

## ผูกใจผูก:กลวิธีสู่สันติสุขในครอบครัว

ดร.รัตนา บรรณาธรรม<sup>๑</sup>

“...หลายครั้งฉันรู้สึกเป็นคนแปลกหน้าของครอบครัว พอเล่าเรื่องอะไร ๆ ให้พ่อแม่ฟัง แทนที่จะได้กำลังใจ กลับได้แต่คำพูดที่ตำหนิฉัน...” นี่เป็นตัวอย่างความรู้สึกของลูกที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว

ประโยคที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเสียงสะท้อนจากลูกตัดพ้อต่อว่า ในกระทู้กระดานข่าวในเว็บไซต์แห่งหนึ่ง สิ่งนี้เป็นสัญญาณจากลูกซึ่งเป็นสมาชิกของครอบครัวว่าต้องการการรับฟังและระบายความในใจให้พ่อแม่รับทราบหรือขอคำปรึกษาแนะนำ พ่อแม่อาจเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ต้องการพัก ต้องการเวลาส่วนตัว ไม่ได้มีสติในการฟังและพิจารณาสิ่งที่ลูกบอกจึงพูดไปตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง คำพูดสั้น ๆ นี้มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของลูก หากลูกขาดสติแล้วกระทำสิ่งใด ๆ ที่เป็นการประชดหรือทำให้ได้ผลตามคำที่พ่อแม่ตำหนิลูก ครอบครัวจะไม่สงบสุข จากการกล่าวโทษกันและกันในเรื่องที่เกิดขึ้น เช่น แค่นี้ทำไม่ได้..นี้รักเขามากก็ไปอยู่กับเขาซะเลยซิ ...นี่แกลไปเล่น (เสพ) ม้ากับเพื่อนใหม่.. ทุกคำพูดเช่นนี้ถูกตีความว่าพูดด้วยการใช้อารมณ์ ยากมากที่จะพิจารณาว่าเป็นคำประชดที่ต้องการเตือนสติลูก ที่แฝงความหวังดีของพ่อแม่

สังคมทุกวันนี้ส่วนใหญ่ในทุก ๆ วันจะมีหัวข้อข่าวการทะเลาะวิวาท การสังหารกัน เป็นการสะท้อนถึงการใช้อารมณ์กันมากกว่าเหตุผล ก่อชนวนความหมางใจและขาดสันติสุขในสังคม ขณะเดียวกันก็สะท้อนวัฒนธรรมการเลี้ยงดูจากครอบครัว ที่ไม่ได้ผูกใจผูกด้วยการปลูกฝังการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ หรือการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกตั้งแต่เล็ก ๆ ในทางกลับกันอาจมีการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล อาทิ การชกต่อย ทะเลาะวิวาท แสดงอารมณ์กับพี่น้องหรือกับเพื่อนตั้งแต่เล็ก ความเป็นเด็กอาจรับรู้ว่าเป็นสิ่งธรรมดา เพราะเห็นเป็นเรื่องปกติในครอบครัว กระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง ๆ ลูกซึมซับเป็นนิสัยโดยไม่รู้ตัว

การปลูกฝังนิสัยที่ดีตั้งแต่ลูกยังเล็ก และทำให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของสังคม ครอบครัวมีบทบาทสำคัญ ด้วยความรัก ความเข้าใจที่ดี ซึ่งต้องมีการสะสม บ่มเพาะ ด้วยการผูกใจให้ลูก ด้วยเวลาที่ที่ดีที่สุดในการสานสายใยความผูกพัน และผูกใจลูก คือ ช่วงก่อนที่ลูกจะหลับ เป็นภาวะที่คลื่นสมองผ่อนคลาย พิเศษ จิตใต้สำนึกจะเปิดกว้างออกอย่างเต็มที่และดูดซับรับเอาข้อมูลสิ่งต่าง ๆ สร้างความทรงจำที่ดีให้ลูกได้ตั้งแต่เล็ก ๆ ทั้งคำพูดและการกระทำดี ๆ ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ดังนั้นหากย้อนเวลาไปหลายครอบครัวที่กระทำคือการกอดลูกด้วยเพลง การเล่านิทานที่มีคติสอนใจให้ฟังก่อนนอน เป็นสิ่งที่ดีที่ลูกซึมซับ แต่ก็มีอีกหลายครอบครัวที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับช่วงเวลานี้ แต่ผูกใจด้วยวิธีอื่น ๆ ให้กับสมาชิกในครอบครัว

การผูกใจ ด้วยสายใยแห่งความรักแก่สมาชิกในครอบครัว ขึ้นกับการจัดสรรเวลาของพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวที่ให้แก่กันและกัน สำหรับลูกเมื่อเยาว์วัยนอกจากกิจกรรมก่อนลูกจะหลับแล้วก็อาจเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันประจำวัน อาทิ การแบ่งงานบ้าน งานสวน หรือทำครัว แม้แต่การรับฟังความคิดเห็น การตกแต่งหรือจัดบ้าน จัดสวน หรือคิดเมนูอาหารที่จะทำหรือรับประทานอาหารร่วมกัน เมื่อลูกโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่อาจเป็นกิจกรรมช่วยเหลือสังคม เช่น การเป็นจิตอาสาไปช่วยปลูกป่าหรือเก็บขยะสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี

<sup>๑</sup> กรรมการในคณะกรรมการการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม

ในโครงการต่าง ๆ ไปดูแลเด็กเล็กในสถานสงเคราะห์ เลี้ยงอาหารในบ้านพักคนชรา เวลาที่ร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ จะเป็นเวลาแห่งความทรงจำที่ตระหว่งกันของสมาชิกในครอบครัว

ในบางครั้งการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น อาจมีข้อขัดแย้งกันบ้างนั้นก็เป็นเรื่อง ปรกติ สิ่งสำคัญคือการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เช่น การเลือกกิจกรรมที่จะทำร่วมกัน ความต้องการสมาชิกในครอบครัวอาจแตกต่างกัน บางคนต้องการจะไปโครงการเก็บขยะชายฝั่งทะเล บางคนจะไปปลูกป่าที่เขาเขียว พ่อแม่สามารถใช้เป็นโอกาสนี้หล่อหลอมทางความคิด ด้วยการฝึกลูกในการใช้เหตุผล ลดการใช้อารมณ์ ฝึกการเจรจาต่อรอง อาทิ ทำข้อตกลงในการตัดสินใจร่วมกันว่าให้เจ้าของความคิดว่าจะไปทำกิจกรรมและสถานที่ใดเป็นผู้ให้เหตุผลที่คิดว่าสมาชิกในครอบครัวทุกคนต้องไปทำกิจกรรมในสถานที่นั้น ๆ ร่วมกับกรวิเคราะห์เส้นทาง ระยะเวลาเพื่อดูความปลอดภัย และเวลาที่ใช้ในการเดินทาง ความเหมาะสมของค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น เมื่อผู้เสนอความคิดให้เหตุผลที่ทุกคนต้องไปที่นั่น ๆ จะต้องมีการพูดโน้มน้าวใจให้ทุกคนเห็นด้วยโดยต้องมีข้อมูลประกอบการตัดสินใจ สมาชิกที่ฟังก็ได้รับรู้ข้อมูลก่อนแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจที่ยกตัวอย่างมานี้เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกลูกให้เป็นคนเคารพกติกา พร้อม ๆ กับการฝึกทักษะการพูดและหาข้อมูลประกอบ ฝึกการพูด โน้มน้าวใจ ด้วยข้อมูลชัดเจนมากกว่าความรู้สึก รวมทั้งทักษะการฟัง ทักษะการใช้เหตุผล ส่งเสริมบรรยากาศประชาธิปไตยในครอบครัว การกระทำเช่นนี้ล้วนเป็นประสบการณ์ที่จะปลูกฝังในจิตของสมาชิกในครอบครัว ทั้งยังเป็นต้นแบบที่จะนำไปใช้ในการทำงานในสังคม และเมื่อลูกสร้างครอบครัวใหม่ ซึ่งจะเป็นการบ่มเพาะนิสัยที่ดีและผูกใจในการอยู่ร่วมกันจากครอบครัวสู่สังคมอย่างสันติด้วยความเข้าใจ และมีความสุข

สังคมสงบสุขเพราะทุกครอบครัวรักใคร่ ประองตอง มีความสามัคคีกัน ความขัดแย้งเป็นเรื่องปรกติของการอยู่ร่วมกัน หากทุกครอบครัวล้วนมีแบบอย่างการจัดการความขัดแย้งด้วยการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ก็จะสามารถผูกใจทุกคนในครอบครัว และลดความขัดแย้ง ทั้งนี้ การหล่อหลอมทางความคิดและการกระทำที่ง่ายที่สุดคือการมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันที่สามารถทำร่วมกันได้ทุกช่วงวัย ตั้งแต่ลูกเล็ก ๆ จนถึงวัยผู้ใหญ่ และมีครอบครัว แบบอย่างทีลูกได้รับการเลี้ยงดูมาก็จะถูกถ่ายทอดรุ่นต่อรุ่น อันเป็นผลจากการผูกใจด้วยการใช้เวลา ให้ความรักและการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีผ่านกิจกรรมร่วมกันของทุกคนในครอบครัว เป็นกลวิธีสำคัญ นำสู่เป้าหมายความร่มเย็น เป็นสุข หรือสันติสุขในครอบครัวนั่นเอง

-----