

# “ฟัง ลูกวัยรุ่นของท่าน

## อ.อรอนงค์ เต็มพรเสถียร

“นัท” ไม่ค่อยอยากจะถูกคุยกับพ่อแม่สัก เมื่อเขากลับจากโรงเรียน เขาก็ตรงไปยังห้องของเขา และหมกตัวอยู่ในนั้น หลายครั้งเขาไม่ได้กล่าวแม่แต่คำว่าสวัสดิกับพ่อแม่

พ่อแม่ของเขา ไม่รู้เรื่องราวอะไรเกี่ยวกับตัวเขา ไม่ว่าเขาชอบเรียนวิชาอะไร มีเพื่อนสนิทที่คนเข้ากับคนอื่น ๆ ในห้องเรียนได้ไหม ฯลฯ หลายครั้งที่เขาไปค้างบ้านเพื่อนนาน ๆ พ่อแม่ก็ไม่เคยถามว่ามีปัญหาอะไรเพียงแต่ถามว่า จะไปกี่วันเท่านั้น “นัท” จำไม่ได้ว่า ได้พูดคุยกับพ่อแม่ครั้งสุดท้ายเมื่อไร ทุก ๆ คนต่างก็มีงานยุ่ง ทั้งพ่อและแม่ต้องทำงานนอกบ้าน เมื่อเลิกจากงานท่านทั้งสองก็เหนื่อยล้าเกินกว่าจะมานั่งฟังทุกข์สุขของเขา นัทเองรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อมีความคับข้องใจหรือมีปัญหา เขาจึงหันหน้าเข้าหาเพื่อน และสิ่งที่เพื่อน ๆ หยิบยื่นให้เขาคลายทุกข์คือ การเที่ยวเสเพล และยาเสพติด สิ่งเหล่านี้ผ่อนคลายความทุกข์ลงได้ เมื่อใดที่เขาเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริงซึ่งปราศจากคนสนใจ ห่วงใย เขาก็กลับทุกข์อีกครั้ง นัทจึงชอบอยู่กับเพื่อน อยู่กับยา และอยู่นอกบ้านมากกว่าจะกลับบ้าน

นี่เป็นตัวอย่างของหลายครอบครัวในกรุงเทพฯ ขณะนี้พ่อ-แม่-ลูก ไม่มีเวลาให้กันและกัน พ่อแม่บางคนปฏิบัติหน้าที่ของพ่อแม่บางคนปฏิบัติหน้าที่ของพ่อแม่เพียงการให้อาหารให้เงินเท่านั้น แม้บางคนจะกล่าวว่าได้ถามทุกข์สุขของลูกเสมอ แต่ลูกก็ไม่ได้ออกอะไร มารู้อีกที่ที่อยู่ในสภาพที่สายเกินแก้

พ่อแม่ทั้งหลายโปรดรู้ไว้เถิดว่าหากท่านไม่ได้ตั้งใจหรือเต็มใจจริง ๆ จะฟังพวกเขาด้วยความรักและห่วงใยละก็ เด็กวัยรุ่นเหล่านี้จะไม่บอกอะไรในใจของเขาให้ท่านทราบเลย แท้จริงปัญหาที่ไม่มีรับการรับฟังในบ้าน เป็นปัญหาที่มีมาตั้งแต่ลูกยังเล็ก ๆ แล้วพ่อแม่จำนวนมากชอบพูดมากกว่าจะฟังลูก พ่อแม่จะสั่งสอนตักเตือนดุด่า ตำหนิ ลูกเล็ก ๆ ไม่มีสิทธิ์จะพูดอะไร ในเวลาที่ผู้ใหญ่พูดเด็ก ๆ จะต้องเงยบ่าห้ามเถียง แม้บางครั้งลูก ๆ จะบอกว่าไม่ได้เถียงแต่อยากจะทำอะไรก็มักไม่มีการฟัง มีผู้กล่าวความจริงประโยคหนึ่งไว้น่าฟังว่า “ถ้าคุณไม่ต้องการให้ลูก ๆ พูดคุยกับคุณ ทุกครั้งที่พวกเขาพูด...อย่าฟัง... ในที่สุดพวกเขาจะเลิกพูดคุยกับคุณเอง”

แต่หากพ่อแม่ท่านใดอยากให้ลูก ๆ เข้าหา เมื่อพวกเขาต้องการคำแนะนำ อยากให้ลูก ๆ ฟังฟังตน แทนการ โทรศัพท์ไปหานักจัดรายการวิทยุ หรือแทนการระบายความทุกข์ใจกับเพื่อน ๆ ละก็ต่อไปนี้เป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะพัฒนาความสามารถในการฟัง

## 1. มีความต้องการที่จะฟัง

ก่อนที่จะเป็นผู้ฟังที่ดี ท่านจะต้องมีความต้องการจริง ๆ ที่จะฟังหรือรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลูกชาย ลูกสาว ต้องตระหนักในความสำคัญของพวกเขา รักเขามากพอที่จะฟังเขา และต้องรู้สึกถึงประโยชน์อันมากมายมหาศาลในการฟัง เมื่อพวกเขาพูดระบายความในใจออกมา คำถามสำหรับพ่อแม่ทั้งหลายคือ “ท่านรักลูกมากพอที่จะฟังเขาไหม” และเป็นความคิดที่สุดที่จะฟังตั้งแต่พวกเขายังเล็กอยู่ ไม่ใช่เริ่มจะฟังเมื่อพวกเขาอายุ 15-16 เพราะยากเกินไปที่จะเริ่มในเวลานั้น

## 2. มีความพยายามที่จะฟัง

การฟังดูเหมือนจะเป็นสิ่งง่าย ๆ แต่มันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก และต้องมีความพยายามหรือมีศิลปะในการฟัง การเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องเริ่มที่การเป็นคนมีวินัยในการควบคุมตัวเอง และยอมที่จะใช้เวลาในการฟังนั้น หมายความว่า ท่านจะต้องขจัดสิ่งต่าง ๆ ออกจากความคิดขณะที่ฟังลูก ๆ พูด คือจดจ่ออยู่กับเขา

การเป็นผู้ฟังที่ดี เกี่ยวข้องกับการจัดลำดับความสำคัญด้วย ท่านจะต้องตระหนักว่าไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ๆ นั่นหมายความว่าต้องยอมที่จะปิดทีวี, วางหนังสือพิมพ์ลง, งดการตีกอล์ฟ ฯลฯ และให้เวลาที่จะฟังลูก ๆ

## 3. ต้องฟังอย่างจดจ่อ

การฟังไม่ใช่การได้ยิน 2 อย่างนี้แตกต่างกัน การได้ยินเป็นเรื่องปกติของร่างกาย เมื่อคนเรามีหูและหูไม่ได้หนวก เรามักจะได้ยินเสียงต่าง ๆ รอบกายเรา และหลายครั้งเราไม่รู้ว่าพวกเขาพูดคุยอะไรกัน เพราะเราไม่ได้ฟัง เราเพียงแต่ได้ยินเสียงคนพูดคุยกันเท่านั้น

การฟังอย่างจดจ่อ จะตรงกันข้ามกับสำนวนไทยที่ว่า “เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา”

มีข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น และอยากจะทำไขปัญหาเรื่องความสัมพันธ์การฟังอย่างจดจ่อ 5 ประการต่อไปนี้ จะมีส่วนช่วยอย่างมากคือ จดจ่อ

3.1 ฟังให้รู้ถึงสิ่งที่ลูก ๆ กำลังจะบอกสิ่งที่ปัญหาใหญ่สำหรับพ่อแม่ในสังคมไทยคือการอดทนที่จะฟังลูกเล็ก ๆ พูดให้จบเพราะวัฒนธรรมของเรานั้นคนที่ต้องฟัง ไม่ใช่ผู้ใหญ่แต่เป็นคนที่อ่อนวัยกว่า เป็นการไม่สุภาพด้วยซ้ำหากเด็กจะพูดแล้วผู้ใหญ่ต้องฟัง ดังนั้นพ่อแม่จำนวนมากจึงไม่ค่อยได้ยินถึงสิ่งที่ลูก ๆ พยายามจะบอกก่อนที่จะพูดจบพ่อแม่มักจะคิดว่าตนรู้แล้วว่าลูกจะพูดถึงอะไร “อาบน้ำร้อนมาก่อน” ย่อมรู้ดีว่า แต่ทว่าสิ่งนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่คุณแม่คิดเอาเองก็ได้ ท่านจะได้รู้ถึงสิ่งที่ลูกจะบอกจริง ๆ ก็ต่อเมื่อพวกเขาได้พูดออกมาจนจบ และอย่ารีบตอบก่อนที่จะฟังให้จบ ขณะที่ฟังก็

ต้องไม่ใช้ความคิด ออกติหรือทัศนอะไรที่มีอย่างเบ็ดเสร็จตัดสินลูก บางสิ่งสำหรับพ่อแม่เป็นสิ่งเล็กน้อยไร้สาระแต่สำหรับลูกมันอาจจะเป็นเรื่องใหญ่ (เช่น อ้วน เป็นสิ่วหัวข้าง) ถ้าลูกบอกว่าเรื่องนั้นร้ายแรงจงยอมรับว่ามันกระทบอารมณ์และจิตใจของลูก (แม้ของพ่อแม่แล้วไม่กระทบจิตใจของท่านเลย)

3.2 จดจ่อสายตาอยู่ที่ลูกขณะที่เขาพูด ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ไม่ดูทีวีละครห้าข่าว, หรือทำอะไรบางอย่างขณะที่ลูกพูดเพราะนั่นไม่ได้ส่งเสริมให้เขาพูดคุย แต่กำลังจะบอกเขาว่า สิ่งที่เขาพูดน่าสนใจน้อยกว่า ที.วี. หรือหนังสือพิมพ์ที่กำลังอ่าน

หากเราไม่อาจจะจดจ่อสายตาที่เขาขณะที่เขาพูดได้ เราควรจะต้องบอกเขาให้รู้ว่าเรากำลังฟังอยู่อย่างสนใจ

3.3 สร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับ ถ้าลูก ๆ รู้สึกว่า พ่อแม่ไม่ได้ยอมรับพวกเขาอย่างแท้จริง พวกเขาจะไม่แบ่งปันทุกความสุขอะไรออกมาเลยจงยอมรับพวกเขาอย่างที่เขาคืออยู่ไม่ใช่อย่างที่พ่อแม่คาดหวังให้เป็น ลูก ๆ อาจจะไม่ค่อยเก่ง เรียนรู้ช้า จีตึ้นกิ้วหรือไม่สวยเท่าคนอื่น ฯลฯ แต่เขาเป็นตัวเขาเอง เป็นคนที่พระเจ้าสร้าง เป็นฉายาของพระเจ้าเป็นผู้ที่พระเยซูคริสต์สิ้นพระชนม์เพื่อไถ่บาป ยอมรับพวกเขาอย่างที่พวกเขาเป็นไม่เก่งก็ยังรัก ยังชื่นชมยังมีคุณค่า

ลูก ๆ ต้องรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยออกมาทุก ๆ อย่างที่อยู่ในใจเขา ไม่ใช่พูดเฉพาะสิ่งที่พ่อแม่จะชื่นชมเท่านั้น บางครั้งมีความผิดพลาดและล้มเหลวซึ่งที่พวกเขาต้องการบอก แต่หากพ่อแม่ไม่เคยเปิดช่องสำหรับความอ่อนแอ และความบกพร่อง พวกเขาก็จะไม่พูดคุยสิ่งเหล่านี้ออกมาปัจจุบันมีเด็กวัยรุ่นไทยติดยาบ้ามาก เพราะต้องการให้พ่อแม่สมหวังในพวกเขาในเรื่องการเรียนการกินยาม้าทำให้พวกเขาอ่านหนังสือได้นานขึ้น ทำให้พวกเขาขยันมากขึ้น เพียงเพื่อสอบเอนทรานซ์ให้ได้เท่านั้น เพื่อพ่อแม่จะได้มีความสุข... “ไม่เก่งไม่เป็นไรขอให้เป็นคนดีเชื่อฟังพระเจ้าเพราะความสามารถนั้น พระเจ้าเพิ่มเติมให้ได้ภายหลัง...”

3.4 พยายามสนใจสิ่งที่ลูกกำลังพูด บางทีพ่อแม่ก็เบื่อกับเรื่องราวกิจกรรรมต่าง ๆ ที่ลูกเล่า เช่น เรื่องการเตะบอล, เล่นกับเพื่อน, ทะเลาะกับเพื่อน ฯลฯ แต่การสร้างความสัมพันธ์โดยปราศจากการฟังเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก พ่อแม่จึงจำเป็นต้องใช้ความพยายามในการฟังเรื่องราวของลูก และท่านจะรู้จักลูกในแง่มุมต่าง ๆ มากขึ้น รู้ว่าลูกมีทำที่อย่างไรเมื่อถูกทำร้าย ลูกมีทำที่อย่างไรเมื่อถูกเอาเปรียบ เป็นต้น

3.5 ฟังอารมณ์และความรู้สึกของลูก อารมณ์และความรู้สึกเป็นสิ่งที่ยากจะบรรยายออกมาเป็นคำพูด แต่จะออกมาทางกิริยาท่าทางแวตาและน้ำเสียง สังเกตให้ดีแล้วจะทำให้ท่านเข้าใจลูก ๆ มากขึ้น

บางครั้งการโอบกอดก็ดีกว่าคำปลอบใจเป็น 100 คำทีเดียว โดยการสังเกตสิ่งเหล่านี้ ท่านจะได้ยินและเข้าใจถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ลูกแบกอยู่ และพวกเขาที่พร้อมจะแบ่งปันกับท่าน

การฟังมีคุณค่ามหาศาลมีคนมากมายคิดว่าตัวเองรู้และเข้าใจทั้ง ๆ แท้จริงพวกเขาไม่รู้และไม่เข้าใจ เพราะขาดการฟังที่มีประสิทธิภาพเฉพาะผู้ที่มีความรักมากพอเท่านั้นจึงจะสามารถฟังได้ถ้าพ่อแม่ท่านใดได้พยายามฟังลูกท่านจะพบว่าท่านมีประสบการณ์กับชีวิตลูกมากขึ้นและความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับท่านจะดีขึ้นอย่างมาก

การยอมรับฟังลูกเป็นการให้เกียรติ ให้คุณค่าแก่ลูกโดยการฟัง ท่านได้เพิ่มพูนความรู้สึกที่ดีของเขาต่อตัวเอง ทำให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีเกียรติ ซึ่งจะมีผลต่อท่าทีของเขาต่อผู้อื่นเขาจะให้เกียรติผู้อื่น ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างมีคุณค่า เป็นคนที่ยอมฟังความคิดเห็นของผู้อื่น คนเช่นนี้จะเป็นผู้ที่มีความสุขและยังมีส่วนทำให้สังคมมีความสุขด้วย