

สอนเด็กให้เป็นคนดี

วิจารณ์ พานิช



สอนเด็กให้เป็นคนดี

วิจารณ์ พานิช

สอนเด็กให้เป็นคนดี

: ศ. นพ.วิจารณ์ พานิช

ISBN	๙๗๘-๖๑๖-๙๑๓๘๑-๖-๗
ผู้เขียน	ศ. นพ.วิจารณ์ พานิช
ที่ปรึกษา	คุณปิยาภรณ์ มัณฑะจิตร
บรรณาธิการ	คุณรัตนา กิติกร
พิมพ์โดย	มูลนิธิสยามกัมมาจล ๑๙ ถนนรัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ :	๐ ๒๙๓๗ ๙๙๐๑-๗
โทรสาร :	๐ ๒๙๓๗ ๙๙๐๐
เว็บไซต์	www.scbfoundation.com
พิมพ์ครั้งที่ ๑	ตุลาคม ปี ๒๕๕๗
จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท มาตาการพิมพ์ จำกัด
ราคา	๑๖๐ บาท

คำนิยาม

ถ้าเด็กทั้งหมดเป็นคนดี เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะเป็นคนดีเพราะเขาเกิดมาพร้อมกับสิ่งที่มีค่าที่สุดและวิจิตรที่สุดในจักรวาล คือเซลล์สมอง ๑๐๐,๐๐๐ ล้านตัว ที่สามารถถักทอกันเป็นโปรแกรมแห่งความดี

โปรแกรมในสมองของเด็กก็มีส่วนคล้ายโปรแกรมในเครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมของเครื่องคอมพิวเตอร์เขียนขึ้นอย่างละเอียด โดยผู้เชี่ยวชาญเขียนโปรแกรมเพื่อให้เครื่องคอมพิวเตอร์ทำงานได้อย่างเหลือเชื่อ

โปรแกรมในสมองของมนุษย์เกิดขึ้นจาก **ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับคนรอบข้าง**

ถ้าเป็น **ปฏิสัมพันธ์เชิงอำนาจ** ที่ผู้ใหญ่ทำกับเด็ก เครือข่ายใยประสาทก็จะเบ้ผิดรูปผิดร่าง เกิดเป็นโปรแกรมพฤติกรรมทางลบ ก่อความทุกข์ให้ตนเองและผู้อื่น

ถ้าเป็น **ปฏิสัมพันธ์เชิงเป็นเหตุเป็นผล** ที่ผู้ใหญ่มีกับเด็ก เครือข่ายใยประสาทก็จะถักทอกันเป็นโปรแกรมแห่งความเป็นเหตุเป็นผล ก่อให้เกิดปัญญา ความดีและความสุข ความดีเกิดจากความเป็นเหตุเป็นผล ความเป็นเหตุผลนี้บางที่ทางพุทธเรียกว่าธรรมะ

การใช้อำนาจคือการขาดเหตุผล

ฉะนั้น การเลี้ยงเด็กให้เป็นคนดี ไม่ว่าจะเป็่นโดยพ่อแม่ พี่น้อง ครูพี่เลี้ยง หรือใครก็ตาม คือปฏิสัมพันธ์ที่ดีหรือการเรียนรู้ระหว่างกัน เด็กเรียนรู้จากผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เรียนรู้จากเด็ก เมื่อเป็นการเรียนรู้ก็ไม่ใช่ว่าการใช้อำนาจ อำนาจทำให้เกิดการบีบบังคับทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การบีบบังคับคือความทุกข์ เมื่อการเลี้ยงเด็กเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ใช้อำนาจ แต่เป็นการเรียนรู้ การเรียนรู้จึงเป็นความสุข เพราะการเรียนรู้ให้อิสระภาพที่จะเติบโต

การเลี้ยงดูเด็กที่ดีจึงเป็นเครื่องมือการพัฒนาผู้ใหญ่อย่างดียิ่ง และมีแรงจูงใจสูง เพราะเด็กเป็นที่รักของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ และผู้ใหญ่โดยทั่วไป ถ้าการเลี้ยงดูเด็กที่ดีเป็นเครื่องมือให้ผู้เลี้ยงกลายเป็นคนดีและมีความสุข นอกเหนือไปจากทำให้เด็กเป็นคนดี ถ้าเป็นเช่นนี้เราก็น่าจะสามารถทำให้การเลี้ยงดูเด็กเป็นเครื่องมือเรียนรู้ของคนทั้งสังคม

เมื่อคนทั้งสังคมเห็นว่าเด็กๆ ไม่ว่าจะเป็่นลูกของใคร ล้วนเป็่นลูกของเรา แล้วพากันช่วยให้เด็กๆ ทุกคนได้รับการเลี้ยงดูที่ดี การที่เด็กทั้งหมดจะเป็นคนดีก็เป็นเรื่องที่เป็นไปได้

หนังสือเล่มนี้ “สอนเด็กให้เป็นคนดี” เกิดจากจิตใจอันประเสริฐของคน ๒ คน หนึ่งคือครู Annie Fox ที่ใช้ความรู้และประสบการณ์เรียบเรียงหนังสือชื่อ Teaching Kids to Be Good People : Progressive Parenting for the 21st Century ซึ่งมีตัวอย่างปฏิสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กอย่างเป็นรูปธรรม อย่างหลากหลาย หนึ่งคือศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช ผู้ส่งเสริมการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่แห่งยุค ซึ่งเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ก็มีความประทับใจ และความเป็น blogger ผู้ขยัน ผู้ซึ่งเมื่อเรียนรู้เรื่องอะไรดีๆ ก็ blog แทบทุกวัน เพื่อแบ่งปันขยายการรับรู้สิ่งดีๆ ออกไป จึงถ่ายทอดหลักการสำคัญๆ ของ

หนังสือเล่มนี้ออกเป็นภาษาไทยผ่านบล็อกเป็นตอนๆ แล้วรวบรวมมาเป็นหนังสือเล่มนี้ ซึ่งจัดพิมพ์เผยแพร่โดยมูลนิธิสยามกัมมาจล ซึ่งมีคุณปิยาภรณ์ มัณฑะจิตร เป็นผู้จัดการ โดยตั้งใจจะเผยแพร่ให้กว้างขวางที่สุด เพราะมูลนิธิสยามกัมมาจลได้กลายเป็นสถาบันที่เอาจริงเอาจังในเรื่องส่งเสริมการเรียนรู้

โดยที่การเรียนรู้ที่ถูกต้องเป็นเครื่องปลดปล่อยมนุษย์ไปสู่อิสรภาพ ความสุข ความดี และความงาม หวังว่าความปรารถนาดีของผู้เรียบเรียง ผู้แปล และผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ จะก่อให้เกิดความบันดาลใจแก่มหาชน โดยกว้างขวาง ว่าการเรียนรู้ที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์ และเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะแสวงหา และช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้พบการเรียนรู้ที่ดีอันประเสริฐนี้

ประเวศ วะสี

คำนิยม

สอนเด็กให้เป็นคนดี เป็นหนังสือที่หนูจะหยิบมาอ่านใหม่ในอีกปี ๑๐ ปีข้างหน้า เมื่อหนูมีลูกเป็นของตัวเองก็จะกลับมาอ่านอีก หนังสือเล่มนี้เป็นคล้ายกับภาพสะท้อนปัญหาของเด็กวัยรุ่น (หรือกำลังจะเข้าวัยรุ่น) ในหลายๆ ด้านของสังคมอเมริกา และท่าทีของพ่อแม่ ในการรับมือกับลูกวัยรุ่น

หนูอ่านแล้วก็มีความคล้ายคลึงกับปัญหาของเด็กไทยอยู่มาก ทั้งที่เป็นปัญหาที่เกิดกับเด็กแต่ละคน และปัญหาที่เกิดจากความคาดหวังของพ่อแม่ ซึ่งหนูโชคดีที่ไม่ค่อยมีปัญหานี้ แต่ก็ได้รับรู้และบางครั้งก็สะท้อนใจกับปัญหาของเพื่อนที่แบกรับความคาดหวังจากคนที่เรารักมากที่สุด (ซึ่งบางครั้งก็ไม่ตรงกับเราเลย) หนังสือบอกว่า ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกับเด็กในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้อง **“พูดคุย”** กัน เพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างกัน ทำให้เกิดความสุข หนังสือพยายามบอกพ่อแม่แทนเรา ปัญหาหลายๆ อย่าง พ่อแม่อาจไม่เคยรู้ว่ายุคนี้สมัยนี้ มันมีแบบนี้ด้วยหรือ ถ้าพ่อแม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคมก็น่าจะเข้าใจ และช่วยเหลือลูกๆ ได้ตรงจุดมากขึ้น

ไม่ใช่แต่พ่อแม่ หนูก็ได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้เหมือนกัน อย่างเช่นคุณสมบัติของคนดีทั้ง 8 หมวด ในหนังสือเล่มนี้ เป็นอีกเรื่องที่กระตุ้นให้หนูต้องสำรวจตัวเองเหมือนกันว่าฉันเองเป็นอย่างไร? หรือ **The Point of Teen's View “การบ่นเป็นการแสดงท่าที่เชิงลบ”** เป็นประโยคจากในหนังสือที่ทำให้รู้สึก สะกิดใจอย่างจัง ไม่เพียงแต่ตัวหนู แต่กับเพื่อนๆ แทบทุกคน เราจะต้องมีเสียงบ่นก่อนลงมือทำงาน อยู่บ่อยๆ หนูก็ได้บทเรียนว่าเวลาจะทำอะไรก็ลงมือทำเลย อย่าบ่น เพราะจะทำให้เสียบรรยากาศ

หนังสือเล่มนี้บอกว่า **“ทักษะที่สำคัญที่สุดของพ่อแม่และครูคือการรับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ฟังให้เข้าใจรับรู้ถึงความรู้สึกของเด็กไม่ใช่สวนกลับหรือสั่งสอน”** หนูเห็นด้วยล้านเปอร์เซ็นต์ เพราะเมื่อไรที่ถูกพ่อแม่อบรม เราก็จะอึดอัดมีท่าที่แข็งกร้าวขึ้นมา หรือไม่กี่เมินเฉย หนังสือเล่มนี้ช่วยพูดแทนลูกเป็นอย่างดี

ไอริน มัณฑะจิตร

คำนำมูลนิธิฯ

เมื่อลูก (ศิษย์) มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เราจะทำอย่างไรดี
จะอบรมลูก (ศิษย์) อย่างไรให้เป็นคนดี
เมื่อลูก (ศิษย์) มีแฟนเราควรทำอย่างไร
จะรับมือกับอารมณ์ปั่นป่วน ของวัยรุ่นได้อย่างไร

เป็นคำถามที่พ่อแม่ ครู อาจารย์มักจะเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้เสมอในการดูแลลูก (ศิษย์) วัยรุ่น สำหรับคนเป็นพ่อเป็นแม่แล้ว เราหวังว่าจะสามารถรับมือกับปัญหาเหล่านี้ได้ดี เพราะหมายถึงความสามารถในการบ่มเพาะบุตรหลาน ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ แต่ความจริงแล้วพ่อแม่หลายคนก็แอบยอมรับกับตัวเองว่าเป็นมือใหม่หัดเลี้ยงลูกวัยรุ่นเช่นกัน การที่ต้องระมัดระวังประคบประกำให้ลูก (ศิษย์) วัยรุ่นผ่านช่วงเวลาที่ “ปั่นป่วน” ในชีวิตให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์นั้น เป็นเรื่องที่ยากลำบากไม่แพ้วัยรุ่นเลย เพราะต้องทำความเข้าใจและรู้เท่าทันสถานการณ์ทางอารมณ์ ของลูก (ศิษย์) และต้องให้คำแนะนำโดยมีท่าทีที่ “วัยรุ่น” รับได้ การทำหน้าที่ “โค้ช” มือใหม่ เช่นนี้เป็นเรื่องที่พ่อแม่หลายคนกังวลว่าจะทำได้ดีแค่ไหน

หนังสือสอนเด็กให้เป็นคนดี ที่อยู่ในมือท่านเล่มนี้เป็นผลงานเขียนบล็อก ของศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช ใน Gotoknow จำนวน 19 ตอน จากการตีความสาระในหนังสือ Teaching Kids to

Be Good People: Progressive Parenting for the 21th Century
เขียนโดย Annie Fox อาจให้กุญแจสำคัญที่พ่อแม่และครูอาจารย์แสวงหา
นั่นคือความเข้าใจในสภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นและบทบาทของ “โค้ช”
ที่ดี ท่านจะพบว่าหลายคำตอบในหนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนกระจกสะท้อน
ภาพของท่านเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา และคงประหม่นได้แล้วว่า
เรารับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้ดีเพียงใด ความสำคัญคือเราจะรับมือ
กับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ดีกว่าได้อย่างไร?

หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงแต่จะมีคุณค่าต่อผู้ใหญ่ที่ อยากรเป็น “โค้ช”
ที่ดี แต่วัยรุ่นก็ได้ประโยชน์จากการอ่านเพื่อทำความเข้าใจตนเอง

มูลนิธิสยามกัมมาจล จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหา และแง่คิด
ของหนังสือเล่มนี้จะเกิดประโยชน์อย่างสูงสุด สำหรับพ่อ-แม่-ผู้ปกครอง-
ครู-อาจารย์ และเยาวชน ในการมองเห็นแนวทางนำไปแก้ไขปัญหาต่างๆ
จนสัมฤทธิ์ผล จนท้ายสุดจะสามารถนำไปปรับพฤติกรรมของลูก (ศิษย์)
หรือของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นภายในครอบครัว
และส่งผลที่ดีต่อเนื่องต่อไปในสังคม

และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็น “คู่มือ” และเป็น “เพื่อน”
ในยามที่เกิดความ “ปั่นป่วน” ขึ้นมา และมีส่วนช่วยให้ลมพายุนั้นสงบลง
ได้ด้วยดี

มูลนิธิสยามกัมมาจล

คำนำผู้เขียน

หนังสือ **สอนเด็กให้เป็นคนดี** เล่มนี้ รวบรวมจากบันทึกในบล็อก GotoKnow จำนวน ๑๙ ตอน ที่เผยแพร่ระหว่างวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๖ ถึงวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๗ และเมื่อคุณปิยาภรณ์ มั่นตะจิตร์ ผู้จัดการมูลนิธิสยามกัมมาจล ได้อ่าน ก็แสดงความจำนงว่ามูลนิธิฯ ต้องการจัดพิมพ์รวมเล่มออกเผยแพร่ให้กว้างขวางขึ้น เพราะสาระในหนังสือตรงกับเป้าหมายของมูลนิธิฯ คือส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน เน้นที่การพัฒนาบุคลิก นิสัยใจคอ หรือความเป็นคนดี ที่เรียกว่า Character Building

บันทึกทั้งหมดนั้น ได้จากการอ่านและตีความสาระในหนังสือ *Teaching Kids to Be Good People : Progressive Parenting for the 21st Century* เขียนโดย Annie Fox ย้ำว่าเป็นการเขียนแบบตีความ ไม่ได้ถอดความหรือแปล ดังนั้น ผู้รับผิดชอบความถูกต้องของสาระในบันทึก และในหนังสือ **สอนเด็กให้เป็นคนดี** เล่มนี้ คือตัวผม ไม่ใช่ Annie Fox แต่จริงๆ แล้ว สาระไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐ มาจากหนังสือที่ Annie Fox เขียน

เนื่องจากหนังสือเล่มนี้เขียนแบบตีความ ท่านผู้อ่านพึงอ่านอย่างมีวิจารณญาณ

ผมได้เขียนไว้หลายทีในต้นฉบับ ว่าคำแนะนำของ Annie Fox ในหนังสือเล่มดังกล่าวนั้น เขียนตามบริบทของสังคมและวัฒนธรรมอเมริกัน คำแนะนำในบางเรื่องจึงอาจไม่ค่อยสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย ในขั้นตอนของการรวบรวมและปรับปรุงข้อความในบันทึกที่ลงบล็อก ได้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมข้อความบ้าง เพื่อให้สอดคล้องกับสังคมไทย แต่ก็ปรับปรุงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ผมขอขอบคุณทีมงานของมูลนิธิสยามกัมมาจล ที่ช่วยตรวจทานและให้คำแนะนำ

หนังสือเล่มนี้ เขียนเพื่อสื่อสารกับพ่อแม่ ในการทำหน้าที่เป็น “ครูฝึก” ช่วยประคับประคองลูกของตนให้ผ่านขั้นตอนพัฒนาการชีวิต วางพื้นฐานความคิด ทักษะทางอารมณ์ ทักษะสังคม และพัฒนาความเป็นคนดี ที่จะต้องเข้าใจขั้นตอนของพัฒนาการเด็ก จากชีวิตที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นโดยสิ้นเชิง (Dependent) ไปสู่วิตที่พึ่งตนเองได้ (Independent) และเป็นที่พักของผู้อื่นได้ คือสู่วิตของผู้ใหญ่ที่เป็นคนดี โดยมีคุณลักษณะสำคัญ ๘ ประการ ตามที่ระบุในหนังสือ

ทักษะการเป็น “ครูฝึก” พัฒนาการเด็กนี้ มีความสำคัญยิ่งต่อครูด้วย หนังสือเล่มนี้จึงควรได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง เพื่อ

ให้พ่อแม่และครูมีทักษะในการช่วยประคับประคอง หรือเป็นพี่เลี้ยง ของ พัฒนาการ ชีวิตของลูกหรือของศิษย์ จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ วางพื้นฐาน ชีวิตที่เป็นคนดี มีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้น นอกจาก หาอ่านในรูปแบบที่พิมพ์ในกระดาษ ท่านผู้สนใจยังสามารถดาวน์โหลด หนังสือได้ฟรีที่เว็บไซต์ของมูลนิธิสยามกัมมาจล ที่ www.scbfoundation.com หรืออ่านจากต้นฉบับในบล็อกโดยตรงได้ที่ <http://gotoknow.org/posts?tag=fox>

ผมขอขอบคุณคุณปิยาภรณ์ มัณฑะจิตร ผู้จัดการมูลนิธิ สยามกัมมาจล ที่มีดำริจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ และขอบคุณคุณนาถชิตา อินทร์สอาด เจ้าหน้าที่สื่อสารองค์กรของมูลนิธิสยามกัมมาจล ที่เป็น ผู้จัดทำต้นฉบับหนังสือและตรวจทานความถูกต้องของต้นฉบับเดิม ขอท่านผู้เกี่ยวข้องกับการจัดทำหนังสือเล่มนี้จึงได้รับผลบุญกุศล จากการทำความประโยชน์แก่สังคมไทย ผ่านการเผยแพร่แนวทาง สอนเด็กให้เป็นคนดี

วิจารณ์ พานิช

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนิยม

คำนำมูลนิธิฯ

คำนำผู้เขียน

บทที่

- | | |
|--|----|
| ๑. ผู้ทำบุญจริง | ๑๕ |
| ๒. ฝึกจัดการอารมณ์ ๑ | ๒๑ |
| ๓. ฝึกจัดการอารมณ์ ๒ | ๒๙ |
| ๔. จริยธรรม : เคารพ และซื่อสัตย์ | ๓๕ |
| ๕. จริยธรรม : ความเห็นอกเห็นใจ และความเป็นตัวของตัวเอง | ๔๑ |
| ๖. ช่วยเหลือผู้อื่น : ความมีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือผู้อื่น | ๔๗ |
| ๗. ช่วยเหลือผู้อื่น : ความเคารพผู้อื่น และเคารพตนเอง | ๕๕ |
| ๘. การให้อภัย : ความเคารพให้เกียรติ และความเชื่อถือว่าวางใจ | ๖๓ |
| ๙. การให้อภัย : เข้าใจ ให้อภัย และให้โอกาสแก้ตัว | ๖๙ |
| ๑๐. ความเห็นใจ : เข้าใจระดับพัฒนาการของเด็ก | ๗๕ |

บทที่	หน้า
๑๑. ความเห็นใจ : การจัดการเด็กที่ไม่เชื่อฟัง / การจัดการความสัมพันธ์	๘๕
๑๒. เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น : ต่อด้านวัฒนธรรม แห่งความโหดร้ายรุนแรง	๙๑
๑๓. เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น : เบื้องลึกของการสื่อสาร	๙๙
๑๔. การยอมรับ : จากตัวกูของกู สูโลกกว้าง	๑๐๕
๑๕. การยอมรับ : เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และภาพใหญ่ของชีวิต	๑๑๓
๑๖. ความกล้าหาญทางสังคม : ทักษะดำรงมิตรภาพ	๑๒๑
๑๗. ความกล้าหาญทางสังคม : สูโลกกว้าง	๑๒๙
๑๘. บทส่งท้าย	๑๓๗
๑๙. AAR	๑๓๙

๑.

ผู้ทำนุบำรุง



"นิสัยหรือบุคลิกที่ดี เช่น ความเห็นอกเห็นใจ
และเคารพผู้อื่น เป็นสิ่งที่สอน (ฝึก) ได้ ทั้งที่บ้านและ
ที่โรงเรียน ครูและพ่อแม่ที่ฝึกเด็กให้เป็นคนดี เป็นผู้ช่วยทำให้
สังคมและโลกเป็นที่ปลอดภัย ร่มเย็น และเป็นธรรม
สำหรับทุกคน ผมอยากให้คุณทุกคนมีสำนึกเช่นนี้ ...
สำนึกพลเมือง"



บันทึก ๑๙ ตอนนี้ มาจากการตีความหนังสือ *Teaching Kids to Be Good People*



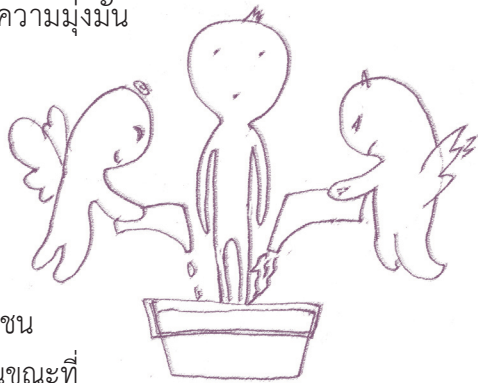
Teaching Kids to Be Good People
: Progressive Parenting for the 21st
Century เขียนโดย Annie Fox, M.Ed.

ตอนที่ ๑ นี้ ตีความจากบท Introduction : Obviously not all teachers are parents, but all parents are teachers. อ่านแล้วผมนึกถึง “บ้านผู้ห่วย” ที่สามพราน นครปฐม ที่หมายถึงการห่วยเมล์ดพันธุแห่งความดี แต่คิดดูอีกที หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยการสอน (ฝึก) เด็กให้เป็นคนดี โดยที่เด็กแต่ละคนมีเมล์ดพันธุแห่งความดีอยู่ในตัวอยู่แล้ว ผมจึงตั้งชื่อตอนนี้ว่า “ผู้ทำนุบำรุง” (เมล์ดพันธุแห่งความดีที่มีอยู่ในตัวเด็ก)



ผู้เขียนบอกว่า นิสัยหรือบุคลิกที่ดี เช่น ความเห็นอกเห็นใจ และเคารพผู้อื่น เป็นสิ่งที่สอน (ฝึก) ได้ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ครูและพ่อแม่ที่ฝึกเด็กให้เป็นคนดี เป็นผู้ช่วยให้สังคมและโลก เป็นที่ปลอดภัย ร่มเย็น และเป็นธรรม สำหรับทุกคน ผมอยาก ให้คนเราทุกคนมีสำนึกเช่นนี้...สำนึกพลเมือง

แต่พ่อแม่และครูที่มีความมุ่งมั่น
ทำนุบำรุง “พันธุ์เทพ”
ในตัวเด็กในยุคปัจจุบัน
ต้องเผชิญความท้าทาย
อย่างหนักจากสภาพแวดล้อม
รอบด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ค่านิยมที่เผยแพร่โดยสื่อมวลชน
มักให้ความบันเทิงเจือกิเลส ในขณะที่
ครูและพ่อแม่พยายามสร้างนิสัยดี ที่เขาใช้
คำว่า Character Building แต่สื่อมวลชนทำ Character
Assassination คือทำฆาตกรรมนิสัยดี เท่ากับสภาพแวดล้อมรอบตัว
เป็นมลพิษต่อสุขภาพของพวกเรา !



ไม่ว่าในวัฒนธรรม Online หรือ Offline ทารุณกรรมมักถูกละเลยหรือยกย่อง พ่อแม่และครูจึงต้องทำนุบำรุงความดีงามในท่ามกลางกระแสสังคมที่ไหลบ่าไปในทางตรงกันข้าม

ผู้เขียนบอกว่า วัยรุ่นในสมัยนี้ถูกบีบคั้นจากเพื่อนๆ และตกอยู่ในสภาพที่วิตกกังวลกับสภาพของตนเองยิ่งกว่าสมัยใดๆ เขาใช้คำว่า Status Anxiety ผมไตร่ตรองว่า นั่นเป็นสภาพสังคมอเมริกันที่ไม่เหมือนสังคมไทยหรือเปล่า ไตร่ตรองแล้ว ก็คิดว่าวัยรุ่นไทยก็ตกอยู่ในสภาพคล้ายคลึงกัน และทำให้วัยรุ่นต้องประพฤติตนตามเพื่อน และบ่อยครั้งนำไปสู่ความเสื่อม เป็นการเพาะ “พันธุ์มาร” ในตน (มีผู้เขียนเล่าการสัมภาษณ์แม่วัยรุ่นในประเทศไทย ว่าที่ตนต้องมีเพศสัมพันธ์ก็เพื่อให้เข้ากลุ่มกับเพื่อนๆ ได้)



แต่ผู้เขียนก็บอกว่า เราสามารถทำนุบำรุงเยาวชนของเราให้เป็นคนดีที่มีใจช่วยเหลือผู้อื่น และมีความกล้าหาญทางสังคมที่จะลงมือทำตามเจตนาดี

พวกเราเป็นเสมือนชาวสวนที่ทำหน้าที่ “ผู้หว่าน” เมล็ดพันธุ์แห่งความดี และหมั่นรดน้ำพรวนดิน ทำนุบำรุง ให้ส่วน “พันธุ์เทพ” งอกงาม แม้จะมีกระแสสังคมที่กระตุ้น “พันธุ์มาร” ก็ตามที

ผู้เขียนฉลาดมาก ทวีธีนิยามคำว่าความดี จากการ “ถามปวงชน” (Crowdsourcing) และได้คำตอบที่นำมาจัดหมวดหมู่ได้ ๘ คุณสมบัตินี้ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence), จริยธรรม (Ethics), ช่วยเหลือผู้อื่น (Help), ให้อภัย (Forgiveness), ความเห็นใจ (Compassion), เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy), การยอมรับ (Acceptance), และ ความกล้าหาญทางสังคม (Social Courage) ผู้เขียนบอกว่า คุณสมบัติทั้ง ๘ ประการนี้ ฝึกได้

วิจารณ์ พานิช

๑๐ มี.ค. ๕๖

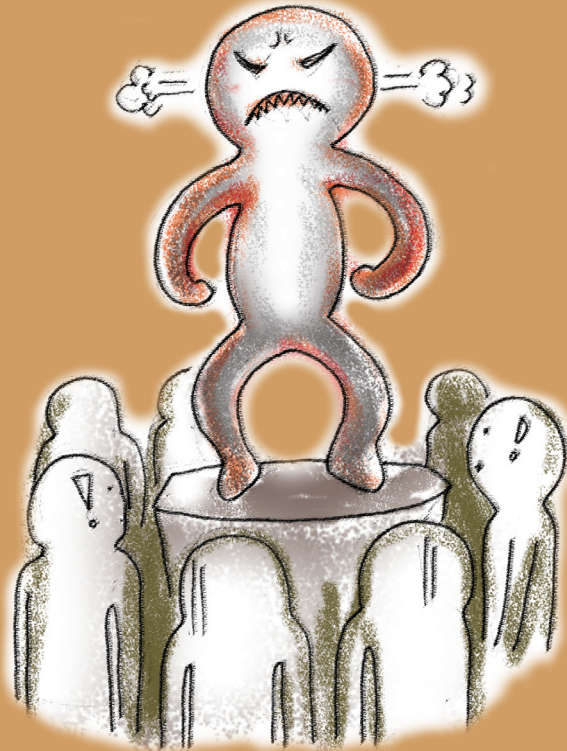
บนเครื่องบินไปโตเกียว

<http://www.gotoknow.org/posts/547284>



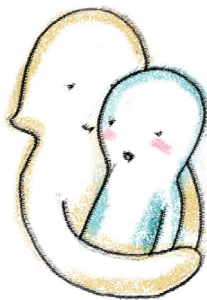
๒.

ฝึกจัดการอารมณ์ ๑



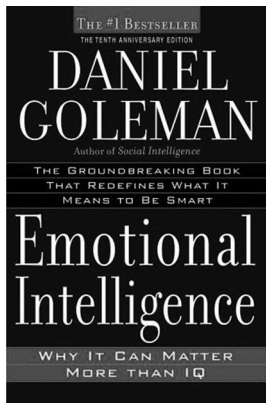
“ทักษะที่สำคัญที่สุดของพ่อแม่และครูคือการฟัง หรือรับฟัง ฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ฟังให้เข้าใจความรู้สึกของเด็ก ไม่ใช่แค่ตอบสนองกลับ หรือสั่งสอน”

“ทักษะทางอารมณ์ต้องคู่กับทักษะในการเข้าใจ เห็นใจคนอื่น เมื่อเราเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของเขา เราก็จะมีสติในการหาวิธีตอบสนองเชิงบวก เชิงเห็นอกเห็นใจ แสดงความรักความห่วงใย”



ตอนที่ ๒ นี้ ตีความจากบทที่ ๑ How Do You Feel? No, Really. Learning to Manage Emotions โดยที่ในบทที่ ๑ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๒ นี้ จะตีความตอนที่ ๑ และ ๒ ส่วนตอนที่ ๓ และ ๔ จะอยู่ในบันทึกที่ ๓

ผู้เขียนขึ้นต้นบทนี้ด้วยการยกคำของ Daniel Goleman ผู้เขียนหนังสือ *Emotional Intelligence* อันลือลั่นว่า อนาคต



Emotional Intelligence

ของคนเราแต่ละคนจะไปได้ไกลแค่ไหน ขึ้นอยู่กับความมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้วิธีการจัดการอารมณ์ที่บีบคั้น มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นด้านอารมณ์ และมีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

ทักษะอย่างหนึ่งที่ฝึกยากมาก คือการขับรถถอยหลังเข้าจอดชิดขอบทาง แต่ทักษะที่ยากกว่า คือการควบคุมอารมณ์ให้สงบนิ่ง ยามเผชิญอารมณ์รุนแรงทำลายล้าง ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะเป็นของตนเองหรือของผู้อื่น คนเราทุกคนต้องได้ฝึกทักษะนี้ พ่อแม่และครูต้องช่วยฝึกทักษะนี้ แก่เด็ก

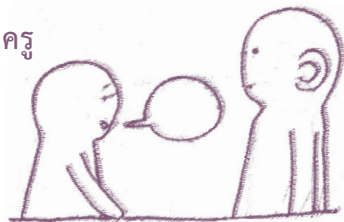
ตอนที่ ๑ ของบทที่ ๑ ผู้เขียนเล่าเรื่องความเข้าใจผิด และจัดการอารมณ์ผิดๆ ของตนเอง จนอายุ ๔๐ ปี จึงเข้าใจ

ความเข้าใจผิดนั้นคือ คิดว่า **คนที่เป็นผู้ใหญ่ต้องเก็บงำหรือซ่อนอารมณ์ของตน** ซึ่งก็เป็นความเข้าใจผิดของตัวเอง จนได้อ่านหนังสือ Emotional Intelligence ของ Daniel Goleman เมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว จึงเข้าใจว่า การมีอารมณ์หรือเกิดอารมณ์เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ใช่เรื่องชั่วหรือน่าอับอาย แต่ถ้าจัดการอารมณ์ไม่เป็นปล่อยให้มันพุ่งขึ้นมาทำร้ายคนอื่นหรือตนเองก็เกิดความเสียหาย

อารมณ์เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ ถ้าเรารู้จักจัดการให้เกิดผลเชิงบวกก็เป็นผลดี และที่จริงแล้ว ผมคิดว่า **นี่คือส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ตลอดชีวิต** หลายครั้งเราผิดพลาด หากเรารู้จักเรียนรู้จากความผิดพลาด เราก็จะไม่ทำผิดซ้ำ และเราก็จะมีทักษะในการจัดการอารมณ์เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ เราจะมีทักษะในความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง โดยผ่านความสัมพันธ์ทางอารมณ์

ในหนังสือให้บทเรียนในความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา และระหว่างพ่อแม่ลูกอย่างดียิ่ง นี่คือบทเรียนจากชีวิตจริง ยิ่งตอนลูกเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวันที่อารมณ์ผันผวนเพราะสาเหตุทางฮอร์โมน และทางสังคมที่เข้าสู่วัยฝึกรับผิดชอบตนเอง ยิ่งเป็นบทเรียนของการจัดการอารมณ์เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน

ทักษะที่สำคัญที่สุดของพ่อแม่และครู คือการฟัง หรือรับฟัง ฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ฟังให้เข้าใจความรู้สึกของเด็ก ไม่ใช่คอยสวนกลับ หรือสั่งสอน



ผู้เขียนถึงกับแนะนำพ่อแม่ให้ถามลูก ว่าพ่อแม่ควรจะปรับปรุงตัวเองอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นที่พึ่งของลูกได้ดีกว่านี้ ยามลูกมีความทุกข์ใจ

อ่านตอนที่ ๑ ทั้งหมดแล้ว ผมสรุปกับตนเองว่า **ทักษะทางอารมณ์ต้องคู่กับทักษะในการเข้าใจ เห็นใจคนอื่น** เมื่อเราเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของเขา เราก็จะมีสติในการหาวิธีตอบสนองเชิงบวก เชิงเห็นอกเห็นใจ แสดงความรักความห่วงใย เรามีสบเรียนในชีวิตจริงให้ฝึกหัดเรียนรู้ตลอดชีวิต

คำถามก็คือ คนเป็นพ่อแม่ หรือเป็นครู จะช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะเชิงการจัดการอารมณ์ได้อย่างไร

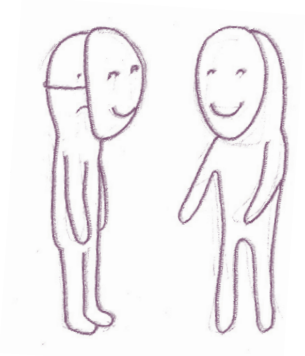
ถามเช่นนี้แล้ว ผมก็นึกถึงตอนไปเยี่ยมโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา (อ่านรายละเอียดได้ที่ <http://www.gotoknow.org/posts/465409>) และเข้าไปสังเกตการณ์ในชั้นอนุบาล ว่าครูมีวิธีพูดคุยกับเด็กอย่างไร ทางโรงเรียนมีกติกาคำให้ครูปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร ผมตีความว่า นั่นคือการฝึกทักษะเชิงอารมณ์ให้นักเรียน รวมทั้งกติกาคำและวิธีปฏิบัติต่อนักเรียนอีกหลายอย่าง น่าจะเป็นการฝึกทักษะเชิงอารมณ์ให้นักเรียน

ผมจึงคิดว่า จริงๆ แล้ว ทุกขณะจิตของการเรียนรู้ในโรงเรียน (และที่บ้าน) เป็นการฝึกทักษะเชิงอารมณ์ บูรณาการอยู่กับการฝึกทักษะอื่นๆ ในชุดทักษะแห่งศตวรรษที่ ๒๑

ในหนังสือไม่ได้กล่าวไว้ แต่ผมเชื่อว่า **การฝึกทักษะทางอารมณ์ต้องบูรณาการอยู่กับการเรียนรู้ทักษะอื่นๆ**

ตอนที่ ๒ ของบทที่ ๑ เป็นเรื่องการสวมหน้ากากเข้าหากัน เพราะไม่กล้าเผชิญความจริง นี่คือขั้นตอนหนึ่งของพัฒนาการทางอารมณ์ของคน คนที่พัฒนาการทางอารมณ์ยังอยู่ครึ่งๆ กลางๆ จะยังไม่กล้าแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมา ต้องแสดงตัวหลอกๆ ไม่ตรงกับความเป็นจริง

ผู้เขียนสอบถามนักเรียนวัยรุ่นว่า ในการที่ตนเองปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตนเองรู้สึกอย่างไร คำตอบที่ได้คือรู้สึกผิด รู้สึกโกรธตัวเอง ตนต้องการสร้างความประทับใจให้เพื่อน และเมื่อทำเช่นนั้นก็รู้สึกไม่ดี รู้สึกว่าตนเป็นคนหลอกลวง เป็นต้น เท่ากับเด็กวัยรุ่นมีชีวิตอยู่กับความบั่นป่วนทางอารมณ์ **เพราะเสพติดการ**



ยอมรับจากเพื่อน (Peer Approval Addict)
และพฤติกรรมของเพื่อนๆ หลายอย่างไม่ใช่
สิ่งที่ดีควรทำ

ผู้เขียนถามนักเรียนวัยรุ่นคนเดิม ได้
รับคำถามใหม่ ภายหลังจากคำถามแรก ๑ สัปดาห์
ว่า ชีวิตจะเปลี่ยนไปอย่างไร หากตนเองไม่ต้อง
กังวลว่าคนอื่นจะคิดต่อเราอย่างไร คำตอบ

ที่ได้คือ ความวิตกกังวลจะหมดไป รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย เป็นอิสระ

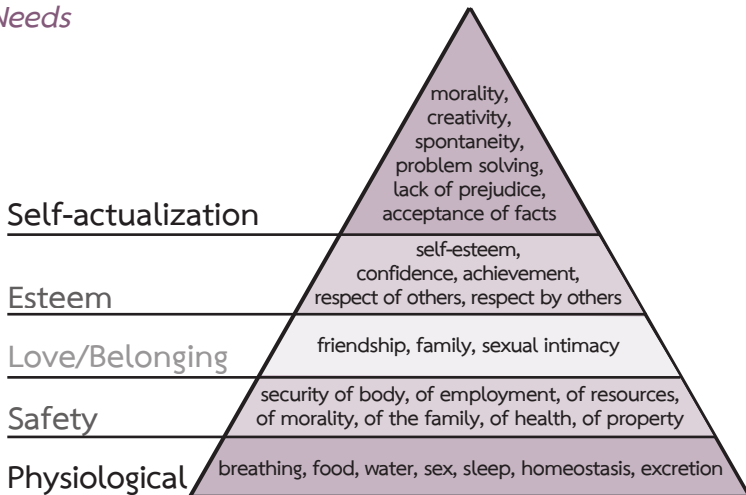
แล้วเราจะช่วยเด็กให้หลุดจากโซ่ตรวนทางอารมณ์ได้อย่างไร

ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว โดยบางครั้งก็ต้องฝืนใจ เช่น เมื่อเพื่อน
มาหาที่บ้านในช่วงที่เราไม่สะดวก เราก็ต้อนรับอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส การ
ฟังนักพูดทางจิตวิทยาสำหรับวัยรุ่น การอ่านเรื่องราวของคนมีชื่อเสียงที่
คิดบวก การชวนเด็กคุยว่า หากตกไปอยู่ในบางสถานการณ์ตนจะทำ
อย่างไร การเสนอต่อเด็กว่า เมื่อไรที่เผชิญสถานการณ์ที่ไม่กล้าแสดงตัว
ตนที่แท้จริงออกไปให้มาหา การได้พูดคุยกับผู้ใหญ่ที่เขาไว้วางใจอาจ
ช่วยได้

คำถามของหนุ่ม ๑๓ ตนจะทำอย่างไรดี ที่เพื่อนสนิทที่เป็นผู้หญิง บอกว่าตนคงจะลองสูบบุหรี่ เพราะใครๆ เขาก็สูบกัันทั้งนั้น ตนได้ห้ามปรามอยู่บ้าง โดยบอกว่าจะไม่ยอมมีประวัติสูบบุหรี่เป็นอันขาด เพราะต้องการไปสมัครเป็นนักเรียนนายทหาร ถามว่าตนจะอย่างไร กับเพื่อนผู้หญิงดี

คำตอบของผู้เขียน ชื่นชมที่ผู้ถามห่วงใยอนาคตของเพื่อน นี่คือการทำความดี แนะนำให้แสดงความห่วงใยอนาคตของเพื่อน แสดงความรักและหวังดีในฐานะเพื่อน แต่อย่าตั้งความหวังว่าตนจะห้ามปรามเพื่อนได้สำเร็จ เพราะเป็นการตัดสินใจของเจ้าตัว และต้องเข้าใจว่า คำว่า “ใครๆ ก็สูบกัันทั้งนั้น” ไม่จริง เป็นเพียงคำแก้ตัว โอกาสที่เพื่อนคนนี้จะเข้าไปมั่วสุมกับวงกัญชาจะมีสูง

อ่านหนังสือมาถึงตอนนี้ ผมนึกถึง *Maslow's Hierarchy of Needs*



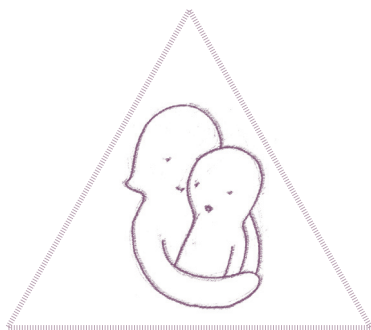
ที่เด็กจะต้องพัฒนาอารมณ์ของตน จากระดับที่สาม ที่ต้องการความรัก ผ่านระดับที่สี่ ที่ต้องการแสดงความเก่ง ไปสู่ความมั่นใจสภาพความเป็นจริงของตน ครูและพ่อแม่ต้องเรียนรู้เทคนิคช่วยให้เด็ก พัฒนาอารมณ์ของตนขึ้นสู่ยอดพีระมิดของ Maslow ให้ได้ โดยที่ยอดพีระมิดของแต่ละคนมีลักษณะจำเพาะ ไม่มีเหมือนกันเลย

วิจารณ์ พานิช

๑๐ มี.ค. ๕๖

บนเครื่องบินไปวอชิงตัน ดีซี

<http://www.gotoknow.org/posts/547841>



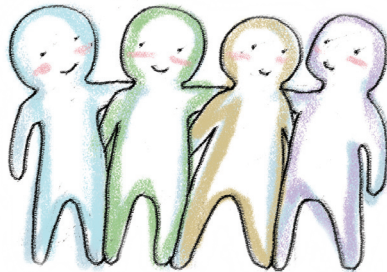
๓.

ฝึกจัดการอารมณ์ ๒



“เด็กต้องได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารเชิงอารมณ์
สื่อสารจากใจถึงใจ ให้รู้ว่าเมื่อไรตนต้องการความช่วยเหลือ
เชิงอารมณ์ และจะร้องขอความช่วยเหลืออย่างไรจากใคร”

“ทักษะในการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และรู้จัก
จัดการให้เกิดผลทางบวก และทักษะทำความเข้าใจ และเคารพ
อารมณ์ของคนอื่น และให้ความเห็นใจ ความช่วยเหลือ ถึงตอนนี้
ผมนึกถึงคำว่า “มิตรแท้”

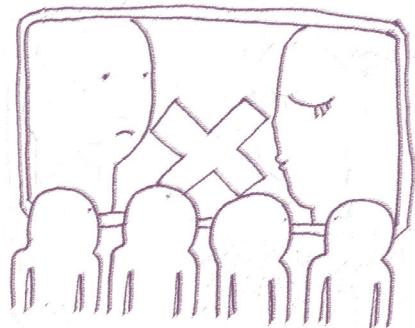


ตอนที่ ๓ ของบทที่ ๑ เป็นเรื่องของคนเจ้าทุกข์ ผู้เขียนเล่าเรื่องเพื่อนบ้านที่มีที่ดินติดกัน เป็นคนก้าวร้าวอารมณ์ร้าย มีผลให้ผู้เขียนก็พลอยมีความทุกข์ไปด้วย แต่เมื่อผู้เขียนให้คนมาสร้างรั้วกันให้เป็นที่ส่วนตัวเสีย ทำให้ไม่ต้องมีการเผชิญหน้า ปัญหาความรำคาญใจของผู้เขียนก็หมดไป โดยต้องทำใจ ว่าคนที่มินิสัยไม่ดีเช่นนั้นมียุ่จริงในโลก เราต้องรู้วิธีอยู่ร่วมกับเขาโดยไม่โดนพ่นความทุกข์ใส่

ในชีวิตจริง คนเราต้องอยู่กับคนทุกประเภท วิธีฝึกเด็กให้รู้จักจัดการสถานการณ์ที่ถูกรุกรานทางอารมณ์ คือคุยกัน คุยเรื่องที่ถูกข่มขู่เพื่อค่อยๆ ฝึกความมั่นใจตนเองที่จะไม่รับการข่มขู่ นั้น โดยผู้เขียนแนะนำให้พ่อหรือแม่กับลูกนัดคุยกันและเติมคำในช่องว่างของข้อความ “วันนี้ฉันรู้สึกถูกข่มขู่ เมื่อ วันนี้ฉันรู้สึกเคารพตนเอง เมื่อ” เป็นวิธีฝึกง่ายๆ ที่จะอยู่ในโลกที่มีคนเจ้าทุกข์ โดยเราไม่โดนพิษร้าย

คำถามของสาว ๑๓ ตนนั่งใจเพื่อนนักเรียนชายคนหนึ่ง และคิดว่าเขาก็ชอบตน ตนกับเพื่อนๆ วางแผนกันว่า ในวันสุดท้ายของการศึกษา ก่อนระฆังเข้าเรียน ตนจะวิ่งเข้าไปกอดหนุ่มคนนั้นและจูบปากเหมือนในหนัง คิดเรื่องนี้ที่เรารู้สึกเป็นสุขทุกครั้ง ขอปรึกษาว่าควรทำหรือไม่

คำตอบ ไม่ควรทำ แม้ว่าการจินตนาการเหตุการณ์กอดจูบหนุ่มที่ตนพึงใจเหมือนในหนังโรมานซ์ จะให้ความตื่นเต้น แต่ในความเป็นจริงไม่ควรทำ เพราะเป็นการวางแผนกระทำต่อเพื่อนมนุษย์ ที่เขาก็มี



ความรู้สึกของเขา ที่เธอและเพื่อนวางแผนนั้น คิดแต่ความรู้สึกของตนเอง ไม่ได้คิดถึงความรู้สึกของเขา เมื่อโดนกอดและจูบต่อหน้าเพื่อนๆ จำนวนมาก คิดว่าเขาจะชอบหรือ ลองคิดว่าหากตนเองเป็นผู้ถูกกระทำ มีเพื่อนผู้ชายเข้ามากอดและจูบปากต่อหน้าคนจำนวนมาก ตนเองจะชอบไหม

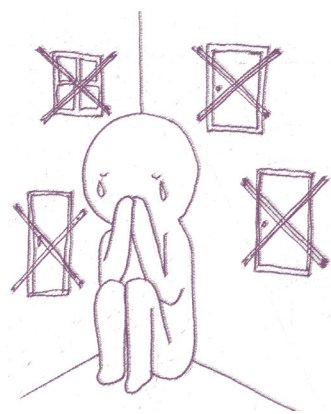
ตัวอย่างสาว ๑๓ นี้ บอกเราว่า วัยรุ่นที่ยังเป็นผู้เยาว์ต้องการผู้ใหญ่ที่เขาไว้วางใจ ที่จะถามคำถามหัวใจแบบนี้ได้

ตอนที่ ๔ เมื่อต้องการความรัก ก็จ้องร้องขอ

ผู้เขียนสอบถามนักเรียนชั้น ป. ๖ - ม. ๒ ด้วยคำถาม ๒ ข้อ คือ (๑) เป็นการยากไหมที่จะเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ (๒) ให้ตอบคำถามว่า ใช่หรือไม่ ที่ฉันทำเป็นว่าสิ่งต่างๆ ดำเนินไปอย่างราบรื่น ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริง มันไม่ได้ราบรื่น

จากคำถามข้อแรก ร้อยละ ๒๕ ของเด็ก บอกว่าการเอ่ยปากขอความช่วยเหลือเป็นเรื่องไม่เคยง่ายเลย อีกร้อยละ ๒๕ บอกว่าบางครั้งก็ยาก แต่คำตอบข้อ ๒ น่าตกใจ ร้อยละ ๘๓ บอกว่าตนแกล้งทำเป็นว่าสิ่งต่างๆ ราบรื่น ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ ข้อมูลนี้บอกเราว่าเด็กขาดทักษะในการสื่อสารเชิงอารมณ์ เพราะไม่ได้รับการฝึก

ผู้เขียนบอกว่า อาจเป็นเพราะเด็กได้รับการฝึกให้ร้องขอเฉพาะสิ่งที่ป็นวัตถุจับต้องได้ พ่อแม่และครูจึงหลงคิดว่าเพียงพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่เพียงพอ เด็กต้องได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารเชิงอารมณ์ สื่อสารจากใจถึงใจ ให้รู้ว่าเมื่อไรตนต้องการความช่วยเหลือเชิงอารมณ์ และจะร้องขอความช่วยเหลืออย่างไร จากใคร



ผู้เขียนแนะนำให้พ่อแม่หรือครูคุยกับเด็ก โดยขอให้เด็กตอบคำถามว่า “เป็นการง่ายสำหรับฉัน ที่จะขอความช่วยเหลือ” โดยตอบเป็นการให้คะแนน ๑ ถึง ๕ ในความหมายว่า ๑ = ง่ายเสมอ ๒ = ง่ายเกือบทุกครั้ง ๓ = ง่ายเป็นบางครั้ง ๔ = เกือบไม่มีครั้งใดง่าย ๕ = ไม่เคยง่ายเลย แล้วจึงคุยกันเรื่องการเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ คุยกันว่าอะไรเป็นตัวปิดกั้นการเปิดเผยความรู้สึกต่อกัน

ผู้เขียนแนะนำ เมื่อพบว่าเด็กกำลังเสียใจ ให้เข้าไปถามว่าตนจะช่วยเหลือได้อย่างไร โดยต้องมีวิธีพูดให้เกิดความสัมพันธ์ เช่น “ครูสังเกตว่า หมู่นี้เธอไม่ร่าเริงเหมือนแต่ก่อน มีอะไรให้ครูช่วยเหลือบ้างไหม”

คำถามของสาว ๑๗ ทุกครั้งที่เพื่อนชายกับหนูอยู่ต่อหน้าคนมากๆ เขาจะแสดงอารมณ์เสียกับหนู และพูดว่า “ดีแล้ว ต่อไปนี้ผมจะอยู่คนเดียว” ทำให้หนูเสียใจและไม่รู้ว่าจะพูดกับเขาอย่างไร

คำตอบ คำแนะนำคือ เมื่อไรที่ใครก็ตาม (พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อน เพื่อนชาย เพื่อนสาว ฯลฯ) พูดขัดหูตน ต้องหาทางพูดทำความเข้าใจ ซึ่งบางครั้งก็ยาก โดยเฉพาะต่อคนที่อารมณ์ร้อน หลักการคือ ต้องหาทางให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ของเรา แนะนำให้หาโอกาสอยู่กับเพื่อนชายสองต่อสอง และบอกว่า “ฉันอยากให้เราคุยกันได้อย่างตรงไปตรงมา เมื่อเธอพูดคำก้าวร้าวต่อฉัน ฉันรู้สึกเสียใจ ยิ่งต่อหน้าคนอื่น ฉันยิ่งเสียใจ” ดูว่าเขาจะตอบอย่างไร หากเธอทั้งสองไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างเคารพต่อกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างเธอจะมีปัญหา

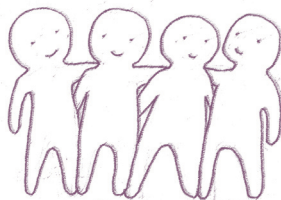
จุดสำคัญคือ ทักษะในการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และรู้จักจัดการให้เกิดผลทางบวก และทักษะทำความเข้าใจ และเคารพอารมณ์ของคนอื่น และให้ความเห็นใจ ความช่วยเหลือ ถึงตอนนี้ผมนึกถึงคำว่า “มิตรแท้”

วิจารณ์ พานิช

๑๐ มี.ค. ๕๖

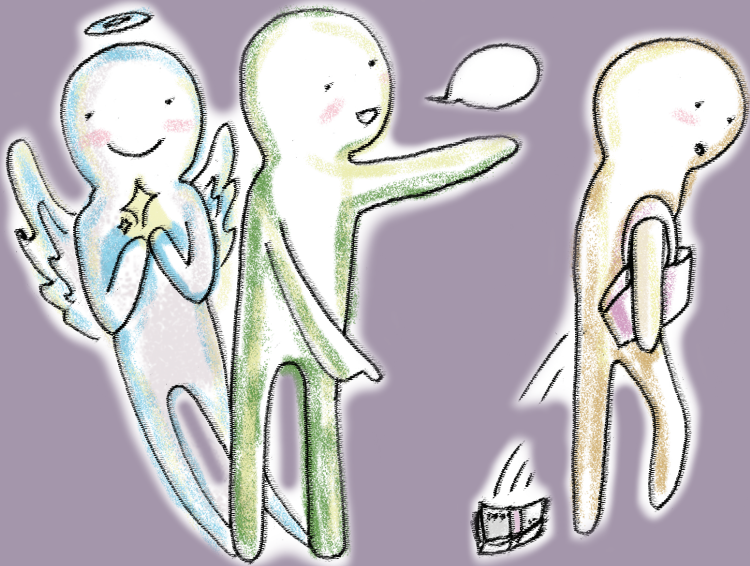
บนเครื่องบินไปอชิงตัน ดีซี

<http://www.gotoknow.org/posts/548503>



๔.

จริยธรรม : เคารพ และซื่อสัตย์

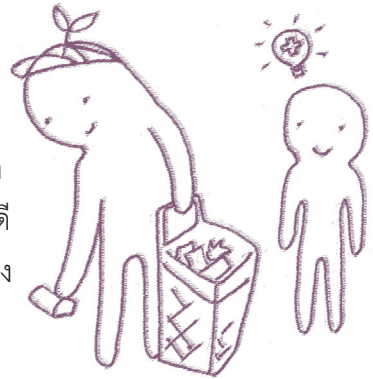


“พ่อแม่และครูต้องพูดคุงเรื่องราวและคุณค่าองความ
ซื่อสัตย์ โดยหยิบยกเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในสังคมมาแลกเปลี่ยน
ความเห็นกัน ผู้ใหญ่ผ่านโลกมามากกว่า สามารถเลือกหยิบยก
กรณีตัวอย่างคุณค่าที่เกิดจากความซื่อสัตย์มั่นคงในคุณธรรม
มาเล่าให้ลูกหรือศิษย์ฟัง เพื่อปลูกฝังอุดมคติ “ซื่อกินไม่หมด
คดกินไม่นาน”



ตอนที่ ๔ นี้ ตีความจากบทที่ ๒ How Should I Know What to Do? Doing the Right Thing is Good Karma โดยที่ในบทที่ ๒ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๔ จะตีความตอนที่ ๑ และ ๒ ในบันทึกที่ ๕ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

ตอนที่ ๑ ของบทที่ ๒ เป็นเรื่อง **ความเคารพให้เกียรติคนอื่น เพื่อทำให้โลกสดใสงดงาม** โดยที่คนเราทุกคนมีโอกาสทำได้ ผู้เขียนเล่าเรื่องตนกับสามีช่วยกันเก็บขวดและขยะบนเนินเขาที่เป็นที่สาธารณะ หลังบ้าน ที่ตอนแรกรุงรังมาก แต่เมื่ออดทนเก็บขยะไปได้ ระยะเวลาหนึ่ง คนที่มาเที่ยวก็เลิกทิ้งขยะ ทำให้ทัศนียภาพบริเวณนั้นสวยงาม และหลังจากผู้เขียนไม่ได้ขึ้นไปนาน และขึ้นไปใหม่ก็พบว่าสถานที่ยังสะอาด ไม่มีขยะ นี่คือตัวอย่างของการมองโลกแง่ดี ว่าการทำความดีช่วยโลกได้จริงในท่ามกลาง กระแสสังคมที่สอนให้คนเราเห็นแก่ตัว และเอาเปรียบกัน



ขยะทางกายภาพยังไม่ร้ายเท่า **ขยะสังคม** พ่อแม่และครู ต้องไม่ปล่อยให้ลูกหรือศิษย์กลายเป็นขยะสังคม โดยเฉพาะเมื่อเด็กโต เข้าวัยรุ่น ที่แรงกดดันซัดจุกจากเพื่อนและจากกระแสสังคมรุนแรงมาก พ่อแม่และครูต้องช่วยให้เด็กพัฒนามาตรฐานจริยธรรมของตนเอง เพื่อเติบโตเป็นคนดีในอนาคต และในการช่วยเหลือเด็กนั่นเอง พ่อแม่และครูก็ได้ฝึกฝนตนเองในเรื่องเดียวกันด้วย

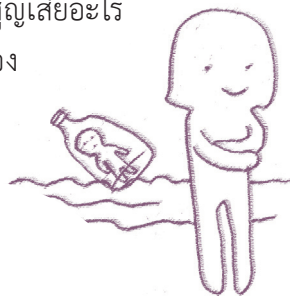


วิธีช่วยเด็ก ทำโดยให้ความเคารพ หรือให้เกียรติแก่เด็ก

ผู้เขียนแนะนำให้ฝึกการพูดคุยสนทนากันในครอบครัว โดยมีแบบสอบถามบรรยากาศในครอบครัว ให้สมาชิกทุกคนกรอก แล้วนำมาเสวนากัน โดยสร้างบรรยากาศไม่มีถูกไม่มีผิด มีแต่ความปรารถนาจะให้อบ้านมีบรรยากาศของความรักความอบอุ่น และการฝึกให้ทุกคนเป็นคนดี ไม่เป็นขยะสังคม

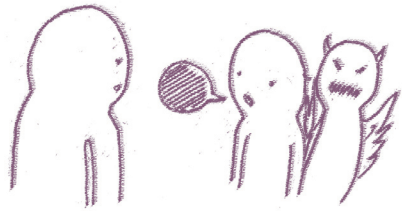
คำถามของสาว ๑๔ ตนรักชายหนุ่มที่โหดร้ายต่อตน แต่ก็ไม่กล้าแสดงความไม่พอใจ เพราะเกรงว่าจะสูญเสียเขาไป ในที่สุดเขาก็ Delete ตนออกจากเพื่อนในเฟซบุ๊ก ตนได้พยายามเขียนไป้อ และเผ้ารอคำตอบ แต่ก็ไม่ได้รับคำตอบ ตนคิดว่าเขาโหดร้าย แต่ก็ทำใจไม่ได้ในเมื่อพบกันทุกวันในวันเปิดเรียน จะทำอย่างไรดี

คำตอบของผู้เขียน ตามที่เล่า แสดงว่าชายหนุ่มผู้นั้นไม่ได้มีความนับถือสาว ๑๔ เลย แล้วสาว ๑๔ จะสูญเสียอะไรเกี่ยวกับเขา คำแนะนำคือให้หันมานับถือตัวเอง สร้างคุณค่าของตัวเอง เลิกสนใจ คนที่ไม่ให้เกียรติให้คุณค่าต่อตัวเรา



ตอนที่ ๒ ของบทที่ ๒ เป็นเรื่อง **ความซื่อสัตย์** ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ลูกหรือศิษย์พัฒนานิสัยสัตย์ซื่อในตน ในขณะที่สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กเต็มไปด้วยความฉ้อฉล และที่น่าเศร้าใจก็คือครูบางคนเป็นคนไม่ซื่อสัตย์

พ่อแม่และครูต้องพูดคุยเรื่องราวและคุณค่าของความซื่อสัตย์ โดยหยิบยกเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในสังคมมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ผู้ใหญ่ผ่านโลกมามากกว่า สามารถเลือกหยิบยกกรณีตัวอย่างคุณค่าที่เกิดจากความซื่อสัตย์มั่นคงในคุณธรรม มาเล่าให้ลูกหรือศิษย์ฟัง เพื่อปลูกฝังอุดมคติ “ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน”



คำถามของแม่ ลูกสาวอายุ ๑๖ จัดอยู่ในกลุ่มนักเรียนเรียนดี และเป็นนักกีฬาประจำโรงเรียน แล้ววันหนึ่งเธอก็โกหก เธอให้เพื่อนชายลอกการบ้านแล้วโกหกครูว่าเธอวางสมุดการบ้านไว้ เพื่อนหยิบไปลอกเอง เธอโกหกแม่ว่าไปนอนบ้านเพื่อนผู้หญิง แต่จริงๆ แล้วไปนอนบ้านเพื่อนชายที่พ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ตำรวจมาที่บ้านนั้นและพบสุราและยาเสพติด แม่เป็นห่วงว่าลูกจะเสียคน

คำตอบของผู้เขียน แนะนำว่า การตำหนิว่าโดนเพื่อนชักนำไปในทางเสื่อมไม่ช่วยแก้ปัญหา เพราะลูกสาวเป็นคนฉลาด ไม่น่าจะถูกชักจูงได้ง่าย และจริงๆ แล้วการตัดสินใจเป็นของลูกสาวเอง แนะนำให้หานักจิตวิทยา หรือนักครอบครัวบำบัด (Family Therapist) ที่ลูกสาวร่วมเลือก และให้การยอมรับ เข้ามาช่วยพูดคุย เพื่อให้ลูกสาวได้ถอนตัวออกมาจากทางเสื่อม

เรื่องคำแนะนำในการแก้ปัญหาวัยรุ่นนี้ แตกต่างกันในสังคมต่างวัฒนธรรม ในสังคมไทยน่าจะควรมีคนทำงานวิจัยและพัฒนา เพื่อสร้างความรู้ ทักษะ และบริการ ในการช่วยเหลือพ่อแม่และครูให้มีทักษะแนะนำ ชี้ทางดีให้แก่ลูกหรือศิษย์อย่างได้ผล

ในความเห็นของผม ยุทธศาสตร์คือ ช่วยให้ “ฝ่ายเทพ” ในตัวเด็กฉายแสงสร้างความมั่นใจ และเคารพตัวเอง แล้วมีพฤติกรรมด้านบวก จนติดเป็นนิสัย

วิจารณ์ พานิช

๑๐ มี.ค. ๕๖

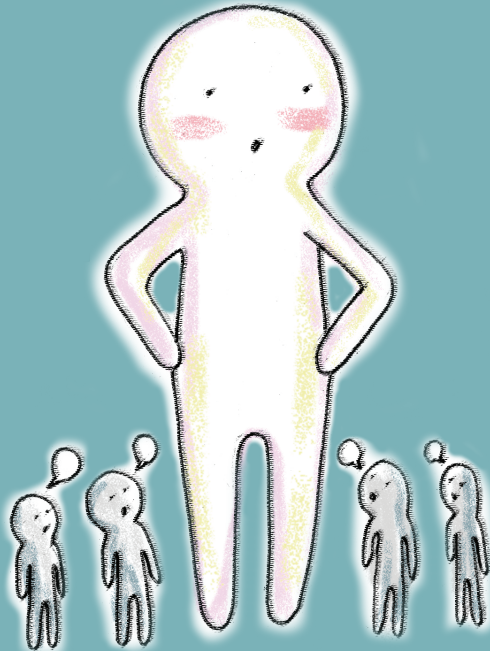
บนเครื่องบินไปอชิงตัน ดีซี

<http://www.gotoknow.org/posts/549135>

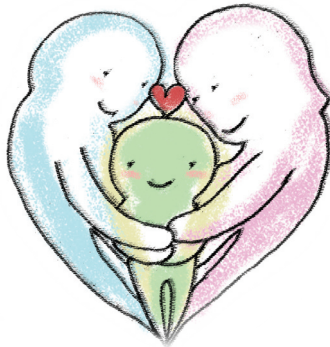


๕.

จริยธรรม : ความเห็นอกเห็นใจ และความเป็นตัวของตัวเอง



“การหลอหลอมาให้เด็กเติบโตเป็นคนดีนั้น เกิดจาก
ปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนมาก ในหลายกรณีพ่อแม่คงทำร้ายลูก
ด้วยความรักและความปรารถนาดีต่อกัน โดยการตั้งความหวัง
ให้ลูกเป็นอง่างที่ตนเองต้องการ ไม่ได้เน้นส่งเสริมสนับสนุนให้เขา
เติบโตเป็นคนดีตามแบบที่ตัวเองอยากเป็น”



ตอนที่ ๓ ของบทที่ ๒ เป็นเรื่องการทำสิ่งที่ถูกต้องโดยไม่หวังผล
ตอบแทน อ่านชื่อหัวข้อแล้ว ผมนึกถึงคนระดับ ๖ (อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
<http://www.gotoknow.org/posts/191595>) และระดับความต้องการ
ตามแนวคิดของ Maslow แต่ข้อความในหนังสือไม่ตรงกันกับที่ผมตีความ
หัวข้อ คือเป็นเรื่องเกี่ยวกับสภาพสังคมในกลุ่มเด็กวัยรุ่น ที่ตกอยู่ใต้แรงกดดัน
และการรังแกจากเพื่อน เพราะวัยรุ่นมีความต้องการการยอมรับจากเพื่อนสูง
อย่างไร้เหตุผล

ผมอ่านสาระในตอนนี้แล้วตีความว่า เป็นเรื่องของ การเคารพตนเอง
และเคารพคนอื่น (เพื่อน) เด็กและเยาวชนต้องได้รับการฝึกฝนให้มีความ
เคารพตนเอง (มั่นใจตนเอง) และเคารพคนอื่น (เพื่อน ๆ) ในเวลาเดียวกัน
ให้พื้นฐานจิตใจส่วนนี้แข็งแรงมั่นคง เพื่อให้บังคับใจตนเองให้มีการตัดสินใจ
อย่างยั้งมั่นในคุณธรรม (Ethical Decision-Making) ได้ แม้ยามมีอารมณ์
ชั่ววูบไม่ปล่อยให้อารมณ์ชั่ววูบนั้นเข้าครอบครองตัวตน จนแสดงพฤติกรรม
ที่เป็นการทำร้ายหรือรังแกผู้อื่น ผู้เขียนใช้คำว่า

Thoughtful Reflective Behavior

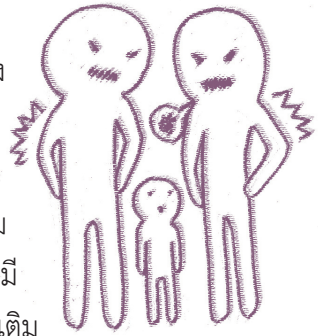


คำถามจากครูของลูกผู้เขียน ตนพบว่าลูกชายวัยรุ่นของตนมี
นิสัยเอาแต่ใจตัว ชอบบังคับเพื่อนหญิงให้ทำตามที่ตนต้องการ เมื่อ
เพื่อนไม่ทำตามก็ทิ้งเพื่อน ตนเองเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกคนเดียวจึงเสียใจ
มาก ที่ลูกมีนิสัยเช่นนี้ ตนจะคุยกับลูกอย่างไรดี

คำตอบของผู้เขียน หลักการพูดกับลูกวัยรุ่นคือ ให้หลีกเลี่ยง การเทศนา หรือสั่งสอนลูก แต่ให้ตั้งคำถามให้ลูกคิด และให้เป็นฝ่าย รับฟังลูกมากกว่าเป็นผู้พูด ผู้เขียนแนะนำให้หาโอกาสคุยกับลูกชายเรื่อง ความสัมพันธ์กับเพื่อน ทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ใครก็ตามที่อยากได้เพื่อนที่ดี ตนต้องเป็นเพื่อนที่ดีก่อน เพราะ ความสัมพันธ์เป็นถนนสองทาง เราต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เรา ต้องการให้เขาดีต่อเราอย่างไร เราต้องดีต่อเขาอย่างนั้น ผู้เขียนแนะนำให้แม่ถามลูกชายว่า รู้ไหมว่าเพื่อนชายที่ดีเป็นอย่างไร แล้วให้ปิดปาก ไม่พูดอะไรอีก

ถ้าลูกชายตอบว่า ผมไม่ทราบ ก็ให้บอกว่า ถ้าอย่างนั้นแม่จะ บอกให้ในฐานะที่แม่เป็นผู้หญิงคนหนึ่ง ไม่มีผู้หญิงคนไหนที่ชอบให้มีคน มากกดดันให้ทำในสิ่งที่ตนไม่พร้อมที่จะทำ ผู้ชายที่กดดันผู้หญิงเพื่อ ความต้องการของตนเองฝ่ายเดียวเป็นคนที่ไม่เคารพอีกฝ่ายหนึ่ง ผู้หญิงที่ดีเป็นคนที่ไม่เคารพตนเอง และจะไม่ยอมทำตามแรงกดดันใดๆ และจะบอกให้อีกฝ่ายหนึ่งเลิกกดดัน ลูกเองมีสิทธิที่จะบอกอีกฝ่ายหนึ่ง ให้เลิกกดดันให้ลูกทำสิ่งที่ลูกไม่ชอบ และต้องเคารพในสิทธิของเพื่อนหญิง ที่จะบอกให้ลูกเลิกกดดันในเรื่องนั้น

ตอนที่ ๔ ของบทที่ ๒ เป็นเรื่อง
ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกเป็นเหยื่อของ
แรงกดดันจากเพื่อน (Peer Pressure) ผู้เขียน
แนะนำให้พ่อแม่/ครู ชวนเด็กทำแบบสอบถาม
ตรวจสอบความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเรามี
คำเฉพาะว่า Sheeple Quiz (อ่านข้อมูลเพิ่มเติม
ได้ที่ <http://blog.anniefox.com/2009/02/19/how-much-of-a-sheeple-are-you/>) แล้วนำผลมาคุยกัน เพื่อให้เด็กเข้าใจว่า ตนต้องฝึกฝน
ตนเองให้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกเป็นเหมือนแกะในฝูงที่ทำตามๆ กันไป



ผมเองมองต่างจากข้อเขียนในตอนนี้ ว่าการเรียนรู้แบบโครงการ
หรือโครงการงาน (Project Based Learning) และเรียนเป็นทีม ที่มีช่วงเวลา

สะท้อนการเรียนรู้ หรือเรียกว่า
After Action Review ผมมักจะ
เรียกย่อๆ ว่า Reflection/AAR
การเรียนรู้แบบนี้จะค่อยๆ หล่อหลอม
ทักษะการเป็นตัวของตัวเองและ
เคารพความแตกต่างของคนอื่น



ขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เป็นทักษะที่เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติและเกิดขึ้นเอง
โดยไม่รู้ตัว หากค่อยๆ หล่อหลอมตั้งแต่เป็นเด็กเล็กๆ เมื่อเข้าวัยรุ่น สภาพ
ตกเป็นเหยื่อของแรงกดดันจากเพื่อนก็จะไม่เกิดหรือเกิดได้ยาก การเรียนรู้
ที่ถูกต้องในวัยเด็กจึงเป็นการป้องกันปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นไปโดยปริยาย
หรือกล่าวในมุมกลับว่า สภาพปัญหาการข่มเหงรังแก และพฤติกรรมถูกกดดัน
จากเพื่อน เป็นอาการของความผิดพลาดของระบบการศึกษา

คำถามจากครูของลูกผู้เขียน พ่อแม่ส่วนใหญ่กลัวลูกทำตามกระแส แต่ตนกลัวจากพฤติกรรมตรงกันข้ามของลูกสาว คือเธอชอบนุ่งกางเกงขาสั้นและเสื้อเชิ้ตของผู้ชาย ข้อดีคือเธอไม่บ้ำผู้ชาย แต่ก็ไม่แต่งผมแบบผู้หญิง ตนอยากให้ลูกสาวเป็นตัวของตัวเอง แต่ก็กังวลว่าลูกสาวจะเป็นพวกต่อต้านประเพณีนิยม และเป็นห่วงว่าลูกสาวไม่มีเพื่อน เพราะทำตัวแตกต่างมาก ตนควรตักเตือนลูก หรือปล่อยให้ลูกเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง

คำตอบของผู้เขียน จงมองลูกในแง่ดี และมองหาแง่ดีของลูกให้พบ และเลิกวิตกกังวลกับลูกสาว เพราะลูกเป็นคนเข้มแข็ง กล้าแตกต่าง สิ่งที่คุณแม่ควรทำคือเน้นแง่มุมดี ๆ ของลูกให้เด่นชัด และให้ลูกเห็นมุมเด่นนี้ชัดขึ้น (Positive Reinforcement) เพื่อให้ลูกค่อยๆ ค้นพบตัวเอง จงส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ให้ลูกเป็นอย่างที่แม่อยากให้ เป็นจะเห็นว่า การหล่อหลอมให้เด็กเติบโตเป็นคนดีนั้น เกิดจากปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนมาก ในหลายกรณีพ่อแม่หลงทำร้ายลูกด้วยความรัก และความปรารถนาดีต่อลูก โดยการตั้งความหวังให้ลูกเป็นอย่างที่ตนต้องการ ไม่ได้เน้นส่งเสริมสนับสนุนให้เขาเติบโตเป็นคนดีตามแบบที่ตัวเองอยากเป็น

วิจารณ์ พานิช

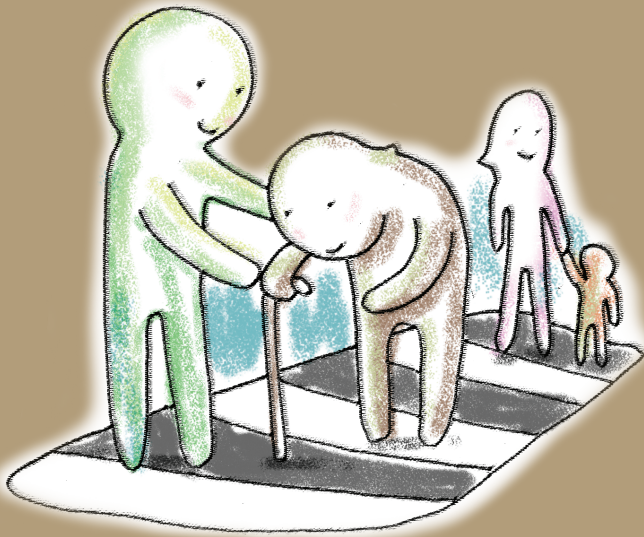
๒๑ มี.ค. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/549967>



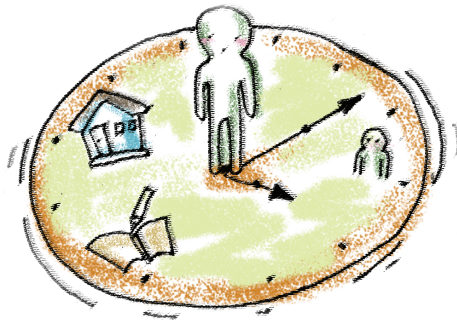
๖.

ช่วยเหลือผู้อื่น : ความมีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือผู้อื่น



“ในการสอนเด็กให้เป็นคนดีคือ ช่วงให้ได้พัฒนา
ความมีน้ำใจ ควบคู่กับความมีวิจารณญาณ ว่าความช่วยเหลือ
ที่ต้องการอย่างแท้จริงคืออะไร”

“หากพ่อแม่/ครู ทำให้ตามที่ได้กร้องขอ จะเป็นการ
ทำลายหรือทำร้ายเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเติบโตเป็นคน
ช่วยเหลือตัวเองไม่เป็น เป็นคนหนักใจเอาเบาไม่สู้และไม่มีความ
ช่วยเหลือผู้อื่น”



ตอนที่ ๖ นี้ ตีความจากบทที่ ๓ How Can I Help? Figuring Out What's Needed and Providing Some of It โดยที่ในบทที่ ๓ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๖ จะตีความตอนที่ ๑ และ ๒ ในบันทึกที่ ๗ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่/ครู ในการสอนเด็กให้เป็นคนดีคือ ช่วย
ให้เด็กพัฒนาความมีน้ำใจ ควบคู่กับความมีวิจารณญาณ ว่าความ
ช่วยเหลือที่ต้องการอย่างแท้จริงคืออะไร

ผมขอเพิ่มเติมความเห็นของตนเองว่า ข้อความในย่อหน้าข้างบน
นั้นแหละ คือหลักการที่ผู้เขียนบอกเรา ว่าพ่อแม่/ครู ต้องใช้หลักการทั้งสอง
ควบคู่กัน ในการช่วยเหลือเด็กให้พัฒนาความเป็นคนดี คือครูต้องมีทั้ง
น้ำใจไม่ช่วยเหลือ และมีวิจารณญาณ ควบคู่กัน

ในภาพรวมทั้งหมดของบทที่ ๓ นี้ ความช่วยเหลือให้เด็กเป็น
คนดีทำ ๒ ทางควบคู่กัน คือช่วยปลูกฝังนิสัยดี และช่วยให้เด็กขจัด
นิสัยชั่วออกไป

ตอนที่ ๑ ของบทที่ ๓ เป็นเรื่อง “ช่วยให้ช่วยตัวเองเป็น” ซึ่ง
หมายความว่า ไม่ใช่ช่วยอยู่เรื่อยไป จนลูก/ศิษย์ กลายเป็นคนอ่อนแอ
หรือเสียนิสัย คือต้องเตรียมให้เด็กพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง หรือพัฒนา
ความเป็นผู้ใหญ่ รับผิดชอบตัวเองได้ รู้จักมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

หลักการคือ ตอนเด็กอายุน้อย พ่อแม่/ครู ช่วยเหลือมากหน่อย
แล้วค่อยๆ ผ่อนให้เด็กทำเอง และให้เด็กได้เข้าใจกระบวนการช่วยเหลือ
ผู้อื่น รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้ได้รับความช่วยเหลือ จากประสบการณ์
ของตนเอง

เด็กบางคนมีแนวโน้มที่จะขอให้พ่อแม่/ครู ทำให้อยู่เรื่อยไป หากพ่อแม่/ครู ทำให้ตามที่เด็กร้องขอ จะเป็นการทำลายหรือทำร้ายเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเติบโตเป็นคนที่จะช่วยตัวเองไม่เป็น เป็นคนหนักไม่เอาเบาไม่สู้ และไม่มีจิตใจช่วยเหลือผู้อื่น

เมื่อพ่อแม่/ครู ช่วยเหลือเด็ก ก็ใช้เป็นโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้คุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่นไปด้วย โดยพ่อแม่/ครู ต้องรู้จักวิธีจับเส้นสัญชาตญาณความเมตตาการุณาของมนุษย์ โดยการบอกเด็กว่าการที่เด็กช่วยเหลือพ่อแม่/ครู น้อง/พี่/เพื่อน นั้น เป็นสิ่งน่าชื่นชมยกย่อง และพ่อแม่/ครู รู้สึกภูมิใจในตัวเด็กมาก

เมื่อเด็กพยายามช่วยเหลือตัวเองหรือช่วยเหลือผู้อื่น แต่ประสบความสำเร็จลำบาก พ่อแม่/ครู ต้องยับยั้งตัวเองไม่ให้เข้าไปช่วยเหลือจนเปิดโอกาสให้เด็กได้ฟันฝ่าเอง แล้วแสดงความชื่นชมในทันทีที่เด็กทำได้สำเร็จ เป็นจิตวิทยาส่งเสริมให้เด็กอยากใช้ความพยายามในโอกาสต่อไป เป็นการสร้างนิสัยสู้สิ่งยากและจะช่วยให้เด็กค่อยๆ พัฒนาตนเอง ให้เป็นคนที่ช่วยเหลือตนเองได้และช่วยเหลือผู้อื่นเป็น และเรียนรู้ว่าความมีเมตตาการุณานำไปสู่การช่วยเหลือ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันคือชีวิต



เมื่อลูก/ศิษย์ โตขึ้น เด็กจะต้องการความมีอิสระ พ่อแม่/ครู ควรคุยกับเด็ก ว่าอยากได้อิสระเรื่องใดบ้าง และทำความเข้าใจว่า ความมีอิสระ (Independence) ต้องคู่กับความรับผิดชอบ (Responsibility) และทำตามข้อตกลง (Accountability) โดยเด็กต้องทำตามข้อตกลงที่ตนสัญญาไว้ และพ่อแม่/ครู ก็ต้องทำตามข้อตกลงตามที่สัญญาไว้

เมื่อลูก/ศิษย์ วยรุ่น มาขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษา พ่อแม่/ครู ต้องอย่ารีบบอกความเห็นของตน ให้ถามกลับว่านอกจากเล่าปัญหา (Problem) แล้ว ขอให้เล่าแนวทางแก้ปัญหา (Solution) ที่เด็กคิดไว้ แล้วจึงแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกัน จะแปรสภาพที่พ่อแม่/ครู “สอน” เด็ก (ซึ่งเด็กวัยรุ่นไม่ชอบถูกสั่งสอน) ให้กลายเป็นการปรึกษากันอย่างเพื่อน หรือคนที่เท่าเทียมกันมากขึ้น เป็นการปรับความสัมพันธ์ต่อกัน แบบผู้ใหญ่ต่อผู้ใหญ่ (แต่ก็ต้องตระหนักว่า ลูก/ศิษย์ ยังไม่ใช่ผู้ใหญ่เต็มที่)

ที่สำคัญยิ่ง หากพบว่าวิธีคิด/วิธีปฏิบัติ ของลูก/ศิษย์ เหมาะสม จงให้คำชมเชย



คำขอความช่วยเหลือของหนุ่ม ๑๖ พ่อแม่ให้เงินไม่พอใช้ เพราะต้องพาสาวไปเที่ยว แถมยังต้องจ่ายค่าน้ำมันรถมอเตอร์ไซค์เพิ่มขึ้น ขอเงินจากพ่อแม่เพิ่มพ่อเข้าใจ แต่แม่ยืนกรานไม่ให้ ตนพยายามหาเงินเองโดยไปรับจ้างเพื่อนบ้านตัดหญ้าแต่ไม่พอ จนเต็มเข้าตนจึงไปขโมยของจากร้านและโดนจับได้ พ่อแม่ก็ยังไม่ยอมให้เงินเพิ่มและตอนนี้แม่ไม่ยอมพูดด้วย ตนเศร้าใจมาก

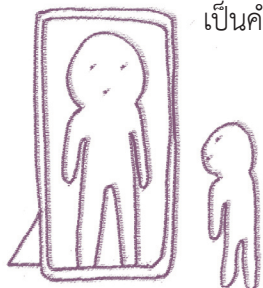
คำตอบของผู้เขียน ข้อเขียนนี้คล้ายๆ จะโทษพ่อแม่ ว่าเป็นต้นเหตุให้ตนต้องขโมย ซึ่งจริงๆ แล้วไม่เกี่ยวกันเลย การขโมยมาจากการตัดสินใจผิดของตนเอง เป็นความรับผิดชอบของตนเองที่จะต้องเลิกพฤติกรรมแบบนี้เสีย

ผู้เขียนแนะนำให้หนุ่ม ๑๖ เริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่กับพ่อแม่ โดยเข้าไปขอโทษที่ทำให้พ่อแม่เดือดร้อนใจ และบอกพ่อแม่ว่าตนจะถือความผิดพลาดในอดีตเป็นครูที่จะไม่ทำสิ่งผิดซ้ำอีก หากต้องการเงินเพิ่มก็จะชวนขายหาเอง บาทผลทางใจระหว่างหนุ่ม ๑๖ กับพ่อแม่ก็จะค่อยๆ หาย

ตอนที่ ๒ ของบทที่ ๓ เป็นเรื่องการฝึกเด็กให้เป็นคนเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือผู้อื่น โดยผู้เขียนเล่าเรื่อง Dear Abby (อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ http://en.wikipedia.org/wiki/Dear_Abby) ตอบคำปรึกษาของแม่สูงอายุนคนหนึ่ง ใช้สมญานามว่า Alone in the Kitchen ที่ลูกสาวที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว ๒ คน แยกครอบครัวไปแล้ว และกลับมาบ้านแม่ในงานเลี้ยงประจำปี ทำตัวเป็นแขกเหมือนแขกคนอื่นๆ ๒๐ คน ให้แม่เป็นเจ้าภาพทำครัว ล้างจาน ฯลฯ โดยไม่ช่วยแม่เลย จนแม่หมดแรงเป็นลมก็ช่วยนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็ทำตัวอย่างเดิมอีก เป็นอย่างนี้ทุกปี

ผู้เขียนบอกว่า ตนให้คะแนนคำตอบของ Dear Abby เพียง C+ เท่านั้น เพราะไม่ได้ให้คำแนะนำวิธีแก้ปัญหาอย่างแท้จริง แล้วผู้เขียนก็เขียนคำตอบให้ใหม่ ว่าพฤติกรรมของลูกสาวเป็นกระจุกสะท้อนวิถีเลี้ยงและฝึกสอนลูกของคุณ Alone in the Kitchen ที่ไม่ได้สอนให้ลูกเห็นอกเห็นใจคนอื่น และรู้จักเข้าไปช่วยเหลือ

ผู้เขียนแนะนำว่า ในงานเลี้ยงปีต่อไปจงเริ่มด้วยการขอโทษลูกสาว ที่แม่ไม่ได้ฝึกความมีน้ำใจให้แก่ลูก เป็นคำตอบที่ใส่ใจแท้ๆ



ถึงตอนนี้ ผมก็นึกออกว่า การที่พ่อแม่มอบหมายงานบ้านให้ลูกช่วยเหลือและรับผิดชอบ เป็นการฝึกเด็กให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นโดยทางอ้อม และนึกขอบคุณแม่ที่เข้มงวดมอบหมายสารพัดงาน ให้ผมทำตั้งแต่เด็ก ๆ

คำปรึกษาของสาว ๑๖ ที่ครอบครัวกำลังเผชิญความยากลำบาก แม่ต้องทำงานตั้งแต่ ๔.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. พ่อป่วยเป็นมะเร็งและต้องการคนพยาบาล พี่สาวมีครอบครัวและอยู่ไกล ตนจึงต้องทำงานบ้านทุกอย่าง รวมทั้งต้องไปเรียนและทำการบ้าน ซึ่งครูขยันให้การบ้านมาก ขอคำแนะนำวิธีจัดระบบงานให้ทำได้เร็ว

คำตอบของผู้เขียน เริ่มด้วยการชมสาว ๑๖ ว่าชื่นชมความมีน้ำใจช่วยเหลือพ่อแม่ของสาว ๑๖ เป็นอย่างยิ่ง และเชื่อว่าพ่อแม่ก็ภูมิใจในตัวลูกคนนี้น่ามากที่มีน้ำใจช่วยเหลือ แนะนำให้บอกครูเรื่องความยากลำบากที่บ้าน เพื่อให้ครูช่วยลดภาระการบ้านและช่วยเหลือการเรียนทางอื่นด้วย ควรไปคุยกับครูแนะแนว (School Counselor) ซึ่งจะช่วยให้ทำความเข้าใจกับครูผู้สอนอีกทางหนึ่งด้วย

คำแนะนำให้ทำงานเป็นระบบและเร็วขึ้น คือ ให้ทำรายการของสิ่งที่ต้องทำที่บ้าน แยกแยะระหว่างสิ่งที่ต้องทำทุกวัน กับสิ่งที่ทำ ๒ - ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยให้จัดระบบการทำงานได้ดีขึ้น ขอให้ยอมรับว่าสภาพที่เป็นอยู่เป็นเรื่องที่ต้องเผชิญ แต่ชีวิตจะไม่เป็นเช่นนี้ตลอดไป



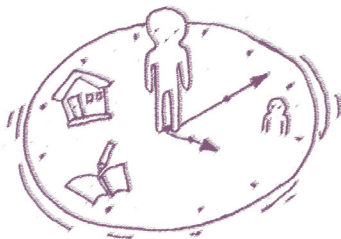
คำแนะนำคือ จงทำหน้าที่เพื่อครอบครัวและเพื่อการเรียนรู้ให้ดีที่สุด และจัดเวลาวันละอย่างน้อย ๓๐ - ๖๐ นาที ทุกวัน สำหรับอยู่กับตัวเอง เป็นเวลาของตัวเอง

วิจารณ์ พานิช

๒๔ มี.ค. ๕๖

โรงแรมเรื่อรัชฎา จังหวัดตรัง

<http://www.gotoknow.org/posts/550466>



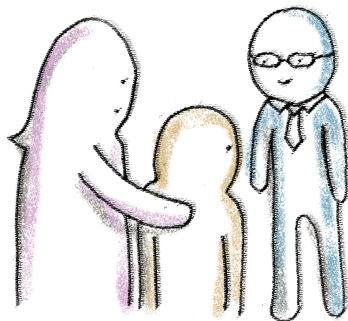
๗.

ช่วยเหลือผู้อื่น : ความเคารพผู้อื่น และ เคารพตนเอง



4 คำถาม ฝึกความอดทน อดกลั้น ของพ่อแม่และครู

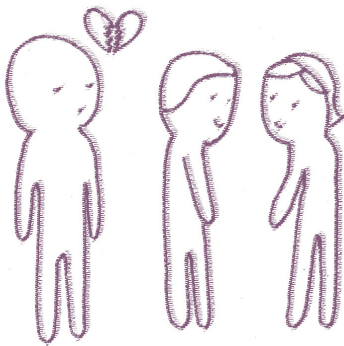
- กำลังรู้สึกอย่างไร
- ทำไมพฤติกรรมนี้ทำให้เราไม่พอใจมากถึงเพียงนี้
- เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้แล้ว ตามปกติตัวเรามีปฏิริยาอย่างไร
ปฏิริยาของเราช่วงลดหรือเพิ่มปัญหา
- จริงๆ แล้ว จุดพิเศษ ของเราต้องการอะไร



ตอนที่ ๗ นี้ ตีความจากบทที่ ๓ How Can I Help? Figuring Out What's Needed and Providing Some of It โดยที่ในบทที่ ๓ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๖ ได้ตีความตอนที่ ๑ และ ๒ ไปแล้ว ในบันทึกที่ ๗ นี้จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

ตอนที่ ๓ ในบทนี้เป็นเรื่อง **ปัญหาที่แก้ไม่ตก** ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหามิตรภาพของวัย Tween คำว่า Tween เป็นคำที่ผมเพิ่งพบในหนังสือนี้เป็นครั้งแรก หมายถึงวัยรุ่นที่อายุยังไม่ถึง ๑๓ (ยังไม่ถึงวัยรุ่น) เป็นตัวอย่างของโอกาสที่พ่อแม่/ครู จะช่วยเหลือให้เด็กเรียนรู้ฝึกฝนความเคารพผู้อื่น และเคารพตนเอง ความเห็นอกเห็นใจคนอื่น (Empathy) และความเมตตากรุณา (Compassion)

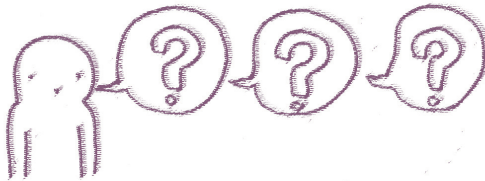
พ่อแม่มักเอาใจใส่สอนลูกในวัยเด็กเล็กให้มีคุณลักษณะความเป็นคนดีเหล่านี้ แต่มักพลาดไม่ได้เอาใจใส่เรื่องนี้ในวัยที่ลูกสับสนที่สุด คือวัย Tween ที่ลูกมักมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องไม่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น เพื่อนรักกันมาหลายปี เอาใจออกห่างไปสนิทกับคนอื่นและทำตัวห่างเหิน ก็รู้สึกสะเทือนใจน้อยใจ **เนื่องจากเด็กยังพัฒนาความเคารพตนเอง มั่นใจในตนเองไม่เต็มที่**



นี่คือการจัดการกรณี “เพื่อนทรยศ” ที่เด็กจะต้องรู้ว่ามียุทธวิธีจัดการได้หลายวิธี เช่น ทำเฉยๆ เสีย ทำไม่รู้ไม่ชี้ก็ได้ หรือจะแก้แค้นก็ได้ โดยที่วิธีหลังไม่ใช่วิธีที่ดี แต่ก่อนที่เด็กจะเข้าสู่วัยมีเพื่อนสนิท พ่อแม่มีโอกาสนสอนลูกเกี่ยวกับการคบเพื่อน ว่ามิตรภาพเป็นเสมือนถนนสองทาง คือต้องมีไมตรีจิตต่อกันทั้งสองฝ่าย มีพื้นฐานที่ความเชื่อมั่นต่อกันและกัน ความรัก เคารพ ซื่อสัตย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความเชื่อในคุณค่าเดียวกัน สื่อสารกันอย่างเปิดเผย และรับฟังซึ่งกันและกันหากมิตรภาพมีปัญหา

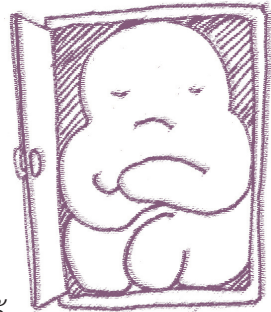
เมื่อเด็กวัย Tween/Teen มีปัญหามิตรภาพระหว่างเพื่อนสนิท หลายครั้งผู้ครุณไม่ทราบว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ผู้ใหญ่ที่เขาไว้วางใจจะช่วยแนะนำได้ สิ่งที่คุณแนะนำคือ ให้อยืนหยัดมั่นคงในตนเอง (Assertive) แต่ไม่ใช่แสดงความก้าวร้าว (Aggressive) ต่อเพื่อน เด็กต้องเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างพฤติกรรมสองแบบนี้

ผู้เขียนแนะนำให้พ่อแม่/ครู ฝึกวิธีคลายความขัดแย้งระหว่างเพื่อน ให้แก่ลูก/ศิษย์ ด้วยยุทธศาสตร์ ๙ ขั้นตอน คือ (๑) บอกความจริง (๒) หยุด (๓) สงบสติอารมณ์ (๔) กำหนดเป้าหมาย (๕) คิดไตร่ตรอง (๖) ตรวจสอบทางเลือก (๗) เลือกแนวทางที่ดีที่สุด (๘) ดำเนินการ (๙) ให้คำชมเมื่อเด็กคลายอารมณ์ว่าวาม คิดรอบคอบ และลงมือทำในสิ่งที่ถูกต้อง



ปัญหาของหนุ่ม ๑๕ ที่เบื่ออาหาร ตอนเช้ากิน Energy Bar ครึ่งชิ้นก่อนไปโรงเรียน ตอนเที่ยงไม่กินอะไรเลย ตอนเย็นกิน Energy Bar ครึ่งชิ้นที่เหลือกับผลไม้เล็กน้อย เมื่อไรที่กินอาหารจะรู้สึกว่าคุณทำผิด คุณรู้สึกไม่ดีเมื่อมีคนมาว่าต้อ้วน หรือชี้จุดอ่อนของคุณ แม่บอกว่าต้อกินอาหารไม่พอแต่ต้อทำเป็นไม่ได้ยิน เพื่อนๆ ที่โรงเรียนชวนให้กินอาหารของเขา ต้อปฏิเสธ ทั้งๆ ที่รู้ว่าเพื่อนๆ เป็นห่วง ต้อไม่รู้สึกรู้ว่าได้รับการต้อนรับที่ดีไม่ว่าที่ไหน ครูหัวหน้าฝ่ายดูแลนักเรียนถามว่าอยากคุยกับครูไหม ต้อตอบว่าต้อเองสบายดี ต้อรู้ว่าครูเป็นห่วง ต้อไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี มีปัญหาที่แก้ไม่ตก

คำตอบของผู้เขียน เธอมีปัญหาอย่างแน่นอน ทุกคนที่รู้จักเธอเป็นห่วง ทั้งแม่ ครู เพื่อนๆ และครูหัวหน้าฝ่ายดูแลนักเรียน และการที่เธอเขียนมาขอความช่วยเหลือ ก็แสดงว่าเธอเป็นห่วงตัวเองด้วย



ใครๆ ก็มีปัญหามาไม่ยากกินอาหารได้ ฟังคล้ายกับว่าเธอไม่อยากกินเพราะกลัวถูกล้อว่าอ้วน จนกลายเป็นนิสัยไม่อยากกินอาหาร

ฉันขอเพิ่มตนเองเป็นอีกคนหนึ่งที่เป็นห่วงเธอ และขอจับประเด็นที่เธอบอกว่า “ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี” เพื่อแนะนำดังต่อไปนี้

ให้คุยกับแม่ บอกความจริงหรือความรู้สึกของเธอทั้งหมด ตามที่เขียนมาปรึกษาฉัน คือเรื่องไม่อยากกิน เรื่องรู้สึกท้อ หู บอกแม่ว่าเธอไม่อยากรู้สึกเช่นนี้อีกต่อไป บอกแม่ว่าเธออยากคุยกับครูหัวหน้าฝ่ายดูแลนักเรียน และ/หรือที่ปรึกษาประจำโรงเรียน

ตอนที่ ๔ เป็นคำแนะนำต่อพ่อแม่/ครู เรื่องฝึกเป็นคนอดทน อดกลั้น ไม่แสดงความโกรธโมโหว่าวม เมื่อลูก/ศิษย์ มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อย่างยอมให้เด็กที่ทำตัวไม่ถูกต้องมีอำนาจทำลายบรรยากาศ และโอกาส ฝึกฝนให้ลูก/ศิษย์ เป็นคนดี โดยเมื่อเด็กทำตัวไม่ดีและเราเกิดอารมณ์ ก็หาทางระงับด้วยการถามตนเองว่า “กำลังรู้สึกอย่างไร” หลังจากถามคำถามแรกไปแล้ว ก็ตามด้วยคำถามที่สอง “ทำไมพฤติกรรมนี้ ทำให้เราไม่พอใจมากถึงเพียงนี้” และตามด้วยคำถามที่สาม “เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้แล้ว ตามปกติตัวเรามีปฏิกิริยาอย่างไร ปฏิกิริยาของเรา ช่วยลดหรือเพิ่มปัญหา”

การหยุด และตั้งสติ ด้วยสามคำถามข้างต้น จะช่วยให้เราได้สติ ที่จะถามคำถามที่สี่ ซึ่งเป็นคำถามที่สำคัญที่สุด “จริงๆ แล้ว ลูก/ศิษย์ ของเราต้องการอะไร” เท่ากับว่า เราได้สติว่า พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ของ ลูก/ศิษย์ เป็นสัญญาณบอกว่า เขากำลังต้องการความสนใจ ต้องการ มีคนมาฟังความต้องการของเขา

ในสถานการณ์นี้พ่อแม่/ครู จึงควรรหาโอกาสคุยกับลูก/ศิษย์ ว่า เขาอยากบอกอะไร ความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร พ่อแม่/ครู พร้อมที่จะฟัง

พฤติกรรมเช่นนี้ของพ่อแม่/ครู จะช่วยให้สติเด็ก ว่าตัวเขาเอง ต้องพร้อมให้โอกาสคนอื่นบอกความต้องการของเขาด้วย

ผมคิดว่า สารระที่แท้จริงของตอนที่ ๔ นี้คือ จาคะ หรือการให้ การให้ที่ทรงคุณค่าที่สุด คือให้ความเอาใจใส่ แคร่ต่อความรู้สึกของคนอื่น



คำถามของครูของลูกผู้เขียน ลูกชายอายุ ๑๔ มีอาการโวยวาย และกล่าววาจาพรูสวาท เมื่อไม่ได้ตั้งใจ ต่อมาทะเลาะและมีการลงมือลงไม้กับพ่อ ซึ่งหย่าขาดจากผู้ถามไปแล้ว จึงหนีมาอยู่กับแม่และสามีใหม่ ของแม่ แล้วก็เกิดเหตุอย่างเดิม โดยมีความรุนแรงกับแม่ แล้วในที่สุดก็ขอโทษแม่ ขอปรึกษาว่าควรให้ไปคุยกับหลวงพ่ที่วัดที่ทำหน้าที่แนะนำเยาวชน หรือควรนำเรื่องไปขอคำแนะนำจากศาลเยาวชน

คำตอบของผู้เขียน นี่คือนปัญหาทักษะในการจัดการความโกรธ และไม่รู้วิธีจัดการอารมณ์ของตน เป็นเรื่องที่ปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้

แต่ก็มีสัญญาณที่ดี ที่ในเหตุการณ์สุดท้ายเขาขอโทษแม่ แสดงว่าเขารู้ว่าทำผิด คำแนะนำคือควรให้ไปคุยกับหลวงพ่อ (ในศาสนาคริสต์) ที่ให้คำแนะนำเยาวชน และควรปรึกษานักครอบครัวบำบัด (Family Therapist) ด้วย

แนะนำให้คุยกับลูก บอกลูกว่าแม่รักลูกและเชื่อว่าลูกเป็นคนดี แต่บางครั้งลูกก็ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และทำสิ่งที่ไม่สมควรซึ่งไม่ดี และแม่ไม่อยากให้เกิดขึ้น แต่แม่ก็เข้าใจว่าในสภาพเช่นนั้นสถานการณ์มันคุมไม่อยู่ แม่ต้องการให้ลูกเติบโตเป็นคนดีมีความสำเร็จ มีพลังภายในจิตใจที่จะควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์เช่นนั้นได้ และเป็นคนที่รู้จักเคารพให้เกียรติคนอื่น

บอกลูกว่า คนที่จะช่วยฝึกการควบคุมอารมณ์ได้คือหลวงพ่ ที่ให้คำแนะนำเยาวชน และนักครอบครัวบำบัด

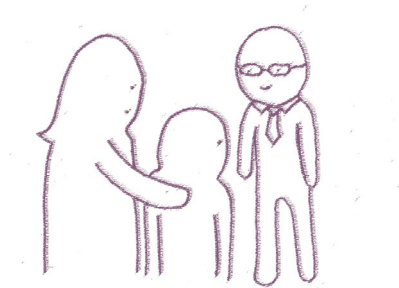
ผู้เขียนแนะนำว่า สภาพที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาครอบครัว ดังนั้น ทั้งสามีเก่า สามีใหม่ และครูผู้ถาม ต้องร่วมมือกันด้วย โดยการช่วยเหลือ ของนักครอบครัวบำบัด ซึ่งคำแนะนำน่าจะสอดคล้องกับบริบทไทย ในสังคมไทย น่าจะหาทางขอคำแนะนำจากนักจิตวิทยาหรือนัก สังคมสงเคราะห์ แต่ผมไม่แน่ใจว่าจะสามารถช่วยเหลือได้หรือไม่

วิจารณ์ พานิช

๒๔ มี.ค. ๕๖

โรงแรมเรื่อรัชฎา จังหวัดตรัง

<http://www.gotoknow.org/posts/550969>



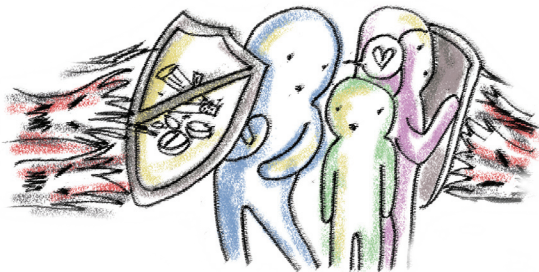
๘.

การให้อภัย :
ความเคารพให้เกียรติ
และความเชื่อใจไว้วางใจ



สี่คำถาม

- เกิดอะไรขึ้น ชอบดั่งงัวอ้อเท็จจริงเท่านั้น ไม่มีการตีความ
- การตอบสนองของเราต่อผลกระทบนั้น
- ฉันจะพูดหรือเงิน เพื่อสื่อสารกับบุคคลผู้นั้น
ว่าอย่างไร (ที่สะท้อนมุมมองและจริยธรรม)
- หากเกิดเหตุการณ์ทำนองเดียวกันอีก ฉันจะประพฤติตน
แตกต่างจากที่เกิดขึ้นแล้วอย่างไรบ้าง



ตอนที่ ๘ นี้ ตีความจากบทที่ ๔ How About Letting It Go Already? Releasing Shame, Regret and Contempt โดยที่ในบทที่ ๔ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๘ จะตีความตอนที่ ๑ และ ๒ ในบันทึกที่ ๙ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

ทั้งบทที่ ๔ ของหนังสือ เป็นเรื่องการฝึกลูก/ศิษย์ ให้รู้จักให้อภัย ทั้งให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือเอาความผิดพลาดมาเป็นอารมณ์ ที่ก่อกวนจิตใจ แต่ถือเป็นการเรียนรู้



ตอนที่ ๑ เป็นเรื่องฉันทำผิดเสียแล้ว เล่าเรื่อง ของตัวผู้เขียนเอง ในสมัยเป็นนักเรียนได้ทำโครงการ ร่วมกับเพื่อนคนหนึ่ง เป็นเวลา ๑ ปี ผลงานออกมาดี แต่ผลด้านมิตรภาพย่อยยับ คือตนไม่พูดกับเพื่อนคนนั้นอีกเลย

และจริงๆ แล้วผู้เขียนไม่ใช่ทำผิดเรื่องนี้เรื่องเดียว แต่ในช่วง ๑ ปี นั้น และอีก ๒ ปีต่อมา ผู้เขียนได้ระเบิดอารมณ์ในที่ต่างๆ และต่อบุคคล ต่างๆ อีกนับไม่ถ้วน ที่ได้ตามหลอกหลอนผู้เขียน ที่ได้ทำความยุ่งยาก ให้แก่ผู้คนจำนวนมากมาย จนถึงจุดหนึ่ง ผู้เขียนก็เข้าใจ ที่จะให้อภัยตนเอง ลืมเรื่องราวเหล่านั้นเสีย เหลือไว้เฉพาะบทเรียนสำหรับ สอนตน และสอนลูก/ศิษย์

ว่าเมื่อเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ที่มีคนสร้างความไม่พอใจแก่ตน ให้หายใจลึกๆ หลายๆ ครั้ง แล้วถามตัวเองด้วยสี่คำถาม

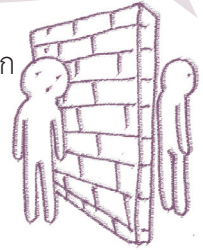
- เกิดอะไรขึ้น ตอบด้วยข้อเท็จจริงเท่านั้น ไม่มีการตีความ
- การตอบสนองของเราก่อผลอะไรต่อสถานการณ์นั้น
- ฉันจะพูดหรือเขียน เพื่อสื่อสารกับบุคคลผู้นั้นว่าอย่างไร (ที่สะท้อนวุฒิภาวะและจริยธรรม)

• หากเกิดเหตุการณ์ทำนองเดียวกันอีก ฉันจะประพฤติดนแตกต่างจากที่เกิดขึ้นแล้วอย่างไรบ้าง

ข้อความในย่อหน้าบน ทำให้ผมนึกถึงกระบวนการ AAR หรือ Self-Reflection และได้ตระหนักว่า AAR ช่วยเปลี่ยนเรื่องร้าย (ความรู้สึกผิด ที่เกาะกินใจ) ให้กลายเป็นดี (การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง) ได้

คำถามของหนุ่ม ๑๑ “เพื่อนที่ดีที่สุดในโลกของผมเอาใจออกห่างไปมีเพื่อนใหม่ และไม่ยอมไปเที่ยวกับผมอีก ไม่ยอมนั่งใกล้ผม ตอนกินอาหารเที่ยง และทำท่าไม่อยากจะพูดกับผม เขาแสดงท่าทีว่าเขาทิ้งผมแล้ว ผมกลับบ้านด้วยความซ้ำใจทุกวัน”

คำตอบของผู้เขียน “เขาไม่ใช่เพื่อนที่ดีที่สุดในโลก เขาอาจจะเป็นในอดีต แต่ไม่ใช่ในเวลานี้ เพื่อนที่ดีที่สุดไม่ปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างที่เธอเล่า เธอเคยบอกความรู้สึกของเธอกับเขาหรือยัง ถ้ายิ่งค้นหาโอกาสบอก แต่ก็อย่าหวังมากว่าเขาจะกลับมาเป็นอย่างเดิม สิ่งที่ต้องทำในเวลานี้คือ บอกตัวเองว่า ‘ฉันเป็นคนมีเกียรติ และควรได้รับการให้เกียรติจากคนอื่น แต่เพื่อนคนนี้ไม่ให้เกียรติแก่ฉันอย่างที่เพื่อนควรให้เกียรติแก่กัน ฉันจะไม่ยอมให้เขาหรือใครก็ตามมาทำให้ฉันรู้สึกต่ำต้อย ฉันจะไม่รู้สึกเสียใจอีกต่อไป ฉันจะปล่อยเขาไป เขามีสิทธิที่จะมีเพื่อนใหม่ และฉันก็มีสิทธิเหมือนกัน”



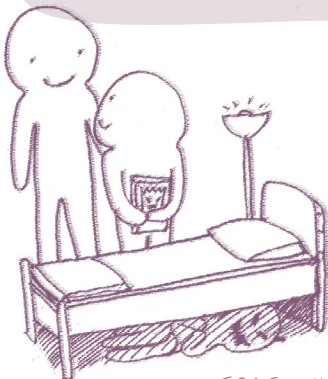
ตอนที่ ๒ เป็นเรื่อง **ความเชื่อถือไว้วางใจ** (Trust) ที่คนเราทุกคนต้องการจากคนอื่น และลูก/ศิษย์ ก็ต้องการจากเรา และจากเพื่อนของเขา คนที่ไม่ได้รับความไว้วางใจ หรือเคยได้รับ แล้วเกิดเหตุการณ์ที่ผู้อื่นหมดความเชื่อถือไว้วางใจ จะรู้สึกเป็นทุกข์ เด็กวัยรุ่นจะมีปัญหานี้มากเป็นพิเศษ เด็กมักจะคร่ำครวญว่า ตนไม่ได้รับความเชื่อถือไว้วางใจจากพ่อแม่ หรือจากเพื่อนเสียแล้ว

เด็กควรได้รับคำแนะนำให้ตระหนักว่า ความเชื่อถือไว้ว่างใจ เป็นสิ่งมีค่ายิ่ง แต่มีความเปราะบาง แตกหักหรือฉีกขาดได้ง่าย และเมื่อเสียหายไปแล้วทำให้กลับมาคืนดีได้ยาก ทุกคนควรระมัดระวังไม่ทำลายความน่าเชื่อถือไว้ว่างใจของตน คนเราต้องรู้จักวิธีปกป้องรักษาสิ่งนี้

เด็กต้องการเพื่อน เอาไว้ปรับทุกข์ระบายความรู้สึกบางอย่าง และในกระบวนการนั้น บางครั้งก็บอกความลับแก่เพื่อน ด้วยความหวังว่าเพื่อนจะรักษาความลับได้ แต่เพื่อนบางคนปากโป้ง อดเอาไปขยายต่อไม่ได้ ก็จะเกิดกรณีขัดใจกัน และหมดความเชื่อถือไว้ว่างใจ

พ่อแม่/ครู ต้องฝึกความน่าเชื่อถือไว้ว่างใจให้แก่ลูก/ศิษย์ ทั้งโดยการสนทนาทำความเข้าใจจากเหตุการณ์ในชีวิตจริงของเด็ก และโดยการประพฤติตนเป็นตัวอย่าง เช่น การตรงเวลาดำเนินการ ปฏิบัติตามสัญญา เป็นต้น

คำถามของครูของลูก “ภรรยาของผมคืนห้องของลูก (ลูกชาย อายุ ๑๗ ลูกสาวอายุ ๑๕) พบยานอนหลับที่ซื้อได้ตามร้านในห้องลูกสาว ลูกชายฝึกมวยปล้ำ และพบโนอาซิน แคปซูล และยาระบายท้อง ลูกชายเคยมีปัญหาสุขภาพที่บ้านหลายครั้ง จะทำอย่างไรดี ตนคิดว่าต้องเผชิญหน้ากับลูกทั้งสอง ซึ่งก็หมายความว่าต้องบอกเขาว่า เราคืนห้องเขาและทำให้เขาหาที่ซ่อนใหม่”



คำตอบของผู้เขียน “นี่คือเรื่องการทำหน้าที่พ่อแม่อย่างมีความรับผิดชอบ ซึ่งมีจุดสำคัญ ๒ ประเด็น คือ (๑) ความปลอดภัยของลูก (๒) เพื่อสอนลูกเป็นคนดี เรื่องการเสพยาหรือใช้ยาเป็นสิ่งอันตรายยิ่งของวัยรุ่น พ่อแม่ไม่ต้องขอโทษลูกเลย ในการทำหน้าที่

เพื่อความปลอดภัยในชีวิตของลูก ในสหรัฐอเมริกา การใช้จ่ายที่ซื้อได้จากร้าน โดยใช้อย่างผิดๆ เป็นเรื่องตลกตลก และมียันตรายมากกว่าที่คิด ยาโนอาซิน (วิตามิน บี ๓) เป็นยาที่วัยรุ่นเชื่อกันว่า เมื่อกินแล้วจะทำให้ตรวจจับยาเสพติด ไม่พบ (ซึ่งไม่จริง) และยานี้กินมากๆ เป็นอันตราย การเสพยาเสพติดเป็นเรื่อง ทำลายอนาคตของเด็ก พ่อแม่ต้องร่วมมือกันป้องกัน และเด็กมักเสพเป็นแก๊ง โดยช่วยเหลือกันแนะนำชักชวนหรือพยายามให้แก๊งกัน คุณควรสอบถามว่ามี เพื่อนคนไหนบ้างของลูกที่เกี่ยวข้อง และโทรศัพท์ไปแจ้งเรื่องนี้แก่พ่อแม่ของเขา โดยถือหลักที่ว่าพ่อแม่ต้องช่วยเหลือกัน ในการปกป้องคุ้มครองลูกจากความชั่วร้าย ต่างๆ รวมทั้งจากความประพฤติไม่ดีของตัวเอง

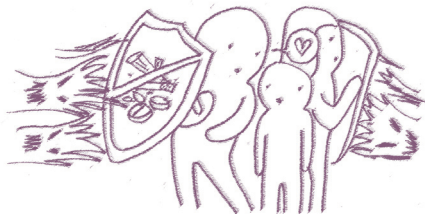
บอกลูกตรงๆ ว่า การใช้จ่ายเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ เพราะเป็นอันตราย ต่ออนาคตของตัวเอง ควรร่วมกับลูก ค้นอินเทอร์เน็ต ศึกษาว่ายาแต่ละชนิด ที่ลูกใช้มีอันตรายอย่างไร บอกลูกว่า เหตุการณ์นี้ทำให้พ่อแม่หมดความเชื่อ ถือลูกอย่างไร และลูกต้องทำอะไรเพื่อฟื้นความน่าเชื่อถือของตน โดยให้เวลา ระยะเวลาหนึ่ง สำหรับให้ลูกพิสูจน์ความน่าเชื่อถือของตน”

ข้อคิดเพิ่มเติมของผมคือ พ่อแม่ต้องแสดงให้ลูกเข้าใจว่า ทั้งหมดที่ พ่อแม่ทำนั้น ไม่ใช่ทำเพราะอารมณ์วู่วาม ไม่ได้ทำเพื่อตนเอง แต่ทำเพื่ออนาคต ของตัวเอง และเป็นการทำหน้าที่พ่อแม่ที่รักลูก และห่วงใยอนาคตของลูก

วิจารณ์ พานิช

๒๗ มี.ค. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/551493>



๔.

การให้อภัย : เข้าใจ ให้อภัย และให้ออกาสแก้ตัว



“สังคมวัตถุนิยม ทุนิยม กำลังทำทารุณกรรมต่อ
วัยรุ่น เพื่อสร้างผลกำไรทางธุรกิจอย่างบ้าคลั่ง พ่อแม่/ครู
และสังคม ต้องช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ และทางสติ
ปัญญา เพื่อไม่ให้วัยรุ่นตกไปอยู่ในอิทธิพลของการโฆษณาชวนเชื่อ
การสอนลูกศิษย์นี้ เป็นคนดี หมายถึงการพัฒนาภูมิคุ้มกันนี้
ด้วย”



ทั้งบทที่ ๔ ของหนังสือ เป็นเรื่องการฝึกลูก/ศิษย์ ให้รู้จักให้อภัย ทั้งให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือเอาความผิดพลาดมาเป็นอารมณ์ ที่กักร่อนจิตใจ แต่ถือเป็นการเรียนรู้

ตอนที่ ๓ ของบทนี้เป็นเรื่อง **ผิดไปแล้ว ขอโอกาสแก้ตัว** เล่าเรื่องของตัวผู้เขียนเอง ที่ทำหน้าที่ให้คำแนะนำวัยรุ่นที่ถามปัญหาทางอินเทอร์เน็ต ในชื่อ Hey!Terra (อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.anniefox.com/teens/ask.html>) โดยมีเด็กผู้หญิงถามว่า ตนได้ทำ Masturbation ให้เพื่อนผู้ชายระหว่างนั่งเรียนในชั้น แต่อยากเลิก จึงเขียนมาขอคำแนะนำ ผู้เขียนทำผิดที่ตอบเด็กไปว่า ทำไมจึงทำพฤติกรรมน่าบัดสีเช่นนั้น

เด็กตอบกลับมาว่า ตนเขียนมาขอคำแนะนำ เพราะต้องการที่พึ่ง ไม่นึกว่าจะได้รับคำตอบเช่นนี้ ผู้เขียนจึงเขียนขอโทษกลับไป และแนะนำให้บอกเพื่อนผู้ชายตรงๆ ว่าตนต้องการเลิกทำสิ่งนั้นแล้ว และไม่เอามือไปใกล้ตัวเพื่อน ถ้าเพื่อนถามเหตุผล ก็ให้ตอบเพียงว่าไม่ต้องการทำสิ่งนั้นอีกแล้ว

เด็กตอบกลับมาขอบคุณ ๒ วันให้หลัง และบอกข่าวดีว่า ปัญหาได้จบสิ้นไปแล้ว

เรื่องนี้สอนเราและเด็กว่า คนเราทำผิดพลาดได้ แต่ต้องรู้ตัวว่าผิด และดำเนินการแก้ไข หน้าที่ของพ่อแม่/ครู คือช่วยเหลือเด็กให้ออกมาจากการผิดที่ผิดทางที่ไม่เหมาะสม หรือ ให้ออกาสแก้ตัว



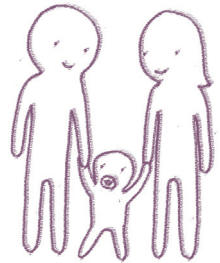
พ่อแม่/ครู ควรคุยกับเด็ก เรื่องความเอื้อเฟื้อ เห็นอกเห็นใจต่อกัน ในการให้ออกาสแก้ตัว ว่าเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของการเป็นคนดี โดยยกเรื่องที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของเด็กขึ้นมาเป็นกรณีศึกษา

ตอนที่ ๔ ของบทที่ ๔ เป็นเรื่อง **ฟังให้ได้ความหมายที่แท้จริง** ยกตัวอย่างลูกชายของผู้เขียนเอง เมื่อเข้าวัยรุ่น (อายุ ๑๓) พ่อแม่ชวนไปเที่ยวด้วยกัน ลูกปฏิเสธ โดยให้เหตุผลว่า ไปกับแม่แล้วอึดอัด เพราะแม่ชอบจุกจิกจู้จี้

พ่อแม่คาดหวังให้ลูกมีวุฒิภาวะ เคารพให้เกียรติผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ แต่เมื่อลูกทำผิดหรือไม่ได้ตั้งใจพ่อแม่ ตัวพ่อแม่เองกลับแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามกับที่คาดหวังจากลูก นี่คือจุดอ่อนของพ่อแม่เอง คือแสดงอารมณ์เสียเอาที่ลูกแบบยังไม่อยู่ หรือไม่ยัง

เมื่อเล็ก ลูกจะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ มีพ่อแม่เป็นฮีโร่ แต่เมื่อเข้าวัยรุ่น ก็จะมีฝักฝักชะการเป็นผู้ใหญ่ หรือการมีอิสระ ด้วยการตำหนิหรือหาจุดอ่อน ของพ่อแม่ หรือใช้คำพูดที่กวนอารมณ์ของพ่อแม่

กลับไปทีลูกชายอายุ ๑๓ ปี ของผู้เขียนหนังสือที่ปฏิเสธการไปเที่ยวกับพ่อแม่ ด้วยถ้อยคำไม่น่าฟัง คือ โยนความผิดไปให้แม่ ทั้งๆ ที่เหตุผลเบื้องลึกที่พ่อแม่ต้องเข้าใจคือ กลัวว่าไปเที่ยวกับพ่อแม่แล้วไปพบเพื่อน เพื่อนจะนำมัลลือที่โรงเรียนว่าเป็นหนุ่มแล้วยังไม่หย่าม ยังไปเที่ยวกับพ่อแม่อยู่ ความกลัวนี้จะหายไปเมื่อเด็กพัฒนาความเคารพมั่นใจในตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้เด็กหลุดออกจากอิทธิพลหรือ**แรงกดดันของเพื่อนๆ (Peer Pressure)**



ในกรณีของลูกชายของผู้เขียน โชคดีที่พ่อแม่ไม่ถือสาถ้อยคำไม่รื่นหูของลูกรู้รุ่น ยังแสดงความรัก ความเคารพต่อความคิดเห็นของลูก และชวนทำโน่นทำนี่ด้วยกัน ในที่สุดเด็กก็จะค่อยๆ พัฒนาความเคารพมั่นใจตัวเองขึ้นมา รวมทั้งพัฒนาความเคารพให้เกียรติผู้อื่นเป็น ซึ่งบทเรียนแรกคือต่อพ่อแม่

คำถามของหนุ่ม ๑๕ “ผมกับน้องชายอายุ ๑๓ ทะเลาะกันในร้านอาหารพาสต์ฟู้ด น้องเป็นฝ่ายเริ่ม เราไปขอสมะเชื้อเทศใส่กัน และไปโดนเสิร์ฟผู้หญิงคนหนึ่ง แม่ต้องจ่ายค่าเสียหายไป ๔๕ เหรียญ แม่เรียกพวกเราว่าทารกที่ไม่รู้จักโต ต่อไปนี้จะเลี้ยงแบบทารก น้องชายยอมทำตามแม่ แต่ตนกำลังจะเรียนชั้นมัธยม แต่แม่ไม่อนุญาต อ้างว่า ทารกทำสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำไม่ได้ แม่มีสิทธิห้ามผมไหม ผมมีสิทธิฟ้องแม่ที่ทารุณลูกไหม มีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้แม่เป็นแม่ที่ดีกว่านี้”

คำตอบของผู้เขียน “ฟังแล้วสรุปได้ว่าเธอและน้องชายหมดความน่าเชื่อถือที่ร้านอาหาร และน้องชายเป็นฝ่ายเริ่ม แต่ในฐานะที่เธอกำลังจะโตเป็นผู้ใหญ่ เธอจะต้องฝึกควบคุมตัวเอง ไม่ทะเลาะกับน้องแบบเด็กๆ

ในเรื่องการขอใบขับขี่ แม่พูดถูก คนที่จะขับขี่ยานพาหนะได้ต้องมีวุฒิภาวะ เพื่อการขับขี่ที่ปลอดภัย ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ว่าจะว่าต้องควบคุมได้ไม่เฉพาะรถยนต์ แต่ต้องควบคุมตนเองได้ด้วย

เธอรู้สึกอึดอัดกับแม่ แม่ก็รู้สึกอึดอัดกับความประพฤติของลูกชาย ทั้งสองคนเหมือนกัน ในเรื่องฟ้องแม่ต่อศาลนั้น เธอปรึกษาวางจะฟ้องแม่ได้ไหม เธอจะฟ้องศาลว่าแม่เป็นตัวการที่ทำให้ตัวเธอไม่พัฒนาวุฒิภาวะเช่นนั้นหรือ

คำแนะนำคือ ให้สงบสติอารมณ์ตนเอง และใช้เวลาแม่ อารมณ์ดีขึ้น ในช่วงเวลานี้ หากน้องชายก่อความขัดแย้งอีก

จงแสดงให้คนเห็นว่าเธอมีความอดทนอดกลั้น แบบคนที่เป็นผู้ใหญ่ พยายามหรือมะรินนี้ค่อยไปคุยกับแม่ กล่าวขอโทษแม่ และเสนอขอจ่ายค่าเสียหาย ๔๕ เหรียญเอง เพื่อแสดงว่าตนยอมรับผิดที่เป็นผู้ก่อเรื่อง และคุยกับแม่เรื่องการตัดบัตรเครดิตและขอใบขับขี่ ดูว่าแม่จะต่อรองอย่างไร”



ผมสรุปกับตนเองว่า ทักษะของพ่อแม่/ครู ในการช่วยเหลือและฝึกทักษะของลูก/ศิษย์ วัยรุ่น ให้พัฒนาทักษะด้านอารมณ์และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในฐานะคนที่มีวุฒิภาวะ เป็นเรื่องท้าทายยิ่ง สำหรับสังคมยุคปัจจุบัน ที่มี Peer Pressure และ Social Pressure ที่ไม่เหมาะสมต่อวัยรุ่น มากมาย

สังคมวัตถุนิยม ทุนนิยม กำลังทำทารุณกรรมต่อวัยรุ่น เพื่อสร้างผลกำไรทางธุรกิจอย่างบ้าคลั่ง พ่อแม่/ครู และสังคม ต้องช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ และทางสติปัญญา เพื่อไม่ให้วัยรุ่นตกไปอยู่ใต้อิทธิพลของการโฆษณาชวนเชื่อ

การสอนลูก/ศิษย์ ให้เป็นคนดี หมายรวมถึงการพัฒนาภูมิคุ้มกันนี้ด้วย

วิจารณ์ พานิช

๒๘ มี.ค. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/551905>

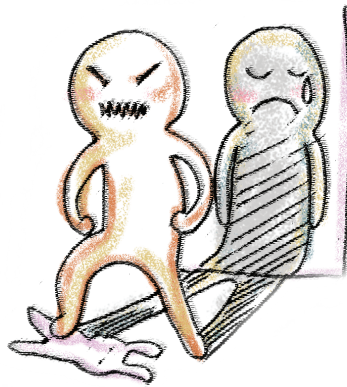


๑๐.

ความเห็นใจ :
เข้าใจระดับพัฒนาการของเด็ก



พฤติกรรมไม่เหมาะสมของเด็กสะท้อนความทุกข์
ของเขา ผู้ใหญ่พึงเข้าใจ เห็นใจ และให้ความเมตตากรุณา
ช่วงให้เขาคลางทุกข์ ที่ไม่มีใช้คลางทุกข์ปัจจุบันชั่วครั้งชั่วคราว
แต่ช่วยพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง คลางทุกข์ได้ในระระยาวหรือ
ถาวร



ตอนที่ ๑๐ นี้ ตีความจากบทที่ ๕ How Can I Make It Better? Modeling Compassion to Teach Kindness โดยที่ในบทที่ ๕ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๑๐ จะตีความตอนที่ ๑ และ ๒ ในบันทึกที่ ๑๑ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

ทั้งบทที่ ๕ ของหนังสือ เป็นเรื่องการฝึกลูก/ศิษย์ ให้รู้จักให้อภัย ทั้งให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือเอาความผิดพลาดมาเป็นอารมณ์ ที่กักร้อนจิตใจ แต่ถือเป็นการเรียนรู้

ผู้เขียนอ้างท่านดาไลลามะว่า **ความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น** ไม่ใช่เรื่องศาสนา แต่เป็นมิติของความเป็นมนุษย์ ซึ่งผมเห็นด้วยอย่างยิ่ง (แต่ใครจะลากเข้าศาสนาก็ไม่ว่าจะผิด) ไม่ใช่เรื่องพิเศษพิสดาร แต่เป็นเรื่องของชีวิตประจำวัน และเป็นปัจจัยของคุณภาพชีวิต หรือ สุขภาวะที่ดี ทั้งของตนเอง และเป็นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นไปพร้อมกัน หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นสิ่งจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์

มองจากมุมหนึ่ง ชีวิตเป็นทุกข์ เพราะมีสิ่งมาทำให้เกิดทุกข์ ในหนังสือเขาเอ่ยถึงความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความกลัว ในคติ พุทธของเรา ความทุกข์มาจากกิเลส ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งแตกถูกรายละเอียดได้มากมาย และทักษะในการมีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจ ต่อผู้อื่นและต่อตนเอง คือหนทางหนึ่งสู่ความพ้นทุกข์ ทั้งส่วนบุคคล และส่วนรวมคือสังคม

การฝึกเด็กให้มีเมตตากรุณา เห็นใจผู้อื่น (และตนเอง) จึงเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาสังคม แต่ในทางปฏิบัติไม่่ง่ายนัก เพราะสังคมเองมักจะชักจูงไปในทางตรงกันข้าม

ตอนที่ ๑ เป็นเรื่อง เรากำลังทำสิ่งตรงกันข้ามกับที่ควรทำ เพราะเด็กจะเรียนได้ง่ายและดีที่สุดจากตัวอย่าง เวลานี้เรามีพฤติกรรมปากว่าตาขยิบสอนอย่างแต่ทำอีกอย่าง คือเราบอกว่า คนเราต้องมีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจกัน แต่พฤติกรรมต่างๆ ในสังคม ดำเนินไปในทางทำร้ายผู้อื่น แทนที่จะมีเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เช่น พฤติกรรมกล่าวร้าย ตีฉุนฉุนหา เอาข้อดีของคนอื่นมาล้อเลียน สร้างความขบขัน ในเด็กมีการข่มเหงรังแกกัน

สังคมปัจจุบันเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นวัฒนธรรมแห่งความโหดร้าย สื่อสารมวลชนนิยมแพร่ข่าวร้าย มีคำพูดว่า “ข่าวร้ายลงฟรี ข่าวดีเสียเงิน” ชาวสร้างสรรค์มีน้อย และเมื่อมีโซเชียลมีเดียก็กลายเป็นเครื่องมือของความรุนแรงอยู่บ่อยๆ เพราะโลกในปัจจุบันกำลังเดินไปในทางเพิ่มความรุนแรงในจิตใจคน

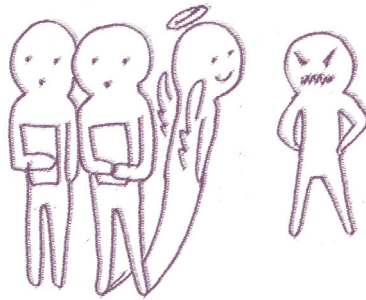


การปลูกฝังจิตใจเด็กให้มีพื้นฐานเมตตากรุณาเห็นใจคนอื่น และตนเองจึงจำเป็นยิ่งสำหรับยุคนี้ เพื่อให้เด็กเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มี Transformative Learning สามารถเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมโหดร้าย ไปสู่สังคมที่ดีงามได้

นอกจากผู้ใหญ่ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างแล้ว ผู้เขียนแนะนำให้พ่อแม่/ครู คุยกับเด็กเรื่อง “สื่อสับสน” (Mixed Message) (หรือพูดอย่างทำอีกอย่างนั่นเอง) ที่พบในความสัมพันธ์ระหว่างกันในชีวิตประจำวัน โดยต่างก็ยกกรณีของตนสับสนขึ้นมาคุยกันอย่างเปิดเผย ไม่กล่าวหา ต่ำหนิ หรือมีความรู้สึกไม่ดีต่อกัน การคุยกันเช่นนี้จะเป็นการให้สติต่อกันและกัน โดยที่ผู้ใหญ่คงจะต้องละทิวามานะลงไปมากในบริบทสังคมวัฒนธรรมไทย คือผมคิดว่า คำแนะนำนี้อาจทำในฝรั่งง่ายกว่าในคนไทย แต่ก็น่าลอง

ท่านผู้อ่านที่นำวิธีการนี้ไปทดลองใช้น่าจะนำมาเขียนเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ที่จริงวิธีการคุยกันเรื่อง “สื่อสับสน” นี้ น่าจะนำไปทำเป็นโจทย์วิจัยด้านการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาได้

คำถามของเด็ก ๑๐ ขวบ “เวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อนเกร ก่อวณ ทำร้ายเพื่อน หนูต้องประพฤติตนเกรตามไปด้วย ตอนนี้อยากเข้ากลุ่มนี้ แต่เมื่อหนูไปคบกับเพื่อนที่เรียบร้อย เพื่อนกลุ่มเดิมก็ตามมาล้อเลียน หนูจะอย่างไรดี”



คำตอบของผู้เขียน “เมื่ออ่านเรื่องของเธอบจบ ฉันรู้ทันทีว่าเธอเป็นคนมีจิตใจดี เธอมี ‘เสียงภายใน’ คอยเตือนสติ ช่วยให้เธอประพฤติตนเป็นคนมีเมตตากรุณา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งต่อชีวิต คำแนะนำคือ ทำใจให้เข้มแข็ง และเลือกทางที่คิดว่าดีต่ออนาคตของตนเอง และตรงกับความต้องการของตนเอง แม้หนทางที่เลือกจะมีอุปสรรค เช่น ถ้าเลือกไม่เข้ากลุ่มเพื่อนเกร เพื่อนบางคนอาจตามมารังควาน แต่อาจไม่มีใครทำจริงจังกี่ได้ ในทางตรงกันข้าม หากเธอไปเข้ากลุ่มเพื่อนเกร และร่วมรังควานเพื่อนคนอื่น ก็เท่ากับเธอเข้าไปช่วยกันทำให้โรงเรียนเต็มไปด้วย

ด้วยการรังแกข่มเหงเอาเปรียบกัน และที่ร้ายคือ การไปเข้ากลุ่มเพื่อนกลุ่มนั้น เท่ากับเธอไม่เคารพตนเอง ไม่เคารพความรู้สึกของตนเอง และถ้าเธอแยกออกจากกลุ่มเพื่อนเกร เท่ากับเธอช่วยทำให้บรรยากาศในโรงเรียนดีขึ้น และจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง ขอให้เธอเลือกเองว่าจะเลือกทางไหน และขอให้โชคดี”

ตอนที่ ๒ ของบทที่ ๕ เป็นเรื่อง **หนูอิจฉาน้อง** เล่าเรื่องคำปรึกษาของพ่อลูกสอง ที่เอ้มมา ลูกสาวคนโตอายุ ๕ ขวบ มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างน่าตกใจเมื่อมีทารกน้องชาย โดยที่เอ้มมาไม่ได้แสดงพฤติกรรมต่อต้านน้อง แต่แสดงพฤติกรรมต่อต้านพ่อแม่

เรื่องนี้ตรงกับประสบการณ์ของผู้เขียนหนังสือไม่ผิดเพี้ยน จึงรีบตอบแนะนำ สรุปสาระได้ว่า

“ปฏิภิกิริยาของเอ้มมาเป็นเรื่องคลาสสิก และฉันก็ประสบมาด้วยตนเอง ลูกสาวอายุ ๕ ขวบของฉันก็มีปฏิภิกิริยาเช่นนี้ ให้ลองนึกดูว่า ลูกสาวเป็นราชินีของบ้านและคนที่มาเกี่ยวข้องกับตัวมา ๕ ปี อยู่ๆ ก็มีเบอร์ ๒ มาอยู่ด้วย และเป็นเบอร์สองที่ใครๆ ก็ให้ความสนใจเอาใจใส่ มันเป็นการสั่นคลอนตัวตนของเอ้มมาอย่างแรง ให้ลองนึกถึงผู้หญิงที่เป็นภรรยา อยู่กินกับสามีมา ๕ ปี อยู่ๆ สามีก็พาหญิงสาวอีกคนหนึ่งมาแนะนำและให้อยู่ในบ้าน บอกว่าเป็นภรรยาคนที่ ๒ และต่อไปนี่ก็จะต้องมีการปรับความเป็นอยู่ของเบอร์หนึ่งใหม่ด้วย ภรรยาเบอร์หนึ่งรู้สึกอย่างไร เอ้มมาก็รู้สึกอย่างนั้น แต่เด็กอายุ ๕ ขวบ ยังอธิบายความรู้สึกไม่ได้ ก็แสดงปฏิภิกิริยาต่อพ่อแม่อย่างที่เห็น”



“คำแนะนำให้ทดลองปฏิบัติคือ

- ให้บอกเอ็มม่าว่า ความรู้สึกของเธอไม่มีอะไรผิด อย่าไปบอกหรือกล่าวหาว่าความรู้สึกของเธอเป็นสิ่งที่ชั่วร้าย แต่พฤติกรรมที่เธอแสดงออกเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม และยอมรับไม่ได้ การแสดงความรุนแรงต่อน้องหรือต่อพ่อแม่ยอมรับไม่ได้ ให้บอกเอ็มม่าว่า เอ็มม่าก็มาอยู่กับพ่อแม่เหมือนน้องนี้แหละ และพ่อแม่ก็รักและจะเอาใจใส่เอ็มม่าไม่ต่างจากเดิม แต่พ่อแม่ก็ต้องดูแลน้องที่เป็นทารก เหมือนกับดูแลเอ็มม่าตอนเป็นทารก
- พ่อพาเอ็มม่าออกไปทำกิจกรรมสองคนนอกบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๒ - ๓ ชั่วโมง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับเอ็มม่า และให้ภรรยาพาเอ็มม่าออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านสองคนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งเช่นเดียวกัน โดยพ่อทำหน้าที่เลี้ยงลูกชายแทนแม่
- มอบหน้าที่ “พี่สาว” เลี้ยงน้อง ให้แก่เอ็มม่า เน้นหน้าที่สร้างความสนุกสนาน เช่น ร้องเพลงให้น้องฟัง อ่านหนังสือนิทานให้น้องฟัง ให้อาหารรูปติดฝาผนังห้องและอธิบายภาพให้น้องฟัง สอนน้องให้เล่นของเล่น บอกเอ็มม่าว่า น้องยังพูดไม่ได้ แต่เขาสนใจและได้เรียนรู้จากการเลี้ยงน้องของพี่สาว น้องต้องการความช่วยเหลือของพี่ และจะรักพี่ และเมื่อโตขึ้นก็จะเป็นเพื่อนที่ดีของพี่สาว”

ผมตีความว่า เรื่องของเอ็มม่า คนไทยเราตีความจากพฤติกรรม ว่า ที่อิจฉาน้อง แต่ผมคิดต่าง คิดว่าเป็นเรื่องของการยังไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงแสดงปฏิกิริยาก้าวร้าวไม่พอใจ สถานการณ์เช่นนี้ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่เป็นโอกาสดีที่เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตจริง ได้ฝึกสร้างความสัมพันธ์ด้านบวกกับผู้อื่น ซึ่งในที่นี่คือน้องของตนเอง โดยผู้ใหญ่ต้องรู้จักช่วยเอื้อให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างถูกต้อง ตาม ๓ ข้อ ที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

ผมชอบมาก ที่ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า “An angry child is suffering” และขอเสริมว่า ทั้งโลภ โกรธ หลง เป็นความทุกข์ พฤติกรรมไม่เหมาะสมของเด็ก สะท้อนความทุกข์ของเขา ผู้ใหญ่ฟังเข้าใจ เห็นใจ และให้ความเมตตากรุณาช่วยให้เขาคลายทุกข์ ที่ไม่ใช่คลายทุกข์ปัจจุบันชั่วคราวชั่วคราว แต่ช่วยพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง คลายทุกข์ได้ในระยะยาวหรือถาวร

เมื่อวินิจฉัยว่าเด็กมีทุกข์ ผู้ใหญ่ฟังแสดงท่าทีเห็นใจ และชวนคุยความรู้สึกในขณะนั้น อย่างที่เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะเผยความรู้สึกของตนออกมา การที่ผู้ใหญ่ช่วยให้เด็กพูดความรู้สึกไม่ชอบ กลัว ไม่พอใจ ออกมาได้ จะช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจมุมมองหรือมุมมองความรู้สึกของเด็ก และเมื่อเด็ก (และผู้ใหญ่ก็เช่นกัน) รู้สึกว่าตนได้รับความเข้าใจ ความเห็นใจ ความรู้สึกคุ้นเคียงก็จะคลายลง และได้ประสบการณ์ความรัก การเกิดอารมณ์ไม่พึงใจ และการคลายอารมณ์นั้น นี่คือการเรียนรู้

เมื่อเรารับรู้ความรู้สึกของคนอื่นด้วยความเมตตาเห็นอกเห็นใจ เราจะสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดจากมุมของเขา ความเข้าใจนี้เองช่วยให้เราช่วยเหลือและให้ความรักได้ดียิ่งขึ้น

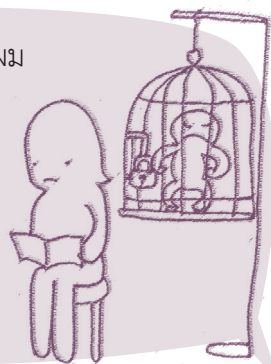
ผู้เขียนแนะนำว่า เมื่อคนในครอบครัว (เช่น ลูก) ๒ คน ทะเลาะกัน ให้ใช้ ๕ คำถามต่อไปนี้ ช่วยให้แต่ละคนได้คิดว่าทั้งสองฝ่ายต่างก็มีส่วนก่อความขัดแย้งนั้น โดยต้องคุยกับคู่ขัดแย้งที่ละคน

- เธอทำอะไรบ้าง ที่อาจเพิ่มข้อขัดแย้ง
 - มีสิ่งที่คุณคิดว่าเธอทำอะไรบ้าง ที่อาจมีส่วนช่วยเพิ่มข้อขัดแย้ง
 - ถ้าย้อนเหตุการณ์มาเริ่มต้นใหม่ได้ เธอจะพูดหรือทำต่างจากที่ได้ทำไปแล้วอย่างไรบ้าง
- คราวหน้าหากเกิดเหตุการณ์ทำนองนี้ เธอจะทำหรือพูดแตกต่างไปอย่างไร
 - ให้เธอลองนึกเรื่องนี้จากมุมมองของคุณขัดแย้ง (เช่น น้อง) เธอจะพูดหรือทำอะไรหากเธอเป็นน้อง

ตามปกติเมื่อคุยกันด้วย ๕ คำถาม อารมณ์ของเด็กจะเย็นลง และมีสติมากขึ้น ให้บอกเด็กว่า เธออาจไม่อยากพูดเรื่องที่เรายุ่งกันกับน้อง แต่ถ้าเธอจะบอกก็ได้

อ่าน ๕ คำถามนี้แล้ว ผมนึกถึง AAR (After Action Review) และเห็นว่า การจัดการความรู้ช่วยฝึกสติ และฝึกความเห็นอกเห็นใจคนอื่นได้

คำถามของหนู ๑๔ “ผมเป็นแม่ของผมสองนาทิตี่ที่แล้วผมขออนุญาตออกไปซื้อจักรยานเกี่ยวกับเพื่อน แม่ไม่อนุญาต ผมขอเหตุผลเพราะตอนนั้นยังสว่างอยู่และผมจะกลับบ้านก่อนมืด แม่ตอบว่า ไม่อยากให้ลูกออกไปข้างนอกแม่มีปัญหาอะไรครับ”



คำตอบของผู้เขียน “เธอลองคิดว่า แม่เข้มงวดกับเธอมากเกินไป และเธอไม่พอใจ เธอไม่เข้าใจว่าแม่คิดอย่างไร ไม่พอใจที่แม่ไม่อธิบายเหตุผล เธออาจไม่พอใจที่แม่ไม่เข้าใจว่าเธอต้องการอิสระ ฉันทันทีไม่รู้ว่า ปัญหาของแม่เธอคืออะไร เต็มใจว่าแม่คงเป็นห่วงเมื่อเธอไม่อยู่บ้าน ต่อไปนี้คือคำแนะนำ

หาโอกาสคุยกับแม่มยามที่แม่อารมณ์ดี บอกแม่ว่ามีเรื่องสำคัญอยากคุยกับแม่ พูดด้วยท่าทีเคารพ ว่าพฤติกรรม ของแม่ ทำให้เธอรู้สึก บอกแม่ว่าเธอรู้ว่าแม่รักเธอมาก บอกว่าเธอก็ต้องการพิสูจน์ตนเองว่าจะระมัดระวังตัว เพื่อไม่ให้แม่ห่วงมากเกินไป แมมีทางที่จะปล่อยให้เธอเป็นอิสระในการคบเพื่อนมากกว่าเดิมได้ไหม พูดกับแม่ดีๆ ด้วยความเข้าใจความรักความเป็นห่วงลูกของแม่ แม่อาจเข้าใจความต้องการของเธอได้ดีขึ้น”

อ่านตอนนี้แล้ว ผมคิดว่า **คนที่มีลูกเริ่มเข้าวัยรุ่นต้องการทักษะในการแสดงความรักความเข้าใจลูกในทำนองนี้มาก เป็นวิธีสอนลูกให้เป็นคนดีที่คนเราละเลย หรือทำไม่เป็น**

วิจารณ์ พานิช

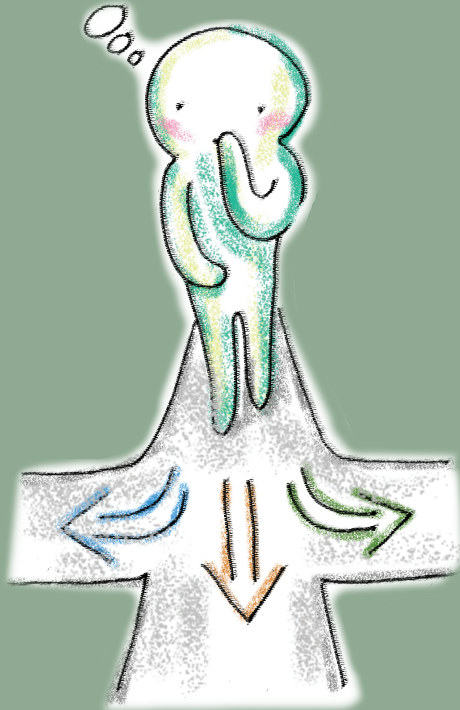
๘ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/552558>



๑๑.

ความเห็นใจ :
การจัดการเด็กที่ไม่เชื่อฟัง /
การจัดการความสัมพันธ์



“การแก้ปัญหาโดยใช้ความรักความเข้าใจทำได้อย่างค่อยๆ
แสดงมุมมองของตน สังเกต ตั้งคำถาม ฟัง ทำความ
เข้าใจ และแสดงออกด้วยความเป็นอกเห็นใจ”



ยามลูก/ศิษย์ แสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ให้ตั้งคำถามว่า “เมื่อเธอมีความรู้สึกเช่นนี้ เธอต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือเธออย่างไร” แล้วฟังอย่างตั้งใจ เพื่อทำความเข้าใจ

ทั้งบทที่ ๕ ของหนังสือ เป็นเรื่องการฝึกลูก/ศิษย์ ให้รู้จักให้อภัย ทั้งให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือเอาความผิดพลาดมาเป็นอารมณ์ที่กักร้อนจิตใจ แต่ถือเป็นการเรียนรู้

ตอนที่ ๓ เป็นเรื่อง ถ้าไม่ทำตามสั่งจะถูกสเปรย์พริกไทย นี่เป็นเรื่องจริงในสหรัฐอเมริกาที่เกิดขึ้นกับเด็ก ป. ๒ และเป็น “เด็กพิเศษ” ที่อาละวาดในโรงเรียน ครูเอาไม่อยู่ จึงเรียกตำรวจ ซึ่งมาพร้อมอาวุธ คือ สเปรย์พริกไทย และเชื่อว่าหากไม่หยุด อาละวาดจะโดนสเปรย์พริกไทย เมื่อเด็กไม่หยุด ตำรวจ ก็สเปรย์จริงๆ พ่อจึงไปฟ้องศาลเรียกค่าเสียหาย และเป็นข่าว นั้นเป็นวิธีนำเรื่องของผู้เขียน เข้าสู่ประเด็นที่ลูก/ลูกศิษย์ ไม่เชื่อฟัง จะทำอย่างไร



คำตอบคือ การเลี้ยงลูก หรือดูแลลูกศิษย์ เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องใช้ความรักความเข้าใจเป็นหลัก ไม่ใช่ใช้ความรุนแรงเป็นหลัก (อย่างสเปรย์พริกไทย) การแก้ปัญหาโดยใช้ความรักความเข้าใจทำ โดยค่อยๆ แสดงมุมมองของตน สังเกต ตั้งคำถาม ฟัง ทำความเข้าใจ และแสดงออกด้วยความเมตตาเห็นอกเห็นใจ

ยามที่มีคนในบ้าน/โรงเรียน มีอารมณ์เศร้าหรือก้าวร้าวรุนแรง ให้ถือโอกาสถามลูก/ศิษย์ ว่าเราควรช่วยเหลือเขาอย่างไร

จะเห็นว่า เราสามารถใช้ชีวิตจริงของการมีอารมณ์รุนแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น เป็นบทเรียน ฝึกฝนเรียนรู้ “ความเป็นคนดี” ของเรา (และของลูก/ศิษย์ ของเรา) ได้เสมอ

ในบ้าน ควรทำความเข้าใจตกลงกันระหว่างพ่อแม่ลูก ว่ายามที่มีคนมีอาการหรือแสดงความก้าวร้าว คนอื่นๆ จะช่วยตั้งคำถามว่า ตนจะช่วยเหลืออย่างไรได้บ้าง

คำถามของครูของลูกผู้เขียน “ลูกสาวอายุ ๑๕ ขออนุญาตออกเดทกับชายหนุ่มอายุ ๑๘ ตนไม่อนุญาต โดยอธิบายว่า ระดับความเป็นผู้ใหญ่ต่างกันมากเกินไป เธอไม่เห็นด้วย แต่ก็ไม่เถียง ต่อมาจับได้ว่ายังคบเพื่อนชายคนนั้นอยู่ จึงรีบโทรศัพท์มือถือ และห้ามออกนอกบ้าน และบอกว่า เมื่อเลิกคบชายคนนี้ ก็จะได้รับความรักที่กลับมาใหม่ และจะได้รับสิ่งต่างๆ คืน เราทำเกินไปหรือเปล่า เราจะช่วยให้ลูกสาวเข้าใจเรา และช่วยแนะนำเธอได้อย่างไร”

คำตอบของผู้เขียน “ตอบยากกว่าพ่อแม่ทำเกินไปหรือไม่ เพราะไม่ได้ฟังคำปรึกษาหารือ และน้ำเสียงที่พูดกับลูก แต่เห็นด้วยว่าลูกสาวยังเด็กเกินไปที่จะคบเพื่อนชายอายุ ๑๘ และคุณได้อธิบายแก่ลูกอย่างชัดเจนแล้ว เมื่อเธอโง่ก การลงโทษที่ทำไปน่าจะเหมาะสมแล้ว

สำหรับคำถามว่า ทำอย่างไรให้ลูกสาวเข้าใจคุณนั้น ขอบอกว่าเป็นเรื่องยากมากที่จะให้เด็กอายุ ๑๕ เข้าใจความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากความคิดของตน จึงแนะนำให้ตั้งครอบครัวไปขอคำแนะนำช่วยเหลือจากนักครอบครัวบำบัด (Family Therapist) ที่มีความรู้ความชำนาญ ในบรรยากาศที่เป็นกลาง ด้วยความช่วยเหลือของนักวิชาชีพ การสื่อสารกันในครอบครัวน่าจะดีขึ้น”



คำถามรอบ ๒ จากพ่อ “ได้ติดต่อนัดไปขอคำแนะนำจากนักครอบครัวบำบัดแล้ว แต่เมื่อบอกลูกสาว เธอก็โวยวาย ว่าพ่อแม่ไม่ไว้วางใจกับพาไปหาคำปรึกษาเชี่ยวชาญหรือ ตอนเกรงว่าเรื่องจะไปกันใหญ่ เกรงว่ายิ่งห้ามจะเหมือนยิ่งยุ”

คำตอบของผู้เขียน “คุณทำถูกต้องแล้ว ขอให้บอกความคาดหวังต่อพฤติกรรมของลูกสาวให้ชัดเจน เมื่อไรก็ตามที่สังเกตเห็นพฤติกรรมที่ถูกต้องของลูกสาว ให้รีบกล่าวยกย่อง แสดงความพอใจว่าเป็นการแสดงวุฒิภาวะ และเมื่อเธอทำไม่ถูกต้องก็ให้เข้มงวดวินัย อย่าไปสนใจคำโวย ให้บอกเสมอว่า พ่อแม่รักลูก และเรารู้ว่าเราทั้งครอบครัวต้องการความช่วยเหลือ ไม่ใช่เฉพาะลูกที่ต้องการความช่วยเหลือ เราทั้งครอบครัวจะไปปรับความช่วยเหลือด้วยกัน

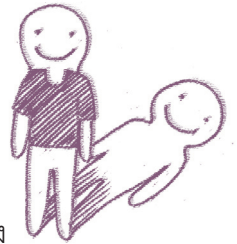
ขอให้โชคดีกับนักครอบครัวบำบัด และอย่าคิดว่าไปครั้งเดียวจะเห็นผลเด็ดขาด ขอให้ไปตามนัดครั้งต่อไป แต่ถ้านักครอบครัวบำบัดคนแรกไม่ดี ขอให้หาคนใหม่ แล้วไปรับบริการสม่ำเสมอ ช่วงวัยที่นเป็นช่วงที่ยากทั้งต่อเด็กและต่อพ่อแม่ นักครอบครัวบำบัดที่ดีจะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น แต่พ่อแม่ต้องอดทน ช่วยกันสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว”

ตอนที่ ๔ เป็นเรื่อง อย่าด่วนสรุป เล่าเรื่องตัวผู้เขียนเองที่หมั่นทำดี เอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อสร้างตัวอย่างที่ดีแก่เด็กๆ แต่แล้ววันหนึ่งก็เกือบพลาด ที่เมื่อเดินผ่านยายแก่เพื่อนบ้านที่สติคุ้มสติร้าย ในฤดูหนาวเดือนธันวาคม ยายแก่พูดพึมพำอะไรกับตน แต่ไม่ได้ยินชัด และกำลังจะเดินจากไป เพราะยายแก่พูดอะไรเลอะๆ เป็นประจำ แต่กลางสังหรณ์ทำให้ผู้เขียนเดินข้ามถนนไปหายายแก่ เพื่อถามว่าต้องการให้ช่วยอะไร แล้วจึงได้โอกาสทำความดี นำบัตรอวยพรคริสต์มาสไปส่งไปรษณีย์

เป็นการแสดงตัวอย่างว่า คนเราไม่ควรด่วนสรุปในเรื่องใดๆ ควรฟังหรือหาข้อมูลให้ถ่องแท้เสียก่อน เพื่อจะได้ไม่ “ก้าวพลาด”

คำถามของหนุ่ม ๑๖ “ผมชอบเสื้อผ้าสีดำ แต่แม่บอกว่า นั้นมันชุดนักร้อง และเป็นพวกตึดยา ผมพยายามบอกว่าเป็นมันเป็นเรื่องแฟชั่น แม่ไม่ฟัง และพูดว่าจะไม่ให้ผมออกนอกบ้าน ผมพยายามทำความเข้าใจจากมุมของแม่ ว่าผมกำลังจะเสียคน ทำอย่างไรจะช่วยให้แม่เข้าใจว่า การแต่งชุดดำจะไม่เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของผมไปในทางชั่วร้าย”

คำตอบของผู้เขียน “ฉันชื่นชมที่เธอเข้าใจความคิดของแม่ และอคติต่อการแต่งชุดดำของแม่ เพราะแม่มีอคตินี้ และเพราะแม่รักเธอมาก แม่จึงกลัวเธอเสียคนเมื่อเธอชอบแต่งชุดดำ วิธีทำให้แม่สบายใจ ว่าการแต่งชุดดำไม่ได้ทำให้เธอชั่วร้าย ก็คือพิสูจน์ความประพฤติของเธอให้แม่เห็น ว่าไม่ได้เปลี่ยนแปลง



ขอให้เข้าใจแม่ ว่าแม่ใส่ใจต่อมุมมองของคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุมมองของคนในเครือญาติต่อลูกของตน ดังนั้นขอให้คุยกับแม่ ว่าเธอรู้อะไรและเข้าใจความรักและความห่วงใยของแม่ ที่ต้องการให้ลูกเติบโตเป็นคนดี และเธอจะไม่ทำให้แม่ผิดหวัง”

อ่านบทนี้แล้ว ผมคิดว่าชีวิตของคนแต่ละคนเปรียบเสมือนแขวนอยู่บนเส้นด้าย ทางแพร่งระหว่างทางสู่ความดีกับทางสู่การเสียคนดูไม่ต่างกันมาก และมีมายาคความหลอกลวงซ่อนอยู่ พ่อแม่/ครู เป็นคนที่มีคุณค่าอย่างยิ่งที่จะช่วยเด็กให้แยกแยะทางทั้งสองได้

วิจารณ์ พานิช

๘ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/553226>

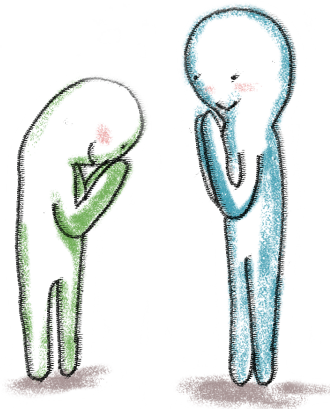


๑๒.

เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น :
ต่อต้านวัฒนธรรม
แห่งความ
โหดร้ายรุนแรง



“พ่อแม่/ครู มีบทบาทสำคัญในการช่วงเหลือ
ฝึกฝนหล่อมเกลานิสัยเด็ก ให้เป็นคนที่เคารพผู้อื่นเกียรติ
คนอื่น และในขณะเดียวกัน ก็มั่นใจในเกียรติและความ
รับผิดชอบของตน”



ตอนที่ ๑๒ นี้ ดีความจากบทที่ ๖ How Do You Think That Makes Him/Her Feel? Stretching Young Minds and Hearts to Empathize โดยที่ในบทที่ ๖ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๑๒ จะดีความตอนที่ ๑ และ ๒ ในบันทึกที่ ๑๓ จะเป็นการดีความตอนที่ ๓ และ ๔

ทั้งบทที่ ๖ ของหนังสือ เป็นเรื่องการฝึกลูก/ศิษย์ ให้รู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่น (Empathize) ไม่ดำเนินตามวัฒนธรรมโหดร้ายทารุณที่กำลังครองโลกอยู่ในปัจจุบัน ให้คนรุ่นใหม่กล้าออกมาต่อต้านวัฒนธรรมชั่วร้ายนี้ โดยฝึกลูก/ศิษย์ ให้เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

ในตอนที่ ๑ **เด็กที่หัวใจแตกสลาย** ผู้เขียน
เอ่ยถึงกรณีวัยรุ่นถูกระรานทางอินเทอร์เน็ตจนฆ่าตัวตาย โดยที่ผู้ทำไม่คิดอะไรมาก ระรานเพื่อความสนุกของตนเอง ไม่สนใจว่าจะทำให้เหยื่อเกิดความเครียดหนัก ถึงกับฆ่าตัวตาย คนเหล่านี้เอาสนุกของตนโดยไม่เห็นใจคนอื่นที่ตกเป็นเหยื่อ

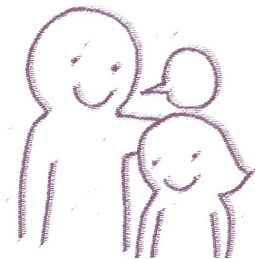


จึงมีขบวนการต่อต้านวัฒนธรรมแห่งความโหดร้ายนี้ในสหรัฐอเมริกา เช่น ที่ <http://www.youtube.com/watch?v=wktlwCPDd94>

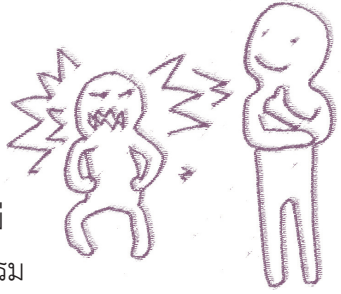
พ่อแม่/ครู ควรถามเด็ก ว่าเด็กนิยามพฤติกรรมโหดร้ายเห็นแก่ตัวอย่างไร ชวนเด็กทบทวนว่า ตนเคยแสดงความโหดร้ายต่อคนอื่นเมื่อไร อย่างไร และตนเคยโดนคนอื่นแสดงความโหดร้ายอย่างไร ชวนคุยเรื่องการระรานกันทางอินเทอร์เน็ต ว่าทำไมคนเราจึงระรานกันทางอินเทอร์เน็ต ได้ง่ายกว่าเมื่อเผชิญหน้ากัน ชวนคุยว่า เมื่อมีคนระรานตน เธอจะทำอย่างไร และเด็กมีวิธีแยกแยะระหว่างการหยอกล้อกับการระรานอย่างไร และต้องทำความเข้าใจกับลูก/ศิษย์ ว่าความโหดร้ายรุนแรง ไม่ว่าจะในรูปแบบใด เป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้

คำถามของหนุ่ม ๑๕ “ผมเป็นคนอ่อนไหว คนเขาว่าผมหน้าตัวเมีย เขามักบอกผมว่า อย่าพูดอย่างนั้น อย่างนั้นอย่างนั้น ผู้คนไม่สนใจผมตั้งแต่ผมอายุ ๑๐ ขวบ ตอนนี้น้องสาวอายุ ๘ ขวบ และพ่อแม่หย่ากับเธอมาก ผมรู้สึกได้จากแววตาของเธอว่าเธอว่าเหว่ ไม่มีเพื่อนเล่นด้วย ผมรู้สึกว่าป็นเรื่องโง่เง่า ที่ผมรู้สึกเจ็บปวดไปกับเธอ และไม่ยอมให้เธอต้องเผชิญชะตากรรมเหมือนผมอีก”

คำตอบของผู้เขียน “ไม่เป็นเรื่องโง่เง่าเลย ที่เธอรู้สึกเห็นอกเห็นใจคนอื่น แต่กลับเป็นสัญญาณของความมีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจคนอื่น เธอเป็นคนมีเมตตากรุณา น้องสาวของเธอโชคดีมากที่มีพี่ชายอย่างเธอ เธอบอกว่าเธอทนไม่ไหวที่เห็นน้องสาวเศร้าสร้อย จงอย่าแคร์เห็นใจ จงทำอะไบางอย่างเพื่อช่วยน้องสาว พูดกับพ่อแม่อย่างสงบและอย่างเคารพ ว่าเธอสังเกตเห็นอะไร เมื่อเห็นน้องสาวเหงา หรือเมื่อน้องสาวโดนพ่อแม่ แสดงความโหดร้าย ก็ขอให้เข้าไปพูดคุยกับน้อง เพื่อให้น้องรู้สึกว่าคุณยังมีพี่เป็นเพื่อน ที่เห็นอกเห็นใจและคอยช่วยเหลือทางใจ การทำหน้าที่พี่ที่น้องมองเป็นฮีโร่จะเป็นคุณแก่ตัวเธอเอง ช่วยให้เธอมีความเข้มแข็ง มั่นใจตนเอง และเกิดความเข้าใจ มีความพร้อมที่จะยืนหยัดเป็นตัวของตัวเอง”



ตอนที่ ๒ **พ่อชั้นเลว** เป็นเรื่องของพฤติกรรมของพ่อลูกที่ร้านอาหารสะดวกซื้อที่ผู้เขียนไปประสบ สะท้อนภาพของพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกไม่เป็น หรือร้ายกว่านั้น การที่พ่อแม่ส่งสัญญาณผิดๆ ต่อลูก ทำให้ลูกเพาะพฤติกรรมไม่ดี คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงโดยที่**ไม่ได้มีอารมณ์โกรธแต่อย่างใด** **ติดตัวเป็นนิสัย ?**



ผู้เขียนแนะนำพ่อแม่/ครู ให้ไม่เอาใจใส่พฤติกรรมไม่ดี แต่ให้เอาใจใส่พฤติกรรมดีและยกย่องทุกครั้งที่เราพบเห็น

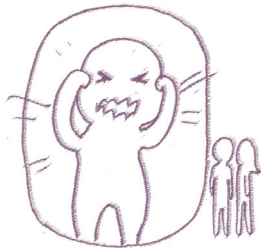
และแนะนำให้ผู้ใหญ่ควบคุมอารมณ์เมื่อพบเห็นพฤติกรรมไม่ดีของเด็ก เพื่อจะได้ทำความเข้าใจว่าพฤติกรรมนั้นเกิดจากอะไร และการควบคุมอารมณ์โกรธเกรี้ยวนี้จะเป็นแบบอย่างแก่เด็ก **ว่าคนที่เป็นผู้ใหญ่ เขาสามารถดำรงความมีเหตุผลและความเห็นอกเห็นใจ แม้จะมีคนมากวนโมโห** แต่ก็ต้องส่งสัญญาณต่อเด็กเป็น ว่าพฤติกรรมแบบไหนไม่พึงประสงค์ และเด็กต้องหยุด ไม่ใช่เมื่อเด็กเริ่มแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง พ่อกลับยิ้มให้และแสดงท่าที่เอ็นดู อย่างที่พ่อชั้นเลวทำ จนลูกชักแรงขึ้นเรื่อยๆ พ่อก็แสดงความโมโหและทำท่าจะลงมือลงไม้ แต่ก็ไม่กล้าทำในที่สาธารณะที่มีคนจ้องมองอยู่มากมาย

ที่จริงพฤติกรรมทุกแบบของเด็กเป็นการทดลองและเรียนรู้ของเด็กทั้งสิ้น และเป็นโอกาสที่พ่อแม่/ครู จะสอนเด็ก ให้ได้เรียนรู้วิธีเป็นคนดี ดังนั้นเมื่อเด็กทำผิด ครู/พ่อแม่ ก็ต้องบอกว่าผิด ไม่ควรทำอีก รวมทั้งหาวิธีให้เด็กได้เข้าใจเองว่าทำไมสิ่งนั้นจึงผิด และผมขอเพิ่มเติมว่า เมื่อปีครึ่งมาแล้ว ผมไปเยี่ยมชมโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา ผมประทับใจมากที่ทางโรงเรียนฝึกครู ๑ ปี ให้ไม่ขึ้นเสียงหรือดุเด็ก แต่ฝึกตั้งคำถามแก่เด็ก เพื่อให้เด็กได้คิด และรู้ว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด เมื่อเด็กทำผิด

ครูก็ไม่ดู แต่จะชวนเด็กคุยโดยครูตั้งคำถาม จนเด็กรู้ไปเองว่าที่ตนทำนั้นผิด ทีหลังต้องไม่ทำอีก อ่านความประทับใจของผมได้ ที่ <http://www.gotoknow.org/posts/463231>

วิธีต่อต้านวัฒนธรรมแห่งความโหดร้ายได้ดีที่สุดคือการสร้างวัฒนธรรมแห่งความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยที่เด็กต้องได้รับเกียรติเช่นเดียวกัน นั่นคือลู่วางที่เด็กจะเรียนรู้การให้เกียรติซึ่งกันและกัน

ผู้เขียนแนะนำให้ทุกคนในครอบครัวมานั่งประชุมตกลงกัน ยกร่างกติกาของการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันในบ้าน โดยคุยกันให้ชัดเจนว่า กติกาเดียวใช้กับทุกคนในบ้านหรือไม่ โดยต้องไม่ลืมว่า บ้านไม่ใช่ที่บังคับใช้ประชาธิปไตยแบบที่ทุกคนเท่าเทียมกันหมด เพราะพ่อแม่ยังต้องเป็นผู้นำในบ้าน และลูกก็ยังอยู่ระหว่างการฝึกฝนความเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบตัวเองได้ทั้งหมด



คำถามของครูของลูก “ลูกสาวอายุ ๑๔ เป็นที่ชื่นชมในโรงเรียนว่าเป็นเด็กดี แต่ที่บ้านกลับเป็นคนละคน เธอต่อต้านพ่อแม่ ว่าสิ่งที่พ่อแม่พูดเป็นเรื่องไร้สาระ หรือโง่งม จนบางครั้งแม่ไม่อยากจะพูดด้วย พ่อแม่ตักเตือนก็ดีขึ้นช่วงสั้นๆ แล้วก็กลับไปใช้คำพูดเสียดยอดอย่างเดิม เหมือนกับว่า เธอไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เราอยากให้ลูกพูดกับพ่อแม่อย่างเคารพ จะทำอย่างไรดี”

คำตอบของผู้เขียน “คุณพูดว่า ลูกสาวดูเหมือนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ นั่นเป็นความจริงสำหรับเด็กอายุ ๑๔ ที่ควบคุมตัวเองได้ยากมาก เพราะเธอกำลังต่อสู้กับตัวเอง เพื่อสร้างความเป็นตัวตนของตนเองขึ้นมา และเพื่อเป้าหมายนั้น เธอจึงต้องสร้างระยะห่างจากพ่อแม่ โดยการไม่เห็นด้วยกับทุกเรื่องที่คุณแม่ว่า เมื่อคุณบอกให้ทำอะไรก็ตาม เธอจะรู้สึกว่าการต้องทำตามที่คุณแม่สั่งทำให้เธอเป็นเหมือนเด็กเล็ก คุณแม่ควรเข้าใจว่า ความหยาบคายของเด็กวัยทีนเป็นตัวบอกความอ่อนเยาว์วุฒิภาวะของเธอ

สภาพเช่นนี้จะค่อยๆ หายไปเอง พ่อแม่ช่วยได้โดยการสงบสติอารมณ์ (แม้จะทำได้ไม่ง่าย) แต่ไม่ได้หมายความว่า ต้องยอมให้ลูกสาวแสดงความไม่เคารพพ่อแม่

แนะนำให้คุยกับลูกดีๆ ด้วยน้ำเสียงราบเรียบ เริ่มด้วยการขอโทษลูก ว่าที่แม่ปล่อยให้ลูกพูดจาเสียดสีพ่อก่อนนั้นเป็นการทำผิด ในฐานะแม่ ซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือให้ลูกเติบโตเป็นคนดี การที่พ่อแม่ปล่อยให้ลูกแสดงพฤติกรรมไม่ดีนั้น ถือเป็นความผิดของพ่อแม่ เป็นการทำร้ายลูก ดังนั้นต่อไปนี่เรามาดตกลงกันว่า ลูกจะต้องไม่แสดงพฤติกรรมไม่ดีอะไรบ้าง ถ้าแสดงออกมาจะได้รับผลอย่างไร เช่น ถูกริบโทรศัพท์มือถือ ๑ วัน หรืออย่างอื่นที่แม่รู้ว่ามีความหมายต่อลูก แล้วแม่ก็คอยเฝ้าดู หากลูกทำผิดสิ่งใด ก็ได้รับผลตามที่ตกลงกัน เมื่อลูกผลอดตัวกล่าวคำรุนแรงอีก ให้เตือนด้วยน้ำเสียงราบเรียบ ว่าถ้าไม่หยุด จะได้รับผลตามข้อตกลง หากลูกหยุด ให้กล่าวคำขอบคุณ อย่าดูต่ำว่ากล่าว อย่าขึ้นเสียงหรือแสดงอารมณ์ การแสดงอารมณ์ออกมาจะเป็นสัญญาณไปยังลูก ว่าเขาชนะแล้ว เมื่อลงโทษลูกตามข้อตกลง และลูกกระทบตีกระเพียด อย่าสนใจ ให้นิ่งไว้ ลูกสาวคุณเป็นเด็กฉลาด เขาจะเรียนรู้ได้ในที่สุด”

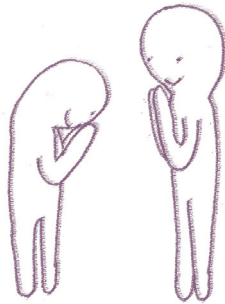
จะเห็นว่า พ่อแม่/ครู มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือฝึกฝนกลุ่มเกลานิสัยเด็ก ให้เป็นคนที่เคารพให้เกียรติคนอื่น และในขณะเดียวกัน ก็มั่นใจในเกียรติและความรับผิดชอบของตน

พ่อแม่และครูมีโอกาสรับใช้สังคม โดยการเอาใจใส่ฝึกเด็กให้เป็นคนดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น

วิจารณ์ พานิช

๘ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/553957>



๑๓.

เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น :
เบื้องต้นของการสื่อสาร



“การสื่อสารที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นคนดี มีความ
เคารพเห็นอกเห็นใจคนอื่น การสื่อสารที่ดีที่สุดนั้น เป็นการสัมผัส
กันระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ สัมผัสเข้าไปถึงเบื้องลึกของจิตใจ
พ่อแม่ครู ต้องฝึกลูกศิษย์ให้มีทักษะนี้”



ในตอนที่ ๓ ของบทที่ 6 กล่าวถึง **เบื้องลึกของการสื่อสาร** ผู้เขียนบอกว่าในถ้อยคำที่คนสื่อสารออกมา มีส่วนที่อยู่เบื้องลึกหรือเบื้องหลัง (Meta-Message) ด้วยเสมอ แม้แต่คนกับสุนัขเลี้ยงก็มีการสื่อสารเบื้องลึก (Meta-Conversation) ต่อกัน โดยที่ต่างก็ไม่รู้ภาษาของกันและกัน

ผู้เขียนอ้างอิงคำคมของปราชญาท่านหนึ่งว่า **“คนจะลืมนสิ่งที่คุณพูด คนจะลืมนสิ่งที่คุณทำ แต่คนจะไม่ลืมนสิ่งที่คุณทำให้เขาารู้สึก”** ดังนั้น การสื่อสารที่ได้ผลคือ ต้องกระทบใจผู้ที่เราสื่อสารด้วย นี่คือข้อเตือนใจเรื่องวิธีสอนลูก/ศิษย์ ให้เป็นคนดี

เด็กที่จะเติบโตเป็นคนดีต้องได้รับการฝึกฝนทักษะในการดำรงความสัมพันธ์ระยะยาวกับคนอื่น

คำถามของเด็กอายุ ๑๑ ขวบ “ผมจะอย่างไรดี ผมถูกเพื่อนแกล้ง แต่ก็ไม่อยากทำให้เพื่อนเสียใจ”

คำตอบของผู้เขียน “เธอโดนเพื่อนแกล้ง และรู้สึกเดือดร้อน แต่ก็ไม่อยากลุกขึ้นมาแสดงว่าไม่ชอบถูกกลั่นแกล้ง เป็นการส่งสัญญาณที่ผิดไปยังเพื่อนว่า ที่เพื่อนทำนั้นเธอชอบ และให้เพื่อนทำต่อไป คำแนะนำคือ เธอต้องเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ดังนั้นเธอต้องส่งสัญญาณไปยังเพื่อนว่า ‘ฉันเป็นคนที่คุณควรได้รับความเคารพหรือเกรงใจ’ สัญญาณนี้อาจได้ผล หรืออาจไม่ได้ผล แต่มันก็ช่วยบอกว่า เมื่อเขาทำไม่ดีต่อเธอ เธอไม่พอใจ

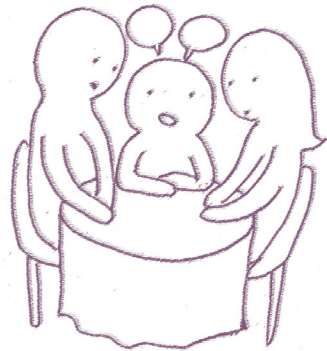


เธอบอกว่าเธอรู้สึกเดือดร้อน แต่ก็ไม่อยากทำให้เพื่อนเดือดร้อนโดยการบอกให้เขาหยุดกลั่นแกล้ง ฉันเข้าใจ เพราะเขาอาจหาว่าเธอเป็นเหตุให้ความเป็นเพื่อนสั้นคลอน หรือการบอกอาจได้ผลก็ได้ แต่ถ้าเธอก็แน่นอนว่าเขาจะแกล้งอีกต่อไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น หากเรา **กล้าที่จะลุกขึ้นมา** บอก ทั้งเรื่องที่เราเองไม่พอใจ หรือช่วยบอกแทนเพื่อน เรากำลังหาทางให้เกิดการเปลี่ยนแปลง”

ผมคิดว่า เรื่องแบบนี้ หากพ่อแม่/ครู เป็นที่ปรึกษาให้เด็กได้ และมีโอกาสพูดคุยกันโดยตรง การสื่อสารสองทางจะช่วยให้ ครู/พ่อแม่ ทำหน้าที่ได้ซึ้ง ผิดการสื่อสารที่มีความหมายเบื้องลึก (Meta-Message) ถูกต้องไปยังเพื่อนได้

ในตอนที่ ๔ **สื่อสารอย่างตั้งใจ ๑๐๐%** แนะนำพ่อแม่ให้หาเวลาพูดคุยกับลูกอย่างตั้งใจจริงๆ อย่างสม่ำเสมอ มีการสบตา ปิดเครื่องมือสื่อสารทั้งหลาย เพราะจะเป็นการฝึกลูกให้มีทักษะ “ฟังอย่างลึก” (Deep Listening) และทักษะการสื่อสารอย่างแสดงความเคารพ หรือให้ความสำคัญอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นเครื่องมือสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับคนอื่น

ผู้เขียนแนะนำให้ในครอบครัวชวนกันประเมินคุณภาพของการสื่อสารพูดคุยกันภายในครอบครัว และแนะนำว่าไม่ว่าพ่อแม่จะมีงานยุ่งเพียงใดก็ตาม ต้องจัดเวลาสำหรับการพูดคุยอย่างมีคุณภาพกับลูก เพราะนี่คือการเรียนรู้ปลูกฝังความเป็นคนดีของลูก





คำถามของสาว ๑๖ “เพื่อนชายของหนูบอกเลิกมาทางอินเทอร์เน็ต หนูปวดใจมาก ที่เขาไม่แคร์ความรู้สึกของหนูเลย เขาบอกว่าเราไม่มีเวลาอยู่ด้วยกันอย่างเพียงพอ และไม่เคยเชื่อมโยงกันอย่างจริงจัง เรามีกิจกรรมยุ่งทั้งสองคน เขาไม่ยอมต่อรองเลย หนูพยายามเจรจา แต่เขาไม่คุยด้วยและหันไปเล่นเกมกับเพื่อน ส่วนที่ยากที่สุดคือหนูยังอยากเป็นแฟนของเขา หนูควรทำอย่างไร การที่หนูพยายามง้อเขาเป็นสิ่งที่มีความควรทำหรือไม่”

คำตอบของผู้เขียน “ฉันเข้าใจความยากลำบากในการสื่อสารของเธอ คนเราเมื่อมีเรื่องสำคัญ เราจะคุยกันแบบพบหน้า มีกัซซัสม์ผัส สัมผัสน้ำเสียง ภาษาท่าทาง และอ่านสีหน้าซึ่งกันและกัน ในการสื่อสารผ่านระบบไซเบอร์ เราไม่มีการสื่อสารแบบ Non-Verbal เลย การที่เพื่อนชายบอกเรื่องนี้ผ่านอินเทอร์เน็ต ไม่หาทางคุยกันสองคน แสดงความไม่เคารพให้เกียรติและเห็นอกเห็นใจเธอ การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ต้องเลือกคนที่มีค่านิยมตรงกัน เนื่องจากการสื่อสารกันอย่างเคารพ เห็นอกเห็นใจและให้เกียรติกันเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเธอ ต่อไปเมื่อเธอมีเพื่อนชายคนใหม่ (เชื่อขนมกินได้เลยว่าเธอต้องมีแน่ๆ) จงเลือกคนที่คิดแบบเดียวกัน

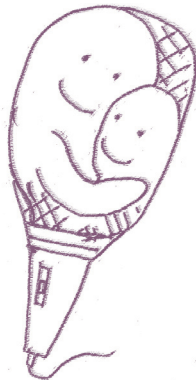
เพื่อนคนนี้ไม่เหมาะกับเธอ จงลืมเขาเสีย ทำใจให้ได้ เดินต่อไป
ในอนาคตที่ดีกว่านี้”

ผม AAR กับตนเองว่า การสื่อสารที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการ
เป็นคนดี มีความเคารพเห็นอกเห็นใจคนอื่น การสื่อสารที่ดีที่สุดนั้น
เป็นการสัมผัสกันระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ สัมผัสเข้าไปถึงเบื้องลึก
ของจิตใจ พ่อแม่/ครู ต้องฝึกลูก/ศิษย์ ให้มีทักษะนี้

วิจารณ์ พานิช

๘ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/554600>

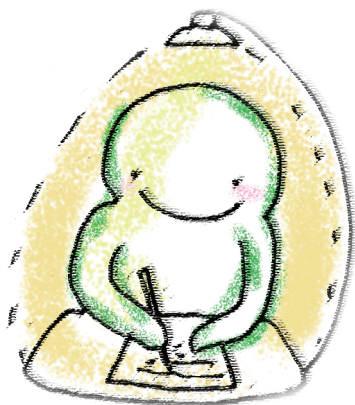


๑๔.

การยอมรับ :
จากตัวกูของกู สู่โลกกว้าง



“การมีนิสัยลงมือทำโดยไม่ย่อท้อ ทำให้สิ่งต่างๆ
รอบตัวดีขึ้น เป็นคุณสมบัติสำคัญของการเป็นคนดี คนมี
ประโยชน์ต่อสังคม”



ตอนที่ ๑๔ นี้ ตีความจากบทที่ ๗ How About Me?! Seeing Beyond Likes and Dislikes to the Bigger Picture โดยที่ในบทที่ ๗ มี ๔ ตอน ในบันทึกที่ ๑๔ จะตีความตอนที่ ๑ และ ๒ และในบันทึกที่ ๑๕ จะเป็นการตีความตอนที่ ๓ และ ๔

บทที่ ๗ ทั้งบท ของหนังสือ เป็นเรื่องการสอนเด็กให้เป็นคนดี โดยขยายความสนใจจากตัวเองและเรื่องใกล้ตัว ไปสู่โลกกว้าง ให้เข้าใจว่าในโลกนี้ยังมีคนอื่น สิ่งอื่นอีกมากมาย ที่เด็กจะต้องทำความรู้จักและมีความสัมพันธ์ที่ดี ผู้คนเหล่านี้ต่างก็มีชีวิตเลือดเนื้อและความต้องการของเขา การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันเป็นการปูพื้นฐานไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีชีวิตที่ดี หรือเป็นคนดี

ตอนแรก **อย่าบ่น จงทำให้ดีขึ้น** เป็นการฝึกเด็กให้เป็นคนมองโลกแง่บวกนั่นเอง การบ่นเป็นการอยู่กับท่าที่เชิงลบ แต่เมื่อเราพบสิ่งที่ยังไม่พอใจ เราเข้าไปลงมือทำให้ดีขึ้น เท่ากับเป็นการใช้ท่าที่เชิงบวก หากพ่อแม่/ครู ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เด็กก็จะได้เรียนรู้ และได้นิสัยดีติดตัวไป **การมีนิสัยลงมือทำโดยไม่บ่น ทำให้สิ่งต่างๆ รอบตัวดีขึ้น เป็นคุณสมบัติสำคัญของการเป็นคนดี คนมีประโยชน์ต่อสังคม**

นั่นคือ เมื่อไม่พอใจพฤติกรรมใดๆ ของเด็ก จงอย่าบ่นว่า แต่ให้ชวนทำสิ่งที่จะแก้ไขพฤติกรรมไม่ดีนั้น และเมื่อการลงมือทำนั้นก่อผลดี จงชม ชมโดยอธิบายว่าสิ่งนั้นคืออะไร จะเป็นคุณต่อชีวิตในอนาคตของเด็กอย่างไร หากรู้เป้าหมายในชีวิตหรือความใฝ่ฝันของเด็ก จงเชื่อมโยงว่าการทำสิ่งดีนั้นจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่เด็กใฝ่ฝันอย่างไร

ผมมองว่า การดูคำว่ากล่าวเด็กเป็นการส่งสัญญาณความเห็นแก่ตัวของผู้ใหญ่ แต่แทนที่จะดูคำว่ากล่าว เราใช้วิธีชวนเด็กลงมือทำ (เด็กชอบทำอยู่แล้วโดยธรรมชาติ) และบรรลุความสำเร็จที่เด็กภูมิใจ แล้วผู้ใหญ่ชวน

เด็กโตตรงทบทวนว่าการฝึกทำสิ่งนั้นมีคุณค่าต่อเด็กในปัจจุบันและในอนาคตอย่างไร กิจกรรมทั้งหมดนั้นเป็นการส่งสัญญาณว่าผู้ใหญ่มีความรักและให้ความสำคัญต่อตัวเด็ก ในกระบวนการนี้ ผู้ใหญ่สามารถชี้ชวนให้เด็กลองเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมเดิม (ที่ไม่ดี แต่ผู้ใหญ่ไม่บ่นว่า หรือดูคาวาก่า) กับกิจกรรมใหม่ ว่าแตกต่างกันอย่างไร อันไหนมีคุณค่าต่อตัวเด็กมากกว่า

ผู้ใหญ่ยกตัวอย่างวิธีฝึกเด็กด้วยการลงมือทำ ไม่บ่นว่า ว่าเมื่อลูกวัยรุ่นมาขอเบิกเงินค่าโทรศัพท์มือถือราคา ๑,๐๐๐ เหรียญ (ซึ่งเป็นของแพงที่เด็กที่ยังไม่มีรายได้เป็นของตนเองไม่ควรซื้อใช้) พ่อแม่บอกว่าการซื้อของราคาแพงเช่นนี้พ่อแม่รับไม่ได้ ลูกต้องจ่ายเอง จบ ไม่มีการดูคาวาก่าว มีแต่การกระทำ คือไม่จ่าย เด็กต้องจ่ายเอง

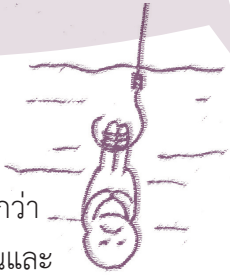
ข้อความในบทนี้ทำให้ผมนึกถึง Transformative Learning ซึ่งหมายถึง (๑) การเรียนรู้แบบเปลี่ยนแปลงจากภายในตน (๒) การเรียนรู้ฝึกฝนเป็นคนที่มีภาวะผู้นำ คือเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) ซึ่งก็คือผู้ลงมือทำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ผู้เฝ้าแต่พำร่บ่นในคดีวิว เขาสอนว่า คนทุกคนต้องออกไปทำสิ่งที่ไม่ใช่งานประจำ “เพื่อซ่อมแซมโลกให้ดีขึ้น”

คนดีคือคนที่ลงมือทำ เพื่อช่วยให้โลกดีขึ้น

ผู้เขียนแนะนำให้พ่อแม่คุยกับลูก และร่วมกันประเมินบรรยากาศภายในบ้าน (อย่าระบุว่าใครทำ) มีการบ่นว่ากับการลงมือทำให้ดีขึ้นมากน้อยแค่ไหน สถานการณ์ดีขึ้นหรือเลวลงอย่างไร บอกลูกให้ “เปิดเทป” เสียงบ่นของพ่อแม่ และช่วยกันหาวิธีทำให้เสียงบ่นลดลง และติดตามผลเป็นรายสัปดาห์ แทนที่ด้วยการช่วยกันลงมือทำเพื่อแก้ไขสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งผมคิดว่าวิธีนี้น่าจะใช้ในโรงเรียนได้ด้วย



คำถามจากครูของลูกผู้เขียน “ลูกชายอายุ ๑๒ ไปอยู่กับยาย และตาสองสามวันพร้อมกับลูกพี่ลูกน้องหลายคน ลูกชายคร่ำครวญว่า ยายรักหลานคนอื่นมากกว่า ยายบอกว่าลูกพี่ลูกน้องขออ่านหนังสือของลูกชาย และยายบอกให้ลูกชายให้พี่ๆ น้องๆ อ่าน ว่าไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร ลูกชายขอให้ไปรับกลับก่อนกำหนด แต่ตนคิดว่าควรให้โอกาสลูกชายได้แก้ปัญหา และเป็นโอกาสของการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาความเป็นผู้ใหญ่ ตนเป็นห่วงว่า ลูกชายมักคิดว่าตัวเองตกเป็นเหยื่อ”



คำตอบของผู้เขียน “ที่จริงเรื่องแบบนี้ เป็นของธรรมดาสำหรับเด็ก แต่ที่สะกิดใจคือ คุณบอกว่า ลูกชายชอบคิดว่าตนตกเป็นเหยื่อ คำถามคือ ที่บ้านและ ที่โรงเรียน ลูกชายทำตัวเป็นเหยื่อหรือเปล่า”

คำถามรอบสองจากแม่ “เห็นพฤติกรรมเป็นเหยื่อทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน ที่บ้านเขาโทษแม่ ว่าทำให้ตนไม่มีกางเกงขาสั้นที่ซักรแล้วใช้ ทั้งๆ ที่เขารับผิดชอบการซักผ้าของตนเองทั้งหมด ที่โรงเรียนเขาโทษครู ว่าทำให้การบ้านของเขาหาย ฉันได้พยายามอธิบายให้เขารับผิดชอบ กิจกรรม/พฤติกรรมของตนเอง”

คำตอบของผู้เขียน “เด็กมักเลียนแบบผู้ใหญ่ที่มีอิทธิพลที่บ้าน หากเห็นว่าพฤติกรรมของผู้ใหญ่ช่วยจัดอุปสรรคในชีวิตไปได้ ถ้าพ่อแม่ โทษกันไปโทษกันมา นั่นคือที่มาของพฤติกรรมของลูก”

รอบสามจากแม่ “สามปีที่หย่ากันไปแล้วชอบโทษ ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ว่าเกิดจากปัจจัยภายนอก แทนที่จะสำรวจและปรับปรุงตนเอง ตอนลูกชายยังเล็ก ครั้งหนึ่งลูกหัวไปโขกประตู พ่อของเขาปลอบลูก และกล่าวว่าประตูเลวมาก เร็วๆ นี้ลูกทะเลาะกับเพื่อนผู้หญิง และพ่อของเขาเข้าไปว่าเด็กผู้หญิงว่าพ่อแม่ไม่สั่งสอน แต่เมื่อตนเองคุยกับลูกชาย เขาก็ยอมรับว่าเขามีส่วนผิดในการวิวาทนั้น ไม่ทราบว่าคุณยังเชื่อพ่อแค่ไหน ลูกเขาเกิดทูนพ่อกว่า”

คำตอบของผู้เขียน “ส่วนหนึ่งของการบรรลุวุฒิภาวะ คือการรู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และรับผิดชอบต่อผลของการกระทำนั้น ลูกชายยังอายุเพียง ๑๒ ยังต้องเรียนรู้อีกมาก และเขาโชคดีที่ได้คำแนะนำป้อนกลับด้วยความรักความเอาใจใส่จากแม่และจากคนอื่นที่รักและห่วงใยเขา การที่คนที่มีผลสำคัญที่สุดต่อเขาสองคนเห็นไม่ตรงกันในเรื่องนี้ ย่อมเป็นความท้าทาย แต่เมื่อลูกชายเติบโตขึ้นไปเรียนชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย เขาก็จะมีผู้ให้คำแนะนำเพิ่มขึ้น และนิสัยโทษผู้อื่นก็จะได้รับคำแนะนำป้อนกลับ หวังว่าเขาจะได้เรียนรู้และปรับตัว จนสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้”

ตอนที่ ๒ **การให้** เป็นเรื่องพัฒนาการของชีวิตคนเราทุกคน ที่ต้องเปลี่ยนจาก “ชีวิตผู้รับ” ในตอนเป็นทารกและเด็กเล็ก แล้วค่อยๆ เปลี่ยนโลกทัศน์และทักษะ สู่การเป็น “ผู้ให้” มากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อโตขึ้น พ่อแม่/ครู ต้องช่วยเหลือหรือฝึกเด็กให้มีพัฒนาการนี้เหมาะสม เด็กที่ยังยึดติดใน “ชีวิตผู้รับ” อย่างเหนียวแน่น แม้อายุเข้า ๕ ขวบแล้ว เป็นเด็กใจร้าย ที่พ่อแม่/ครู เลี้ยงผิด กลายเป็นเด็กที่มีพัฒนาการบกพร่องทางจิตใจ ทั้งหมดในย่อหน้านี้ผมตีความและต่อเติมเอง ไม่ได้เขียนจากสาระในหนังสือตรงตามตัวอักษร

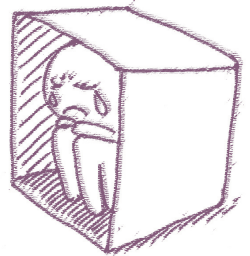
ความอยู่รอดในชีวิตของทารกและเด็กเล็กอยู่ที่การเรียกร้องเอาจากพ่อแม่/คนเลี้ยง แต่สภาพนี้จะค่อยๆ เปลี่ยน จนกลับตรงกันข้ามเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ คือความอยู่รอด/อยู่ดี อยู่ที่การเอื้อเฟื้อหรือการให้ที่จะนำไปสู่การเป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม และสามารถทำงานใหญ่ได้

พัฒนาการในชีวิตคนเราเริ่มจากเห็นแก่ตัว ไปสู่เห็นแก่ผู้อื่น เห็นแก่ส่วนรวม ใครที่กระบวนการพัฒนาการนี้บกพร่อง ชีวิตก็บกพร่อง

ชีวิตคือการเดินทาง จากโลกแคบ (ตัวตนคนเดียว) สู่อีกกว้าง และสังคม คนเราต้องเรียนรู้เพื่อการเดินทางนี้

คำถามของสาว ๑๓ “แม่ชอบดูหนู และเอาใจแต่น้องสาว หนูพยายามจะไม่ไว้วาย แต่แม่ก็ทำให้หนูพลุ่งขึ้นมาทุกที หนูหนีเข้าไปร้องไห้ในห้อง แม่ก็ว่าหนูแกล้งทำ หนูรู้ว่าแม่รักหนู แต่แม่รักน้องมากกว่า และแม่มีวิธีแสดงความรักหนูแบบแปลกๆ หนูรู้สึกดีกับพ่อ เพราะพ่อรักลูกเท่ากัน แต่กับแม่หนูรู้สึกกลายเป็นการแย่งความรักจากแม่ และน้องชนะทุกที แม่หนูจะเข้าวัยทีนแล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่าหนูไม่ต้องการให้แม่ทอดยารู้สึกไม่ดี ไม่ใช่แค่บอกว่าดีแล้ว”

คำตอบของผู้เขียน (Annie Fox) “ฉันเข้าใจว่า เธอต้องการให้แม่เข้าใจเธอ สนใจเอาใจใส่เธอในฐานะคนพิเศษ เธอรู้สึกว่าน้องสาวได้รับความเอาใจใส่แบบนั้น แต่เธอไม่ได้รับจากแม่ ไม่ว่าจะทำตัวอย่างไรก็ไม่ได้รับคำชมจากแม่ กรณีนี้เป็นสถานการณ์ที่ยาก ไม่ทราบว่ามีแม่ของเธอตระหนักในความรู้สึกนี้ของเธอหรือไม่ หากหาทางให้แม่ตระหนักได้ก็จะเป็นการดี



น่าดีใจที่เธอเข้ากับพ่อได้ดี เป็นไปได้ไหมที่จะอาศัยพ่อช่วยพูดกับแม่ ให้แม่ได้รับรู้ความรู้สึกของเธอ ซึ่งจะช่วยให้แม่ได้ปรับตัวในการแสดงออกกับเธอ”

สาว ๑๓ รอบสอง “ขอบคุณมาก คำแนะนำช่วยได้มาก แต่ไม่สะดวกใจที่จะพูดเรื่องนี้กับพ่อ จะพยายามด้วยตัวเอง”

คำตอบของผู้เขียนรอบสอง “วิธีไหนก็ได้ ฉันเดาว่าแม่ไม่รู้ว่าคุณรู้สึกอย่างไร ฉันสังเกตว่าเธอเขียนหนังสือเก่ง ทำไมไม่ลองเขียนจดหมายถึงแม่และนำไปยื่นให้ด้วยตนเอง เขียนแบบเดียวกับที่เขียนถึงฉันนี่แหละ”

วิจารณ์ พานิช

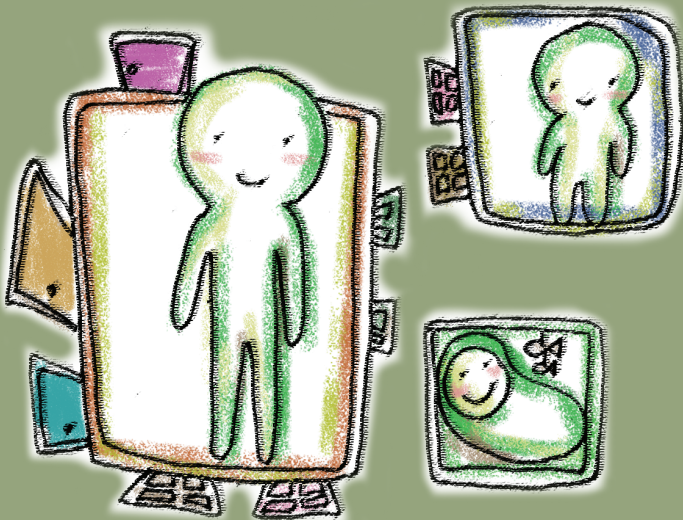
๙ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/555218>



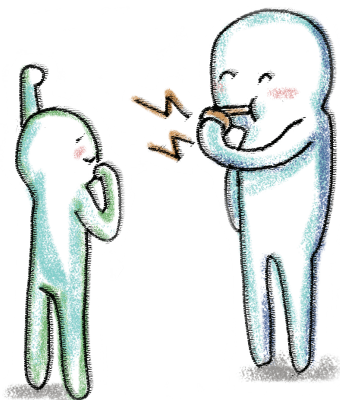
๑๕.

การยอมรับ :
เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง
และภาพใหญ่ของชีวิต



“ผู้ใหญ่ต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์
จากเป็นผู้กำกับพฤติกรรม มาทำหน้าที่โค้ชของการพัฒนา
ชีวิตอิสระของลูก/ศิษย์”

“พ่อแม่/ครู ต้องช่วยกันโค้ชเด็ก ให้เรียนรู้การพัฒนา
ตนเองไปให้ถูกทาง ในช่วงของการพัฒนาชีวิตอิสระนี้ ทักษะนี้
ของพ่อแม่/ครู มีความสำคัญอย่างจิง...”



ตอนที่ ๓ ของบทที่ ๗ ในหนังสือกล่าว... **ถึงเวลาเปลี่ยน** เป็นการทำความเข้าใจว่าชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง พ่อแม่/ครู ต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับลูก/ศิษย์ เป็นช่วงๆ จากชีวิตที่มีศูนย์กลางอยู่ที่ตัวเอง ไปสู่ชีวิตที่มีหลายศูนย์กลาง และมีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อน เพื่อให้เด็กค่อยๆ เรียนรู้ “ภาพใหญ่” ของชีวิต

ปัญหาที่เด็กเผชิญในช่วงต่างๆ ของชีวิต เป็น “เรื่องเล็กๆ” หรือเรื่องเล็กสำหรับผู้ใหญ่ แต่เป็นเรื่องใหญ่และจริงจังสำหรับเด็ก ข้อเตือนใจสำหรับพ่อแม่/ครู ก็คือ **ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น ผู้ใหญ่ต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์** จากเป็นผู้กำกับพฤติกรรม มาทำหน้าที่โค้ชของการพัฒนาชีวิตอิสระของลูก/ศิษย์

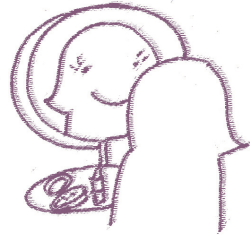
ในช่วงที่เป็นทารกและเด็กเล็ก ชีวิตเกือบทั้งหมดอยู่กับพ่อแม่ เมื่อโตขึ้น แวดวงของเด็กก็กว้างขึ้น และกลายเป็นโลกของปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในช่วงวัยรุ่น **พ่อแม่/ครู ต้องช่วยกันโค้ชเด็ก ให้เรียนรู้การพัฒนาตนเองไปให้ถูกทาง** ในช่วงของการพัฒนาชีวิตอิสระนี้ ทักษะนี้ของพ่อแม่/ครู มีความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นประเด็นสำคัญของบทนี้

ผู้ใหญ่พึงตระหนักว่า ในช่วงวัยรุ่น คนเราต้องการอิสระ แต่อิสระแบบไร้ขอบเขตเป็นอันตรายต่อเด็กมากกว่าเป็นผลดี การดูแลเด็กวัยรุ่นอย่างพอเหมาะพอดีระหว่างการให้ความเป็นอิสระ และการมีกรอบกติกา จึงเป็นความท้าทาย และเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบ รวมทั้งเป็นโจทย์วิจัยที่ท้าทาย เพราะบริบทสังคมเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา



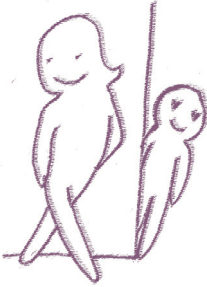
คำถามของครูของลูก “ลูกสาว (สมมติว่าชื่อ แอนน์) เรียน ป. ๖ เริ่มแต่งหน้าทาปาก และแต่งตัวเป็นสาวเร็ด ในขณะที่เด็กผู้หญิงในชั้นเกือบทั้งหมดไม่แต่งหน้า พ่อแม่ของเพื่อนลูกบอกว่า เขามองแอนน์เป็นตัวอย่างไม่ดีของลูกเขา ฉันอยากให้เขาแต่งตัวเรียบร้อย และไม่แต่งหน้าทาปาก พ่อแม่คนอื่นๆ บอกว่าเป็นสงครามที่ไม่มีทางชนะ สามิและลูกชายวัย ๑๘ บอกว่า แม่กังวลเกินไป ฉันวิตกกังไปหรือเปล่า”

คำตอบของผู้เขียน “ฟังดูแล้วคล้ายกับว่าคุณคิดว่าคุณไม่มีทางเลือกกับพฤติกรรมของลูกอายุ ๑๒ จริงๆ แล้วคุณมีอย่างเหลือเฟือ ฟังดูคล้ายๆ มีอะไรขาดไป เด็กเอาเงินที่ไหนไปซื้อเสื้อผ้า และเครื่องสำอาง คุณไปกับลูกหรือเปล่าตอนเธอซื้อเสื้อผ้าและเครื่องสำอาง หากคุณยอมตามที่ลูกซื้อ ก็เท่ากับคุณส่งสัญญาณว่าคุณเห็นด้วยกับที่ลูกจะแต่งหน้าและแต่งตัวอย่างนั้น ถ้าคุณไม่เห็นด้วยกับการแต่งตัวอย่างนั้น คุณก็ไม่ควรจ่ายเงินซื้อให้”



คำถามรอบสอง “สามิเป็นคนซื้อเป็นส่วนใหญ่ ตอนที่แม่ไปด้วยลูกก็ไปลองเสื้อเอง โดยแม่ไม่คิดว่าจะไปซื้อที่เปิดเผยร่างกายอย่างนั้น ทั้งพ่อและพี่บอกว่าแม่คิดมากเกินไป แต่ก็มีพ่อแม่ของเพื่อนลูกสาวคนหนึ่งบอกว่าอย่าเอาอย่างลูกสาวของตน ตนได้หาทางพูดกับลูกสาว ว่าผู้คนเขาจะตัดสินว่าเธอเป็นคนอย่างไรจากการแต่งกาย สามิเริ่มเข้าใจว่า การแต่งกายแบบยั่วยวนและแต่งหน้าจะมีผลอย่างไรต่อลูกสาว”

คำตอบของผู้เขียน “ลูกสาวต้องการคุณเป็นที่พึ่ง เพราะเธอยังไม่เข้าใจผลของการแต่งกายแบบยั่วยวน ซึ่งเท่ากับเป็นการส่งสัญญาณไปยัง



เด็กหนุ่มในโรงเรียน คุณต้องคุยกับสามี และเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการสอนลูกสาวว่าการแต่งกายเช่นนั้น ไม่เหมาะสม เป็นอันตรายต่อตัวลูกเอง และนี่คือกติกาของบ้าน รวมทั้งบอกลูกชายอายุ ๑๘ ว่าอย่าเข้ามายุ่ง”

ตอนที่ ๔ **ภาพใหญ่ของชีวิต** เป็นธรรมดาที่เด็กวัยรุ่นจะเผชิญวิกฤติของชีวิตหรือความผิดหวังเป็นครั้งคราว เป็นวิกฤติสั้นๆ และส่วนใหญ่เป็น “เรื่องเล็กๆ” เป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะช่วยประคับประคอง ช่วยเหลือเตือนสติ ให้พ้นฝ่าวิกฤตินั้นไปได้ พร้อมกับเรียนรู้เป็นประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า คอยเตือนสติเด็กกว่า วิกฤตินั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของภาพใหญ่ในชีวิต ซึ่งยังอีกยาวไกล

ยามเด็กมีทุกข์ ให้โค้ช เตือนความจำถึงทุกข์ในอดีตที่เด็กเคยผ่านมาแล้ว และชี้ให้เห็นว่า เด็กเคยเอาชนะหรือทนความทุกข์เช่นนั้นได้ ความทุกข์คราวนี้ เด็กก็จะเอาชนะหรือพ้นฝ่าไปได้เช่นเดียวกัน

ชีวิตคือการเดินทางและเรียนรู้จากเรื่องจริงที่ประสบกับตนเอง หรือตนเองเป็นผู้แสดง ในหนังสือเล่มนี้ กล่าวถึงการเดินทางของอารมณ์ความรู้สึกมากเป็นพิเศษ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและรวดเร็ว เมื่อเด็กโตขึ้น และผู้ใหญ่มักไม่มีความรู้ความเข้าใจหรือทักษะในการช่วยเหลือเด็ก โดยหลักการคือให้ใช้ความรักความเมตตาเห็นอกเห็นใจเป็นยาวนานหลัก เจือด้วยความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง/พัฒนาการของเด็ก ตามที่ระบุในหนังสือ

เมื่อพ่อแม่/ครู ช่วยโค้ชเด็กด้วยความรักความเมตตา
สิ่งที่ได้รับคือ การปลูกฝังความรักความเมตตาในตัวเด็ก
ให้เขาเติบโตเป็นคนดี ซึ่งเท่ากับพ่อแม่/ครู ได้ช่วยกันทำให้
โลกนี้น่าอยู่ขึ้น



สิ่งหนึ่งที่เด็กควรได้เรียนรู้ คือการแสดงอารมณ์ความรู้สึก (อย่าง
สุขภาพ สร้างสรรค์) เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ แต่การอาละวาดตีโพยตีพาย
ไม่ใช่สิ่งควรทำ ตอนเป็นทารกคนเราต้องร้อง ต้องโวยวาย เพราะทำได้แค่นั้น
เพื่อเรียกร้องความสนใจ แต่เมื่อเติบโตขึ้น คนเราสามารถพูดได้ แสดงออกได้
หลายทาง เราต้องเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

การแสดงออกด้วยการโวยวาย คร่ำครวญ บ่น โทษคนอื่น เป็นการ
แสดงออกซึ่งทัศนคติและพฤติกรรมด้านลบของตน ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อตนเอง
คนเราต้องฝึกทัศนคติและพฤติกรรมด้านบวก คือการลงมือทำอย่างสร้างสรรค์
อย่างรับผิดชอบ และอย่างเคารพและเห็นอกเห็นใจหรือมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น



คำถามของสาว ๑๓ “หนูมีผลการเรียนเป็นเยี่ยม ตลอดช่วง ม. ต้น หนูเห็นเพื่อนๆ มีเพื่อนชาย แต่หนูไม่มี คนหน้าตาดีระดับ ๙.๕ จากคะแนน เต็ม ๑๐ เป็นนักบาสเกตบอล และวอลเลย์บอล และได้รับรางวัลศิลปินเยี่ยม ของโรงเรียน ทำไมจึงไม่มีแฟน หนูสูงเกินไปหรือเปล่า หรือว่าหนูเป็นคน มั่นใจตัวเองเกินไป หนูไม่ใช่คนป๊อบปูลาร์ แต่ก็ไม่มีใครตั้งข้อรังเกียจหนู หนูไม่คิดว่าควรจะประเมินคนด้วยความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ แต่หนูก็สงสัย ว่ามีอะไรผิดปกติในตัวหนู หนูรู้สึกว่าคุณเองอาจต้องอยู่คนเดียวตลอดไป หนูอยากรู้ว่าตนเองทำอะไรผิด เพื่อว่าเมื่อขึ้น ม. ปลาย จะได้แก้ไขตนเอง”

คำตอบของผู้เขียน “เห็นใจที่เพื่อนๆ มีเพื่อนชาย แต่เธอไม่มี การ ที่คนเราจะต้องตาต้องใจกันนั้นเป็นเรื่องบังเอิญหรือโชคชะตา ในขณะที่เธอทำอะไรไม่ได้กับโชคชะตา แต่เธอก็ปรับปรุง ตัวเองได้ โดยการฝึกตนเองให้คิดด้านบวก ไม่คิดว่า ตนเองจะต้องอยู่คนเดียวไปตลอดชีวิต ซึ่งเป็น ความคิดด้านลบ เธอคิดถูกแล้วที่บอกว่า เราไม่ ประเมินคนจากการมีเพื่อนต่างเพศ คำแนะนำ คือให้เชื่อความคิดว่า การไม่มีแฟนไม่ใช่ปัญหา และลองคิดใหม่ว่า การยังไม่มีเพื่อนชายเป็นสิ่งดี แล้วดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต”



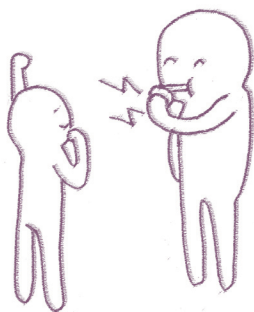
ผมไม่ค่อยถูกใจนัก ต่อคำตอบของผู้เขียนข้างบน ถ้าเป็นผม ผมจะตอบว่า ชีวิตข้างหน้ายังอีกยาวนาน โอกาสพบเพื่อนชายที่ถูกใจยังมีอีกมาก และวิธีทำให้ตัวเองมีเสน่ห์ดึงดูดใจเพิ่มจากความสามารถที่เธอมีอยู่ล้นเหลือ คือความร่าเริงเบิกบาน ที่จะเกิดจากการมองโลกแง่บวก ตามที่ผู้เขียนแนะนำ

ผมใคร่ขออ้าไว้ ณ ที่นี้ว่า คำแนะนำของผู้เขียนต่อคำถามที่ยกมานั้น เป็นการตอบตามบริบทของสังคมอเมริกัน หากจะนำมาใช้ในบริบทสังคมไทย ต้องปรับให้เหมาะสม

วิจารณ์ พานิช

๙ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/556017>

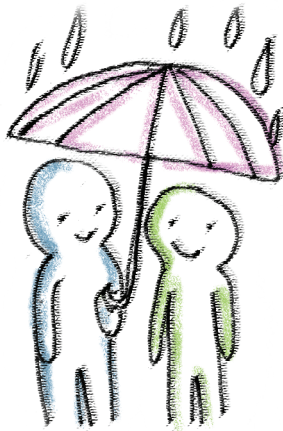


๑๖.

ความกล้าหาญทางสังคม : ทักษะดำรงมิตรภาพ



“นอกจากช่วงนี้ตัวเด็กเองไม่ตกเป็นเหยื่อแล้ว ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กมีความกล้าหาญพอที่จะช่วงเพื่อนที่ตกเป็นเหยื่อ ให้นำจุดพ้นจากแรงกดดันนี้ ซึ่งเป็นการฝึกฝนความมีน้ำใจเห็นอกเห็นใจคนอื่น โดยเฉพาะอย่างจึ่งคนที่อ่อนแอกว่า”



ทั้งบทที่ ๘ ของหนังสือ เป็นเรื่อง **มิตรภาพ และความกล้าหาญ** ในการเป็นตัวของตัวเอง และสื่อสารทำความเข้าใจเพื่ออำรมิตรภาพ

ตอนที่ ๑ ของหนังสือกล่าวถึงมิตรภาพเป็นถนนสองทาง ว่าด้วยการ โค้ชเด็กให้มีความกล้าหาญ แสดงความเป็นตัวของตัวเอง และรู้จักสื่อสารกับเพื่อน เพื่อสร้างมิตรภาพจากความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยต้องตระหนักว่าโลกในวัยรุ่นในปัจจุบันมีความซับซ้อนและยุ่งเหยิงกว่าสมัยเราเป็นวัยรุ่นมากมายหลายเท่า จึงเป็นความท้าทายต่อวัยรุ่นในปัจจุบัน

การฝึกทักษะมิตรภาพเบื้องต้นเริ่มที่ครอบครัว หากพ่อแม่ใกล้ชิดลูกและเห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ฝึกลูก และเห็นชัดว่ามิตรภาพระหว่างลูกกับพ่อแม่ดี มีความรักใคร่และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก็เป็นสัญญาณว่าลูกจะมีทักษะมิตรภาพต่อเพื่อนดีด้วย

ทักษะมิตรภาพเริ่มต้นที่ครอบครัว

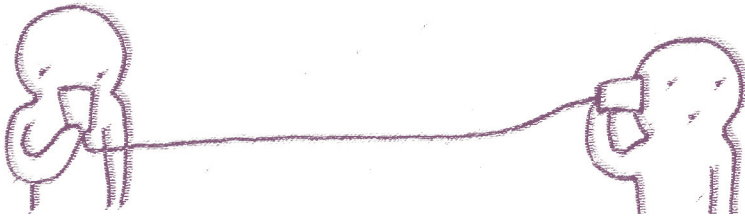
หากพบว่า ลูก/ศิษย์ ประพฤติตนเป็นผู้ระราน หรือเป็นเหยื่อของการระราน และเกิดขึ้นซ้ำๆ นั่นคือสัญญาณบอกว่า ลูก/ศิษย์ ต้องการความช่วยเหลือ โปรดสังเกตว่าการตกเป็นเหยื่อของการระรานไม่ได้แปลว่าเด็กคนระรานเป็นตัวปัญหาเท่านั้น แต่เด็กที่ถูกระรานก็เป็นตัวปัญหาด้วยที่จะต้องหาทางแก้ไขทันที



โดยการนั่งคุยกับเด็กอย่างสงบ ไม่ดูตำหนิกล่าวหรือไว้วางใจทำความเข้าใจเรื่องการเป็นเพื่อนกัน ว่าทั้งสองฝ่ายจะต้องมีไม่ตรีจิตต่อกันคือการเป็นเพื่อนกันเป็นถนนสองทาง คือต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน บอกว่าเราชอบอะไร ไม่ชอบอะไร และรู้ว่าเพื่อนชอบอะไร ไม่ชอบอะไร หากเพื่อนปฏิบัติต่อเราในแบบที่เราไม่ชอบ เราต้องรู้จักบอกเพื่อนดีๆ ว่า ทำอย่างนั้น

เราไม่ชอบ ไม่ต้องการให้เพื่อนทำอย่างนั้นต่อเราอีก อย่ากลัวว่าบอกแล้ว
เพื่อนจะโกรธหรือเสียเพื่อน แต่เราต้องบอกเขาดีๆ อย่าใช้อารมณ์

เพื่อรักษาความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน หรือเพื่อมิตรภาพยาวนาน
เราต้องสื่อสารให้ชัดเจนว่าเราต้องการความสัมพันธ์แบบไหนกับเพื่อน
ต้องการให้ปฏิบัติต่อกันอย่างไร อย่าละไว้ในฐานเข้าใจ อย่าอ้อมอึ้งที่จะบอก
และในทางกลับกัน เมื่อเพื่อนบอกความต้องการของเขาต่อเรา เราก็ต้องฟัง
อย่างสงบและตั้งใจ เพื่อให้เราเข้าใจเพื่อนอย่างแท้จริง



นั่นคือหลักการ หรือทฤษฎี ในชีวิตจริงมันยุ่งยากกว่านั้น เพราะ
เด็กๆ มักมีเรื่องกระทบกระทั่งเล็กๆ น้อยๆ กันเสมอ โดยผู้ใหญ่มองเป็น
เรื่องเล็ก แต่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับเด็ก วิธีหรือหลักการที่ผู้ใหญ่จะช่วยให้ได้คือ
(๑) ช่วยเตือนสติเด็ก ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมองได้หลายมุมเสมอ เด็กอาจมอง
มุมหนึ่ง แต่เพื่อนอาจมองต่างมุม การทำความเข้าใจมุมมองของเพื่อนเป็น
ส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และการเข้าสู่วุฒิภาวะ (๒) ทุกปัญหามีทางออกเสมอ
เด็กต้องเรียนรู้และหาทางทำให้สถานการณ์ดีขึ้น โดยแนะนำเด็กว่า ความ
กล้าหาญที่จะลงมือทำเพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อสร้างมิตรภาพ เป็นสิ่งที่ดี เมื่อมี
การลงมือทำ ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง และเกิดการเรียนรู้ด้วย

คำถามของหนุ่ม ๑๒ “เพื่อนของผม ๒ คน บ่นว่าไม่ค่อยมีเพื่อน โดยที่เขาเป็นคนชอบตัดสินคนอื่น ผมมีเพื่อนผู้หญิงที่ใกล้ชิดกันมากขึ้นเรื่อยๆ แต่เพื่อน ๒ คนนี้เรียกชื่อเธอแบบล้อเลียน เพื่อน ๒ คนนี้ไม่พอใจเมื่อผมไปเที่ยวกับเธอหรือไปกับเพื่อนคนอื่นๆ ผมสนใจไม่รู้จะอย่างไร ได้พยายามแนะนำให้เขาเป็นเพื่อนกับคนนั้นคนนี้ เขาก็บอกว่าไม่ชอบและอ้างเหตุผลต่างๆ นานา เขาทั้งสองไม่ทราบว่าคุณอื่นๆ ก็เริ่มไม่ชอบเขา เพราะเขาตัวนตัดสินเกินไป”

คำตอบของผู้เขียน “เธอทำถูกแล้ว ที่ไม่อยากหมกมุ่นอยู่กับความคิดเชิงลบ และการคบเพื่อนนักตัดสินคนอื่นทำให้เธอไม่สบายใจและอยากแก้ไข และแน่นอนว่าเธอมีสิทธิที่จะเลือกเพื่อน แต่เธอก็ไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ ชีวิตจริงก็ยุ่งยากเช่นนี้เอง



คนที่ชอบตัดสินคนอื่นนั้น แสดงว่าเขาเองไม่ค่อยมั่นใจตนเอง จึงไม่อยากมีเพื่อนจำนวนมาก ตั้งหน้าอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยกันสองคน และอ้างว่าคนอื่นๆ ไมดี และคนอื่นๆ ก็ไม่อยากเป็นเพื่อนกับเขา เพราะไม่มีใครอยากถูกวิพากษ์วิจารณ์

เธอบอกว่าจิตใจไม่รู้อะไรจะทำอย่างไร แต่จริงๆ แล้วมีทางเลือกตั้งหลายทาง ได้แก่

๑. บอกเพื่อนทั้งสองคนตรงๆ ว่าเธอเบื่อกับเพื่อนซี้บ่น เพราะเธอรู้สึกสบายใจมากกว่าเมื่อเพื่อนไม่บ่น

๒. ถ้าเพื่อนไม่เปลี่ยนพฤติกรรมซี้บ่น ให้ลองแยกตัวออกมาคบเพื่อนคนอื่น ๆ

๓. การเป็นเพื่อนที่ดีนั้น เราต้องเป็นเพื่อนที่ดีกับตัวเองก่อน ถ้าเพื่อนทำให้เธอไม่สบายใจ และเธอยังทน เท่ากับเธอไม่เป็นเพื่อนที่ดีต่อตัวเอง”

ตอนที่ ๒ ของบทนี้ว่าด้วยเรื่อง **อาสาสมัครพัฒนาเด็ก** ผู้เขียนเล่าเรื่องของตนเองที่ชอบเข้าไปช่วยเหลือเด็กที่ประสบปัญหา โดยถือว่าเป็นการทำหน้าที่ของผู้ใหญ่ เพราะเด็กเป็นผู้เยาว์ ต้องการคำแนะนำช่วยเหลือจาก Parenting/Mentoring ถ้อยคำเหล่านี้ทำให้ผมนึกถึงสมัยเด็กๆ อยู่บ้านนอก คนที่นั่นเรียกเด็กเป็นลูกทุกคน และถ้าเด็กเกเรเข้มแข็งก็ถูกผู้ใหญ่ดุหรือห้ามปรามได้ทุกคน

ผู้เขียนบอกว่า ตนไม่ใช่แค่เข้าไปช่วยเหลือหรือแก้ปัญหาให้เด็กเท่านั้น แต่จะชมเด็กด้วย ไปที่ไหนหากเห็นเด็กทำดีก็จะหาโอกาสชม “หนูช่วยแม่ถือของ น่ารักจัง” “หนูช่วยปลอบเพื่อนที่ร้องไห้ เก่งจัง” ฯลฯ โดยถือว่าการช่วยกระตุ้นให้เด็กเติบโตเป็นคนดีนั้น เป็นหน้าที่ของทุกคน ไม่ใช่แค่เป็นหน้าที่ของพ่อแม่/ครู เท่านั้น

ปัญหาที่พบประจำในเด็กวัยรุ่น คือการเสพติดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (Peer Approval Addiction) หรืออาจเรียกว่าตกอยู่ใต้แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Peer Pressure) และในขั้นรุนแรงถึงกับเป็นความบีบคั้นจนเกิดความเครียดอย่างรุนแรง

คนที่ตกเป็นเหยื่อ คือคนที่ไม่มั่นใจตนเอง ไม่กล้าแสดงออกว่าตนมีจุดยืนอย่างไร ตนต้องการอะไร ส่วนคนที่มีความมั่นใจตนเองก็จะไม่ถูกบีบคั้นมาก และผ่านพ้นมรสุมชีวิตวัยรุ่นนี้ไปได้ ผู้ใหญ่ต้องหาวิธีช่วยให้เด็กเข้าใจ

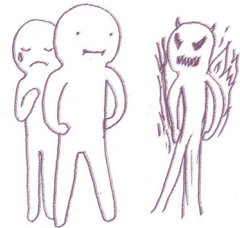


เรื่องการเสพติดการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งคนเราเป็นกันทุกคน แต่ส่วนใหญ่เป็นแบบนิดๆ หน่อยๆ ไม่รุนแรง การช่วยให้เข้าใจเรื่องนี้ และฝึกให้กล้าที่จะแสดงท่าที/จุดยืนของตน ชีวิตวัยรุ่นก็จะราบรื่นขึ้น

นอกจากช่วยให้ตัวเองไม่ตกเป็นเหยื่อแล้ว ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กมีความกล้าหาญพอที่จะช่วยเพื่อนที่ตกเป็นเหยื่อ ให้หลุดพ้นจากแรงกดดันนี้ ซึ่งเป็นการฝึกฝนความมีน้ำใจเห็นอกเห็นใจคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อ่อนแอกว่า

คำถามของหนู่ม ๑๒ “เพื่อนคนหนึ่งถูกรังแกที่โรงเรียนทุกวัน เขาเล่าให้ผมฟัง ผมแนะนำให้บอกครูเพื่อขอความช่วยเหลือ แต่เขาไม่เอาด้วย เพราะเกรงว่าจะโดนคนที่รังแกทุบตีอีก เขาไม่ต้องการให้ผมช่วยด้วยเหตุผลเดียวกัน ผมไม่รู้ว่าจะช่วยเขาอย่างไร ขอคำแนะนำด้วย”

คำตอบของผู้เขียน “ฉันรู้สึกสงสารเพื่อนของเธอมาก เป็นเรื่องไม่ยุติธรรมที่ผู้รังแกไม่ถูกลงโทษ ฉันไม่ทราบว่าเป็นเพื่อนของเธอไปโรงเรียนแบบไหน แต่หวังว่าจะเป็นโรงเรียนที่ครู ผู้ช่วยครูใหญ่ และครูที่ปรึกษา จะเอาใจใส่เรื่องนี้ เพื่อนของเธอควรบอกผู้ใหญ่



ไม่ทราบว่าคุณแม่ของเพื่อนเธอทราบเรื่องไหม เขาควรเล่าให้
พ่อแม่ฟัง

แม้เขาบอกว่าไม่ต้องการให้เธอช่วย แต่เขาก็ยอมต้องการให้ตนเอง
ไม่ถูกรังแกอีกต่อไป การที่เขาบอกเธอคือหลักฐานสนับสนุน ขอให้เธอบอก
เขาให้พูดออกมา เพื่อเรื่องนี้จะได้ยุติ หากเขาไม่กล้า เธอควรเสนอว่าเธอจะ
ไปเป็นเพื่อนเพื่อแจ้งครูที่ปรึกษาหรือครูใหญ่ ถ้าเขาปฏิเสธ ให้บอกเขาว่าเธอ
เป็นเพื่อน และจะช่วยปกป้องเขา ถ้าเขาไม่ไป เธอจะไปเอง”

วิจารณ์ พานิช

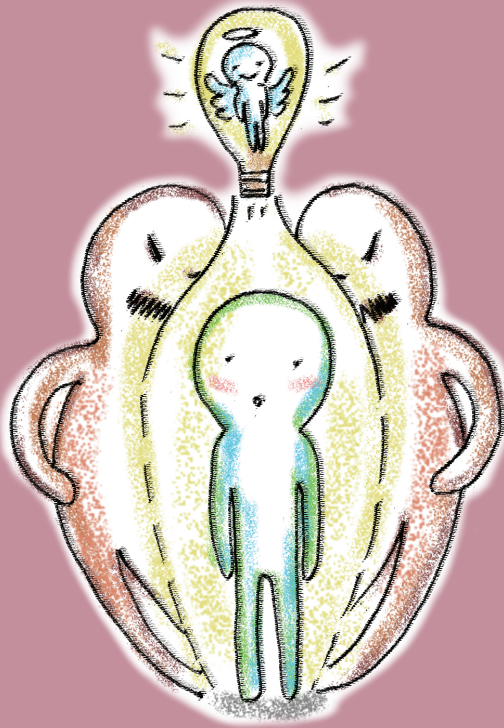
๙ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/556657>



๑๗.

ความกล้าหาญทางสังคม : สู่โลกกว้าง



“...กล่าวอีกแง่หนึ่ง ผมคิดว่า การศึกษาแบบ
เห็นการต่างทอดความรู้ เห็นวิชา ไม่ได้เรียนจากการปฏิบัติ
บนฐานชีวิตจริง ทำให้เด็กขาดทักษะชีวิต ขาดความแข็งแกร่ง
ที่จะเอาชนะแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนได้”



ตอนที่ ๓ ของบทกล่าวถึงเรื่อง **เสพติดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน** (Peer Approval Addiction) เป็นอาการรุนแรงในวัยรุ่นที่ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน แม้การกระทำนั้นจะขัดความรู้สึกของตน บางทีใช้คำว่า Peer Pressure คือตกอยู่ใต้แรงกดดันของกลุ่มเพื่อน ให้ต้องมีพฤติกรรมสอดคล้องกับกลุ่มไม่กล้าแหกคอกออกมา มีวัยรุ่นจำนวนหนึ่งมีความทุกข์จากแรงกดดันทางสังคมแบบนี้ หรือมีฉะนั้นก็ตกกระไดพลอยโจน ทำตามเพื่อนจนเสียคน

ดังตัวอย่างเคยมีหมอเล่าให้ผมฟังว่า ได้คุยกับเด็กสาวที่เป็นแม่วัยรุ่น ว่าที่มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นก็เพื่อให้เข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ เข้าใจว่าแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนก็รุนแรงมากในกลุ่มวัยรุ่นไทย

เพื่อเอาชนะแรงกดดันนี้ วัยรุ่นต้องได้รับการฝึกให้มีความกล้าหาญทางสังคม (Social Courage) ให้กล้าลุกขึ้นมาทำสิ่งที่ถูกต้องตามสำนึก ผิดชอบดีชั่วของตน

ผมคิดเองว่า คนที่ตกเป็นเหยื่อของการเสพติดการยอมรับของสังคมคือคนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ส่วนหนึ่งเป็นเพราะขาดการโค้ชชิ่งของผู้ใหญ่ ที่ฝึกให้รู้จักผิดชอบดีชั่ว มี EF ที่ <http://www.gotoknow.org/posts/463212> คือมีทักษะชีวิต ไว้ใช้ฝ่าอุปสรรคของชีวิต ผมเชื่อว่า การศึกษาแบบ Active Learning ที่เด็กได้ฝึกปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ของตนเอง เน้นเรียนรู้ 21st Century Skills และตามด้วยการไตร่ตรองทบทวน อย่างถูกต้อง จะช่วยสร้างความเป็นตัวของตัวเองและสติรู้ดีชั่วให้แก่เด็ก ทำให้เด็กเอาชนะแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนได้



กล่าวอีกนัยหนึ่ง ผมคิดว่า การศึกษาแบบเน้นการถ่ายทอดความรู้ เน้นวิชา ไม่ได้เรียนจากการปฏิบัติบนฐานชีวิตจริง ทำให้เด็กขาดทักษะชีวิต ขาดความแข็งแกร่งที่จะเอาชนะแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนได้

คำถามของครูของลูก “เพื่อนมาบอกว่าลูกสาวของฉันข่มเหงลูกสาวของเขา โดยการกีดกันลูกสาวของเธอออกจากกลุ่มเพื่อน และนินทาว่าร้ายลูกสาวของเธอ ฉันเองต้องการสอนลูกให้ดีต่อคนอื่น แม้คนนั้นจะไม่ใช่เพื่อน ลูกสาวมีความลำบากในชีวิตเพราะการหย่าของฉัน และลูกสาวโกรธพ่อที่โกหกหลอกลวง ฉันไม่คิดว่าการหย่าร้างจะเป็นสาเหตุของพฤติกรรมไม่ดีของลูกสาว แต่มันอาจเป็นสาเหตุก็ได้”

คำตอบของผู้เขียน “ครอบครัวของคุณกำลังอยู่ในระยะเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญ และเป็นความยากลำบากสำหรับทุกคน และความยากลำบากนี้จะดำเนินไประยะหนึ่ง เวลานี้คุณเป็นผู้นำของครอบครัว และเป็นพี่เลี้ยง (Mentor) แก่ลูกสาวอายุ ๑๓ ของคุณ ให้เรียนรู้การเอาชนะความยากลำบากในชีวิต โดยเฉพาะเมื่อคนที่คุณเชื่อถือทำให้คุณเจ็บปวด คุณไม่แน่ใจว่าพฤติกรรมของลูกสาวเกิดจากการหย่าร้างหรือไม่ สังเกตได้จากว่าพฤติกรรมนี้มีหรือไม่ก่อนการหย่า ถ้าไม่มีก็สันนิษฐานได้ว่า เกี่ยวข้องกับการหย่าร้างซึ่งมีผลต่อความตึงเครียดแก่ทุกคนในครอบครัว คุณต้องเป็นตัวอย่างแก่ลูกในการครองสติอารมณ์ในท่ามกลางความตึงเครียดนี้

ขอแนะนำให้หาโอกาสที่คุณบังคับใจได้ และลูกก็พร้อม ปิดสิ่งรบกวน (เช่น โทรศัพท์ โทรทัศน์) คุยกันเรื่องการร่วมกันฟันฝ่ามารุสมชีวิตร่วมกัน โดยคุณบอกเหตุการณ์ที่คุณได้รับแก่ลูกด้วยน้ำเสียงราบเรียบ และด้วยถ้อยคำที่แสดงเหตุการณ์เท่านั้น ไม่มีการตีความ ไม่มีการกล่าวหา เช่น ‘แม่ของแมรีโทรศัพท์มาบอกแม่ว่า ...’ แม่อยากรู้ว่าเหตุการณ์เป็นอย่างไร แล้วปิดปากแน่น ฟังอย่างเดียว และบอกลูกว่า แม่เชื่อว่าลูกเป็นคนดี แต่เวลานี้เราตกอยู่ภายใต้สถานการณ์บีบคั้น เราอาจพลาดไปบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่เราต้องช่วยกันตั้งสติ และไม่ทำพลาดซ้ำซาก คนเราอาจโกรธได้ อาจพลาดทำเพราะความโกรธได้ แต่ต้องหัดระงับความโกรธ (ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ ซ้ำๆ) และไม่ทำอะไรแบบหุนหันพลันแล่นที่ต้องไม่ทำเลยคือแสดงความโหดร้ายต่อเพื่อน”



ตอนที่ ๔ **สู่โลกกว้าง อย่างมั่นใจ** หนังสือเล่มนี้จบลงด้วยภาพของลูก/ศิษย์ ที่เติบโต/พัฒนา เป็นผู้ใหญ่ที่ทำหน้าที่ได้ดี มีความรับผิดชอบ มีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจคนอื่น มีความมั่นใจตนเอง และไม่กลัวอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต คือเป็นคนดีของสังคม

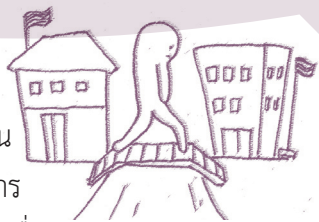
หรือโดยสรุป มี ๘ คุณสมบัติสำคัญ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence), จริยธรรม (Ethics), ช่วยเหลือผู้อื่น (Help), ให้อภัย (Forgiveness), ความเห็นใจ (Compassion), เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy), การยอมรับ (Acceptance), และความกล้าหาญทางสังคม (Social Courage) สู่การเป็นพลเมืองดีของโลก

แต่แม่และพ่อมักจะมองลูกเป็นเด็กอยู่เสมอ (แม่อายุ ๙๔ ของผมยังเป็นห่วงลูกชายอายุ ๗๑ อยู่) และอดเข้ามาแจ๊กี้แจ๊กการชีวิตของลูก (ที่โตแล้ว) ไม่ได้

หน้าที่ของพ่อแม่ คือกล่อมเกล่า พูมพัก ให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ มีความมั่นใจในตนเอง และเป็นคนดี แล้วปล่อยให้ลูกเป็นอิสระในชีวิต แต่ผูกพันกันด้วยความรักความห่วงใย

การเลี้ยงดูลูก/ศิษย์ เป็นการช่วยให้เด็กเติบโต/พัฒนา ผ่านขั้นตอนต่างๆ ในชีวิต หรือให้เผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างราบรื่น หรือเมื่อมีช่วงคับขันบ้าง ก็ช่วยแนะนำ หรือโค้ช ให้เรียนรู้อุปสรรคในชีวิตเหล่านั้น และหาทางผ่านพ้นไปได้โดยไม่เกิดผลร้ายต่อชีวิต ครั้งแล้วครั้งเล่า โดยค่อยๆ ปล่อยให้เด็กเป็นตัวของตัวเองขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็บรรลุวุฒิภาวะ สามารถดำรงชีวิตได้โดยอิสระ และเป็นที่ยิ่งให้แก่คนอื่นได้เป็นคนดี มีประโยชน์ต่อสังคม และมีความสามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือวิกฤติในชีวิตในอนาคตได้

คำถามของหนูม ๑๒ “ผมเพิ่งย้ายโรงเรียน จากโรงเรียนที่ผมเรียนมาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ย้ายมาเรียนชั้น ม. ๑ ที่โรงเรียนใหม่ ที่โรงเรียนเดิมผมมีเพื่อนสนิทมากมาย แต่ตอนนี้เด็กผู้หญิงจากโรงเรียนเดิมของผมกลายเป็นคนป๊อบปูลาร์แทนผมไปแล้ว ผมคิดว่าเพื่อนๆ ไม่สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น”



คำตอบของผู้เขียน “การย้ายโรงเรียน เป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง ชีวิตคนเราก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เอง เมื่อมาโรงเรียนใหม่ เพื่อนๆ จากโรงเรียนเดิมอาจยังตื่นตื้นตันกับสิ่งใหม่ๆ จึงยังไม่ได้ทักทายเธอ แต่เธอสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ไม่ยาก

เริ่มต้นด้วยการนั่งตัวตรง เอาจมื่อออกจากแบ่นพิมพ์วางบนขา หลังขา แล้วหายใจเข้ายาวๆ ช้าๆ ผ่านรูจมูก จนสุดแล้วอ้าปาก หายใจออกช้าๆ แล้วทำซ้ำหลายๆ ครั้ง สังเกตลมหายใจเข้าและออก วิธีการนี้เรียกว่า Re-Centering breath (อานาปานสติ) ซึ่งจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย และรู้สึกดีขึ้น

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำ พຽງนี้เมื่อไปถึงโรงเรียน ให้แสดงความยิ้มแย้มแจ่มใสอารมณ์ดี ทักทายเพื่อน เข้าไปคุย เล่น กับเพื่อน อาจคุยเรื่องความสนุกสนานกับการไปเที่ยวช่วงปิดเทอม อาจเริ่มจากเพื่อนที่รู้จักกันแล้วที่โรงเรียนเก่า และต่อมาทำความรู้จักและพูดคุยกับเพื่อนใหม่ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส เชื่อว่าวิธีนี้จะได้ผล”



ผมมองว่า คำแนะนำนี้คือ ใ้หนุ่ม ๑๒ มีความมั่นใจตนเองที่จะเป็นฝ่ายรุก มีความกล้าหาญทางสังคม ที่จะเข้าไปผูกมิตรกับเพื่อนร่วมชั้นร่วมโรงเรียนก่อน ด้วยท่าที่เป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส

วิจารณ์ พานิช

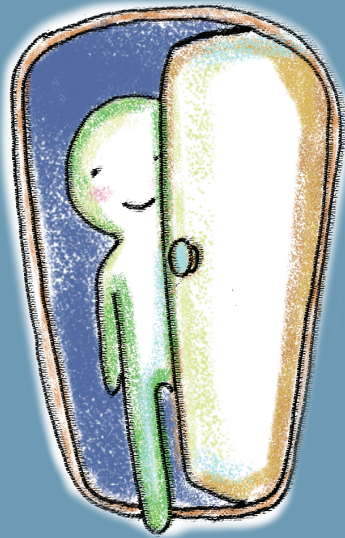
๙ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/557218>



๑๘.

บทส่งท้าย



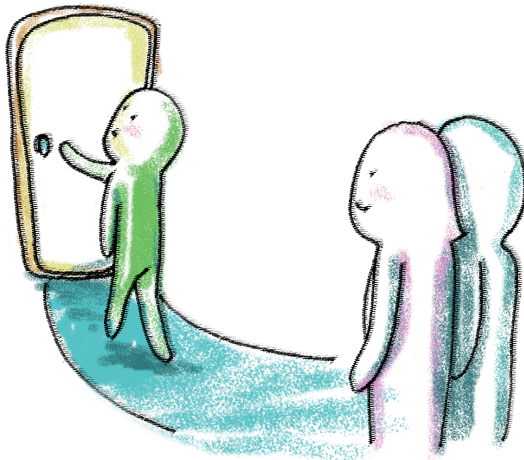
ตอนที่ ๑๘ นี้ ให้ความจากบทส่งท้ายซึ่งสั้นนิดเดียว
ความว่า ในขั้นตอนการเลี้ยงลูก หรือทำหน้าที่พ่อแม่ เรา
ค่อยๆ ถอยออกมาทีละนิดๆ ในแต่ละปี เปิดโอกาสให้ลูก
ค่อยๆ จัดการชีวิตของตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ

หน้าที่ของพ่อแม่คือ ทำให้ตนเองเป็นที่ต้องการลดลง
เรื่อยๆ จนในที่สุดหมดหน้าที่ แต่รากฐานคุณสมบัตินั้น ๘ ข้อ
ที่พ่อแม่ช่วยกันปลูกสร้างไว้ในตน จะให้ลูกต่อชีวิตของลูก
ไปตลอดชีวิต

วิจารณ์ พานิช

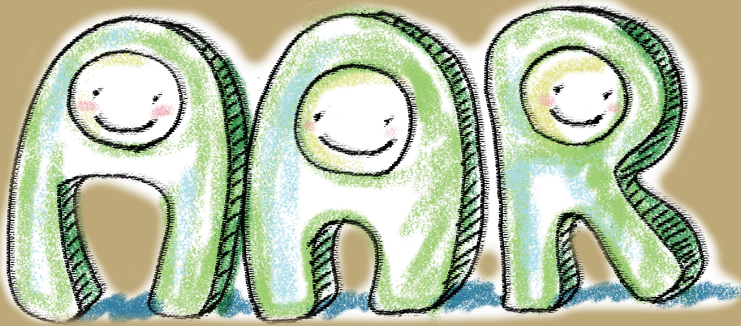
๙ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/557971>



๑๙.

AAR



“ผมขอจำว่า คุณสมบัติพื้นฐาน ๘ หมวด สำหรับการ
เป็นคนดี มีอิทธิพล หรือส่งผลต่อชีวิตที่ดีของคุณเหล่านั้นของเรา
มากกว่าความรู้เชิงวิชาการอีก และยังส่งผลดีต่อสังคมมากกว่า
ความรู้เชิงวิชาด้วย”



ตอนที่ ๑๙ นี้ เป็นการ AAR ของผม หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้หลายเที่ยว และตีความนำมาเขียนบันทึกรวม ๑๘ ตอนไปแล้ว ผมคิดว่าหนังสือเล่มนี้พ่อแม่ทุกคนควรได้อ่าน และการอ่านบันทึก ๑๙ ตอนของผมจะไม่ทดแทนการอ่านหนังสือตัวจริง เพราะหนังสือตัวจริงเขียนแบบเน้นผมรู้จากการปฏิบัติจริง (Tacit Knowledge) ในขณะที่ผมเขียนบันทึกแบบเน้นเขียนแบบสรุปหลักการ (Explicit knowledge)

Annie Fox เขียนหนังสือเล่มนี้อย่างคนมีประสบการณ์สูงมาก เข้าใจจิตวิทยาเด็ก จิตวิทยาพัฒนาการในระดับประยุกต์กับของจริง เข้าใจลึกไปถึงเบื้องหลังของพฤติกรรมของเด็ก

ผมตีความว่า ความมั่นคงทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ การช่วยให้เด็กค่อยๆ พัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ทีละขั้นตอน เป็นการวางรากฐานชีวิตที่สำคัญยิ่ง ความเป็นคนดีมีรากฐานมาจากคุณสมบัติข้อนี้ เป็นสำคัญ หนังสือเล่มนี้ทั้งเล่มว่าด้วยเรื่องนี้

ระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้ และจับความเอามาเขียนบันทึก ผมถามตัวเองว่า หากผมมีความรู้เรื่องนี้เมื่อ ๔๐ กว่าปีมาแล้ว ผมจะเลี้ยงลูกต่างจากเดิมอย่างไร และลูกๆ ของผมจะมีพื้นฐานทางอารมณ์และสังคมแตกต่างไปอย่างไร ผมเชื่อว่าลูก ๔ คนของผมจะได้ประโยชน์จากพ่อแม่มากกว่าอย่างมากมาย

แต่ชีวิตมันเป็นถนนที่เราถอยหลังกลับไปทีเดิมเวลาเดิมไม่ได้ ผมจึงเขียนบันทึกชุดสอนเด็กให้เป็นคนดีนี้ เพื่อให้คนไทยได้เรียนรู้ และพิจารณานำไปใช้กับการเลี้ยงลูกของตน โดยขออัยว่า ต้องเอาไปปรับบ้าง เพื่อให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมไทย

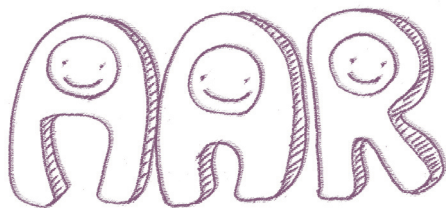
ตลอดเวลาที่ผมช่วยภรรยาเลี้ยงลูก ทั้งตอนลูกยังเล็ก ตอนโต และรวมทั้งปฏิสัมพันธ์ปัจจุบันกับลูกๆ ที่เป็นผู้ใหญ่หมดแล้ว ผมรู้สึกตลอดเวลาว่า “ลูกคือครู” คือลูกช่วยให้ผมได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากมาย โดยหลายอย่างมากับปัญหาหรือความท้าทายที่เกิดขึ้น

ผมบอกตัวเองว่า หากเมื่อ ๔๕ ปีก่อน ผมได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ผมจะได้สังเกตพฤติกรรมและพัฒนาการของลูกได้ละเอียดขึ้น และได้เรียนรู้จากลูกมากกว่าเดิมอย่างมากมาย

ทั้งหมดนี้เป็น If ... Were ... สำหรับผม แต่เป็น If Is สำหรับท่านผู้อ่านที่ลูกยังเล็ก ท่านผู้อ่านที่มีลูกเล็กและลูกวัย Tween จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากมาย

หนังสือเล่มนี้บอกว่า การเลี้ยงเด็กให้เป็นคนดีเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนยิ่ง แต่สามารถสรุปคุณสมบัติของคนดีออกได้เป็น ๘ หมวด คือ

๑. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)
๒. จริยธรรม (Ethics)
๓. ช่วยเหลือผู้อื่น (Help)
๔. ให้อภัย (Forgiveness)
๕. ความเห็นใจ (Compassion)
๖. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)
๗. การยอมรับ (Acceptance)
๘. ความกล้าหาญทางสังคม (Social Courage)



โดยที่ในชีวิตจริง การพัฒนาคุณสมบัติ ๘ หมวดนี้ มันไม่แยกกัน แต่เป็นกระบวนการที่บูรณาการเชื่อมโยงกันเป็น Holistic

ผมขอย้ำว่า คุณสมบัติพื้นฐาน ๘ หมวด สำหรับการเป็นคนดี มี อิทธิพล หรือส่งผลต่อชีวิตที่ดีของลูกหลานของเรามากกว่าความรู้เชิงวิชา เสียอีก และยังส่งผลดีต่อสังคมมากกว่าความรู้เชิงวิชาด้วย

ต้นฉบับของหนังสือค่อนข้างเขียนบอกพ่อแม่ แต่ผมคิดว่าครูก็ต้อง ใช้ความรู้และทักษะชุดที่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ ผมคิดว่าการศึกษาของไทย เราเดินมาผิดพลาด ที่หันไปให้ความสำคัญต่อผลการเรียนวิชานั้น เอาใจ ใส่การฝึกเด็กให้เป็นคนดีน้อยมาก หรือแทบไม่ได้เอาใจใส่เลย

วิจารณ์ พานิช

๙ เม.ย. ๕๖

<http://www.gotoknow.org/posts/558683>



การเลี้ยงเด็กให้เป็นคนดี ไม่ว่าจะป็นโคงพ่อแม่ พี่น้อง
ครูพี่เลี้ยง หรือใครก็ตาม คือปฏิสัมพันธ์ที่ดีหรือการเรีงนุ้ระหว่างกัน
เด็กเรีงนุ้จากผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เรีงนุ้จากเด็ก
เมื่อเป็นการเรีงนุ้ที่ไม่ใช่การใช้อำนาจ อำนาจทำให้เกิดการบิ่บคั้น
ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การบิ่บคั้นคือความทุกข์ เมื่อการเลี้ยงเด็ก
เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ใช่ใช้อำนาจ แต่เป็นการเรีงนุ้
การเรีงนุ้จึงเป็นความสุข เพราะการเรีงนุ้ในอิสรภาพที่จะเติบโต

ศ. นพ.ประเวศ วะสี

หนังสือเล่มนี้ เรีงนุ้เพื่อสื่อสารกับพ่อแม่
ในการทำหน้าที่เป็น “ครูฝึก”
ช่วงระดับประคองลูกของตน ำผ่านขั้นตอน
พัฒนาการชีวิต วางพื้นฐานความคิด ทักษะทางอารมณ์
ทักษะสังคมและพัฒนาความเป็นคนดี ที่จะต้องเ้าใจ
ขั้นตอนของพัฒนาการเด็ก จากชีวิตที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น(งอสัง้แข็ง
(dependent) ไปสู่วิตที่พึ่งตนเองได้ (independent)
และเป็นพึ่งของผู้อื่นได้ คือสู่วิตของผู้ใหญ่ที่เป็นคนดี

ศ. นพ.วิจารณ์ พานิช

สอนเด็กให้เป็นคนดี เป็นหนังสือที่นุ้จะนุ้บมาอ่านใหม่
ในอีกปี ๑๐ ปีข้างหน้า เมื่อหนังสือถูกเป็นของของตัวเองก็รักคัมมาอ่านอีก
หนังสือเล่มนี้เป็นค้ำกับภาพสะท้อนปัญหาของเด็กวัยรุ่น (หรือกำลังจะเข้าวัยรุ่น)
ในหลายๆ ด้านของสังคมอเมริกา และทำที่ของพ่อแม่ในการบิ่บคัมกับลูกวัยรุ่น

ไอริน มั่นทงจิต



มูลนิธิสยามกัมมาจล

๑๙ ถนนรัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐



9 786169 138167



ราคา ๑๖๐.-