

สอนเด็กให้เป็นคนดี : ๘. การให้อภัย (๑) ความเคารพให้เกียรติ และความเชื่อใจไว้วางใจ

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันพุธที่ 23 ตุลาคม 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 23 ตุลาคม 2013 เวลา 10:39 น.

บันทึก ๑๙ ตอนนี้ มาจากการตีความหนังสือ [Teaching Kids to Be Good People](#) : Progressive Parenting for the 21st Century เขียนโดย Annie Fox, M. Ed.

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

ทั้งบทที่ ๔ ของหนังสือ เป็นเรื่องการฝึกลูก/ศิษย์ ให้อภัยให้อภัย ทั้งให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือเอาความผิดพลาดมาเป็นอารมณ์ที่ก่อกวนจิตใจ แต่ถือเป็นการเรียนรู้

ตอนที่ ๑ เป็นเรื่องฉันทำผิดเสียแล้ว เล่าเรื่องของตัวผู้เขียนเอง ในสมัยเป็นนักเรียน ได้ทำโครงการร่วมกับเพื่อนคนหนึ่ง เป็นเวลา ๑ ปี ผลงานออกมาดี แต่ผลด้านมิตรภาพย่อยยับ คือฉันไม่พูดกับเพื่อนคนนั้นอีกเลย

และจริงๆ แล้วผู้เขียนไม่ใช่ทำผิดเรื่องนี้เรื่องเดียว แต่ในช่วง ๑ ปีนั้น และอีก ๒ ปีต่อมา ผู้เขียนได้ระเบิดอารมณ์ในที่ต่างๆ และต่อบุคคลต่างๆ อีกนับไม่ถ้วน ที่ได้ตามหลอกหลอนผู้เขียน ที่ได้ทำความยุ่งยากให้แก่ผู้คนจำนวนมากมาย จนถึงจุดหนึ่ง ผู้เขียนก็เข้าใจ ที่จะให้อภัยตนเอง ลืมเรื่องราวเหล่านั้นเสีย เหลือไว้เฉพาะบทเรียน สำหรับสอนตน และสอนลูก/ศิษย์

ว่าเมื่อเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ที่มีคนสร้างความไม่พอใจแก่ตน ให้หายใจลึกๆ หลายๆ ครั้ง แล้วถามตัวเองด้วยสี่คำถาม

- เกิดอะไรขึ้น ตอบด้วยข้อเท็จจริงเท่านั้น ไม่มีการตีความ
- การตอบสนองของเรา ก่อผลอะไรต่อสถานการณ์นั้น
- ฉันจะพูด หรือเขียน เพื่อสื่อสารกับบุคคลผู้นั้น ว่าอย่างไร (ที่สะท้อนวุฒิภาวะ และจริยธรรม)
- หากเกิดเหตุการณ์ทำนองเดียวกันอีก ฉันจะประพฤติตนแตกต่างจากที่เกิดขึ้นแล้วอย่างไรบ้าง

ข้อความในย่อหน้าบน ทำให้ผมนึกถึงกระบวนการ AAR หรือ self-reflection และได้ตระหนักว่า AAR ช่วยเปลี่ยนเรื่องราว (ความรู้สึกผิด ที่เกาะกินใจ) ให้กลายเป็นดี (การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง) ได้

คำถามของหนุ่ม ๑๑ “เพื่อนที่ดีที่สุดในโลกของผม เอาใจออกห่างไปมีเพื่อนใหม่ และไม่ยอมไปเกี่ยวกับผมอีก ไม่ยอมนั่งใกล้ผมตอนกินอาหารเที่ยง และทำท่าไม่อยากพูดกับผม เขาแสดงท่าทีว่าเขาทิ้งผมแล้ว ผมกลับบ้านด้วยความเข้าใจทุกวัน”

คำตอบของผู้เขียน “เขาไม่ใช่เพื่อนที่ดีที่สุดในโลก เขาอาจจะเป็นในอดีต แต่ไม่ใช่ในเวลานี้ เพื่อนที่ดีไม่ปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างที่เธอเล่า เธอเคยบอกความรู้สึกของเธอกับเขาหรือยัง ถ้ายังก็น่าหาโอกาสบอก แต่ก็อย่าหวังมากว่าเขาจะกลับมาเป็นอย่างเดิม สิ่งที่ต้องทำในเวลานี้คือ บอกตัวเองว่า ‘ฉันเป็นคนมีเกียรติ และควรได้รับการให้เกียรติจากคนอื่น แต่เพื่อนคนนี้ไม่ให้เกียรติแก่ฉันอย่างที่คุณควรให้เกียรติแก่กัน ฉันจะไม่ยอมให้เขาหรือใครก็ตามมาทำให้ฉันรู้สึกต่ำต้อย ฉันจะไม่รู้สึกเสียใจอีกต่อไป ฉันจะปล่อยเขาไป เขามีสิทธิที่จะมีเพื่อนใหม่ และฉันก็มีสิทธิเหมือนกัน’”

ตอนที่ ๒ เป็นเรื่อง ความเชื่อใจไว้วางใจ (trust) ที่คนเราทุกคนต้องการจากคนอื่น และลูก/ศิษย์ ก็ต้องการจากเรา และจากเพื่อนของเขา คนที่ไม่ได้รับความไว้วางใจ หรือเคยได้รับ แล้วเกิดเหตุการณ์ที่ผู้อื่นหมดความเชื่อใจไว้วางใจ จะรู้สึกเป็นทุกข์ เด็กวัยรุ่นจะมีปัญหานี้มากเป็นพิเศษ เด็กมักจะคร่ำครวญว่า ตนไม่ได้รับความเชื่อใจไว้วางใจจากพ่อแม่ หรือจากเพื่อน เสียแล้ว

เด็กควรได้รับคำแนะนำให้ตระหนักว่า ความเชื่อใจไว้วางใจเป็นสิ่งมีค่ายิ่ง แต่มีความเปราะบาง แตกหักหรือฉีกขาดได้ง่าย และเมื่อเสียหายไปแล้ว ทำให้กลับมาคืนดีได้ยาก ทุกคนควรระมัดระวัง ไม่ทำลายความน่าเชื่อถือไว้วางใจของตน คนเราต้องรู้จักวิธีปกป้องรักษาสິงนี้

เด็กต้องการเพื่อน เอาไว้ปรับทุกข์ ระบายความรู้สึกบางอย่าง และในกระบวนการนั้น บางครั้งก็บอกความลับแก่เพื่อน ด้วยความหวังว่าเพื่อนจะรักษาความลับได้ แต่เพื่อนบางคนปากโป้ง อดเอาไปขยายต่อไม่ได้ ก็จะเกิดกรณีขัดใจกัน และหมดความเชื่อใจไว้วางใจ

พ่อแม่/ครู ต้องฝึกความน่าเชื่อถือไว้วางใจให้แก่ลูก/ศิษย์ ทั้งโดยการสนทนาทำความเข้าใจจากเหตุการณ์ในชีวิตจริงของเด็ก และโดยการประพฤติตนเป็นตัวอย่าง เช่นการตรงเวลานัด การปฏิบัติตามสัญญา เป็นต้น

คำถามของครูของลูก “ภรรยาของผมคนห้องของลูก (ลูกชายอายุ ๑๗ ลูกสาวอายุ ๑๕) พบยานอนหลับที่ซื้อได้ตามร้าน ในห้องลูกสาว ลูกชายฝึกมวยปล้ำ และพบ ไนอาซิน แคปซูล และยาระบายท้อง ลูกชายเคยมีปัญหาลุบหลื่นที่บ้านหลายครั้ง จะทำอย่างไรดี คิดว่าต้องเผชิญหน้ากับลูกทั้งสอง ซึ่งก็หมายความว่าต้องบอกเขาว่า เราคนห้องเขา และทำให้เขาหาที่นอนใหม่”

คำตอบของผู้เขียน “นี่คือเรื่องการทำหน้าที่พ่อแม่อย่างมีความรับผิดชอบ ซึ่งมีจุดสำคัญ ๒ ประเด็นคือ (๑) ความปลอดภัยของลูก (๒) เพื่อสอนลูกเป็นคนดี เรื่องการเสพติดหรือใช้ยาเป็นสิ่งอันตรายยิ่งของวัยรุ่น พ่อแม่ไม่ต้องขอโทษลูกเลย ในการทำหน้าที่เพื่อความปลอดภัยในชีวิตของลูก ในสหรัฐอเมริกา การใช้ยาที่ซื้อได้จากร้าน โดยใช้อย่างผิดๆ เป็นเรื่องดาษดื่นมาก และมีอันตรายมากกว่าที่คิด ยาโนอาซิน (วิตามิน บี ๓) เป็นยาที่วัยรุ่นเชื่อกันว่าเมื่อกินแล้วจะทำให้ตรวจจับยาเสพติดไม่พบ (ซึ่งไม่จริง) และยานี้กินมากๆ เป็นอันตราย การเสพติดเป็นเรื่องทำลายอนาคตของเด็ก พ่อแม่ต้องร่วมมือกันป้องกัน และเด็กมักเสพติดเป็นแก๊ง โดยช่วยเหลือกันแนะนำชักชวนหรือพยายามให้แก๊งกัน คุณควรสอบถามว่ามีเพื่อนคนไหนบ้างของลูกที่เกี่ยวข้อง และโทรศัพท์ไปแจ้งเรื่องนี้แก่เขา โดยถือหลักว่า พ่อแม่ต้องช่วยเหลือกัน ในการปกป้องคุ้มครองลูก จากความชั่วร้ายต่างๆ รวมทั้งจากความประพฤติไม่ดีของตัวเอง

บอกลูกตรงๆ ว่า การใช้ยาเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ เพราะเป็นอันตรายต่ออนาคตของตัวเอง ควรร่วมกับลูก ค้นอินเทอร์เน็ต ศึกษาว่ายาแต่ละชนิดที่ลูกใช้ มีอันตรายอย่างไร บอกลูกว่า เหตุการณ์นี้ทำให้พ่อแม่หมดความเชื่อถือลูกอย่างไร และลูกต้องทำอะไร เพื่อฟื้นความน่าเชื่อถือของตน โดยให้เวลาระยะเวลาหนึ่ง สำหรับให้ลูกพิสูจน์ความน่าเชื่อถือของตน”

ข้อคิดเพิ่มเติมของผมคือ พ่อแม่ต้องแสดงให้เห็นแก่ลูกเข้าใจว่า ทั้งหมดที่พ่อแม่ทำนั้น ไม่ใช่ทำเพราะอารมณ์วู่วาม ไม่ได้ทำเพื่อตนเอง แต่ทำเพื่ออนาคตของตัวเอง และเป็นการทำหน้าที่พ่อแม่ที่รักลูก และห่วงใยอนาคตของลูก

วิจารณ์ พานิช

๒๗ มี.ค. ๕๖

สอนเด็กให้เป็นคนดี : ๘. การให้อภัย (๑) ความเคารพให้เกียรติ และความเชื่อใจไว้วางใจ

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันพุธที่ 23 ตุลาคม 2013 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 23 ตุลาคม 2013 เวลา 10:39 น.

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)