติกรรมเบี่ยงเบนของวัยรุ่น และการนำวัยรุ่นมาตรวจสุขภาพ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2) ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่นและปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย เช่น 1) สิว เกิดจากการอุดตันของต่อมไขมัน การล้างหน้าบ่อย ๆ ไม่ได้ทำให้เป็นสิวน้อยลง เพราะสิวไม่ได้เกิดจากความสกปรก การใช้สบู่อาบน้ำทั่วไปที่เป็นด่างล้างหน้าทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ควรใช้สบู่อ่อน ๆ วันละ 2 ครั้ง 2) กลิ่นตัว เกิดจากเหงื่อสัมผัสกับเชื้อแบคทีเรีย เกิดการเน่าเปื่อยของหนังกำพร้าและมีกลิ่นตัวตามมา ควรแนะนำให้วัยรุ่นอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับร่างกายและสภาพอากาศ เลือกลูกกลิ้งชนิดที่ดับกลิ่นธรรมชาติ

3) ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นส่วนใหญ่ได้รับสารอาหารไม่ครบตามหลักโภชนาการ บางคนไม่รับประทานผักผลไม้ ไม่รับประทานอาหารเช้า ชอบรับประทานอาหารจานด่วนที่มีไขมันสูง น้ำหวาน น้ำอัดลม ควรดการรับประทานอาหารประเภทนี้และรับประทานอาหารให้สมดุลครบ 5 หมู่ วัยรุ่นมีความต้องการพลังงานและโปรตีนเพิ่มมากขึ้น (วัยรุ่นหญิงต้องการพลังงาน 2,000 - 2,500 แคลอรี / วัน) วัยรุ่นชายต้องการพลังงาน 2,500 - 3,000 แคลอรี / วัน ความต้องการโปรตีนอย่างน้อย 50 - 60 กรัม / วัน ถ้าเจริญเติบโตเร็วมากจะต้องการประมาณ 80 - 100 กรัม / วัน ทั้งนี้การกำหนดพลังงานของแต่ละคนจะต้องคำนึงถึงวุฒิภาวะทางเพศ อัตราการเจริญเติบโตทางกาย และกิจกรรมที่ทำด้วย

4) ส่งเสริมการออกกำลังกาย ควรส่งเสริมวัยรุ่นให้สนใจการเล่นกีฬา โดยวัยรุ่นชายจะชอบกีฬาที่ใช้พละกำลังมาก และแสดงถึงความเป็นสุภาพบุรุษ เช่น เทนนิส แบดมินตัน ปิงปอง บาสเกตบอล ฟุตบอล วัยรุ่นหญิงจะสนใจแอโรบิก สลาลั วัยน้ำ ยิมนาสติก ศิลปะป้องกันตัวต่าง ๆ พ่อแม่และครู ควรสนับสนุนให้วัยรุ่นเล่นกีฬาได้เต็มตามศักยภาพโดยการจัดหาอุปกรณ์กีฬาและสนับสนุนให้วัยรุ่นไปออกกำลังกายเล่นกีฬจะช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เป็นที่ยอมรับของเพื่อน รู้แพ้รู้ชนะรู้ถ้อย และมีสมรรถภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงในขณะเดียวกันต้องรู้จักป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล

5) ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและอันตราย พ่อแม่ผู้ปกครองควรพูดคุยให้วัยรุ่นตระหนักถึงความปลอดภัยและความห่วงใยที่พ่อแม่มีต่อวัยรุ่น ตักเตือนเรื่องพฤติกรรมการเล่นซิ่งที่เป็นอันตราย สอนให้รู้และเคารพกฎจราจร สวมหมวกนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่ขับรถขณะมีเมเหรือ่วงนอน ดูแลรักษาเครื่องยนต์ให้ใช้การได้ตามปกติ

6) ส่งเสริมทักษะการป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติด ในวัยรุ่นมักพบว่า มีการใช้ยาเสพติดหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในหลายเหตุผล เช่น เพื่อความกล้าในการทำบางเรื่องที่คุกคามต่อความรู้สึก เพื่อเบี่ยงเบนตนเองจากความยุ่งยากในครอบครัว เป็นต้น การสอนเกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ บิดามารดาสามารถป้องกันไม่ให้วัยรุ่นติดยาหรือสารเสพติด โดยวิธีการต่อไปนี้ 1.เอาใจใส่บุตรหลาน ให้ความใกล้ชิด ความรัก สร้างความผูกพันภายในครอบครัว 2.มีความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียน 3.ให้กำลังใจชื่นชมบุตรหลาน เมื่อประสบความสำเร็จหรือทำสิ่งที่ดีที่เหมาะสม 4.สร้างสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้แก่บุตรหลาน เช่น การร่วมกิจกรรมทางศาสนา 5.สร้างค่านิยมในครอบครัวในการไม่ใช้ยาเสพติดอย่างเด็ดขาด 6.ให้ความรู้เรื่องโทษของสารเสพติดต่างๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม 7.บิดามารดาควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับบุตร เช่น ไม่



สูบบุหรี่ ไม่ใช้สารเสพติดต่าง ๆ และ 8. เป็นที่ปรึกษาที่ดีของบุตร สร้างบรรยากาศภายในบ้านให้น่าอยู่ ให้เด็ก รักบ้าน รักครอบครัว พึงระลึกเสมอว่า “ถ้าเด็กไม่รู้สึกรักมีทุกข์หรือถูกกดดัน ย่อมไม่หนีออกจากบ้าน หรือพ่อแม่ และไม่พึงพาสิ่งอื่น”

6.2 การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจ

1) ส่งเสริมให้บุตรวัยรุ่นมีการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง บิดามารดาอาจจะทำได้ดังนี้ 1) อำนวยความสะดวกและจัดสิ่งแวดล้อมที่ช่วยสร้างสรรค์และปลอดภัยในการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น ต้องมีเวลาที่เป็นส่วนตัวเงียบ ๆ ที่จะคิดฝันและจินตนาการถึงอนาคตและบุคลิกภาพที่เขาจะเป็นในอนาคต 2) ได้รับการประเมินย้อนกลับด้วยความซื่อสัตย์แต่นุ่มนวล เข้าอกเข้าใจจากผู้ใหญ่ที่นับถือ เกี่ยวกับความคิดใหม่ ๆ ลักษณะรูปร่างและความเป็นตัวของเขา 3) ให้การสนับสนุนการตัดสินใจเลือกศึกษาเพื่อทำงานในอาชีพที่เหมาะสมหรือเลือกอาชีพด้วยตัวของเขาเอง โดยไม่เอาความต้องการของพ่อแม่เป็นหลัก 4) เป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้เอกลักษณ์ที่เหมาะสมสำหรับตนเองในอนาคต 5) ให้ความสามารถในการสำรวจรูปร่าง เลือกและตัดสินใจในการแต่งตัว ซึ่งมักจะพิถีพิถันมากขึ้นและใช้เวลานานขึ้น โดยไม่ประเมินว่าเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์

2) ส่งเสริมให้ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา เนื่องจากวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความวิตกกังวล วัยรุ่นชายจะกังวลถึงส่วนสูง ความกำยำล่ำสันของร่างกาย วัยรุ่นหญิงจะกังวลเรื่องขนาดทรวงอก ตะโพก ความอ้วน สิว จึงควรอธิบายว่าเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงเจริญเติบโต ต้องมีการเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกาย

3) แสดงความรักความผูกพัน ได้แก่ การพูดคุยด้วยคำอ่อนโยน ยิ้มแย้ม เป็นกันเอง สนใจใต้อาถมถึงความรู้สึก ปัญหา ความต้องการ ให้กำลังใจช่วยเหลือ ชี้แนะแนวทางและเป็นที่พึ่งได้ตลอดเวลา แสดงให้บุตรวัยรุ่นรู้ว่าเรารักในในตัวเขา จากการศึกษาของนันทยา คงประพันธ์ (2563) พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะการซึมเศร้าในวัยรุ่นคือปัจจัยสัมพันธ์ภายในครอบครัว สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์ (2551) ได้เสนอวิธีอยู่ร่วมกับวัยรุ่นดังนี้ (1) พยายามสร้างกฎเกณฑ์ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเข้มงวดเฉพาะกับกฎเกณฑ์นั้น ๆ (2) รับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่นด้วยความสนใจเสมอ (3) จงใช้เวลาในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวัยรุ่น (4) ปลอมใจวัยรุ่นกำหนดแผนในชีวิตของตนได้บ้าง (5) เคารพความเป็นส่วนตัวของวัยรุ่นตามสมควร (6) จงมีความอดทนยอมรับข้อผิดพลาดของลูกวัยรุ่น (7) เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จต้องชมเชยเขาอย่างจริงใจ

6.3 การสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคม

1) อบรมบทบาทที่เหมาะสมในสังคมให้แก่บุตร เช่น อนุญาตให้บุตรเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เพื่อให้เขาได้เรียนรู้การปรับตัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ให้คำแนะนำในการเลือกคบเพื่อน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายทางเพศ การสูบบุหรี่ ยาเสพติด สุรา

2) ส่งเสริมให้บุตรวัยรุ่นรับผิดชอบตนเองและกิจกรรมในครอบครัวเพิ่มขึ้น เกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ของใช้และห้องส่วนตัว การจัดตารางเวลาในการศึกษา จัดของใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบ จัดให้มีการรับผิดชอบงานบ้าน สนับสนุนให้มีงานอดิเรก

3) พ่อแม่ควรทำความเข้าใจ ความคิดจิตใจของวัยรุ่น พยายามเรียนรู้และยอมรับสิ่งที่เขาชอบ รู้จักลูก เพื่อน ๆ ของลูก คุณครูและสภาพแวดล้อมของลูก เพื่อให้มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น จะทำให้สามารถรับรู้เรื่องราวในสถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่ได้ดี ให้อยู่ในภาวะอารมณ์ที่ไม่มั่นคงโดยไม่ใช้อารมณ์โต้ตอบ แต่ไม่ใช้การปล่อยปละละเลยหรือตามใจ พ่อแม่ต้องสอนวัยรุ่นในการปรับตัวเข้ากับสังคมด้วย เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ



4) ส่งเสริมการเข้าสังคมกับเพื่อนฝูงที่ดี เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ เช่น กีฬา ดนตรีและกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งนอกจากจะทำให้ได้ฝึกฝนบทบาทของผู้ใหญ่ ทักษะทางสังคม และการสื่อสารกับต่างเพศ ได้สัมผัสทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคลอื่น ๆ นอกเหนือไปจากสมาชิกในครอบครัว รับเอาบทบาทของคนอื่นที่นิยมชมชอบ ซึ่งนอกจากจะเป็นการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองแล้ว ยังทำให้เด็กได้มีโอกาสสร้างความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อนฝูงมากขึ้น และสามารถเลือกคบเพื่อนที่มีความคิด ความเชื่อ และความสนใจคล้าย ๆ กันที่เข้ากันได้ดี นำไปสู่พัฒนาความใกล้ชิดสนิทสนมได้ในเวลาต่อมา

5) ส่งเสริมการปรับตัวและความยืดหยุ่น การปรับตัวและความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่างๆ มิได้เกิดขึ้นเองในตัวของแต่ละคน แต่เกิดจากการเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ที่ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน และการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมความสามารถในด้านต่าง ๆ การฝึกให้ช่วยเหลือตนเองตามวัย การให้โอกาสเด็กได้เผชิญกับอุปสรรคและสภาพแวดล้อมหลาย ๆ รูปแบบจะเป็นการเตรียมวัยรุ่นให้เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6) เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีเวลาส่วนตัว วัยรุ่นต้องการเวลาส่วนตัวเงียบ ๆ ในการสำรวจความรู้สึกนึกคิดของตน จินตนาการเกี่ยวกับตนเอง เรื่องอนาคต และการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีปัญหาสับสน ต้องการมีโลกส่วนตัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ดังนั้นผู้ปกครองควรจัดให้วัยรุ่นมีห้องส่วนตัวของตนเอง หรือมีมุมที่สามารถผ่อนคลายความเครียดส่วนตัวได้ ทำให้วัยรุ่นสามารถกลับเข้าสู่สังคมด้วยสภาพจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น

7) เพิ่มทักษะชีวิตให้วัยรุ่น โดยการฝึกทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น หุงข้าว ทำกับข้าวง่าย ๆ ซักผ้า รีดผ้า ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน ฝึกทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น เล่นกีฬา การเข้าค่ายเยาวชน ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา เช่น การเดินทางด้วยตนเอง การโดยสารรถประเภทต่าง ๆ การเลือกซื้อของใช้ส่วนตัว และทักษะที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ ทักษะในการปฏิเสธหรือเจรจาต่อรอง พ่อแม่ควรฝึกตั้งโจทย์สถานการณ์ให้วัยรุ่น เช่น ถ้าลูกเดินเข้าไปในห้องน้ำแล้วเจอเพื่อนกำลังเสพยาเสพติดจะทำอย่างไร หรือถ้าไปงานเลี้ยงดึกแล้วเพื่อนที่ไปด้วยกันยังไม่ยอมกลับบ้านจะทำอย่างไร

8) ส่งเสริมให้รู้จักแหล่งบริการสำหรับวัยรุ่นและการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ เมื่อวัยรุ่นเกิดปัญหามักไม่ต้องการบอกพ่อแม่ ครู หรือบุคลากรสุขภาพ เพราะไม่ต้องการเปิดเผยตัว เพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวเข้าสังคมที่ดี ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักแหล่งบริการตอบปัญหาวัยรุ่น เช่น คลินิกให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพทางเพศ เป็นต้น

9) การพัฒนาทักษะและความคิดรวบยอดในการดำเนินชีวิตและการเป็นพลเมืองดี ดังนี้ 9.1) ฝึกให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับการเงินและการใช้จ่ายส่วนตัว 9.2) ช่วยให้วัยรุ่นเลือกศึกษาและเตรียมตัวเพื่องานอาชีพที่เหมาะสมตามความถนัดและความสามารถของตนเอง 9.3) ช่วยในการเตรียมตัวเพื่อชีวิตสมรสและชีวิตครอบครัว โดยให้มีโอกาสศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของครอบครัว และพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อการมีครอบครัว 9.4) ให้มีโอกาสเรียนรู้รัฐธรรมนูญของมนุษย์ กฎหมาย เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเป็นพลเมืองดี ฝึกให้มีความรับผิดชอบต่อสังคม

6.4 การเสริมสร้างสุขภาพด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านจิตวิญญาณ

การเสริมสร้างสุขภาพด้านสติปัญญา ด้านจริยธรรม และด้านจิตวิญญาณ ดังนี้ 1) เปิดโอกาสให้ลูกคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยพ่อแม่พร้อมให้การช่วยเหลือเมื่อลูกต้องการ 2) ส่งเสริมความสามารถของลูก ไม่บังคับให้เรียนในสิ่งที่ไม่ชอบ เพื่อลูกจะสามารถค้นพบได้ว่าตนเองต้องการอะไร มีความสามารถ หรือความถนัดอย่างไร จะทำให้ลูกเรียนรู้และค้นพบตัวเอง อันจะนำไปสู่การงานอาชีพในอนาคต 3) พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับลูกในเรื่องต่าง ๆ ให้ลูกได้คิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจัยร่วมกับผู้ใหญ่ 4) ส่งเสริมให้มีการปรับตัวที่



เหมาะสม โดยชี้ให้เห็นผลดีผลเสียของการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ลูกทราบและตัดสินใจว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรทำ โดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ 5) ถ้ายอดปรัชญาการดำเนินชีวิตและจริยธรรม เป็นแบบอย่างในการทำงานสำเร็จตามเวลา 6) หมั่นอบรมสั่งสอนให้เป็นผู้มีศีลธรรม คุณธรรม รู้จักฝึกตน ควบคุมตนเองให้ดี อย่าให้บุคคลแวดล้อมชักนำไปในทางที่เสื่อมเสียได้

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

ครอบครัวควรเห็นความสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ เริ่มเป็นตัวของตัวเอง ต้องการเป็นอิสระ ไม่ชอบการถูกบังคับ ไม่ชอบกรอบระเบียบที่ตายตัว วัยรุ่นบางคนจะมีอาการที่รุนแรงและติดเพื่อน ครอบครัวจึงต้องเข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับวัยรุ่น สิ่งสำคัญคือครอบครัวควรมีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ของตัวเองโดยบิดามารดาคอยดูแลอยู่ห่าง ๆ และพร้อมที่จะให้คำปรึกษาเมื่อวัยรุ่นไม่สามารถจัดการชีวิตตนเองได้ บิดามารดาไม่ควรควบคุมวัยรุ่นมากเกินไปเพราะจะทำให้วัยรุ่นแยกตัวออกจากครอบครัว ทำให้บิดามารดาเกิดความคับข้องใจและทุกข์ใจมากยิ่งขึ้น สุดท้ายครอบครัวไทยมุสลิมต้องมีการบูรณาการร่วมกับหลักการอิสลาม เพื่อให้การอบรมเลี้ยงดูบุตรบรรลุเป้าหมายนั่นก็คือ ดี เก่งและมีความสุขได้แก่ กินอาหารที่มีประโยชน์ หะลาล และตอยิบ ส่งเสริมการออกกำลังกาย ห้ามการดื่มสุราเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ห้ามทำซินา ห้ามเล่นการพนัน ห้ามเสพยาเสพติด ส่งเสริมให้รักษาโรคถ้าป่วย ส่งเสริมให้ทำความดี ห้ามไม่ให้โกรธ ให้รักเพื่อนบ้าน รู้จักการให้อภัย สอนการเลือกคบเพื่อน สอนเรื่องการประหยัด การออม การทำเพื่อสังคม ไม่ก่อความเสียหายบนหน้าแผ่นดิน ครอบครัวสามารถ (1) ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ (เยวานาถ พันธุ์เพ็ง, 2564) (2) ส่งเสริมความผาสุกด้านจิตวิญญาณในการป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (ศศิธร รุจนเวช, 2559) (3) ใช้การละหมาดในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและส่งผลให้มีการเรียนรู้ด้วยความสุข (อาแว วาลี, 2562) (4) ป้องกันการใช้สารเสพติดโดยใช้มัสยิดเป็นศูนย์กลาง (รอฮานี เจอะอาแซ และคณะ, 2561) เหล่านี้เป็นต้น

บรรณานุกรม

- จิระเนาว์ ทัดศรี. (2552). *ครอบครัวสัมพันธ์*. ศิริพิทยา.
- ชอบรี นภากร & เกาซาร์ อีซา. (2554). *ต้นกล้าแห่งอิสลาม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์สายสัมพันธ์.
- ซากีนะห์ บอซู. (2545). *การเลี้ยงลูกแบบอิสลาม*. สำนักพิมพ์บ้านอิสลาม.
- ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2565). *หลักการส่งเสริมสุขภาพ Principal of Health Promotion* (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2564). *ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น*. หจก.วนิดาการพิมพ์.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2567, พฤษภาคม 15). ออสเตอร์เลียวิสามัญวัยรุ่นชายวัย 16 ปี แทะคนบาดเจ็บ. <https://www.thairath.co.th/news/foreign/2783431>
- นันทยา คงประพันธ์. (2563). รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมส่งเสริมศักยภาพครูไทยในศตวรรษที่ 21. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(11), 288-301.
- พัทธ์ธีรา รัตนชัย. (2563). *ความรู้ พฤติกรรม และรูปแบบในการอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยหลักการอิสลามของครอบครัวไทยมุสลิมสามจังหวัดชายแดนใต้* [ดุซงึนินพนธ์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์].
- พิมพ์ภรณ์ กลั่นกลิน. (2555). *การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย*. หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- ยุพา จิวพัฒนกุล. (2559). *การพยาบาลครอบครัว*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เยาวนาถ พันธุ์เพ็ง. (2564). การส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์. *วารสารสหศาสตร์ศรีปทุมชลบุรี*, 7(1), [หน้า ไม่ระบุ].
- รอฮานี เจอะอาแซ, [ชื่อผู้ร่วมงานไม่ระบุ]. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการใช้สารเสพติดโดยใช้มัสยิดเป็นศูนย์กลาง: กรณีศึกษาชุมชนมุสลิมในจังหวัดปัตตานี. *วารสารนราธิวาสราชนครินทร์*, 10(1), [หน้า ไม่ระบุ].
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์. (2562). แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคไข้เลือดออกในเด็ก. *วารสารกุมารเวชศาสตร์ไทย*, 61(2), 113-126.
- ศศิธร รุจนเวช. (2559). การดูแลสุขภาพวัยรุ่น: การส่งเสริมความผาสุกด้านจิตวิญญาณในการป้องกันพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่นไทย. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(4), [หน้า ไม่ระบุ].
- สกุณา บุญรากร. (2556). *การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). เทมการพิมพ์.
- สมาคมนักเรียนอาหรับ. (2541). *พระมหาคัมภีร์อัลกุรอานพร้อมคำแปลเป็นภาษาไทย*. ศูนย์กษัตริย์ฟาฮัดเพื่อการพิมพ์กุรอาน.
- สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2551). *กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. สำนักพิมพ์ชัยเจริญ.
- อชิฐฐาน ทองทรัพย์. (2562). อิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีอัตมโนทัศน์ด้านวิชาการ ความคาดหวัง และการให้คุณค่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน [ปริญญาานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- อับดุลลอฮ์ นาซิฟ อุลวาน. (2553). *เลี้ยงลูกด้วยอิสลาม*. ศูนย์ส่องทางธรรม.
- อาแว วาลี. (2562). การละหมาดกับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและการเรียนรู้อย่างมีความสุขของเยาวชนมุสลิมจังหวัดนราธิวาส. *วารสาร AL-NUR*, 14(1), [หน้า ไม่ระบุ].
- อาอิซะฮ์ ฮัมดาน. (2555). *โรงเรียนมุอิมิน เลี้ยงด้วยรัก พุ่มพักด้วยศรัทธา*. บริษัท นวัตกรรมพิมพ์.

อุมามพร ตรังคสมบัติ. (2548). *สร้างวินัยให้ลูกคุณ*. โรงพิมพ์ชั้นต่ำการพิมพ์.

al-Bukhari, M. I. (1987). *Sahih al-Bukhari*. Dar al-Qalam.

Muslim, I. H. Q. N. (1972). *Sahih Muslim*. Dar'Ihya' al-Turath al-Arabi.