

วัยรุ่น รู้สึกมีคุณค่าหรือไร้คุณค่าได้อย่างไร?

วิทยา วุฒิไกรเกรียง

อีกไม่กี่เดือนเราก็กำลังจะเข้าสู่ช่วงปลายฝนต้นหนาวกันแล้ว ซึ่งในช่วงหน้าหนาวของทุกช่วงปีมักมีสถิติการฆ่าตัวตายสูง บางคนคิดว่าเป็นเพราะฤดูหนาวทำให้รู้สึกอ้างว้างเหงา และ โดดเดี่ยว จึงทำให้คนรู้สึกตัวเองไร้คุณค่าและเบื่อชีวิตได้ง่าย ๆ ในทางระบบประสาทวิทยาชี้แจงเรื่องการฆ่าตัวตายซึ่งมีความสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้าไว้ว่า การที่มีคนฆ่าตัวตายกันมากในช่วงดังกล่าวเป็นผลมาจากการทำงานที่ผิดปกติของสารสื่อประสาทชื่อ ซีโรโทนิน ซึ่งเจ้าสารที่ว่านี้มีความสัมพันธ์กับเรื่องของแสงแดด ฤดูหนาวซึ่งมีกลางวันสั้นลงและมีคนานจึงไปทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของสารสื่อประสาทนี้ ดังนั้นเราจึงมักพบว่าคนที่ป่วยโรคซึมเศร้าหรือคิดอยากตายมักเป็นคนเก็บตัว ชอบนอนในที่มืดและทึบปิดม่านตลอดเวลา และมักนอนตื่นสาย แต่จะนอนไม่หลับในเวลากลางคืน จากการสำรวจของสวนดุสิตโพลในวัยรุ่นกรุงเทพฯ และปริมณฑล เมื่อเดือนพฤศจิกายนฤดูหนาวของปีที่ผ่านมาพบว่า มีวัยรุ่นถึงร้อยละ 16.74 ที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งเรื่องที่เป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นคิดฆ่าตัวตายมากที่สุดก็คือเรื่องของความรัก ซึ่งมีมากถึงร้อยละ 31.77 แน่่อนว่าเรื่องฤดูกาลคงไม่ใช่เหตุผลเดียวที่ทำให้คนรู้สึกไร้คุณค่าเป็นแน่ ไม่อย่างนั้นแล้วเราคงนำคนที่รู้สึกเศร้า ๆ มานั่งตากแดดกันหมด แม้ว่าแสงแดดยามเช้าจะช่วยกระตุ้นให้การทำงานของสารสื่อประสาทดีขึ้นจริงก็เถอะ แต่สิ่งสำคัญที่ทำให้คนเรารู้สึกไร้ค่า หรือมีค่านี้น่าจะมีเหตุผลที่ลึกซึ้งกว่านี้

ก่อนที่ผมจะอธิบายอะไรเพิ่ม ผมอยากจะนำเสนอแผนภาพเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่า ซึ่งได้เคยถูกอธิบายไว้โดย ดร.ลารี แคร็บ ในหนังสือการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพตามพระคัมภีร์ ผมจะใช้แผนภาพนี้เพื่อจะอธิบายถึงความรู้สึกมีหรือไม่มีคุณค่าให้ชัดเจนมากขึ้น

Self Value ซึ่งหมายถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองนั้นจะเกิดขึ้นได้มีปัจจัยสองอย่างประกบกัน นั่นคือ ความรู้สึกที่ตัวเองมั่นคง และความรู้สึกที่ตัวเองสำคัญ หากพูดถึงความรู้สึกมั่นคงเราอาจพอเปรียบได้กับการที่เราเดินบนทางเท้าทั่ว ๆ ไปกับการที่เราเดินอยู่บนเส้นลวดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยเมื่อเราเดินอยู่บนทางเท้าเพราะเราไม่ต้องกลัวว่าเราอาจตกจากที่สูง และทุกอย่างก้าวของเรามั่นคงกว่าการเดินบนเส้นลวดมากนัก ดังเช่นบางคนอาจรู้สึกที่ตัวเองมีความรู้สึกมั่นคงจากรายได้ประจำเดือนเขาอาจรู้สึกมั่นคงมากเมื่อได้รับเงินเดือนห้าหมื่นบาท และอาจรู้สึกไม่มั่นคงเมื่อได้เงินเดือนห้าพันบาท หากว่าความรู้สึกมั่นคงเพิ่มมากขึ้นก็จะไปมีผลให้ความรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้นไปด้วย และในทางกลับกันความรู้สึกไม่มั่นคงอาจทำให้เขารู้สึกไร้ค่าได้ เช่นเดียวกับผู้หญิงบางคนที่จะรู้สึกว่าตัวเองมั่นคงในเรื่อง

ของความรักหากสามารถแน่ใจได้ว่าผู้ชายที่เธอรักจะรักเธอตลอดไปและไม่เปลี่ยนใจ และหากพบว่าคนรักของเธอนอกจากจะสามารถทำให้เธอรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไร้ค่าได้ง่าย ๆ สำหรับการรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองนั้นเป็นความรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือสังคมนั่นเอง เช่น ในกลุ่มวัยรุ่นที่จี๋มอเตอร์ไซด์ หากคุณไม่มีมอเตอร์ไซด์คุณก็จะรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้รับการยอมรับ ทำให้ตัวเองคุณไม่มีความสำคัญนำไปสู่ความรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไร้ค่าได้ในที่สุด

ไม่มีใครที่อยากให้ตัวเองเป็นคนไร้ค่า แต่หากต้องตกอยู่ในจุดแห่งความรู้สึกไร้ค่ามานาน ๆ การกลับไปสู่การรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเองก็เป็นเรื่องยาก และบางคนถึงกับถอดใจ ใช้ชีวิตไปวัน ๆ หรือจนกระทั่งนำไปสู่การทำร้ายตัวเองในที่สุด และถ้าผู้อ่านอยากเข้าใจและได้รับตัวอย่างมากขึ้นผมอยากแนะนำหนังสือเล่มที่ชื่อว่า “ผมไม่อยากจะเป็นคนเหลือขอ” (Nobody’s child) ซึ่งเขียนจากชีวิตจริงของจอห์น โรบินสัน ซึ่งพบว่าตัวเองต้องกลายเป็นเด็กกำพร้าเพราะพ่อแม่ไม่ต้องการและไม่เคยพบหน้าพ่อแม่บังเกิดเกล้าของตนเลย ซ้ำร้ายเมื่อมีคนรับไปอุปการะก็ยังทำร้ายจอห์น ทำให้เขาต้องพบว่าตัวเองไม่เป็นที่ต้องการ (ไม่มีความสำคัญ) มาตั้งแต่เด็ก พอโตขึ้นก็เริ่มจับกลุ่มเกรไปวัน ๆ บางครั้งต้องหาของกินในถังขยะเวลาหนาวก็ต้องไปนอนที่ช่องระบายความร้อนของตึกต่าง ๆ จนที่สุดต้องเข้าสู่สถานพินิจและพออยากกลับตัวเป็นคนดีมีอาชีพมีภรรยา กลับพบว่าภรรยาของตัวเองเป็นชู้กับเพื่อนที่สนิทที่สุดของตัวเอง หนังสือเล่มนี้จะทำให้ท่านผู้อ่านเข้าใจถึงความรู้สึกไร้ค่าเมื่อขาดความรู้สึกสำคัญและขาดความรู้สึกมั่นคงได้ดีที่สุดเล่มนี้

ท่านอาจมีคำถามว่า “ถ้าเช่นนั้นการที่ทุกคนอยากมีคุณค่าเป็นเรื่องที่ผิดหรือไม่?” จริง ๆ แล้วการที่เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามันไม่ใช่สิ่งที่ผิด แต่การแสวงหาความรู้สึกมั่นคงและสำคัญจากสิ่งที่ผิดนั้นต่างหากที่นำเราสู่ปัญหา เด็ก ๆ วัยรุ่นหลายคนกำลังถูกค่านิยมของสังคมชักจูงไปสู่การหาคุณค่าอย่างผิด ๆ วัยรุ่นสาว ๆ หลายคนยอมที่จะแฉกร่างกายของตัวเองเพื่อจะมีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ ๆ เพราะต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม หรือแม้กระทั่งยอมให้ตัวเองกลายเป็นของเดิมพันในการแข่งรถของวัยรุ่นชาย เพราะต้องการให้คนอื่นรู้ว่าตนสามารถมีเพศสัมพันธ์กับคนเก่ง ๆ ได้ วัยรุ่นชายหลายคนกลายเป็นคนติดเหล้าเพราะต้องการเข้ากับเพื่อน ทั้งที่บางครั้งตัวเองก็ไม่ได้ชอบดื่มเหล้าเลย บางคนถึงขนาดกลายเป็นส่วนหนึ่งของแก๊งค์คนร้ายผู้หญิงมาข่มขืน อย่างเช่นแก๊งค์ปลากราฟ ซึ่งเคยเป็นข่าวหน้าหนึ่งเมื่อประมาณสองปีที่ผ่านมานี้ ซึ่งทุกคนในแก๊งค์จะสักตัวเองเป็นรูปปลากราฟ นิดซิลิโคนในอวัยวะเพศของตัวเอง และออกค่าเหยื่อผู้หญิง ค่านิยมบางอย่างก็มาจากสื่อดังที่ผมเคยเขียนไว้ในฉบับก่อน ๆ ที่ผ่านมานี้ ประสบการณ์ทางเพศก่อนสมรสกลายเป็นการยอมรับจากวัยรุ่นหลายกลุ่ม ทำให้คนที่ต้องพยายามปรับตัวและอยากให้ตัวเองมีคุณค่าต้องแสวงหาสิ่งที่ไม่ใช่ความต้องการของตัวเองเลย

ถ้าเช่นนั้นเราจะสามารถมีคุณค่าอย่างไรได้จริงได้อย่างไร วัยรุ่นจะรู้สึกว่ามีค่าได้อย่างไร ในเมื่อการยอมรับจากสังคมทุกวันนี้มีแต่เรื่องวัตถุ แม้กระทั่งในรั้วของคริสตจักรบางครั้งค่านิยมเหล่านี้ก็ยังแฝงตัวเข้ามาใกล้ ๆ ลูกหลานของเรา และเราจะรู้สึกมั่นคงได้อย่างไร ในเมื่อความรักที่มีอยู่ในคนนั้นช่างรวนเร และหาความแน่นอนไม่ได้ ผู้ชายบางคนถึงขนาดเอาแฟนตัวเองไปขายในช่องโสเภณีเพื่อแลกกับเงินไม่กี่ร้อยไม่กี่พันเราจะสามารถมีความรู้สึกที่มั่นคงกับตัวเองได้จริงหรือแน่นอนว่า หากเราพยายามค้นหาความรู้สึกมั่นคง และความรู้สึกว่าตนสำคัญจากมนุษย์ เรื่อยมามีโอกาสผิดหวังเพราะเราเป็นเพียงมนุษย์ที่ยังไม่สมบูรณ์ แม้กระทั่งเราเองที่เป็นคริสเตียนเราก็กังไม่สมบูรณ์ และล้วนอยู่ในกระบวนการทรงสร้างทั้งสิ้น แต่เพราะว่าเรามีความหวังใจอยู่ที่องค์พระเยซูคริสต์เจ้าของเรา การสอนให้วัยรุ่นเป็นคนมีคุณค่าจึงหมายถึงการสอนให้เขาแสวงหาความรู้สึกมั่นคงและความรู้สึกที่ตนสำคัญจากพระเจ้าผู้ไม่เปลี่ยนแปลง ผมอยากยกตัวอย่างของ ดิน เซอร์แมนเรื่องความมีคุณค่าของธนบัตร เพราะอะไรธนบัตรจึงเป็นสิ่งมีค่า? เหตุผลประการแรกที่ธนบัตรเป็นสิ่งมีค่าก็คือแหล่งที่มาของมัน นั่นคือโรงพิมพ์ที่ได้รับอนุญาตในการพิมพ์ธนบัตรของรัฐ และหากมีโรงพิมพ์อื่นพยายามจะพิมพ์ธนบัตรแล้วละก็ ธนบัตรนั้นก็จะเป็นแค่ของของเลียนแบบที่ไม่มีค่าเลย และยังเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายอีกด้วย มนุษย์เราทุกคนจึงมีค่าด้วยเหตุผลที่เรามาจากพระเจ้าเพราะพระเจ้าเป็นผู้สร้างเรา ไม่มีใครจะสามารถลดคุณค่านี้ของเราได้ เหตุผลอีกประการก็คือจุดมุ่งหมายในการสร้าง แม้ว่าบางสิ่งจะถูกพิมพ์ที่โรงพิมพ์ของรัฐ แต่หากมันเป็นเพียงสมุดบันทึกมันก็ไม่มีความเหมือนธนบัตร ธนบัตรมีค่าก็เพราะมันถูกสร้างขึ้นให้มีจุดมุ่งหมายในการใช้แลกเปลี่ยนซื้อขาย มนุษย์เราจึงมีค่าเพราะพระเจ้าทรงสร้างเราอย่างมีจุดมุ่งหมาย ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเห็นเด็กทารกนอนอยู่ในห้องท่ามกลางแมลงสาบ เราคงไม่ไปอุ้มแมลงสาบแล้วเหยียบเด็กแน่ แต่เราจะทำในสิ่งกลับกันนั่นคือเราจะอุ้มเด็กแล้วเหยียบแมลงสาบที่คอยรบกวนทำไมเราถึงทำอย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่แมลงสาบก็ถูกสร้างโดยพระเจ้าเหมือนกัน (มีเรื่องตลกคิดว่าบางคนที่ถูกแมลงสาบ อาจไม่อยากจะคิดว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้างแมลงสาบ) ที่เราทำเช่นนั้นก็เพราะมนุษย์มีคุณค่ากว่า เพราะพระเจ้าสร้างเราขึ้นมาเพื่อนมัสการพระองค์ พระเจ้าทรงออกแบบเราตามอย่างพระฉายาของพระองค์เอง ดังนั้นหากเราต้องการที่จะมีคุณค่าที่ถาวร เราจำเป็นต้องตระหนักถึงปัจจัยทั้งสองอย่างนั่นคือ เรามีความมั่นคงผ่านทางพระเยซูคริสต์พระองค์ทรงมีพระสัญญาว่าจะทรงเลี้ยงดูเรา เราจึงสามารถเห็นตัวอย่างพยานชีวิตมากมายจากคริสเตียนที่มีรายได้น้อยหรือไม่มีรายได้เลย ยังรู้สึกว่าคุณค่ามั่นคงอยู่ได้ภายใต้สันติสุขจากพระเจ้า อีกประการหนึ่งเราเป็นคนที่มีความสำคัญต่อพระเจ้า นั่นเพราะเราเป็นการทรงสร้างของพระเจ้า พระองค์ทรงยอมรับเรา แม้ว่าในขณะที่เรายังเป็นคนบาปอยู่ พระองค์ยังทรงประทานพระคริสต์เพื่อสิ้นพระชนม์แทนความผิดบาปของเรา เราจึงมั่นใจได้เลยว่าเราเป็นคนที่มีความสำคัญและได้รับการยอมรับจากพระองค์

ดังนั้นการดูแลวัยรุ่นให้เป็นที่มามีคุณค่าในตัวเองที่แท้จริง จึงไม่ใช่การบอกถึงการมีความสำคัญ และมั่นคงอย่างผิด ๆ แต่เป็นการแสวงหาค่ามามีคุณค่าแท้ที่มาจากพระคริสต์ ปัญหาหลายอย่างจะได้รับการแก้ไขทันทีเมื่อตัววัยรุ่นเองได้รู้ถึงความจริงข้อนี้ และเราจะไม่ต้องกลัวว่าใครไ้คุณค่าจะเข้ามาทำลายชีวิตของอนุชนในคริสตจักรได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราเองในฐานะผู้ใหญ่ของคริสตจักรจะเป็นแบบอย่างแห่งค่านิยมนี้ ด้วยการไม่ให้ความสำคัญกับพระเจ้าเป็นที่สอง แต่พระเจ้าต้องเป็นความสำคัญแรกในชีวิต นั่นหมายถึงความสัมพันธ์ส่วนตัวที่เรามีกับพระองค์ ย่อมไม่ใช่แค่การมานมัสการในวันอาทิตย์เท่านั้น แต่เป็นทุกวันและในทุก ๆ ลมหายใจแห่งการดำเนินชีวิต ส่วนตัวแล้วผมอยากจะขออนุญาตเตือนด้วยความรักกับคุณพ่อคุณแม่ และผู้ปกครอง เหมือนอย่างที่ผมเคยกล่าวไว้แล้วหลายครั้ง การให้ความสำคัญกับการเฝ้าเดี่ยว และการอธิษฐาน รวมถึงการมานมัสการพระเจ้าจะเป็นการก้าวแรกที่สำคัญในการเรียนรู้คุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง เช่นนั้นแล้วอยากให้คุณคิดให้รอบคอบกับการเรียนพิเศษในวันนวมัสการ หรือการเรียนที่หนักหนาจนลูกหลานของท่านเองไม่มีโอกาสและเวลากับพระเจ้าเป็นการส่วนตัวเลย และมากไปกว่านั้นท่านยังมีหน้าที่ในการเป็นผู้นำจิตวิญญาณแก่บุตรหลานของท่านด้วย ผมเองอยากหนุนใจให้ท่านลงทุนในเรื่องนี้ให้มาก เพื่อเมื่อเขาเติบโตแล้วเขาจะไม่พราจจากความจริงของพระเจ้า และการมีคุณค่าแท้ในตัวของเขาเอง

สุดท้ายนี้ขอพระเจ้าอวยพรท่าน และขอท่านได้ตระหนักถึงคุณค่าที่แท้จริงของท่านภายใต้ความรักมั่นคงดำรงเป็นนิรันดร์ของพระเจ้า สวัสดิ์ครับ