

ฉันมาในโลกนี้...

เพื่อเป็นมัคคุเทศก์พาคนท่องเที่ยวโลกภายในของเขา

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง

และใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพของตน

เขียนออกมาแล้วก็รู้สึกชอบมากเลย

ฉันเป็นเช่นนั้นจริงๆ

โลกภายในนี่สนุก ตื่นตาตื่นใจ ไม่ต่างจากโลกภายนอกเลย

มีห้องหับช่องลับมากมายที่ถูกเปิดออกแล้ว

บางส่วนรอคอยให้เราค้นพบ

และยังมีที่หลบซ่อนตัวอยู่





จดไว้จำ...

“ถ้าไม่ทุกข์ก็ไม่มาหานักจิตวิทยาหรอก

มาเพื่อต้องการที่พึ่งพาทางใจ

เรามีหน้าที่สร้างพื้นที่ปลอดภัยและเป็นมิตรให้เขา

พร้อมจะเปิดใจ เปลี่ยใจ ให้เราได้เห็น

และช่วยให้เขาได้ใช้ศักยภาพของตนเอง

ในการจัดการความทุกข์นั้นๆ

การได้ทำงานกับผู้คนทุกช่วงวัย ทุกเพศ

ทุกระดับการศึกษาและฐานะ

ได้พบทั้งความเหมือนและความต่างในคน

ทำให้ฉันได้เข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่นไปพร้อมๆ กัน”



ชีวิตและการเรียนรู้...

ฉันเล่าเรื่องเด็กๆ บ่อย จนหลายคนเข้าใจว่า

ฉันเป็นนักจิตวิทยาสำหรับเด็กโดยเฉพาะ

ความจริงคือฉันเป็นนักจิตวิทยาที่ทำงานกับคนได้ทุกเพศทุกวัย

แต่ที่เขียนเรื่องเด็กบ่อย

ก็เพราะอยากถ่ายทอดให้เห็นมุมมองของเด็กๆ

และเวลาขออนุญาตเจ้าของเรื่อง

ทั้งเด็กและผู้ปกครองก็ยินดีให้เขียน

ส่วนเรื่องของผู้ใหญ่

ไม่สนุก ทุกข์โศก หนักหน่วง และซับซ้อนมากกว่ามาก

ฉันเองไม่สนุกที่จะเขียน

และถึงแม้อยากเขียน ก็คิดว่าเจ้าตัวก็ไม่อนุญาตให้เขียน

นี่เป็นเหตุให้ไม่เขียนเรื่องของผู้ใหญ่

แต่วันนี้อยากเขียนเรื่องหนึ่ง

ซึ่งฉันคิดว่าเป็นประเด็นร่วมของพ่อแม่หลายคน

เมื่อลูกมีปัญหาทางสุขภาพจิต

พ่อแม่หลายคนมักโทษตนเองไม่มากก็น้อย

เพราะเลี้ยงลูกผิด

เพราะทำได้ไม่ดีพอ

เพราะเป็นพ่อแม่ที่ไม่ได้เรื่อง

ลูกถึงเป็นแบบนี้



ในความเป็นจริงแล้ว

คนเรานั้นต่างเกิดมาด้วยความไม่รู้จักชีวิต

และเราจะรู้จักชีวิตได้ก็ด้วยการใช้ชีวิต

เรียนรู้ ทดลองกันไป

วิธีที่ได้ผลแบบหนึ่งกับคนนี้

แต่อาจได้ผลอีกแบบกับอีกคน

หรือบางที่เคยใช้วิธีนี้ได้ผลกับคนนี้

พอใช้วิธีเดิมอีก ผลกลับเป็นแบบใหม่

เพราะคนแต่ละคนก็มีอารมณ์พื้นฐาน

บุคลิกภาพ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก

การรับรู้ การเรียนรู้ ประสบการณ์

ที่แตกต่างกันไปตามจังหวะชีวิต

วาระโอกาส บริบทสังคมที่ไปเกี่ยวข้อง

เราต่างพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ณ เวลานั้น
เราก็มีหัวใจที่หัวใจ นอกจากความเป็นพ่อแม่แล้ว
เรายังมีเรื่องหลายๆ อย่างที่ต้องรับผิดชอบต้องทำ

ผิดได้ พลาดได้ เรียนรู้กันไป

ยอมรับผิด ปรับปรุง แก้ไขกันไป

เติบโตไปด้วยกัน

พ่อแม่เป็นบทบาทที่พิเศษมากค่ะ
มีเรื่องให้เรียนรู้มากมายจริงๆ
เป็นกำลังใจให้พ่อแม่และทุกๆ คนค่ะ



ความรักมาก่อน...

วันนี้มีเครือข่ายคนพิเศษมาสัมภาษณ์

หลังจากคุยยาวนานกว่าสองชั่วโมง

ผู้สัมภาษณ์ถามว่าอยากพูดอะไรเป็นพิเศษ

เพื่อให้ผู้ใหญ่มองเข้าใจเด็กพิเศษ

ฉัน : สิ่งที่เราคงไม่ใช่เฉพาะกับเด็กพิเศษ แต่ใช้ได้กับเด็กทุกๆ คน

พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู เป็นคนสำคัญของเด็กๆ

ดังนั้นคำพูดของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู มีอิทธิพลต่อเด็กมาก

เราควรจะใช้คำพูดที่เป็นดังคำวยพรให้แก่เด็กๆ

“แม่ดีใจจังที่ลูกมีน้ำใจแบ่งขนมให้น้อง”

“ครูชื่นใจมากที่หนูช่วยเหลือตัวเองได้”

ถอดรองเท้าและเอาไปเก็บไว้ในช่องใส่รองเท้าของหนู”

ส่วนคำพูดที่เป็นดังคำสาปที่เรามักพูด

เมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์อย่างเช่น

“เด็กดื้อ” “เด็กซน” “เด็กเห็นแก่ตัว”

คำพูดแบบนี้มีผลต่อหัวใจของเด็ก

หาความพิเศษที่เป็นทองในตัวเด็กแต่ละคนให้เจอ
และชื่นชมสิ่งที่เราได้พบนั้น
จะทำให้เด็กรู้สึกดี มีความภาคภูมิใจในตัวเอง
...ให้ความรักก่อนให้ความรู้...
...ถ้าใจดี อะไรก็ดีค่ะ...



การเลี้ยงลูกเชิงบวก
(Positive Parenting)
คือการที่พ่อแม่ผู้ปกครอง
แสดงให้เห็นด้านบวกของตนเอง
ด้วยการชื่นชม บอกให้ทราบ
เป็นการเสริมแรงเพื่อจูงใจให้ลูก
มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์



แมวและความผูกพัน...

ได้รับจดหมายจากหญิงสาวที่ทำใจไม่ได้
เรื่องแมวที่เลี้ยงมานานหลายปีตายไปเมื่อหนึ่งปีก่อน
ปัจจุบันเธอยังคิดถึง เป็นทุกข์
โทษว่าตนเองเป็นต้นเหตุทำให้แมวตาย
และเธอเริ่มมีอาการหลงลืม ทำงานผิดพลาดบ่อยๆ
จึงเขียนตอบเธอไปว่า

การเกิดและการตาย การคงอยู่และการดับสูญ

ล้วนเป็นความจริงของธรรมชาติ

**ทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ
ต่างอยู่ภายใต้ความจริงนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้**

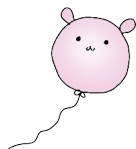
แม้ว่าทุกคนจะทราบถึงความจริงในข้อนี้
แต่ความเศร้าโศกเสียใจก็เกิดขึ้นเสมอ
เมื่อเกิดการสูญเสียหรือพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

ความรุนแรงของความเศร้าโศกเสียใจนั้น
ขึ้นอยู่กับระดับของความรักความผูกพัน
ยิ่งรักมากก็เสียใจมาก ผูกพันน้อยก็เสียใจน้อยลง
หรือในบางกรณีก็จะเพิ่มความรุนแรงขึ้น
เมื่อมีการโทษตนเองว่ามีส่วนในการทำให้เกิดเหตุการณ์สูญเสีย
ดังที่เจ้าของแมวรู้สึกว่ตนเองมีส่วนในการทำให้แมวที่รักตาย

มนุษย์เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ใดๆ
มักจะอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกของตน
และปล่อยให้อารมณ์นั้นมาครอบงำตนเอง
จนลืมนึกถึงข้อเท็จจริงที่แท้จริง
อันเป็นเหตุและผลของเหตุการณ์นั้นๆ
พุดง่าย ๆ ก็คือ ไม่มีสตินั่นเอง
เมื่อปล่อยไปเนิ่นนานก็อาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้
ทางออกหนึ่งที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากความทุกข์โศกนี้ก็คือ
การเรียกสติกลับมาด้วยการพิจารณาข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น

ในกรณีนี้ เจ้าของได้เลี้ยงดูแมวด้วยความรักความเมตตา
เมื่อเจ็บป่วยก็ดูแลพาไปรักษา
เฝ้าไข้ด้วยความเอาใจใส่ ไม่ได้ปล่อยปละละเลย
แต่ด้วยโรคที่แมวเป็น และวาระที่ “สมควรตาย”
ทำให้ไม่สามารถรักษาชีวิตแมวไว้ได้
ที่ว่า “สมควรตาย” นั้นก็คือ มีเหตุปัจจัยที่ทำให้ตาย
ถ้าอ้างถึงเรื่อง “กรรม” ก็คือมีทั้งกรรมอดีตและกรรมปัจจุบัน
กรรมอดีตคือตัวกำหนด “อายุขัย”
ตามความเชื่อก็คือ แต่ละคนมีเวลาตายของตนเอง
คุณคงเคยได้ยินกรณีผู้ที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์เครื่องบินตก
แต่บางคนก็ปางปลาติดคอตาย หรือนั่งอยู่เฉยๆ ก็ตาย
ส่วนกรรมปัจจุบันคือโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นสาเหตุให้ตาย
ดังนั้นที่เจ้าของตัดสินใจให้หมอรักษาแมว
เป็นสิ่งที่ถูกต้องสมควรแล้ว
และการที่ไม่สามารถยื้อชีวิตแมวไว้ได้
ก็มีใช้ความผิดของเจ้าของแมวหรือคุณหมอผู้รักษา
แต่เป็นเพราะ “แมวนั้นถึงเวลาที่สมควรจะตายแล้ว” นั่นเอง
อย่างไรก็ตาม ด้วยระยะเวลาที่คุณเล่ามาว่า

เหตุการณ์เกิดขึ้นหนึ่งปีมาแล้ว
ยังทำใจไม่ได้ คิดโทษตนเองตลอด
รวมทั้งมีอาการหลงลืมร่วมด้วยนี้
ทำให้รู้สึกเป็นห่วงว่าอาจมีภาวะทางสุขภาพจิตอื่นๆ
หาเวลามาคุยกันเถิดนะคะ



เมื่อเสียของรัก ความเสียใจ ความโศกเศร้า
เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้น
เมื่อเวลาผ่านไป อารมณ์เหล่านั้นจะค่อยๆ ลดลง
ความทรงจำที่มีต่อกันจะยังคงอยู่
แต่เกิดการยอมรับได้ ไม่ฟูมฟายเหมือนช่วงแรก
ถ้าผ่านไปสามเดือนแล้วยังตกอยู่ในห้วงอารมณ์เศร้า
และส่งผลถึงการดำเนินชีวิต
ควรปรึกษาบุคลากรทางด้านสุขภาพ

จดไว้จำ...

ฉัน : งานของเราจะว่าไปก็เจอแต่คนมีความทุกข์นะ

ถ้าไม่ทุกข์เขาก็ไม่มาหา

และเราไม่ได้รับเงินทองมากมายจากอาชีพนี้หรอก

แต่เรามีความสุขและสนุกในงานของเรา

ที่สำคัญ...งานนี้ให้คุณค่าและความหมายบางอย่างแก่ตัวเราเอง

ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญนะที่ตัวเราจะต้องรู้สึกแบบนี้ในงานที่เราทำอยู่

ไม่ว่าเราจะทำงานไหน อาชีพอะไรก็เถอะ



การทำงานเป็นกิจกรรมหลักในชีวิตของหลายคน
ดังนั้นการตระหนักรู้ในคุณค่าของงานที่ตนเองทำ
จะช่วยทำให้เกิดพลังใจในการทำสิ่งต่างๆ

บ้านแห่งลมหายใจ...

ชีวิตฉันนี้ช่างโชคดี มีโอกาสทำงานที่น่าสนุกเสมอ

ตอนนี้มีงานใหม่มาขึ้นหนึ่ง

ฉันกำลังเตรียมกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ “คนไร้บ้าน”

นี่เป็นคำที่เราเรียกกลุ่มเป้าหมาย

แต่ฉันคิดว่ามันต้องมีคำที่ดีกว่านี้ จึงถามทีมผู้จัดงาน

ฉัน : พี่เบนซ์กำลังนึกหาคำที่จะเอ่ยถึงเพื่อนพี่น้องคนไร้บ้าน

เราจะเรียกเขาว่าอย่างไรดีถึงจะเหมาะสม

เขาเรียกตัวเองว่าอะไรกันคะ

เธอ : คนไกลบ้านค่ะ

ฉัน : โอ้...ดีจัง ความหมายลึกซึ้ง น่าประทับใจ เขาคิดกันเอง
หรือคะ

เธอ : ใช่ค่ะ เขาว่าพวกเราไม่ได้ไร้บ้าน

เราแค่อยู่ไกลบ้านเท่านั้น เหมือนคนมาทำงานไกลบ้าน

ฉัน : พี่เบนซ์จะชวนให้เขาเห็นบ้านในอีกความหมายหนึ่ง

บ้านที่ไม่กับเราทุกที่ทุกเวลา

บ้านแห่งลมหายใจ



ถ้าบ้านคือสถานที่ที่เรารู้สึกสงบ ผ่อนคลาย
จะดีแค่ไหนถ้าเราสามารถพบบ้านไปกับเราได้ทุกที่
เราพบบ้านไปทุกที่ไม่ได้ แต่ลมหายใจไปกับเราได้

เมื่ออยู่ในครรภ์มารดา เราหายใจผ่านสายสะดือ
ณ วินาทีที่สายสะดือถูกตัด เราหายใจด้วยตัวเราเอง
การหายใจเป็นระบบอัตโนมัติของร่างกาย
เป็นสัญญาณหนึ่งของการมีชีวิต
ลมหายใจเป็นเพื่อนชีวิตของเรา ไปไหนไปด้วยกัน

ลมหายใจเป็นสิ่งที่ปัจจุบันที่สุด
เพราะเราไม่สามารถหายใจให้แก่อดีต
และเราไม่สามารถหายใจเพื่ออนาคตได้
เราหายใจเข้าและหายใจออกในช่วงเวลาปัจจุบันเท่านั้น

ลมหายใจเป็นของจริงที่เกิดขึ้น
แต่การจะรับรู้จับลมหายใจได้
ต้องใช้การสังเกต จดจ่อที่ลมหายใจเข้าและออก
การจดจ่อนี้จะทำให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย
เป็นสภาวะเดียวกับเมื่อเราอยู่ที่บ้าน



ฉันกับเขา...

ฉัน : คุณดูแลคนอื่นมากมาย

ล้วนแต่เป็นคนสำคัญของคุณทั้งนั้น

แต่ยังมีอีกคนหนึ่งนะคะที่คุณยังไม่ได้พูดถึง

เขามีสีหน้าแปลกใจ : ใครนะ ครบแล้วนะ

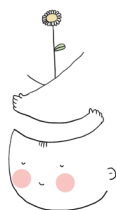
พ่อ แม่ พี่ น้อง แฟน เพื่อน ครบแล้ว

ฉัน : คนนี้เป็นคนที่สำคัญที่สุดเลยนะ

เขา : ใครครับ

ฉัน : ตัวคุณเองไงคะ





การดูแลใส่ใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด
และร่างกายของตัวเอง
จะช่วยทำให้เราเข้าใจความต้องการของตนเองมากขึ้น
และส่งผลถึงพลังชีวิต



"ใช่"

รู้เยี่ยมหน้าทางหน้าต่างทักทายและเอ่ยว่า

"นี่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่คุณจะบ่มเพาะ

คุณสมบัติแห่งการให้"

อ้อ... เราไม่สามารถให้สิ่งที่เราไม่มีได้หรอกนะ

ดังนั้น... เราะ "ให้" ได้ เราต้องรู้ว่ามီးอะไร

และพอรู้ว่า "มี" แล้ว

เราอยากให้หรือเปล่า

รู้บอกว่า นี่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่คุณจะได้

บ่มเพาะคุณสมบัติแห่งการให้

¹ ไฟรู้เป็นไฟชุดย่อยในไฟฤดูฝนของ Peaceful Death เป็นเครื่องมือที่ใช้ประกอบการรับฟังอย่างใส่ใจ ครูเบนซ์และเพื่อนนำไฟรู้มาออกแบบกระบวนการเรียนรู้ในชื่อ "21 วันพารู้มาพบใจ" และ "พบรู้งามในหัวใจฉัน"

วันนี้เรา "ให้" อะไรบ้างนะ

1

ให้ความรัก

2

ให้คำปรึกษา

3

ให้เวลา

4

ให้โอกาส

5

ให้เกียรติ

6

ให้ความเคารพ

7

ให้รอยยิ้ม

8

ให้ความช่วยเหลือ

9

ให้ขนม

10

ให้ขบถเล่น

เราให้สิ่งที่เรามี
ให้เท่าที่เราให้ได้
ให้แล้วเราก็มั่งมี
ให้ไปแล้วทำไมไม่หมด