



เลี้ยงลูกให้ถูกยุคสมัย

เพื่อสร้างครอบครัวที่ปลอดภัย มีสุข สร้างสรรค์และเท่าทันโลก



เลี้ยงลูกให้ถูกยุคสมัย

เพื่อสร้างครอบครัวที่ปลอดภัย มีสุข สร้างสรรค์และเท่าทันโลก

อวยพร เชื้อนแก้ว

เลี้ยงลูกให้ถูกยุคสมัย

เพื่อสร้างครอบครัวที่ปลอดภัย มีสุข สร้างสรรค์และเท่าทันโลก

ผู้เขียน	อวยพร เชื้อนแก้ว
บรรณาธิการ	เฉอมทะเล สุวรรณพานิช
สงวนลิขสิทธิ์/จัดทำ	มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) และ อวยพร เชื้อนแก้ว
พิสูจน์อักษร	เพ็ชรชลดา ชั่งจิตสิริโรจน์
ศิลปกรรม	อรสมน ศานตวิวงศ์สกุล
พิมพ์ครั้งที่ 1	พ.ศ. 2566
จำนวน	500 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อวยพร เชื้อนแก้ว.

เลี้ยงลูกให้ถูกยุคสมัย เพื่อสร้างครอบครัวที่ปลอดภัย มีสุข สร้างสรรค์และเท่าทันโลก.--

กรุงเทพฯ : มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน, 2566.

231 หน้า.

1. การเลี้ยงดูเด็ก. I. อรสมน ศานตวิวงศ์สกุล, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-93538-2-9

พิมพ์ที่

บริษัท วอล์ค ออน คลาวด์ จำกัด

77/62 ม.6 ต.คูคต

อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130

โทร. 0851101135

อีเมล walkoncloud.th@email.com

คำนำ

มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน



สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) มีภารกิจหลักในการสร้างนิเวศสื่อสุขภาพ เพื่อนำไปสู่วิถีสุขภาพของคนในสังคม จึงให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อม ความเชื่อ ทศนคติ ความสัมพันธ์ ปฏิสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันของผู้คน ทั้งในชีวิตจริงและโลกเสมือนในสื่อฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่การเรียนรู้ที่เป็นนิเวศของเด็กเยาวชน สสย.ตระหนักและให้ความสนใจในประเด็นเรื่องการใช้ความรุนแรง ความเท่าเทียมและสันติ เพราะเป็นรากฐานที่สำคัญของการอยู่ร่วมกันและการสร้างสังคมที่ผาสุก จึงได้ร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะแสวงหาแนวทางในการสร้างการเรียนรู้และกระบวนการขับเคลื่อนสังคมตามเป้าหมายนี้ ในปี พ.ศ.2564 ได้จัดอบรมและจัดพิมพ์หนังสือ “ห้องเรียนเปลี่ยนวัฒนธรรม” ซึ่งเขียนโดยอาจารย์อวยพร เขื่อนแก้ว ผู้อำนวยการศูนย์ผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรม จังหวัดเชียงใหม่ ผู้มีประสบการณ์การทำงานด้านการสร้างสันติภาพและการจัดการศึกษาเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง โดยได้เสนอแนวคิดวัฒนธรรมการแบ่งปัน เกื้อกูลและใส่ใจ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาครูและบุคลากรด้านการศึกษา รวมถึงได้เป็นวิทยากรจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อบ่มเพาะฝึกฝนการใช้อำนาจแบบใหม่ในวิถีชีวิต และนำไปสู่การสร้างวิถีประชาธิปไตย

จากจุดมุ่งหมายข้างต้น ในปีพ.ศ.2565 สสย. ยังได้รับความกรุณาจาก อาจารย์อวยพร เขื่อนแก้ว ทูมเทพลิ่งช่วยค้นคว้าข้อมูลและถอดประสบการณ์ เขียนหนังสือเรื่องเลี้ยงลูกให้ถูกยุคสมัย เพื่อสร้างครอบครัวที่ปลอดภัย มีสุข สร้างสรรค์และเท่าทันโลก ซึ่งมุ่งเน้นเรื่องการเรียนรู้ของครอบครัว เพื่อสร้างความสุข ความรัก ความผูกพันและความมีสุขภาวะ โดยมุ่งหวังจะช่วยให้ ครอบครัวได้มีแนวทางการสร้างอำนาจภายในตัวของลูกหลาน และบ่มเพาะ คุณลักษณะที่เกี่ยวกับจิตใจ อารมณ์ ปัญญา และชีวิตด้านใน ด้วยการใช้ อำนาจร่วมในครอบครัว ซึ่งจะนำไปสู่การคืนอำนาจความสามารถของเด็ก เยาวชนในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง การจัดการความขัดแย้งและความเห็นต่าง อย่างสันติ

ด้วยความเชื่อมั่นว่าวัฒนธรรมอำนาจร่วมในครอบครัว จะช่วยให้ ครอบครัวมีฐานที่เข้มแข็ง มีแรงรับมือกับปัญหาและวิกฤตินานัปการที่รุมเร้า ผู้คนและสังคมในศตวรรษนี้ รวมทั้งนำไปสู่การสร้างพื้นที่เรียนรู้ของครอบครัว ร่วมกับเด็กเยาวชน สอดคล้องกับความท้าทายและความผันผวน ความซับซ้อน ของสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมไทยและสังคมโลก

เข็มพร วิรุณราพันธ์
ผู้อำนวยการสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน
มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน

คำนำจากผู้เขียน



เราทุกคนถูกหล่อหลอมให้เชื่อว่าครอบครัวหรือบ้านคือสถานที่อบอุ่น มีความสุขและปลอดภัย แต่บ้านและครอบครัวส่วนใหญ่ในสังคมเรายังเลี้ยงลูกตามวัฒนธรรมอำนาจนิยมที่สืบทอดกันมายาวนาน วัฒนธรรมนี้เชื่อว่าการใช้อำนาจเหนือลูกหลานที่รวมถึงการใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องปกติธรรมดา ความรุนแรงจึงเป็นส่วนหนึ่งของการเลี้ยงดูลูกหลานในครอบครัวไทยผ่านคำสอนที่ส่งผ่านต่อกันมาในวัฒนธรรมของเราว่า “รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี”

สังคมยังไทยกำหนดให้พ่อเป็นหัวหน้าหรือเป็นใหญ่ในครอบครัว ซึ่งหมายถึงว่าผู้นำสามารถใช้อำนาจเหนือลูกและเมียได้ บางครอบครัวทั้งพ่อและแม่ร่วมกันใช้อำนาจเหนือลูก และวิธีการใช้อำนาจเหนือของผู้ปกครองมีหลายรูปแบบ เช่น การตำหนิหรือตุด่า การบังคับหรือโหนมั่วให้เห็นด้วยหรือทำตาม การข่มขู่ การทำร้ายร่างกายและจิตใจ การลงโทษหลากหลายวิธี การอ้างบุญคุณ การไม่รับฟังความคิดและความเห็นต่างของลูก การควบคุมการตัดสินใจของลูกหลาน การไม่เคารพพื้นที่ส่วนตัวของพวกเขา การไม่ยอมรับเพศภาวะและเพศวิถีของลูก การพูดจาเปรียบเทียบกับลูกคนอื่น และการมีความคาดหวังทั้งเรื่องการเรียน การงานหรืออื่นๆ

การตีลูกจึงไม่ได้หมายถึงเฉพาะการทำร้ายร่างกายเท่านั้น แต่หมายถึง การทำลายความมั่นใจ ความคิดสร้างสรรค์ แรงบันดาลใจ ความมั่นคง ความฝันและจิตวิญญาณของเด็กและเยาวชน แต่พ่อแม่ปกครองและ ญาติผู้ใหญ่จำนวนมากไม่รู้ว่าการเลี้ยงลูกหลานแบบนี้คือความรุนแรงที่จะส่งผลกระทบต่อเมื่อพวกเขาโตเป็นผู้ใหญ่ ในหลายกรณี ความรุนแรงส่งผลยาวนานตลอดชีวิตของบุคคล ผู้เขียนให้การปรึกษา แก่ผู้ใหญ่หลายคนที่ใช้ชีวิตอยู่กับทรมาน (อาการเจ็บป่วยทางกายและ บาดแผลใจที่เกิดจากการถูกใช้ความรุนแรงในวัยเด็ก Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) โดยที่เจ้าตัวไม่กล้าขอความช่วยเหลือหรือ บอกเล่าเรื่องราวให้ใครฟัง หลายคนส่งผ่านความรุนแรงที่ได้รับมาต่อไป ให้ลูกหลานอย่างไม่รู้ตัว

หากท่านเป็นผู้ปกครอง ญาติผู้ใหญ่หรือเพื่อนฝูงของพ่อแม่ที่ใช้ อำนาจแบบนี้ ยังไม่สายเกินไปที่จะมาทดลองเรียนรู้รูปแบบการเลี้ยงดู และการสร้างความสัมพันธ์แบบใหม่กับลูกหลาน หนังสือเล่มนี้เขียนและ เรียบเรียงจากประสบการณ์ในชีวิตส่วนตัว การทำงานอบรมเจ้าหน้าที่ ผู้ทำงานช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาหรือถูกใช้ความรุนแรงจาก บุคคลในครอบครัว และการให้คำปรึกษาแก่พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีปัญหา กับลูกหลานตนเอง

หนังสือเล่มนี้อธิบายถึงลักษณะของวัฒนธรรมอำนาจนิยมแบบ ชายเป็นใหญ่อันเป็นกรอบที่ครอบงำความคิดและพฤติกรรมผู้คนในสังคมไทย สืบทอดกันมายาวนานผ่านสถาบันต่างๆโดยเฉพาะของรัฐ เช่น โรงเรียน

ระบบการเมืองการปกครอง ระบบเศรษฐกิจ รวมถึงสถาบันศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี สื่อ และโดยอย่างยิ่งเฉพาะในสถาบันครอบครัว ความเข้าใจ เรื่องวัฒนธรรมที่เป็นกรอบรอบวิธีการเลี้ยงดูลูกหลานจะช่วยให้ผู้อ่าน เห็นสาเหตุรากของปัญหาภายในครอบครัว เมื่อเข้าใจต้นตอของปัญหา จะช่วยให้เห็นวิธีการแก้ไขที่สามารถทำได้ด้วยตัวเองผ่านการสร้างวัฒนธรรมใหม่ ภายในครอบครัว

เราสามารถเลี้ยงดูลูกหลานแบบใหม่ได้เพื่อสร้างความสุข ความรัก ความผูกพันและความมีสุขภาวะที่ดีของทุกคนในครอบครัว คุณภาพ เหล่านี้คือฐานพลังและศักยภาพที่จะช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีพลังและ อำนาจที่จะรับมือกับปัญหาด้านอื่น ๆ ที่รุมเร้าผู้คนและสังคมในทศวรรษนี้ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาทางเศรษฐกิจ สุขภาพ การเมืองการปกครอง สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่ลงเรื่อยมา

หนังสือเล่มนี้ประกอบไปด้วยเจ็ดหัวข้อเนื้อหาที่ผู้เขียนจัดวาง เรียงร้อยให้สอดคล้องและสอดคล้องกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันสมัยของสังคมไทยและสังคมโลก

บทที่หนึ่งว่าด้วยเรื่องอำนาจในทุกระดับของสังคม แหล่งที่มา ของอำนาจ วิธีการใช้อำนาจ ความหมายและตัวอย่างของอำนาจภายใน ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เกี่ยวกับสภาพจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก สติปัญญา และจิตวิญญาณ เป็นชีวิตด้านในของมนุษย์ที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถ สนับสนุนและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ภายในในตัวเองและลูกหลานได้ไม่ยาก

บทที่สองผู้เขียนอธิบายแนวคิด แนวทาง และเทคนิควิธีการเลี้ยงลูกหลานแบบอำนาจร่วมที่สามารถฝึกฝนกันได้ไม่ยากผ่านวิธีการหลากหลาย เช่น การฟังกันด้วยใจ การสื่อสารสันติ การบอกความรู้สึกและความต้องการ การช่วยลูกหลานรับมือกับความทุกข์ในใจ การช่วยให้เด็กและเยาวชนแก้ปัญหาด้วยตนเองเพื่อสร้างความรับผิดชอบและภาวะผู้นำในตัวพวกเขา และการจัดการความขัดแย้งและความเห็นต่างภายในครอบครัว

บทที่สามพูดถึงระบบเพศชายเป็นใหญ่และผลกระทบที่มีต่อกลุ่มคนทุกเพศในสังคม ครอบครัวไทยสถานที่บ่มเพาะ สั่งสอนและสืบทอดความเป็นเพศผ่านกรอบการเป็นเด็กหญิง เด็กชาย ผู้หญิงและผู้ชายที่ดี และเหมาะสมตามวัฒนธรรมที่เราถูกหล่อหลอมกันมายาวนาน แต่กรอบความเป็นเพศดังกล่าวลดทอนศักยภาพ ความสามารถ และความเป็นมนุษย์ของคนทุกเพศ สร้างปัญหาและความขัดแย้งทั้งต่อเด็ก เยาวชน พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศตวรรษนี้ที่เด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ไม่ยอมรับการกรอบความเป็นเพศที่จำกัด คับแคบและล้าหลังนี้

บทที่สี่พูดถึงแนวทางการเลี้ยงลูกให้ไปพ้นกรอบเพศหญิงชาย และเพศวิถีที่จำกัดคับแคบ เพื่อให้เขาได้พัฒนาเป็นคนที่มีสมดุล และเติบโตเต็มศักยภาพของมนุษย์ การให้ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ (เซ็กส์) ซึ่งยังคงเป็นเรื่องต้องห้าม น่ากลัว และน่าอายในสังคม โรงเรียนส่วนใหญ่ของประเทศเรายังไม่มีการสอนเรื่องนี้อย่างเหมาะสม ลูกหลานเราจึงถูกทิ้งให้เรียนรู้เรื่องนี้เองท่ามกลางความเสี่ยงจากสื่อโซเชียลและแบบอย่างที่ไม่เหมาะสมของผู้นำในสังคมเรา บทนี้อธิบายถึงเนื้อหาและวิธีการอย่างละเอียดทุกแง่มุมเกี่ยวกับการสอนเรื่องเพศที่พ่อแม่ผู้ปกครองและญาติผู้ใหญ่สามารถใช้กับ

ลูกหลานตามวัยได้ คุณศรีสุดา ชมพันธ์ใช้เวลาศึกษาค้นคว้าหาแหล่งความรู้ จากสังคมอื่นๆที่พ่อแม่ผู้ปกครองมีความรู้เท่าทันและสามารถสอนลูกหลาน เรื่องเพศ รวมถึงการเลี้ยงดูลูกหลานที่อัตลักษณ์ความเป็นเพศและรสนิยม ทางเพศไม่เป็นไปตามกรอบเพศที่สังคมกำหนด

บทที่ห้าพูดถึงวิธีการสอนลูกหลานให้มีความรู้เรื่องความรุนแรง และวิธีการขอความช่วยเหลือ สังคมอำนาจนิยมที่เน้นวัตถุ การแข่งขัน การแบ่งแยก และอคติต่อคนที่แตกต่าง เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความรุนแรง เด็กและเยาวชนมักตกเป็นเหยื่อของการใช้ความรุนแรงเนื่องจากพวกเขา มีแหล่งอำนาจที่จำกัด เด็กและเยาวชนอาจจะไม่ตระหนักรู้ถึงความรุนแรง ที่สามารถเกิดขึ้นกับเขาได้ทุกที่ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียน ภายในกลุ่มเพื่อน หรือรุ่นพี่ ชุโนมชน ในที่สาธารณะ และในโลกออนไลน์ ผู้เขียนผนวกเรื่อง วิธีการสอนลูกหลานให้ออกจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อความรุนแรง การขอความช่วยเหลือ และวิธีการดูแลเยียวยาเมื่อเขาถูกใช้ความรุนแรง

บทที่หกพูดถึงว่าวิธีการเลี้ยงลูกหลานในครอบครัวที่ทำทาย ความจริงในสังคมไทยเรามีครอบครัวหลายแบบที่ยังไม่มีระบบช่วยเหลือ จากรัฐและสังคม เช่น ครอบครัวที่ปู่ยา ตายาย บ้าลุงเป็นผู้ปกครองเด็ก ทั้งเต็มใจและเพราะไม่มีทางเลือก ครอบครัวแม่ (พ่อ) เลี้ยงเดี่ยว ครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง ครอบครัวที่ผู้ปกครองแยกทางกัน ครอบครัวผู้ปกครอง เพศเดียวกัน และครอบครัวลูกบุญธรรม

บทที่เจ็ดกล่าวถึงวิธีการขอความช่วยเหลือให้ลูกหลานใช้สื่อและเทคโนโลยี อย่างเท่าทัน สร้างสรรค์และปลอดภัย เป็นบทที่คุณศรีสุดา ชมพันธ์ แปล

และเรียงเรียงจากประสบการณ์ของพ่อแม่ผู้ปกครองในประเทศที่ก้าวทันต่อความท้าทายของโลกยุคดิจิทัลและสื่อโซเชียลที่ส่งผลกระทบมากมายต่อวิถีคิด ทัศนคติ พฤติกรรมและสุขภาพของเด็กและเยาวชน เราเชิญชวนให้ท่านมาทบทวนและตระหนักรู้ถึงผลกระทบของสื่อโซเชียลต่อตัวท่านเองและลูกหลาน เรียนรู้วิธีการปกป้องไม่ให้ลูกหลานเป็นเหยื่อของโลกดิจิทัลแต่เชื่อมั่นเพื่อการพัฒนาตนเองและสร้างสรรค์สังคม

ผู้เขียนขอขอบคุณสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) ที่ทำงานพัฒนาสื่อเพื่อเด็กและเยาวชนมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน และสนับสนุนการเขียนและพิมพ์หนังสือเล่มนี้สำหรับพ่อแม่และผู้ปกครองโดยเฉพาะ

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะให้แนวทางการเลี้ยงดูลูกหลานแบบใหม่ที่นอกจากจะสร้างความปลอดภัย ความเข้าใจ ความรักและความสุขแก่สมาชิกทุกคนในครอบครัวแล้ว ยังจะช่วยให้ลูกหลานเราสามารถรับมือกับปัญหาที่พวกเขาต้องเผชิญในสังคมของศตวรรษนี้ได้ด้วยสติปัญญาและความรับผิดชอบ เพราะเขาได้รับการบ่มเพาะเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ใช้อำนาจแบบใหม่ที่สร้างความมั่นใจ ภาวะผู้นำ จริยธรรมและความมั่นคงภายในให้แก่พวกเขา เด็กและเยาวชนที่มีคุณลักษณะเช่นนี้จึงเป็นฐานของการสร้างสังคมประชาธิปไตยที่ยึดคุณค่าการใช้อำนาจร่วม การแบ่งปันเกื้อกูล อดทนไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ จริยธรรม ความเห็นอกเห็นใจและสันติวิธี

อวยพร เชื้อนแก้ว
27 มีนาคม 2565

สารบัญ

บทที่ 1	เรียนรู้เรื่องอำนาจ	11
บทที่ 2	สร้างวัฒนธรรมอำนาจร่วมในครอบครัว	24
บทที่ 3	เรียนรู้อันตรายของสังคมวัฒนธรรม ชายเป็นใหญ่	81
บทที่ 4	การเลี้ยงลูกให้เป็นคนที่ดี พ้นกรอบเพศที่ปิดกั้นศักยภาพของมนุษย์	108
บทที่ 5	ความรุนแรงต่อเด็กและเยาวชน	152
บทที่ 6	การเลี้ยงลูกในครอบครัวที่ทำนาย	188
บทที่ 7	การเลี้ยงลูกในยุคดิจิทัล	203

1

เรียนรู้เรื่องอำนาจ

แหล่งที่มาของอำนาจ

มีหลายรูปแบบมีมากมาย เช่น



การศึกษา
ความรู้



เงินและ
ทรัพย์สิน



สื่อ/
เทคโนโลยี



ศักยภาพ
ทักษะ



อาวุธและ
กองทัพ



นโยบาย
ระเบียบ



สถาบัน
ในสังคม



วัฒนธรรม
ประเพณี



เพศ/
เพศวิถี



ขนาด/
สภาพ
ร่างกาย



อายุ/
ความอาวุโส



ชาติพันธุ์/
ชนชั้น

มนุษย์แต่ละคน มีแหล่งอำนาจที่แตกต่างและไม่เท่ากัน

ก่อนจะพูดถึงอำนาจร่วมในครอบครัว (Partnership family) เราจะทำความรู้จักทฤษฎีเรื่องอำนาจรูปแบบหนึ่งที่กลุ่มนักคิด นักการศึกษา และกลุ่มคนทำงานพัฒนาสังคมทั่วโลกใช้เป็นแนวทางในการจัดการศึกษาทางเลือก งานจิตวิทยาแนวส่งเสริมศักยภาพและอำนาจที่เป็นคลื่นลูกใหม่ งานสร้างความยั่งยืนและประสิทธิภาพขององค์กร และขบวนการเคลื่อนไหวสังคม เพื่อสร้างความเป็นธรรมและสันติภาพ

แหล่งอำนาจและอำนาจสามประเภท

กรอบวิเคราะห์เรื่องอำนาจเริ่มจากการทำความเข้าใจแหล่งอำนาจ หรือที่มาของอำนาจ ซึ่งหมายถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้บุคคล กลุ่มคน องค์กร สถาบัน รวมไปถึงรัฐหรือชาติ มีระดับอำนาจมากน้อยแตกต่างกันไป ตัวอย่างของแหล่งอำนาจในระดับบุคคล หรือเหตุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออำนาจของแต่ละบุคคล ได้แก่ ชนชั้น ระดับการศึกษา ทรัพย์สิน ฐานะเศรษฐกิจ อาชีพ บทบาทหน้าที่ ยศ ตำแหน่ง เพศ เพศภาวะ รสนิยมทางเพศ สีผิว ชาติพันธุ์ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา ความคิดความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณี ขนาดของร่างกาย รูปร่างหน้าตา สภาพร่างกายและจิตใจ ครอบครัว วงศ์ตระกูล พรรคพวก ถิ่นที่อยู่ ความสามารถ ทักษะ ภาษา ความรู้ ข้อมูล เทคโนโลยี สติปัญญา ความมั่นใจในตนเอง ประสบการณ์ บุคลิกภาพ ชื่อเสียง และการเป็นสมาชิกของกลุ่มองค์กรหรือสถาบัน เป็นต้น

เราจะสังเกตเห็นว่าในระดับบุคคลนั้น แหล่งอำนาจส่วนหนึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละคนมีมาแต่กำเนิด เช่น สีผิว เพศ ชาติตระกูล ชาติพันธุ์ และ

วัฒนธรรม ขณะที่แหล่งอำนาจหลายชนิดเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นมาภายหลัง เช่น ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่ ทักษะ ความรู้ ความสามารถ ทักษะ อาชีพ ความมั่นใจในตนเอง รวมถึงความคิดความเชื่อทางการเมืองและสังคม เป็นต้น



ชวนคิดต่อ

ภายในครอบครัวและระหว่างผู้ปกครองกับลูกหลาน แต่ละคนมีแหล่งอำนาจอะไรบ้าง และส่งผลต่อชีวิตของแต่ละคนอย่างไร จากนั้นลองวิเคราะห์ต่อว่าภายในที่ทำงาน ในชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่ หรือระหว่างเพื่อนฝูง ท่านมีแหล่งอำนาจใดบ้าง และท่านใช้แหล่งอำนาจเหล่านั้นอย่างไรบ้าง ในที่ทำงาน และแต่ละบริบทของชีวิตที่กล่าวมา

นอกจากแหล่งอำนาจในระดับบุคคลแล้ว กลุ่ม องค์กร สถาบัน ชาติ และรัฐล้วนมีแหล่งอำนาจมากขึ้นแตกต่างกันไป เช่น บทบาทหน้าที่ของ องค์กร ชื่อเสียง การยอมรับจากสาธารณะ ทักษะสิน งบประมาณ จำนวน สมาชิกหรือประชากร ประวัติศาสตร์ ความสามัคคี นโยบาย กติกา ขนาดของ พื้นที่หรืออาณาเขต กองกำลังทหารและอาวุธ เทคโนโลยี ประวัติศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติ และถิ่นที่ตั้ง เป็นต้น เมื่อบุคคลหรือกลุ่มคนเป็นสมาชิก ของชุมชน องค์กร สถาบัน รัฐหรือชาติที่มีแหล่งอำนาจมากย่อมส่งผลต่อ โอกาส สิทธิ เสรีภาพ อำนาจต่อรอง ความมั่นคง ความสะดวกปลอดภัย และผลประโยชน์อื่น ๆ

แหล่งอำนาจหลายอย่างเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสร้างหรือทำให้เหมือนกันหรือเท่ากันได้ แต่สิ่งที่สำคัญ คือ วิธีการที่บุคคล กลุ่มคน องค์กร สถาบัน หรือรัฐใช้แหล่งอำนาจต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างไร และเพื่อเป้าหมายอะไร เพราะวิธีการใช้แหล่งอำนาจส่งผลถึงทุกคนที่เกี่ยวข้องในความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะในระดับใด

ประเภทของอำนาจ

กลุ่มนักเคลื่อนไหวและคนทำงานพัฒนาสังคม จัดแบ่งประเภทของอำนาจไว้สามแบบ ความเข้าใจเรื่องแหล่งและประเภทของอำนาจ จะช่วยให้เข้าใจรูปแบบการใช้อำนาจซึ่งสร้างปัญหา และเห็นแนวทางที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์เชิงอำนาจของมนุษย์ในทุกระดับ ศูนย์ผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความเป็นธรรมได้รับอิทธิพลจากแนวคิดการจัดประเภทอำนาจจากไรแอน ไอสเลอร์ (Riane Eisler) และสตาร์ฮอว์ก (Starhawk) เราประยุกต์และพัฒนาแนวคิดของพวกเขาเพิ่มเติมแล้วนำมาใช้เป็นกรอบการทำงาน เนื้อหาหลักสูตรและกระบวนการสอนอบรม ดังนี้

1. อำนาจแบบเหนือกว่า (Power over) หมายถึง การที่บุคคล กลุ่มคน สถาบัน รัฐหรือชาติ ใช้แหล่งอำนาจของตนที่มีอยู่ เช่น เพศ ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่ สถานภาพ วัย ความอาวุโส พวกพ้อง เครือญาติ ทรัพย์สิน เงินทอง ข้อมูล นโยบาย กฎหมาย กฎระเบียบ กองกำลังทหาร อาวุธ และอื่น ๆ เพื่อควบคุม ครอบงำ เอาเปรียบและ

แสวงหาประโยชน์ กดขี่ สั่งการ ตัดสินใจแทน กดดัน คุกคามเหยียดหยาม ทำร้าย หรือกำหนดคุณค่าและความหมายของประสบการณ์ของบุคคลอื่น กลุ่มอื่น หรือรัฐและชาติอื่น ๆ ซึ่งมักมีแหล่งอำนาจน้อยกว่า

ในครอบครัวทั่วไปสามีหรือพ่อจะเป็นบุคคลซึ่งใช้อำนาจเหนือกว่าต่อบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว เหตุที่พ่อหรือสามีใช้อำนาจแบบนี้ได้เพราะมีแหล่งอำนาจจากความเป็นเพศ แหล่งอำนาจจากบทบาทการเป็นสามีหรือพ่อซึ่งวัฒนธรรมประเพณีไทยให้อำนาจผู้นำหรือหัวหน้าครอบครัว แหล่งอำนาจจากขนาดของร่างกายที่ใหญ่โตและแข็งแรง แหล่งอำนาจเพราะอายุมากกว่า หรืออาจรวมถึงแหล่งอำนาจทางเศรษฐกิจหากเป็นผู้หารายได้มากกว่าคนอื่นในครอบครัว แหล่งอำนาจทั้งหมดที่กล่าวมานี้เอื้อให้พ่อหรือสามีใช้อำนาจเหนือกว่าในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อกดข่ม ควบคุม ครอบงำหรือใช้ความรุนแรงต่อภรรยาและลูก บางครอบครัวทั้งพ่อและแม่ใช้แหล่งอำนาจร่วมกันกดดัน โน้มน้าว บังคับลูกในเรื่องการเรียน การแต่งงาน การตัดสินใจเรื่องงาน การคบเพื่อน การเลือกอาชีพหรืองาน และโดยเฉพาะการแบ่งปันทรัพย์สินมรดกที่ไม่เป็นธรรมต่อลูกสาว กรณีตัวอย่าง เช่น คนไทยเชื้อสายจีน และคนไทยชาติพันธุ์ม้ง ลูกที่เป็นคนข้ามเพศ คนรักเพศเดียวกันและลูกที่อยู่ร่วมกับเอชไอวี และการที่พ่อแม่ใช้แหล่งอำนาจจากบทบาทหน้าที่การเป็นผู้ปกครองและอำนาจทางการเงินและวัฒนธรรมประเพณี เช่น การสอนว่าลูกต้องเชื่อฟังพ่อแม่ พ่อแม่ควบคุมหรือตัดสินใจแทนลูกเรื่องการศึกษา การแต่งตัว การเลือกงาน การเลือกคู่ การเดินทาง และการคบเพื่อน เป็นต้น

การทำงานภายในกลุ่มหรือองค์กรก็มีการใช้อำนาจเหนือกว่า ซึ่งเห็นได้ชัดเจน เช่น การที่หัวหน้างานหรือเจ้านายใช้แหล่งอำนาจจาก ตำแหน่งหน้าที่ พรรคพวก ประสบการณ์ ความอาวุโส และแหล่งอำนาจอื่น ๆ บังคับ กดดัน กลั่นแกล้ง เอาเปรียบ แสวงหาประโยชน์ หรือลวนลามทางเพศ ต่อผู้ใต้บังคับบัญชา การที่ครูใช้แหล่งอำนาจจากตำแหน่งและบทบาท หน้าที่ วัย เพศ ขนาดของร่างกาย สถานภาพในสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ การเป็นสมาชิกของสถาบันการศึกษา เพื่อทำร้าย ล่วงละเมิดทางเพศ หรือ แสวงหาประโยชน์เด็กนักเรียน หรือในกรณีที่นายจ้างคนไทยใช้แหล่งอำนาจ ทางการเงิน พรรคพวก ตำแหน่งหน้าที่ ความเป็นคนมีสัญชาติไทย ความสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่รัฐไทยเพื่อแสวงหาประโยชน์จากแรงงานข้ามชาติ เป็นต้น

รูปแบบของอำนาจเหนือกว่าที่เกิดขึ้นในระดับสถาบันหรือหน่วยงาน รัฐและเอกชน เช่น การที่เจ้าหน้าที่รัฐกำหนดนโยบาย กฎหมาย หรือ การตัดสินใจดำเนินโครงการสาธารณะโดยไม่มีกระบวนการตัดสินใจร่วมกับ ประชาชนในพื้นที่ เจ้าหน้าที่รัฐไทยสร้างชุดความคิดความเชื่อเชิงลบ ผ่าน สถาบันการศึกษา ระบบการเมืองการปกครอง สื่อมวลชนของรัฐ และ ระบบสาธารณสุข ที่ให้ความหมายต่อวิถีชีวิตของกลุ่มคนชาติพันธุ์ ชนกลุ่มน้อย หรือชาวไทยภูเขาว่าด้อยพัฒนาและล้าหลัง และสถาบันเดียวกันนี้ได้ให้ ความหมายต่อชีวิตทางเพศของกลุ่มคนรักเพศเดียวกัน หรือกลุ่มคนข้ามเพศ ว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความผิดปกติทางเพศ **ในระดับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ** อำนาจเหนือกว่าคือการที่ประเทศหรือรัฐซึ่งมีแหล่งอำนาจมากกว่าจะแสวงหา ประโยชน์ เอาเปรียบ ข่มขู่ เข้ายึดครองทรัพยากรรัฐหรือชาติที่ไม่มีแหล่ง อำนาจต่อรองผ่านสนธิสัญญาการค้าที่ไม่เป็นธรรม แม้แต่ภายในองค์กร

ระดับโลก เช่น องค์การสหประชาชาติก็มีภาวะของการใช้อำนาจเหนือกว่า โดยประเทศมหาอำนาจ เช่น สหรัฐอเมริกา จีน รัสเซีย และสหภาพยุโรป เหนือกลุ่มประเทศอื่นที่มีแหล่งอำนาจน้อย เป็นต้น

ในการทำงานอบรมเพื่อความเป็นธรรมและสันติภาพที่ศูนย์บ้านดิน (ศูนย์ผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความเป็นธรรม) มาเกือยี่สิบปีในประเทศไทย และอีกหลาย ๆ ประเทศในภูมิภาคนี้ เมื่อทำกิจกรรมเรื่องรูปแบบของอำนาจ ผู้เรียนส่วนใหญ่บอกว่าการใช้อำนาจเหนือกว่าเป็นวัฒนธรรมปกติ ในทุกสถาบันของสังคมไทยมีการใช้อำนาจเหนือกว่าจนเรียกได้ว่าเราเติบโตและ ถูกหล่อหลอมจากวัฒนธรรมการใช้อำนาจเหนือกว่าซึ่งในภาษาวิชาการ เรียกว่าสังคมอำนาจนิยม (Authoritarian culture) อันเป็นลักษณะหนึ่งของวัฒนธรรมควบคุมครอบงำ ดังที่อธิบายเอาไว้ในบทที่ 1 ของหนังสือ *ห้องเรียนเปลี่ยนวัฒนธรรม*

การใช้อำนาจเหนือกว่า ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการกดขี่ บังคับ ครอบงำ การทำร้ายร่างกายและจิตใจ หรือการแสวงหาประโยชน์ไม่ว่าจะเกิดภายในครอบครัว ระหว่างเพื่อนฝูง ระหว่างเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เจ้านายกับลูกน้อง ครูกับนักเรียน ผู้ใหญ่กับเด็ก คนรวยต่อคนจน ระหว่างเจ้าหน้าที่รัฐกับประชาชน หรือระหว่างรัฐกับรัฐนั้น มีสาเหตุมาจากการที่ โครงสร้างทางประเพณี วัฒนธรรม ระบบเศรษฐกิจ ระบบการศึกษา สถาบันศาสนาและสถาบันอื่น ๆ ของสังคมไทยและสังคมส่วนใหญ่ของโลก ถูกครอบด้วยวัฒนธรรมควบคุมครอบงำ (Dominant culture) ที่สืบทอดมานานตั้งแต่ยุคโบราณจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นการใช้อำนาจเหนือกว่าจะเกิดขึ้นแบบอัตโนมัติในทุกความสัมพันธ์และในทุกสถาบันเพราะเป็นรูปแบบ

อำนาจเดียวที่เราถูกสั่งสอนหล่อหลอมมาให้ยอมรับ ทำตามจนมีความคุ้นเคย และเห็นเป็นปกติธรรมดา

2. อำนาจร่วม (Power sharing, power with or shared power) หมายถึงการที่บุคคล กลุ่มบุคคล สถาบัน รัฐหรือชาติใช้แหล่งอำนาจที่ตนมีอยู่ เช่น เพศ เงิน ทรัพย์สิน ตำแหน่งหน้าที่ อายุหรือวัย ประสบการณ์ ข้อมูล ความรู้ ระดับการศึกษา สถานภาพทางสังคม เวลา พวกพ้อง นโยบาย กฎระเบียบ กติกาและอื่น ๆ เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล แบ่งปัน สนับสนุน และเปิดโอกาสให้อีกบุคคลหนึ่ง หรืออีกกลุ่มหนึ่งที่มีก็มีแหล่งอำนาจน้อยกว่า เข้าร่วมในกระบวนการตัดสินใจ หรือสนับสนุนให้พวกเขาตัดสินใจด้วยตนเอง

การใช้อำนาจร่วมมีอยู่ทุกระดับตั้งแต่ระหว่างบุคคลในครอบครัว ที่ทำงาน ชุมชน ระหว่างสถาบันกับสมาชิกองค์กร ระหว่างรัฐกับประชาชน พลเมือง ระหว่างรัฐกับรัฐ และระหว่างประชาคมระดับโลก มีการใช้อำนาจร่วมได้หลายรูปแบบและหลายระดับ เช่น การรับฟังอย่างตั้งใจโดยไม่ตัดสิน การปรึกษาหารือ การมีความไว้วางใจ เห็นอกเห็นใจ การมีความห่วงใย การตัดสินใจร่วมกัน การให้ความเคารพ ให้เกียรติ การแบ่งปันทรัพย์สิน เวลา ความรู้ข้อมูล หรือใช้แหล่งอำนาจอื่น ๆ ของตนในการปกป้องสิทธิช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลหรือกลุ่มคนอื่น ๆ ที่ถูกแสวงหาประโยชน์ ถูกทำร้าย หรือประสบความทุกข์ **อำนาจร่วมยังหมายรวมถึงการมีความเท่าเทียมและความเสมอภาคในทุกความสัมพันธ์ของมนุษย์ และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสรรพสัตว์และธรรมชาติ อำนาจร่วมคือวัฒนธรรมแบ่งปัน ใส่ใจเกื้อกูล ที่ไรแอน ไอสเลอร์และนักเคลื่อนไหวสังคมพูดถึง (อ่านเพิ่มเติมได้ในหนังสือ *ห้องเรียนเปลี่ยนวัฒนธรรม*)**

3. อำนาจภายใน (Power within) นักคิด นักเขียนและเคลื่อนไหวสังคมที่เขียนและพูดเรื่องอำนาจภายในโดยเฉพาะคือสตาร์ฮอว์ก (Starhawk) ซึ่งเห็นว่ามีอำนาจอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งเธอให้ความหมายว่าเป็น “ความสามารถ” (To be able) หรือศักยภาพซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ภายในบุคคลและกลุ่มคน เธอบอกว่าอำนาจภายในมีให้เราเห็นอยู่ทั่วไป เช่น การที่เมล็ดพืชแตกหน่ออ่อน การที่เด็กทารกเติบโตขึ้น อำนาจภายในเป็นแรงผลักดันให้คนเราคิดสร้างสรรค์ ทอผ้า ทำงานศิลปะ เขียนหนังสือ เลี้ยงลูกและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งอำนาจที่ว่ามาทั้งหมดนี้แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงจากอำนาจที่ถูกให้ความหมายว่าเป็นการครอบงำ ควบคุมและคุกคามเพื่อทำลาย อ่านเรื่องอำนาจภายในเพิ่มเติมได้จากหนังสือของสตาร์ฮอว์ก ชื่อ *Dreaming the Dark : Magic, Sex and Politics*

การที่โลกเราถูกครอบงำด้วยวัฒนธรรมอำนาจเหนือกว่า เมื่อนึกถึงอำนาจเรามักจะนึกภาพลบของอำนาจ จึงทำให้คนจำนวนมากไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับเรื่องอำนาจ แต่อำนาจภายในหมายถึงสภาวะ ความสามารถ ศักยภาพที่มีอยู่แล้วภายในที่บุคคลหรือกลุ่มคน หากไม่มีหรือมีอยู่น้อยก็สามารถฝึกฝนพัฒนาขึ้นมาได้ อำนาจภายในของแต่ละคนจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น การเลี้ยงดูในครอบครัว ระบบต่าง ๆ ในสังคมและวัฒนธรรมที่พวกเขาถูกหล่อหลอมมา **อำนาจภายในคือศักยภาพ ความสามารถที่ช่วยให้บุคคลและกลุ่มคนเผชิญกับทุกข์และอุปสรรคในชีวิต** เช่น ความสูญเสีย ความยากจน ความล้มเหลว โรคร้ายแรง สงครามและภัยพิบัติทางธรรมชาติ ความรุนแรง และความไม่เป็นธรรม ผู้ผ่านสถานการณ์เหล่านี้ล้วนมีอำนาจภายในมากมายซึ่งทำให้พวกเขาสามารถยืนหยัด ต่อสู้รับมือกับความทุกข์ ความท้าทาย ความกลัว ความรุนแรงและความไม่เป็นธรรม และตอบโต้กับสถานการณ์ดังกล่าวมาด้วยสันติวิธี

ตัวอย่างของอำนาจภายในที่ผู้เขียนรวบรวมมาจากคำตอบของผู้ร่วมอบรมที่ใช้รับมือกับปัญหาอุปสรรคในชีวิต ได้แก่

สติ ปัญญา ความมั่นใจในตนเอง ความมั่นคง ความเข้มแข็ง ความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม ความไม่สยบยอมต่อสิ่งที่ไม่ชอบธรรม ความกล้าหาญ ความสามารถในการปล่อยวาง ความเมตตากรุณา ความคิดสร้างสรรค์ ความซื่อสัตย์ คุณธรรมและจริยธรรม ความไว้วางใจ ความหวัง ความฝัน แรงบันดาลใจ ความรู้ ไหวพริบ ความสงบ ความสามารถในการให้อภัย ความอดทนอดกลั้น ความรับผิดชอบ การทำงานหนัก ความเสียสละ การเห็นคุณค่าตนเอง ความรักในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และอุดมการณ์ เป็นต้น

ลองสำรวจดูว่าตัวท่านและสมาชิกในครอบครัวมีแหล่งอำนาจภายในเรื่องใดบ้างและมีอำนาจภายในชนิดไหนที่ท่านและบุคคลในครอบครัวต้องพัฒนาเสริมเพิ่มเติม

อำนาจภายในเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับทุกคนแม้แต่ในกลุ่มคนที่ไม่มีแหล่งอำนาจและอภิสิทธิ์ เพราะแม้ว่าพวกเขาจะมีแหล่งอำนาจภายนอกมากมาย เช่น ทรัพย์สิน พรรคพวก ชื่อเสียง ระดับการศึกษา สถานภาพทางสังคมที่สร้างโอกาส ความมั่นคง ความปลอดภัย ความสะดวกสบายให้ชีวิต แต่กระนั้นคนเหล่านี้ก็ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความสูญเสีย ความผิดหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความตาย

เราสามารถส่งเสริม พัฒนา และฟื้นฟูอำนาจภายในของกันและกันได้ภายในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน ภายในองค์กรหรือสถาบันที่เราเป็นสมาชิก ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการแบ่งปันแหล่งอำนาจต่าง ๆ

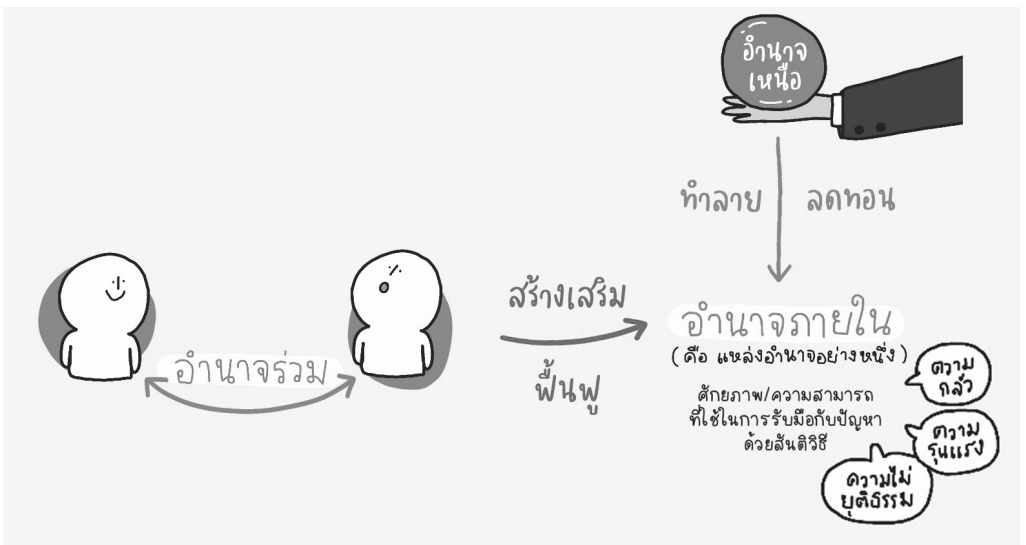
ที่เรามี ไม่ว่าจะมากน้อยเพียงไหนก็ตาม เช่น แบ่งปันเวลา ทรัพย์สิน ความรู้ ข้อมูล การเห็นศักยภาพและคุณค่าความดีงามของคน การสนับสนุนช่วยเหลือ เมื่อคนอื่นมีปัญหา การให้โอกาส การมีความเห็นอกเห็นใจ การเคารพ ในศักดิ์ศรีและคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ โดยเฉพาะกับกลุ่มคนที่มีแหล่งอำนาจ น้อยกว่าตัวเรา

อำนาจภายในนี้เองที่บุคคลและกลุ่มคนเล็กคนน้อยทั่วโลกใช้เป็น ฐานในการเผชิญกับความทุกข์ยาก ความไม่เป็นธรรม ความรุนแรง ไม่ว่าจะ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการกดขี่ทางเพศ การเหยียดสีผิว การกดขี่ ทางชาติพันธุ์ การกดขี่คนยากจนและการแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติจาก คนในท้องถิ่น แต่กลุ่มคนเหล่านี้ไม่สยบยอม แม้ต้องเผชิญกับการคุกคาม การใช้ความรุนแรงจากกลุ่มคน นายทุน ผู้มีอิทธิพล เจ้าหน้าที่รัฐซึ่งมี แหล่งอำนาจมากกว่า นอกจากไม่สยบยอมแล้ว ในหลายพื้นที่ทั่วโลก กลุ่มคนชายขอบเหล่านี้รวมพลังกันเพื่อต่อสู้ปกป้องสิทธิ เสรีภาพ สิ่งแวดล้อม และเรียกร้องความเป็นธรรม ตัวอย่างผู้นำที่เรารู้จักดีในระดับโลก ได้แก่ เด็กสาวมาลาลาที่ต่อสู้เรียกร้องให้เด็กหญิงได้เรียนหนังสือในประเทศ ปากีสถาน (เธอได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพปี พ.ศ. 2557) ตัวอย่าง การต่อสู้เพื่อสิทธิ เสรีภาพและสิ่งแวดล้อมของกลุ่มคนชายขอบในบ้านเรา เช่น ชาวบ้านเขื่อนปากมูล เครือข่ายสลัมสี่ภาค เครือข่ายผู้หญิงอยู่ร่วมกับ เอชไอวี การต่อสู้เรียกร้องสิทธิของผู้หญิง กลุ่มคนข้ามเพศและคนรักเพศ เดียวกัน และการต่อสู้เรื่องที่ดินและการมีสัญชาติของชาวไทยภูเขา เป็นต้น กลุ่มคนชายขอบเหล่านี้ล้วนใช้อำนาจภายใน เช่น คุณธรรมและจริยธรรม ความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น ความรู้ สติ ความมั่นคงภายใน ความเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว ความเสียสละ ความศรัทธาในความเป็นธรรมและพลังจาก การรวมกลุ่มกันเพื่อสร้างความเป็นธรรม

ประสบการณ์การทำงานกับคนชายขอบกลุ่มต่าง ๆ มากกว่าสี่สิบปีของผู้เขียน ไม่ว่าจะเป็นเด็กและผู้หญิงที่ถูกทำร้าย กลุ่มผู้อพยพลี้ภัยสงคราม กลุ่มผู้หญิงอยู่ร่วมกับเอชไอวี กลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มแม่ชีและภิกษุณีในพุทธศาสนา กลุ่มคนข้ามเพศ กลุ่มแรงงานต่างชาติ ผู้เขียนพบว่าแม้ว่าพวกเขาไม่มีแหล่งอำนาจจากภายนอก เช่น เงินและทรัพย์สิน ระดับการศึกษาสูง ครอบครัวเครือญาติสนับสนุน ตำแหน่งหน้าที่การงาน พรรคพวก สัญชาติ แต่พวกเขาล้วนมีอำนาจภายในมากมายที่ทำให้สามารถเผชิญกับความทุกข์ยากลำบาก ความรุนแรงและความไม่เป็นธรรม ผู้เขียนได้เป็นประจักษ์พยานกลุ่มผู้คนเหล่านี้ที่ต่อสู้เพื่อรักษาสุขภาพ สิทธิ เสรีภาพและสิ่งแวดล้อมความปลอดภัยในชีวิตของตนเอง ครอบครัวและเพื่อนในชุมชนอย่างไม่ทอดทิ้ง เป็นเวลายาวนานโดยที่ไม่ได้รับค่าตอบแทน ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งหรือรางวัลใด ๆ

ในทางตรงข้าม ผู้เขียนพบว่าหลายคนที่มีแหล่งอำนาจภายนอกมากมายกว่ากลุ่มคนที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น กลับมีอำนาจภายในน้อย เพราะติดอยู่ในวังวนของความโลภ ความรู้สึกไม่มั่นคงและไม่พอใจในชีวิต ติดกับอยู่กับการแข่งขันและการสรรเสริญเยินยอ เพราะถูกหล่อหลอมให้เชื่อว่าแหล่งอำนาจภายนอกที่เขามี เช่น รูปร่างหน้าตา ทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่งหน้าที่การงาน เหล่านี้คือความมั่นคงและความสำเร็จของชีวิต ซึ่งจะสามารถตอบสนองความต้องการและความสุขในชีวิตได้ การหลงยึดว่าการมีแหล่งอำนาจภายนอกมากมายเป็นเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ ทำให้คนเหล่านี้ประมาทและไม่พัฒนาอำนาจภายใน อำนาจซึ่งมาจากแหล่งภายนอกทำให้ขาดโอกาสที่จะเผชิญกับความท้าทายและความทุกข์ของชีวิตด้วยสติปัญญาและความสามารถอย่างแท้จริง เพราะเงิน ชื่อเสียง ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การงาน เส้นสายจากความสัมพันธ์จะไม่สามารถช่วยให้คนเราเผชิญและฝ่าข้ามความท้าทายและความยุ่งยากได้ทุกเรื่อง

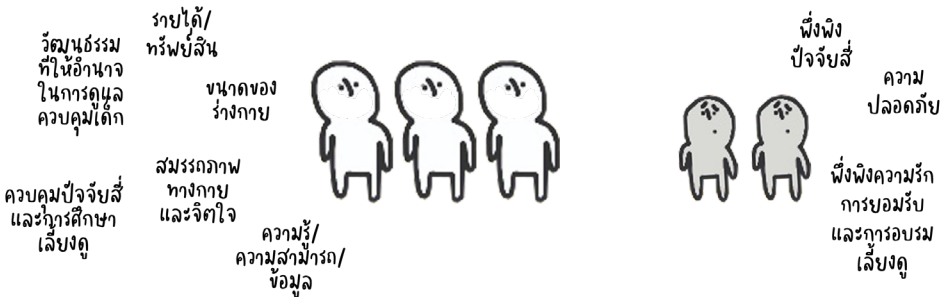
ในระดับสังคม สตาร์ฮอว์กเห็นว่าวิธีเดียวที่จะลดความรุนแรง ความยากจน ความเหลื่อมล้ำ และทำให้สังคมเกิดสันติภาพและความยุติธรรมได้ ก็คือการสร้างหรือฟื้นฟูอำนาจภายในให้เกิดขึ้นในหมู่ประชาชนผู้ถูกหลอหลอม จากสังคมอำนาจนิยมที่ใช้วัฒนธรรมควบคุมครอบงำ ปกครองและบริหาร องค์กร ประเทศชาติและโลก เพราะอำนาจภายในนี้ไม่ได้มาจากการครอบงำ และควบคุม แต่มาจากพลังแห่งปัญญาซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจ เห็นความสัมพันธ์ เชื่อมโยงที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันระหว่างมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ เป็นพลังอำนาจทางปัญญาที่เห็นว่าเราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่ต้อง พึ่งพาอาศัยกัน และเป็นอำนาจซึ่งไม่ได้เห็นว่าฝ่ายตรงข้ามเป็นศัตรูที่ต้อง ทำลายล้าง พลังของอำนาจภายในที่ต้องการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมควบคุม ครอบงำ เพื่อหยุดยั้งการแสวงหาประโยชน์จากมนุษย์และทุกสรรพชีวิต จะก่อให้เกิดปฏิบัติการสันติวิธีในรูปแบบต่าง ๆ มากมายซึ่งเราสามารถ เห็นได้ในหมู่คนชายขอบทั่วโลก



2

สร้างวัฒนธรรมอำนาจร่วม ในครอบครัว

อำนาจที่แตกต่างกันระหว่างเด็กและผู้ปกครอง



วัฒนธรรมอำนาจร่วมเป็นวัฒนธรรมที่จะช่วยสร้าง พัฒนาและฟื้นฟูอำนาจภายในของทั้งผู้ให้และผู้รับ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความสุขความเท่าเทียม และสันติภาพของคนทุกคนภายในครอบครัว ชุมชน องค์กรและสังคม ทำให้ทุกคนเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเองและผู้อื่น มีความเคารพ จริงใจ เชื่อมั่นและไว้วางใจในกันและกัน อันเป็นหนทางและแนวทางที่จะนำพาเราออกจากวัฒนธรรมควบคุมและครอบงำที่สร้างการแบ่งแยก การแข่งขัน ความกลัว ความโดดเดี่ยวแปลกแยก ความขัดแย้ง การเอารัดเอาเปรียบ การฉ้อโกงและคอร์รัปชัน ความรุนแรง และการทำลายล้างซึ่งต่อมนุษยด้วยกันเองและสิ่งแวดล้อม

ครอบครัววัฒนธรรมอำนาจร่วม

ครอบครัวที่อยู่กันด้วยความสัมพันธ์แบบอำนาจร่วมมีอยู่ในทุกสังคม โดยมักขึ้นอยู่กับโครงสร้างสังคมโดยเฉพาะวัฒนธรรมประเพณีที่หล่อหลอมครอบงำสังคมนั้น ในการอบรมแต่ละปีของศูนย์ฯ เราโดยเฉพาะสำหรับคนไทยจะมีจำนวนผู้เข้าร่วมในแต่ละรุ่นระหว่าง 20-28 คน ที่มาจกหลากหลายอาชีพ เพศ เพศภาวะ ชาติพันธุ์ อายุ ถิ่นที่อยู่ และศาสนา ในการพูดคุยแบ่งปันอำนาจ เราพบว่าผู้เรียนประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่ได้เติบโตมาในครอบครัวที่พ่อแม่ใช้อำนาจร่วมกันและหรือพ่อแม่ใช้อำนาจกับลูกด้วย

การที่เรามีผู้ผ่านประสบการณ์วัฒนธรรมอำนาจร่วมภายในครอบครัวจำนวนน้อยแสดงให้เห็นว่าวัฒนธรรมของครอบครัวไทยโดยรวมยังคงมีการใช้อำนาจแบบควบคุมครอบงำ ทั้งยังพบว่าผู้ที่อยู่ในครอบครัวอำนาจร่วมจะเป็นกลุ่มคนมีอายุน้อยที่ต่ำกว่า 40 ปี หลายคนในกลุ่มนี้เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวและตั้งใจเลี้ยงลูกแบบใหม่ **ครอบครัวอำนาจร่วมแบ่งปันคุณค่า ลักษณะ เทคนิค วิธีการ วิถีชีวิต และผลของการอยู่ร่วมกันในวัฒนธรรมอำนาจร่วมดังนี้**

1. มีการปรึกษากันในแทบทุกเรื่อง มีการเสนอความคิดและสอบถามความคิดของกันและกันโดยเฉพาะในเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัว แล้วพวกเขาจึงตัดสินใจร่วมกัน

2. สมาชิกครอบครัวใช้เวลาด้วยกันทั้งช่วงเวลาสุขและทุกข์ ดูแลใส่ใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล และให้กำลังใจกันเมื่อมีปัญหา

3. ไม่มีวัฒนธรรมการตำหนิดูว่ากล่าวกัน เมื่อมีปัญหาหรือความผิดพลาดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเรื่องใหญ่หรือเล็ก แทนที่จะใช้วัฒนธรรมการตำหนิดูว่า ครอบครัวที่ใช้อำนาจร่วมจะถามว่า เกิดอะไรขึ้น (แทนที่จะถามว่าใครทำผิด) และใส่ใจว่าเหตุการณ์นั้นทำให้แต่ละคนรู้สึกอย่างไรบ้าง สิ่งที่สำคัญมากในช่วงที่เกิดปัญหา ไม่ว่าจะ เป็นความขัดแย้ง ความผิดพลาดจากการทำงาน การเรียน อุบัติเหตุ ฯลฯ คือการพูดหรือถามถึงความรู้สึกของทุกคนที่เกี่ยวข้อง พ่อแม่จะถามลูกว่าเรื่องนี้ทำให้พวกเขารู้สึกอย่างไรบ้าง และพ่อแม่ต้องพูดถึงความรู้สึกของตนเองด้วย ช่วงที่แบ่งปันความรู้สึกทุกคนจะร่วมฟังกันและกันด้วยสติ ไม่ได้แย้ง ไม่แสดงความคิดเห็น เพราะช่วงแบ่งปันความรู้สึกเป็นช่วงที่คนมีความเปราะบาง ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้น

กับมนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดความผิดพลาดหรือปัญหาอื่นใด คือ รู้สึกเสียใจ รู้สึกกลัว รู้สึกผิด รู้สึกอาย รู้สึกผิดหวัง รู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจ เป็นต้น หลังจากแบ่งปันและรับรู้ความรู้สึกกันแล้ว จึงพูดคุยว่าเรื่องนั้น ๆ เกิดจากเหตุปัจจัยอะไร มีสิ่งไหนบ้างที่จะแก้ไขหรือลดทอนผลกระทบของปัญหานั้น และแบ่งปันกันว่าได้เรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นี้ การพูดขอโทษ เสียใจ หรือขอบคุณกันและกันจะเป็นประโยชน์มากต่อทุกคนที่เกี่ยวข้อง

4. ครอบครัวอำนาจร่วมแบ่งงานกันทำและรับผิดชอบหน้าที่ตนเอง มีผู้เรียนบางคนบอกว่างานที่บ้านของพวกเขาไม่มีการแบ่งเพศตามที่วัฒนธรรมไทยกำหนดไว้ เช่น ผู้หญิงทำงานบ้านเป็นหลัก ครอบครัวอำนาจร่วมเห็นว่าการอยู่ร่วมกันคือการแบ่งปันความรับผิดชอบโดยเฉพาะงานภายในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำกับข้าว ทำความสะอาดบ้าน หรือดูแลลูก

5. มีการสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีความลับเพราะมีความไว้วางใจกันและกันสูง มีผู้เรียนที่เป็นลูกหลายคนบอกว่าเขามีพี่สาวหรือแม่ที่สามารถพูดได้ทุกเรื่อง หลายคนบอกว่าแม่ทำตัวเหมือนเพื่อนที่เขาเล่าให้ฟังได้ทุกเรื่อง แม้ในเรื่องที่ไม่ดีแม่ก็ยอมรับได้ ทำให้เขาสบายใจและกล้าพูดทุกอย่างให้ฟัง

6. ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้ สามารถแสดง ความไม่เห็นด้วยได้อย่างเปิดเผย และมีการใช้เหตุผลพูดคุยอธิบาย

7. มีการส่งเสริมกันและกันในการพัฒนาตนเองเรื่องการเรียนรู้อ การทำงาน การเดินทางท่องเที่ยว การคบเพื่อนและการทำกิจกรรมที่แต่ละคน พึงพอใจ พ่อแม่ฟังความคิดเห็นและความต้องการของลูกทั้งเรื่องการเรียน และการคบเพื่อน

8. ให้พื้นที่ส่วนตัว ให้อิสระภาพแก่กันและกัน ทั้งมีขอบเขตความสัมพันธ์ที่เคารพและให้เกียรติกัน เราพบว่าในครอบครัวที่ผู้ปกครองทั้งสองคนใช้วัฒนธรรมอำนาจร่วมกันระหว่างผู้ใหญ่แล้ว การใช้อำนาจกับลูกก็จะเป็นไปในรูปแบบเดียวกัน และส่งผลให้ลูก ๆ ก็จะมีความสัมพันธ์แบบอำนาจร่วมระหว่างกันไปด้วย เมื่อผู้เรียนบอกเล่าถึงประสบการณ์การใช้วัฒนธรรมอำนาจภายในครอบครัว สิ่งที่เราเห็นได้ชัดคือหน้าตาท่าทางของผู้เล่าจะมีความสุข เบิกบาน ดีใจ ผ่อนคลายและภูมิใจ

ผู้เขียนเติบโตมาและอาศัยอยู่ในสังคมชนบทซึ่งเครือญาติและชุมชนยังมีความสัมพันธ์กันใกล้ชิด ชีวิตในวัยเด็กเมื่อห้าสิบปีก่อน เป็นยุคที่สังคมไทยมีครอบครัวขนาดใหญ่เพราะระบบการคุมกำเนิดยังไม่ทั่วถึง โดยเฉพาะในครอบครัวฐานะยากจน เด็กทุกคนต้องทำงานไม่ว่าจะเป็นงานบ้านและการทำงานตามอาชีพของผู้ปกครอง การเรียนหนังสือยังต้องต้องเดินไปโรงเรียนระยะไกล ผู้เขียนและเพื่อนทุกคนโตมาพร้อมกับการทำงานเช่นนี้ รวมถึงคนที่ครอบครัวมีร่ำรวยมากมายก็ตาม การทำงานหนักในวัยเด็กทำให้พวกเรามีความรับผิดชอบ ไม่เกียจงาน ขยัน และเรียนรู้ที่จะวางแผนและใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด เราภูมิใจที่ได้เป็นลูกและได้ช่วยเหลือครอบครัวตั้งแต่ยังเล็ก

ทว่าในช่วงยี่สิบปีที่ผ่านมา ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวเดี่ยว มีขนาดเล็กลง พ่อแม่ทุ่มเททำงานหนักมากเพื่อหาเงินส่งลูกเรียน โดยแม่จะทำหน้าที่แม่บ้านและดูแลทุกอย่างเกี่ยวกับลูก ตั้งแต่การจัดทำอาหาร ซักเสื้อผ้า รับส่งไปโรงเรียนและหาเพื่อน ดูแลเรื่องการเรียนพิเศษ ฯลฯ

นอกจากเรื่องเรียนแล้ว ลูกไม่ต้องทำหน้าที่รับผิดชอบอะไรเลยแม้กระทั่ง การล้างจาน ทำความสะอาดห้องนอนหรือซักเสื้อผ้าของตนเอง มีคนรู้จัก คนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เด็บโตมาในครอบครัวชนชั้นกลางซึ่งแม่ไม่ยอมให้ ทำงานบ้านอะไรเลย แม่บอกเขาว่าหน้าที่ของเธอคือเรียนให้ดีเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่ ตัวเขาอยากช่วยแม่ทำงานบ้านมาก เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่เขาค้นพบ ว่าเป็นคนชอบรีดผ้ามาก เวลารีดผ้าคือช่วงที่มีความสุขแต่ไม่เคยมีโอกา สได้ทำเลยในช่วงวัยเด็ก พยาบาลอีกคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่าก่อนที่จะมาอบรม ที่ศูนย์ฯ เราเป็นเวลาเจ็ดวัน ได้ทิ้งเงินจำนวนหนึ่งไว้ให้ลูกสองคนจ่ายค่าอาหาร ลูก ๆ บอกเธอว่าแม่ไม่ต้องห่วง เขาฝากท้องไว้ที่ร้านสะดวกซื้อแล้ว และ ยังบอกอีกว่าหากต้องย้ายไปอยู่ที่อื่น พวกเขาไปที่ไหนก็ได้เพียงขอให้อยู่ ใกล้ร้านสะดวกซื้อเท่านั้น การเลี้ยงลูกให้เป็นเทวดาจึงเป็นวัฒนธรรมที่เห็นได้ ทั่วทุกแห่งของครอบครัวไทย ไม่ว่าจะครอบครัวนั้นจะมีฐานะทางเศรษฐกิจ ชาติพันธุ์ ศาสนา วัฒนธรรม และอาชีพอะไรก็ตาม

หลายปีมานี้มีการพูดถึงปัญหามากมายของเด็กและเยาวชนที่ ถูกเลี้ยงมาแบบเทวดา อันส่งผลให้เด็กขาดโอกาสในการฝึกฝนความรับผิดชอบ ขาดทักษะชีวิต ไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง ไม่ได้ใช้ร่างกาย รวมถึง การกินอาหารขยะสำเร็จรูปทำให้เด็กหลายคนเป็นโรคอ้วน และการใช้ชีวิต ส่วนใหญ่กับโลกในมือถือซึ่งทำให้เด็กและเยาวชนไม่มีทักษะในการปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น การเลี้ยงลูกแบบเทวดาทำให้ลูกเสียคน และเสียอนาคต ในขณะที่ พ่อแม่ต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินให้ลูกเรียนและมีข้าวของทุกอย่างที่มาจาก การซื้อเท่านั้น

ผู้ปกครองที่เป็นแรงงานอพยพเข้ามาอาศัยอยู่เมืองใหญ่ โดยเฉพาะจากภาคอีสานจะส่งลูกไปให้ปู่ย่าตายายเลี้ยงเพราะรายได้ของชนชั้นล่างหรือแม้แต่ชนชั้นกลางระดับล่างในสังคมไทยไม่เพียงพอในการเลี้ยงดูและส่งเสียลูกให้เรียนหนังสือได้ เพราะต้องผ่อนบ้าน ผ่อนรถ และการทำงานเต็มเวลาของพ่อแม่ทำให้พวกเขาไม่มีเวลาดูแลลูกได้ ในสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ รัฐบาลมิตรให้พาลูกไปฝากเลี้ยง แต่การที่ปู่ย่าตายายเลี้ยงดูก็ไม่ต่างไปจากพ่อแม่คือเด็กและเยาวชนไม่ต้องรับผิดชอบงานอะไรในบ้าน พ่อแม่ส่งเงินให้ทุกเดือน คนแก่ผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูเด็กเหล่านี้ไม่มีความไม่รู้เรื่องสื่อและเทคโนโลยี โดยเฉพาะอันตรายของข้อมูลข่าวสาร ไม่มีความสามารถจะช่วยเหลือเรื่องปัญหาการเรียน ปัญหาสังคม และความทำทนายภายในแวดวงสังคมวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นปัญหายาเสพติด เด็กท้องวัยรุ่นและแก๊งวัยรุ่น เป็นปัญหาที่ไม่ได้รับการดูแลแก้ไขจากผู้นำชุมชนหรือเจ้าหน้าที่รัฐ เราทราบกันดีว่าระบบการเรียนการสอนในโรงเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบทไม่ได้พัฒนาศักยภาพและความสามารถ ไม่ได้สร้างแรงบันดาลใจหรือความมั่นใจให้นักเรียนเมื่อสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษาไม่สามารถทำหน้าที่เลี้ยงดูพัฒนาและฝึกฝนเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กและเยาวชนจึงกลายเป็นกลุ่มประชากรของชาติที่ไร้ที่พึ่ง ถูกลอยแพให้ใช้ชีวิตล่องลอยไปตามกระแสสังคมอันเต็มไปด้วยอันตราย

เมื่อโรงเรียนไม่ใช่สถานที่สร้างวินัย ความรับผิดชอบ ความภูมิใจ ความมั่นใจ ความสุข ความใส่ใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และฝึกทักษะการแก้ปัญหาชีวิตแล้ว บ้านและครอบครัวจึงกลายเป็นพื้นที่แห่งเดียวที่ลูกหลานของเราจะได้เรียนรู้ฝึกฝนคุณลักษณะรากฐานสำคัญของชีวิต

มนุษย์ที่จะช่วยให้เขาสามารถดูแลช่วยเหลือตัวเองได้ในอนาคตและเติบโตไปเป็นพลเมืองที่มีศักยภาพและความสามารถ มีความรับผิดชอบ มีความมั่นใจ และเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น มีความใส่ใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

นอกเหนือจากความรับผิดชอบเรื่องการเรียนแล้ว ครอบครัวต้องสร้างวินัยและความรับผิดชอบให้เด็กผ่านการฝึกทักษะต่าง ๆ มากมาย เช่น การใช้ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการแก้ปัญหาและฝึกฝนจิตใจให้มีความอ่อนโยน ความเข้มแข็ง การมีความใส่ใจและห่วงใยต่อผู้อื่นผ่านการทำงานบ้าน การดูแลและบริการคนอื่น ๆ ในครอบครัว การทำอาหาร การดูแลสัตว์เลี้ยง และการทำงานช่วยพ่อแม่ประกอบอาชีพที่ต้องทำเป็นประจำวันหรือประจำอาทิตย์ และนอกจากงานประจำแล้ว ผู้ปกครองควรสนับสนุนให้ลูกหลานมีโครงการทำงานเป็นชิ้น หรืองานโปรเจกต์ เช่น งานปลูกพืชผักสวนครัว การคิดโปรแกรมดูแลจัดการบัญชีรายรับรายจ่ายของครอบครัว งานปรับปรุงซ่อมแซมบ้านหรืออุปกรณ์เครื่องใช้ งานจิตอาสาภายในชุมชน หรือช่วยงานเพื่อนบ้านที่ต้องการความช่วยเหลือ งานจิตอาสาออนไลน์ ซึ่งเป็นโครงการที่ผู้ปกครองสามารถร่วมทำกับลูกให้เป็นเรื่องสนุก สร้างคุณค่าและความภูมิใจ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และเป็นการใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกครอบครัวด้วย

การฝึกฝนวินัยและความรับผิดชอบจะช่วยเสริมอำนาจภายในตัวเด็กได้ก็ต่อเมื่อจะเกิดจากการใช้อำนาจร่วมเท่านั้น เช่น การตัดสินใจร่วมกัน การรับฟังความเห็นและความรู้สึกของเด็กเมื่อเด็กไม่เห็นด้วย การไม่ตำหนิเมื่อทำผิดพลาด แต่ตั้งคำถามให้เขาหาคำตอบหรือบทเรียนเอง

เด็ก (รวมถึงผู้ใหญ่) จะมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำเพราะมีส่วนร่วมในการเลือกและตัดสินใจ และมีคนที่รับฟังและสนับสนุนให้กำลังใจ ยกเว้นในกรณีที่เกี่ยวข้องกับความเสียหายอันตรายซึ่งผู้ปกครองต้องอธิบายเหตุผลเพื่อให้ความรู้แก่เด็ก และเข้าไปขัดจังหวะเมื่อเห็นว่าสิ่งที่เด็กทำอยู่จะก่อให้เกิดอันตรายและสร้างความเสียหาย ทุกครั้งที่ใช้อ่านาจอเนื่อเด็กให้ผู้ปกครองหยุดสักครู่และถามตนเองว่า เมื่อเราคิด ตัดสินใจหรือทำแทนเขานั้น เราทำเพื่อเอ็มพาวเวอร์หรือเสริมสร้างพลังให้เด็ก หรือเราทำเพราะการใช้อ่านาจอเนื่อเด็กซึ่งมันง่าย สะดวก ทันใจและเชื่อว่าตัวเราเองจะไม่มีทางผิดพลาด

การสร้างวินัยและความรับผิดชอบผ่านการควบคุม ครอบงำ และการใช้อ่านาจอเนื่อต่อลูกหลานแม้จะทำด้วยเจตนาดี แต่เมื่อผู้ปกครองไม่ใส่ใจความคิด ความต้องการและความรู้สึกของเด็กแล้ว นี่ก็ไม่ต่างจากการใช้ความรุนแรงต่อจิตใจและจิตวิญญาณของเขา แม้เด็กจะทำตามแต่เป็นการกระทำที่มาจากความกลัวจะถูกลงโทษ กลัวจะไม่ได้รับความรักและการยอมรับจากผู้ปกครอง เพราะไม่ยอมมีความขัดแย้งหรือทะเลาะกับผู้ปกครอง เด็กจึงต้องทำเพื่อผู้ใหญ่แต่ไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง

ผู้เขียนเติบโตมาในครอบครัวที่พ่อใช้อ่านาจอเนื่อและใช้ความรุนแรงกับแม่และลูกทุกคน จึงเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้หันมาสนใจศึกษาและส่งเสริมเรื่องการใช้อ่านาจอเนื่อร่วมในสถาบันต่าง ๆ ของสังคม โดยเฉพาะในครอบครัวเป็นสถานที่ซึ่งเราทุกคนใช้เวลาาร่วมกันมากที่สุด ทุกข์และสุขของคนจำนวนมากขึ้นอยู่กับปัจจัยจากครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบัน

ซึ่งหล่อหลอมความคิด ความเชื่อและพฤติกรรม ครอบครัวสามารถสร้างเสริมอำนาจ ความมั่นใจและคุณค่าของคน แต่ครอบครัวก็เป็นสถานที่ที่ทำลาย ทำร้ายร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและคุณค่าความเป็นมนุษย์ได้เช่นกัน

สถาบันครอบครัวไทยเป็นครอบครัวแบบชายเป็นใหญ่ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากวัฒนธรรมประเพณี กฎหมาย และนโยบายรัฐที่มอบให้ผู้ชายมีอำนาจเป็นหัวหน้า เป็นผู้นำครอบครัว และระบบเพศซึ่งให้อำนาจความเป็นสามีเหนือภรรยา เมื่อสังคมอนุญาตส่งเสริมอำนาจชายเป็นใหญ่เหนือภรรยาและลูกเช่นนี้ การใช้อำนาจเหนือกว่าและรวมถึงการใช้ความรุนแรงจากผู้นำครอบครัวจึงถูกมองเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ทุกครั้งที่ศูนย์ผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรมจัดอบรมเรื่องอำนาจ เมื่อได้ถามจำนวนผู้ร่วมอบรมที่เติบโตมาในครอบครัวที่ใช้อำนาจเหนือกว่า หรืออำนาจกดขี่ครอบงำ จะมีผู้ยกมือขึ้นมากกว่า 80% เมื่อสอบถามว่าใครมีอำนาจสูงสุดในบ้าน ผู้เรียนส่วนใหญ่จะตอบว่าพ่อ และพ่อก็เป็นผู้ใช้อำนาจเหนือต่อแม่และลูก ๆ รองลงมาคือพ่อกับแม่ ใช้อำนาจเหนือลูก พวกเขาบอกต่อว่ารูปแบบของการใช้อำนาจเหนือในครอบครัวคือการไม่รับฟังความเห็นของคนอื่น ตัดสินใจแทน ใช้การควบคุมสั่ง โน้มน้าวให้คิดหรือทำตาม ใช้การลงโทษหากทำผิดหรือไม่ทำตาม ไม่สนใจอารมณ์ความรู้สึกของคนที่ถูกอำนาจบังคับ แสดงความเห็นต่างไม่ได้ ทวงบุญคุณ พุดจาตุถูกเหยียดหยาม หรือเปรียบเทียบกับลูกคนอื่น ทำร้ายร่างกาย และอีกมากมาย เมื่อเราถามผู้เรียนว่าการเติบโตมาในครอบครัวที่ใช้อำนาจกดขี่ครอบงำส่งผลต่อชีวิตอย่างไรบ้าง คำตอบที่ได้รับคือ

ไม่มั่นใจในตนเอง มีความกลัว ไม่มีความภูมิใจในตนเอง รู้สึกไร้ค่า น้อยใจ
อาย ผิดหวัง หดหู่ ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีแรงบันดาลใจและความฝัน
ในชีวิต ไม่กล้าตัดสินใจ ต้องอดทนจนกว่าจะโตและหาเงินได้เอง รู้สึกผิด
เมื่อได้เลี้ยงหรือเลือกตัดสินใจเอง หลายคนที่เติบโตในครอบครัวลักษณะนี้
บอกเราว่าเมื่อมีครอบครัวของตนเองจึงเลือกที่จะใช้อำนาจร่วมกับลูกแทน

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมการใช้อำนาจแบบครอบงำ
ไม่ใช่เรื่องทำได้ง่าย เพราะเราทุกคนล้วนถูกหล่อหลอมด้วยวัฒนธรรมเช่นนี้
ตั้งแต่เด็กจนโต จากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและญาติผู้ใหญ่ ในชุมชน
ในกลุ่มเพื่อนและรุ่นพี่ โรงเรียน ครู เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน และกลุ่มคน
ที่มีอำนาจในสังคม เช่น เจ้าหน้าที่รัฐ ฯลฯ

เราแต่ละคนจะถูกใช้อำนาจในระดับที่รุนแรงมากน้อยแตกต่างกัน
และจำได้ว่าเมื่อเราถูกใช้อำนาจครอบงำควบคุมไม่ว่าจากใครก็ตาม เราจะรู้สึก
โกรธแค้น อึดอัด กลัว ตัวลีบเล็ก อาย ไม่พอใจ เจ็บปวด ผิดหวัง และเสียใจ
และประสบการณ์เช่นนี้ก็ส่งผลให้หลายคนมีบาดแผลในชีวิตที่ยังต้องฟื้นฟู
เยียวยา แม้จะมีประสบการณ์เชิงลบเหล่านี้มามาก แต่หากลองสังเกตดู
พฤติกรรมตนเองอย่างสัจย์ซื่อ เราอาจจะพบว่าเมื่อใดก็ตามที่เรามีแหล่งอำนาจ
ที่มากกว่าคนกลุ่มอื่น เช่น อายุ ตำแหน่งหน้าที่ เงินและทรัพย์สิน หรือ
ประสบการณ์ เราก็สามารถมีพฤติกรรมกดขี่ ควบคุม ครอบงำ ดูถูก
เหยียดหยาม เอาเปรียบ หรือขบขันนำเสนอสิ่งสอนแบบผู้รู้หรือผู้หวังดีต่อ
คนที่มีแหล่งอำนาจน้อยกว่าโดยแบบอัตโนมัติเช่นกัน เหล่านี้คือผลของ
การถูกหล่อหลอมทางสังคมมาอย่างยาวนานและเป็นผลจากการที่ผู้คน
รอบตัวเราไม่ว่าที่แห่งไหนหนังกี่ยังใช้อำนาจกดขี่ครอบงำกันอยู่

การเปลี่ยนวัฒนธรรมอำนาจครอบงำในระดับสังคมใหญ่ต้องใช้เวลานาน แม้แต่ในระดับชุมชนและในที่ทำงานก็ตาม แต่มีสถานที่หนึ่งซึ่งเราหลายคนสามารถเริ่มสร้างการเปลี่ยนแปลงได้เลย นั่นคือภายในบ้านของเราเอง โดยเฉพาะหากเราเป็นผู้ปกครอง เป็นหัวหน้าครอบครัวและมีแหล่งอำนาจมากกว่าคนอื่น ๆ ในบ้าน ไม่ว่าจะครอบครัวจะหมายถึงตัวเราเองกับสามีหรือภรรยา หรือครอบครัวขนาดใหญ่ที่มีทั้งพ่อแม่ พี่ ป้า น้า อา ตา ยาย ลูกหลาน คนในครอบครัวทุกคนล้วนมีอิทธิพลต่อชีวิตของกันและกัน การเปลี่ยนแปลงในระดับครอบครัวจึงมีความสำคัญมากเพราะบ้านเป็นสถานที่บ่มเพาะ ปลูกฝังและถ่ายทอดความคิดความเชื่อและพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งเป็นหน่วยเล็กของสังคมที่สามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในหน่วยอื่น ๆ ได้

แนวทางสร้างวัฒนธรรมอำนาจร่วมในครอบครัว ซึ่งหมายถึงการแบ่งปันอำนาจและการใส่ใจกันและกันระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว

โครงสร้างความสัมพันธ์แนวราบ

โครงสร้างความสัมพันธ์แนวราบคือโครงสร้างความสัมพันธ์ที่ทุกคนในครอบครัวมีพื้นที่ อำนาจและอิสรภาพในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก มีส่วนร่วมตัดสินใจในเรื่องสำคัญของครอบครัว และสามารถตัดสินใจในเรื่องของตนเองได้ ความสัมพันธ์แนวราบมาจากฐานความเชื่อที่ว่าทุกคนในครอบครัวมีคุณค่าและความสำคัญเสมอกัน ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ มีรายได้น้อยหรือมาก หรือมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบใด

ก็ตาม ทุกคนมีความสามารถและศักยภาพและมีส่วนในการสร้างภาวะ การอยู่ดีมีสุข สันติ ความมั่นคงปลอดภัยแก่ครอบครัว ครอบครัวแนวราบ ใช้การปรึกษาหารือ การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมีการสื่อสาร สม่่าเสมอ มีความไว้วางใจ ห่วงใยในทุกข์สุขของกันและกัน เด็กและเยาวชน หลายคนเล่าให้ฟังในการอบรมกับเราว่าพ่อแม่วางตัวเป็นเสมือนเพื่อนที่ คอยสอบถามและรับฟังความคิดเห็น ไว้วางใจและเคารพการตัดสินใจของเขา ในหลายครอบครัวจะมีบุคคลหนึ่งทำหน้าที่เป็นคนกลางทำหน้าที่ประสาน การสื่อสาร สนับสนุนให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น ความต้องการ รับฟัง และแบ่งปันความรู้สึกของกันและกัน เชิญชวนให้ทุกคนใส่ใจและช่วยเหลือกัน เมื่อเกิดปัญหา และทำหน้าที่คลี่คลายความตึงเครียด ความขัดแย้งระหว่าง สมาชิก

ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แนวราบจะร่วมกันตั้งกฎและกติกาต่างๆ ในบ้าน เช่น ความรับผิดชอบเรื่องการหารายได้และการใช้เงิน กติกาการใช้ ข้าวของภายในบ้าน การทำงานบ้าน การดูแลลูกและผู้ที่เกี่ยวข้อง ข้อตกลง เรื่องพื้นที่ เรื่องราวและเวลาส่วนตัว เป็นต้น การให้สมาชิกทุกคนในบ้าน มีส่วนร่วมในการตั้งกฎ กติกาเหล่านี้จะสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ ความมั่นใจ ความวางใจและการมีความรับผิดชอบซึ่งต่อพันธสัญญาและการอยู่ร่วมกัน

ครอบครัวความสัมพันธ์แนวราบทำให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแบ่งปัน และรับรู้ความเป็นไปของกันและกัน การรับฟังเป็นหัวใจสำคัญยิ่งของ การใช้อำนาจร่วม โดยเฉพาะการฟังสมาชิกครอบครัวที่มีแหล่งอำนาจน้อย เช่น คนที่มีรายได้น้อยหรือไม่มีรายได้เลยแต่ทำหน้าที่รับผิดชอบงานภายในบ้าน

เพื่อให้ชีวิตคนอื่น ๆ มีความสะดวกสบาย คนที่มีระดับการศึกษาต่ำ เด็ก และเยาวชน ผู้ที่เจ็บป่วยหรือมีภาวะพิการทางกายหรือทางใจ ผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะผู้ที่ไม่มียศพรยศสมบัติให้ลูกหลานรอคอยสืบทอด) ในครอบครัว วัฒนธรรมอำนาจครอบงำกลุ่มคนที่มีแหล่งอำนาจน้อยดังกล่าวยังคงไม่มีพื้นที่ในการแสดงความคิดเห็น ไม่มีอำนาจในการตัดสินใจเรื่องสำคัญในครอบครัว

เด็กและเยาวชนที่เติบโตในบรรยากาศซึ่งผู้ปกครองและผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ผู้เป็นเครือญาติคอยรับฟังความคิดและใส่ใจความรู้สึก พวกเขาจะมีความมั่นใจในและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความกล้าหาญในการแสดงความคิดเห็น มีความมั่นคงในอารมณ์และรู้จักใช้เหตุผล

การสื่อสารเพื่อสร้างสันติ

การสื่อสารมีบทบาทสำคัญมากต่อสร้างความสัมพันธ์แบบอำนาจร่วม ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันไว้วางใจ ปลอดภัย ใกล้ชิด และช่วยให้แต่ละคนเติบโตภายใน การสื่อสารเพื่อสร้างสันติมีสองประเด็นใหญ่คือการพูดและการฟัง ซึ่งเราจะเรียนรู้เรื่องการพูดและการฟังแบบใหม่เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมที่อยู่ในเนื้อในตัวเรามา

การพูดความจริงและพูดจากใจ หมายถึงการบอกความรู้สึก ความต้องการและความคิดเห็นของตนเองที่แท้จริง การพูดความจริงเป็นเรื่องยากหากเราเติบโตมาในครอบครัวและสังคมที่การพูดความจริงทำให้

ถูกลงโทษผ่านการดำเนิน สั่งสอน ถูกกล่าวหาว่าทรยศหักหลัง หรือถูกใช้ ความรุนแรงรูปแบบอื่น เด็กหลายคนถูกผู้ปกครองหรือญาติผู้ใหญ่ทำร้าย ร่างกายเมื่อพูดความจริง การไม่พูดเลยหรือไม่พูดความจริงทั้งหมดจึงกลายเป็น วิธีการของกลุ่มคนที่มีแหล่งอำนาจน้อยเพื่อเอาตัวรอดจากการถูกใช้อำนาจ แบบผิด ๆ ไม่ว่าจะจากในครอบครัว ชุมชน หรือที่ทำงาน

พูดโกหกหรือไม่สามารถพูดความจริงได้?

บ่อยครั้งผู้เรียนที่ทำงานกับเด็กจะถามผู้เขียนว่า “ทำยังไงดีคะ หากเด็กเขาพูดโกหก” ผู้เขียนจะถามกลับไปว่า “แล้วให้ฟังได้ไหมคะว่า เกิดอะไรขึ้นกับเด็กคนนั้น” จากนั้นจะสะท้อนกลับว่า “ฟังดูเหมือนว่า เด็กเขาไม่สามารถพูดความจริงได้” นี่เป็นเรื่องสำคัญมากที่เราจะเปลี่ยน วัฒนธรรมการเรียกชื่อพฤติกรรมของเด็กและกลุ่มคนที่มีแหล่งอำนาจน้อย จากคำว่าเด็กคนนี้ชอบพูดโกหก เป็นการพูดว่าเขาไม่สามารถพูดความจริงได้ มุมมองและวิธีคิดใหม่นี้จะช่วยให้เรามีความเห็นอกเห็นใจที่เขาตกอยู่ใน สถานการณ์ที่ทำให้ไม่มีทางเลือกอื่น ความเห็นอกเห็นใจจะช่วยให้เรา พยายามเข้าใจ และอยากช่วยเหลือ ในขณะที่ประโยคหรือวิธีคิดเดิมที่พูดว่า เด็กพูดโกหกจะปิดใจเรา ตัดเด็กออกจากใจเรา นอกจากนั้นอาจจะนำ เราไปกลับไปสู่วิธีคิดและการกระทำเดิมของวัฒนธรรมควบคุมครอบงำ คืออยากจะลงโทษเด็ก

วิธีการพูดและรับฟังความจริง

- เวลาพูดความจริง เราหมายถึงการพูดถึงประสบการณ์ของตัวเอง ไม่อ้างหรือพาดพิงว่าได้ยินคนนั้นพูดมาอย่างนี้ ไม่อ้างทฤษฎี คำคม คำสอน ศีลธรรมหรือประสบการณ์ของใคร แต่จะเริ่มด้วยประโยคว่า เรื่องนี้ผมหรือฉันรู้สึก.... คิดว่าหรือเห็นว่า....
- ไม่มีการลงโทษเมื่อคนพูดความจริง เช่น ตำหนิ ดุด่า ทำร้ายร่างกาย สั่งสอน ศีลธรรม หรือลงโทษภายหลัง แน่แน่นอนว่าการพูดความจริง อาจกระทบความรู้สึก เช่น ทำให้คนฟังโกรธ ไม่พอใจ ผิดหวัง เสียใจ เพราะความจริงที่ได้ยินคือการไม่เห็นด้วย การสะท้อนกลับหรือเป็นสิ่งที่สร้างความเสียหาย วิธีการช่วยให้คนฟังอยู่กับการฟังความจริงได้คืออยู่กับลมหายใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ผลักไส แต่ให้หายใจเข้าลึก ๆ สองสามรอบ ผ่อนคลายร่างกายที่เกร็ง รับรู้ ว่ากำลังอยู่ในภาวะที่อึดอัด แต่ให้ตั้งสติเตือนตนเองว่า **เรากำลัง เปลี่ยนวัฒนธรรมภายในครอบครัว** และมุ่งความสนใจไปยังคน กำลังพูดความจริงขณะนั้นว่าเขาต้องการความปลอดภัยและความไว้วางใจจากเรา
- เมื่อมีการพูดความจริงของบุคคลใดก็ตาม คนพูดจะรู้สึกดีมาก หากคนฟังกล่าวขอบคุณที่เขากล้าหาญและไว้วางใจ ความปลอดภัย เป็นปัจจัยหลักอันจะทำให้คนพูดความจริง เมื่อเราพูดกันแต่ความจริง สมาชิกในครอบครัวจะไม่มี ความลับต่อกัน

- **การบอกความต้องการและความรู้สึก** ปัญหาอีกประเด็นหนึ่ง ซึ่งเป็นผลพวงของวัฒนธรรมครอบงำ คือการที่เราไม่เคยถูกบอก ถูกสอนหรือเห็นแบบอย่างเรื่องการพูดตรงไปตรงมาถึงความต้องการ หรือความรู้สึกของตนเอง ครอบครัว มักจะสื่อสารผ่านกิริยาท่าทาง หรือคำพูดเพื่อให้คนอื่น ๆ คาดเดาเอาเอง โดยเฉพาะความรู้สึกที่เป็นลบ เช่น ความโกรธ ความไม่พอใจ และความผิดหวัง บางคน จะแสดงออกด้วยการไม่พูดด้วย ทำหน้าตาบูดบึ้ง การปิดประตูบ้าน หรือประตูรถและวางข้าวของด้วยเสียงอันดัง หากท่านเป็นบุคคลที่ใช้พฤติกรรมเพื่อสื่อสารความรู้สึก จึงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการบอกความรู้สึกซึ่งสามารถฝึกได้ไม่ยาก เช่น ให้หาช่วงเวลา ที่ท่านเองและอีกฝ่ายมีเวลาเพื่อจะพูดคุยกันในบรรยากาศที่เหมาะสม จากนั้นให้บอกความรู้สึกและความต้องการ โดยใช้ประโยคที่เริ่มต้น ด้วยฉัน/ผม/พ่อ/แม่/ลูก และพูดจากประสบการณ์ตรงเท่านั้น

ฝึกบอกความต้องการและความรู้สึก

“วันนี้พ่อ/แม่รู้สึกไม่พอใจ... (บอกความรู้สึก)... เมื่อกลับมาถึงบ้าน แล้วพบว่าบ้านมันรกเพราะลูกไม่ได้ทำความสะอาดตามที่ตกลงกันได้ ต่อไปนี้หากลูกไม่สามารถทำความสะอาดได้ขอให้บอกล่วงหน้า เพราะ พ่อ/แม่มีความสุขมากที่บ้านเราสะอาดโดยเฉพาะห้องครัวเพราะพ่อ/แม่ จะต้องทำอาหาร (บอกความต้องการ)”

การฟังกันด้วยใจ

เควกเกอร์ เป็นองค์กรของคริสต์ศาสนิกชนหัวก้าวหน้า ก่อตั้งขึ้นในศตวรรษที่ 16 ในประเทศอังกฤษ และต่อมามีสมาชิกหลายคนอพยพไปอาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา เควกเกอร์กลายเป็นองค์กรที่มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการร่างรัฐธรรมนูญที่วางหมุดหมายเรื่องเสรีภาพและความเท่าเทียมของอเมริกา อาจารย์ของผู้เขียนชื่อภิกษุณีหลวงแมโรชิ โจน เจ้าอาวาสสำนักเซนอุปายะ (Upaya Zen Center) เมืองซานตาเฟ มลรัฐนิวเม็กซิโก ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกงานพุทธธรรมสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย เลาให้ฟังว่า กลุ่มเควกเกอร์เป็นกลุ่มแรกในประเทศเม็กซิโก ที่ใช้เทคนิคการฟังด้วยใจ หรือการอยู่กับความทุกข์ของคน ในการทำงานสร้างสันติภาพความเป็นธรรม และช่วยเหลือคนมีความทุกข์ พวกเขาเรียกเครื่องมือนี้ว่าการเป็นประจักษ์พยานความทุกข์ (Bearing witness) ซึ่งหมายถึงการรับฟังประสบการณ์ของกลุ่มคนผู้มีความทุกข์บนฐานความเชื่อมั่นว่าคนที่มีความทุกข์มีศักยภาพจะแก้ปัญหาของตนเองได้ โดยผู้ทำหน้าที่รับฟังไม่ต้องแนะนำหรือหาทางออกให้ การทำงานแนวนี้นี้มาจากฐานความเชื่อเรื่องอำนาจภายในของมนุษย์ที่มีอยู่แล้วในตนเองโดยเฉพาะในกลุ่มคนที่แหล่งอำนาจภายนอกน้อย และอำนาจภายในของพวกเขาถูกลดทอนลงหรือไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนา เพราะการขาดระบบสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนและระบบบริการของรัฐ

การเป็นผู้ฟังอย่างลึกซึ้งหรือการฟังคนด้วยใจ หมายถึงการฟังขณะจิตใจผู้ฟังว่างจากความคิดที่มีอคติ การตัดสินถูกผิดตามความรู้ ข้อมูล และคุณค่าความเชื่อหรือความคิดที่จะแนะนำหรือหาทางแก้ปัญหา **ผู้ฟังที่ดีพร้อมจะรับรู้เรื่องราวของคนมีความทุกข์ใจโดยไม่ขัดจังหวะด้วยการแสดง**

ความเห็น การถาม หรือการแบ่งปันเรื่องราวของผู้ฟังเอง คำว่าลึกซึ้ง หมายถึงการฟังลึกลงไปถึงระดับหัวใจ ใส่ใจผู้พูดอย่างแท้จริงจนกระทั่งผู้ฟังได้ยินสิ่งที่ผู้พูดต้องการบอกและความรู้สึกที่ผู้พูดไม่สามารถบอกได้ด้วยคำพูด แต่ผู้ฟังสังเกตเห็นจากอากัปกิริยาของภาษากาย เช่น หน้าตาเศร้าหมอง ด้วยความรู้สึกผิดหรือวิตกกังวล หรือการก้มหน้าลงซึ่งเป็นการสื่อถึงความอาย ความกลัว ความไม่แน่ใจหรือไม่มั่นใจ หรือภาษากายที่แสดงออกถึงความมั่นคง ความผ่อนคลาย ความภูมิใจและความสุข เป็นต้น

การฟังอย่างลึกซึ้งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การฟังอย่างมีสติ (Mindful listening) ซึ่งหมายถึงว่าผู้ฟังต้องใช้สติในกระบวนการฟังตลอดเวลา เพราะเมื่อเริ่มต้นฟังผู้ฟังจะมีความคิดและอารมณ์บางอย่างผุดขึ้นมา ซึ่งอาจเป็นการวางแผนอนาคตหรือเป็นความวิตกกังวลในงานหรือชีวิตของผู้ฟังเอง ในเวลานั้น หรือจิตใจหลุดไปคิดวิเคราะห์ปัญหาเพื่อหาทางออกหรือแนะนำผู้พูด แต่เมื่อผู้ฟังรู้ตัวคือมีสติรับรู้ว่าจะล่องลอยไปคิดเรื่องอื่นๆ ให้ปล่องวางความคิดความรู้สึกนั้น และกลับมาจดจ่อตั้งใจฟังต่อไป อาการที่จิตใจหวนคิดเรื่องอื่น ๆ นี้จะเกิดขึ้นเป็นปกติธรรมดาสำหรับคนทุกคน ผู้ฟังจึงต้องใช้สติมากำกับพฤติกรรมเดิมโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ความต้องการที่จะพูดแทรก แสดงความคิดเห็น การให้แนะนำ การแซวเล่น การขัดจังหวะด้วยการถาม หรือหากแม้ไม่ได้พูดสิ่งเหล่านี้ออกไปแต่ในใจนั้นกำลังตัดสิน หรือตีตรา ตัวตนอัตลักษณ์หรือเรื่องที่เขาเล่าให้ฟัง หรือแม้แต่ยึดอัตราค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องฟังในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยในเชิงศีลธรรม คุณค่าหรือไม่เห็นด้วยกับวิธีการแก้ปัญหาของผู้เล่าเรื่องที่ต่างไปจากคุณค่าหรือประสบการณ์ของผู้ฟัง ความคิดเหล่านี้ที่อยู่ใใจผู้ฟังแม้จะไม่ได้พูดออกไปแต่มันจะแสดงออกผ่านภาษากาย ซึ่งจะทำให้ผู้เล่าไม่ไวใจเพราะรู้สึกไม่ปลอดภัย ดังนั้นเขาอาจจะหยุดพูด เปลี่ยนเรื่องพูดหรือเลือกพูดในสิ่งที่ผู้ฟังสนใจอยากรู้

ในหมู่คนทำงานเพื่อสังคมแนวพุทธโดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา เรียกเทคนิคนี้ว่า *การฟังด้วยใจกรุณา* (Compassionate listening) เพราะ ความกรุณาเป็นฐานของการทำงานเพื่อทำให้สังคมดีขึ้น ช่วยให้จิตใจของผู้ที่มีปัญหาได้คลายจากความทุกข์ เจตนาที่ต้องการให้ผู้อื่นพ้นทุกข์หรือ มีความทุกข์ลดลงคือความกรุณา อันเป็นคำสอนซึ่งพระพุทธเจ้าสอนให้ พุทธศาสนิกชนปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมโลก เมื่อต้องพบคนที่มีความทุกข์ ทักษะนี้จะช่วยให้เราได้ฝึกทั้งสมาธิ สติ และฝึกฝนความเมตตา กรุณา ความเห็นอกเห็นใจ ในขณะที่เดียวกันก็จะพบว่าผู้ที่เล่าความทุกข์ให้ฟังมีความรู้สึกสบาย โล่งใจขึ้น ได้ฟื้นฟูพลังใจและความมั่นใจที่จะแก้ปัญหา เป็นวิธีการช่วยคนมีความทุกข์โดยที่เราไม่ต้องเหนื่อยหรือเครียดจากการคิดหาทางแก้ไขให้ผู้อื่น

ในสหรัฐอเมริกามีการสัมภาษณ์กลุ่มคนที่ทำงานช่วยคนมีความทุกข์มานานหลายสิบปี จากอาชีพและบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ กันเช่น จิตแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักบวชและศาสนาจารย์ นักสังคมสงเคราะห์ ครู อาจารย์ พวกเขาทำงานกับกลุ่มผู้หญิงและเด็กที่ถูกกระทำรุนแรงจากคนในครอบครัว ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้อพยพลี้ภัย กลุ่มผู้ถูกเลือกปฏิบัติจากสังคม เช่น ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี คนรักเพศเดียวกันและคนข้ามเพศ และผู้ต้องขัง ข้อสรุปที่พวกเขาพูดไว้ตรงกันคือ คนที่มีความทุกข์ไม่ต้องการคำแนะนำ แต่สิ่งที่พวกเขาต้องการคือการฟัง การดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะของผู้ฟังที่อยู่กับเขาและรับรู้ความทุกข์ของเขาจริง ๆ

แนวทางการฟังด้วยใจ

1. ตลอดเวลาที่ฟังให้แสดงออกด้วยภาษากายที่เป็นมิตร ผ่อนคลาย และใส่ใจต่อผู้เล่า สบตาผู้เล่าเป็นช่วง ๆ (แต่ไม่ใช่การจ้องหน้า)
2. ก่อนที่จะฟัง พยายามทำให้ห่างจากความคิดความกังวลของตนเอง ด้วยการผ่อนคลายร่างกายและตามรับรู้ลมหายใจเข้าออกประมาณ ห้าถึงสิบบรอบลมหายใจ (ขึ้นอยู่กับภาวะจิตใจของผู้ที่จะรับฟัง)
3. ฟังอย่างตั้งใจ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฟัง ให้คิดว่าในช่วงขณะนั้นของชีวิตเรา ผู้เล่าเป็นบุคคลสำคัญที่สุดและเรื่องของเขาสำคัญมาก
4. ในขณะที่ฟังให้ส่งเสียงตอบรับเบา ๆ หรือพยักหน้าเป็นครั้งคราวเพื่อเป็นสัญญาณบอกผู้เล่าว่าเรากำลังฟังเขาอยู่
5. ไม่ขัดจังหวะโดยการถาม เล่าเรื่องของตนเอง พุดเสริม หรือให้คำแนะนำ
6. ไม่รับโทรศัพท์หรือทำงานอย่างอื่นขณะฟัง เพราะนั่นจะเป็นสัญญาณบอกผู้เล่าว่าผู้ฟังมีเรื่องอื่นที่สำคัญกว่าการฟังเรื่องของเขา หรือผู้ฟังกำลังยุ่งและผู้เล่ามารบกวนเวลาของเรา
7. ฟังด้วยความเคารพ ทั้งในตัวตนของผู้เล่าและประสบการณ์ของเขาโดยไม่มีการตัดสินในใจว่าสิ่งที่เขาพูดมานั้นดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด

เข้าทำหรือไม่เข้าทำ หรือคิดว่า “หากเป็นฉัน ฉันจะไม่ทำอะไรแบบนั้น” เป็นต้น

8. เก็บเรื่องที่ผู้เล่าเล่าไว้เป็นความลับ ในกรณีต้องการนำไปเล่าต่อ เพื่อให้เกิดปัญหาและแรงบันดาลใจแก่ผู้อื่นที่ประสบปัญหาคล้าย ๆ กัน หากจะนำไปเผยแพร่ต้องขออนุญาตเจ้าของประสบการณ์ก่อนทุกครั้ง

9. หากเรื่องที่ฟังทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกอึดอัด เสียใจ ไม่พอใจ หรือเศร้าใจ ขอให้ผู้ฟังอยู่กับลมหายใจและผ่อนคลายร่างกาย วิธีนี้จะช่วยให้ไม่หลีกเลี่ยงความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นและไม่หนีกลับไปอยู่ที่หัว เช่น พยายามคิดวิเคราะห์ปัญหาหรือหาทางออกให้คนเล่า ผู้เขียนสอนผู้คนให้ฝึกทักษะการฟังด้วยใจมานานหลายปี และค้นพบว่าเมื่อใดก็ตามที่ผู้ฟังพูดแนะนำ ในขณะที่ผู้เล่ายังเล่าเรื่องไม่จบ นั้นหมายถึงว่าผู้ฟังไม่สามารถจะอยู่กับเรื่องราวความทุกข์หรือปัญหาของผู้เล่าได้ แท้จริงแล้วการแนะนำก็คือการบอกให้ผู้เล่าหยุดพูดนั่นเอง

10. หากผู้เล่าแสดงอาการเสียใจด้วยการร้องไห้ ให้ผู้ฟังอยู่กับลมหายใจและผ่อนคลายร่างกาย และอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่ต้องปลอบใจ ด้วยการพูดว่า “เรื่องมันผ่านไปแล้ว ให้นึกถึงคนอื่นที่เขาแย่กว่าคุณอีก” หรือการแตะต้องตัวผู้เล่าเพื่อให้กำลังใจปลอบประโลม แต่ให้ผู้ฟังอยู่กับผู้เล่าด้วยการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เขาอยู่กับความเปราะบางของตนเอง ปลอบให้ผู้เล่าร้องไห้อย่างสบายใจ และในช่วงนั้นให้ผู้ฟังอยู่กับลมหายใจตนเองผ่อนคลายและรับรู้ร่างกาย นี่คือการอยู่เพื่อเป็นประจักษ์ความทุกข์ของผู้เล่า และคือการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมที่เราถูกหล่อหลอมจนเชื่อฝังหัวว่าการร้องไห้คือการแสดงความอ่อนแอ หรือเป็นเรื่องน่าอายโดยเฉพาะผู้ชาย วิธีเปลี่ยนความเชื่อฝังหัวเรื่องการร้องไห้ ให้ผู้ฟังหาช่วงจังหวะ

เหมาะสมโดยการพูดสั้น ๆ ว่า “ร้องไห้ไม่เป็นไร เรื่องนี้ทำให้คุณเจ็บปวด หรือปัญหาที่คุณเจอมันหนักมากนี่นา” “ร้องไห้ไม่เป็นไร ไม่ได้แปลว่าคุณอ่อนแอ” (แนะนำให้ผู้ประโยคนี้นักผู้เล่าเป็นผู้ชาย)

11. นิ่งเงียบด้วยความผ่อนคลายเมื่ออยู่กับคนที่มีความทุกข์ คนมีความทุกข์บางคนจะพูดและนิ่งเงียบเป็นช่วง ๆ โดยเฉพาะเมื่อเขาต้องให้หรือมีอารมณ์ความรู้สึกหนักหนาสาหัสเกิดขึ้นภายในใจในขณะที่เล่าเรื่อง เช่น ความรู้สึกเสียใจ เจ็บปวด ความรู้สึกผิด เมื่อผู้เล่าเงียบให้รู้ว่ายภายในจิตใจของเขามีความคิดความรู้สึกเกิดขึ้นตลอดเวลาและอาจจะไม่แน่ใจว่าควรจะทำอย่างไร หรือควรจะทำเรื่องนี้น้อยแค่ไหน เขากำลังจัดการอารมณ์ความรู้สึกภายใน หรือกำลังปะติดปะต่อเรื่องราวเพื่อจะเล่าต่อให้ผู้ฟังผ่อนคลายร่างกาย อยู่กับการรับรู้ลมหายใจตนเอง ให้ความกับผู้เล่าด้วยการอยู่กับเขาในความเงียบ ไม่ถามหรือพูดแทรก

สนับสนุนให้เด็กแก้ปัญหาด้วยตนเอง

การพยายามเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและพฤติกรรมของทุกคนเป็นเรื่องยิ่งใหญ่เพราะเรากำลังทำงานร่วมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมที่ครอบงำมานาน ลักษณะหนึ่งของวัฒนธรรมครอบงำคือวิธีการจัดการ เมื่อเด็กมีปัญหาในชีวิตด้วยการใช้อำนาจควบคุม ครอบงำ ใช้การลงโทษ หรือกดดัน เพราะผู้ปกครองหรือญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวทุกคนล้วนถูกสอนมาจนเชื่อฝังหัวเรื่องผู้ใหญ่อาบน้ำร้อนมาก่อนเด็ก หรือพ่อแม่ที่ลูกหลอหลอมมาว่ามีหน้าที่สั่งสอนอบรมลูก ดังนั้นเมื่อลูกหลานมีปัญหา สิ่งแรกที่ผู้ใหญ่ มักแสดงออกโดยอัตโนมัติคือเทศนาสั่งสอน แนะนำ ดุด่า หรือตำหนิ เข้าไป

แก้ปัญหาแทนหรือแม่แต่โน้มน้าวให้เด็กแก้ปัญหาตามวิธีการของผู้ใหญ่ที่หวังดี รูปแบบการจัดการปัญหาเช่นนี้ไม่ทำให้เกิดผลดีกับเด็กเพราะเมื่อเกิดปัญหาเด็กทุกคนรู้สึกไม่ดีเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อผู้ใหญ่ใช้อำนาจแบบเก่ายิ่งจะทำให้พวกเขาารู้สึกอาย เสียใจ น้อยใจ ผิดหวัง และไม่ปลอดภัย แต่ต้องเก็บกดความคิดและความรู้สึกเอาไว้เพราะผู้ใหญ่ไม่รับฟัง การใช้อำนาจร่วมเพื่อช่วยเด็กและเยาวชนให้แก้ปัญหาด้วยตนเองโดยมีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจยืนอยู่เคียงข้างเพื่อช่วยเหลือเมื่อเขาร้องขอเป็นวิธีการส่งเสริม พื้นฟูและพัฒนาศักยภาพหรืออำนาจภายในของลูกหลาน แนวคิดนี้มาจากฐานความเชื่อที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพภายในตนเอง ในตัวตนของเด็กทุกคนนั้นมีความคิดสร้างสรรค์ สติปัญญา ไหวพริบ และความชาญฉลาดซึ่งคอยเวลาจะแสดงตนออกมารับมือกับความท้าทายที่เด็กต้องเผชิญ **ผู้ปกครองและญาติผู้ใหญ่**

- เมื่อรับทราบว่าคุณหลานมีปัญหาอย่าเพิ่งตีโพยตีพาย อย่าถามว่าใครถูกใครผิดหรือใครเป็นคนก่อเรื่อง หรือตำหนิว่าทำไมถึงเพิ่งมาบอก แต่ให้ใช้เวลาอยู่กับลมหายใจสิบรอบ รับรู้อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่พอใจ เสียใจ ตกใจ โกรธ และรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อเกร็ง ลมหายใจถี่ขึ้น อุณหภูมิร่างกายที่อาจร้อนขึ้นหรือตัวเย็น มือเท้าชา ให้รับรู้ภาวะเหล่านี้ที่เกิดขึ้นภายในกาย และจิตใจเป็นอาการปกติเพราะระบบประสาทอัตโนมัติของเรา กำลังทำงานเพื่อรับมือกับปัญหา จากนั้นให้หายใจเข้าลึก หายใจออกยาวประมาณสิบรอบ เพื่อคลายกล้ามเนื้อที่เกร็ง อยู่กับการรับรู้ลมหายใจและผ่อนคลายร่างกายจนรู้สึกว่าร่ากายผ่อนคลาย ลมหายใจปกติ และภายในมีพื้นที่และพลังพร้อมจะรับฟังปัญหา และอยู่เคียงข้างลูกหลาน

- ให้ทำตนเป็นผู้รับรู้ ผู้รับฟังปัญหาที่เด็กจะเล่า โดยไม่กดดันให้พูด หากเด็กไม่พร้อม การกดดันให้พูดยิ่งจะทำให้เขารู้สึกเครียดและไม่ปลอดภัย หากเด็กยังไม่พร้อมจะพูดให้ฟัง ท่านอาจจะพูดประโยคว่า “พ่อ/แม่/ลุง/ป้า/ตา/ยาย รู้ว่าเธอกำลังเจอปัญหาหนัก และคงต้องการเวลาอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก แต่เมื่อใดที่พร้อม พ่อ/แม่/ป้า/ลุง/ตา/ยาย ยินดีจะรับฟังนะ”
- ในขณะที่รับฟังไม่ถามแทรก ไม่แนะนำ ไม่กดดันให้พูด และไม่กระโจนเข้าไปแก้ปัญหานั้น บอกตนเองว่าเราจะฟังลูกหลานพูดจนจบ ด้วยจิตใจซึ่งว่างจากความคิดและความต้องการที่จะพูดแทรก ขัดจังหวะ การสอน การแนะนำหรือถามว่า “แล้วทำไมไม่ทำแบบนั้น แบบนี้ล่ะ”
- ในขณะที่รับฟังให้รับรู้ลมหายใจและผ่อนคลายร่างกายเป็นช่วง ๆ โดยเฉพาะเมื่อรู้สึกอึดอัด หนักใจ หรือต้องการขัดจังหวะ ใส่ใจกับเรื่องที่ถูกหลานกำลังพูดให้ฟังจริง ๆ แม้จะเป็นเด็กอายุสามสี่ขวบก็ตาม เตือนตนเองว่าการฟังสำคัญและมีประโยชน์มากกว่าการถามหรือการแนะนำ
- ฟังด้วยความเคารพความคิด ประสบการณ์และวิถีแก้ปัญหาแม้เราจะไม่เห็นด้วยกับวิธีการของเด็กก็ตาม
- ไม่ทำกิจกรรมอื่นในขณะที่ฟัง เช่น ดูจอโทรศัพท์หรือทำงานอย่างอื่นไปด้วยในขณะที่รับฟัง เพราะหากคุณทำเช่นนั้นคุณกำลังสื่อสารกับเด็กว่า เรื่องของเขาไม่สำคัญและคุณไม่ได้ต้องการที่จะรับฟังจริง ๆ

- ช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย โดยอนุญาตให้มีความเงียบ ไม่กดดัน แต่อยู่กับเขาด้วยภาวะกายใจที่ผ่อนคลาย เมื่อเด็กเล่าถึงวิธีการรับมือกับปัญหาให้รับฟังอย่างใส่ใจ ให้รับฟังด้วยใจที่ว่างจากความคิดของตนเองและว่างจากคำตำหนิ ไม่แสดงออกด้วยวาจาหรือกิริยาท่าทางที่ไม่เห็นด้วยกับวิธีการแก้ปัญหาของเขา ให้รับฟังจนจบ โดยไม่สอนหรือแนะนำทางออกให้ บางช่วงเขาจะนั่งเงียบไป หรือร้องไห้เพราะมีภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ให้อยู่กับอารมณ์เหล่านั้นด้วยความเงียบและผ่อนคลายร่างกาย ผ่านการรับรู้ลมหายใจ เข้าออกและผ่อนคลายร่างกายตนเอง การโอบกอดลูกหลานในภาวะที่เขาารู้สึกประสาธต์สำคัญมาก หากสังเกตเห็นว่าเขามีภาวะอารมณ์ความรู้สึกมากให้ชวนหายใจเข้าออกลึก ๆ ด้วยกัน และบอกอย่างอ่อนโยนว่า “เรื่องนี้หนักมาก ไม่เป็นไรนะ เดี่ยวเราจะผ่านมันไปด้วยกัน”

- เมื่อเด็กเล่าเรื่องจบให้พูดว่า “ขอบคุณมากที่ไวใจเล่าเรื่องนี้ให้ฟัง” จากนั้นให้สะท้อนกลับประเด็นสำคัญที่เด็กเล่าให้ฟังว่ามันคือเรื่องอะไรและเรื่องนั้นมันทำให้เขารู้สึกอย่างไรบ้าง หรือหากเด็กไม่บอกความรู้สึก ผู้ฟังสามารถคาดเดาได้ว่าเด็กคงรู้สึกแยะ ไม่พอใจ เสียใจ รู้สึกผิด รู้สึกกลัว และหากผู้ฟังไม่สามารถคาดเดาความรู้สึกได้ ให้ถามเด็กว่าเรื่องนี้ทำให้เขารู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อเด็กบอกความรู้สึกให้ใส่ใจฟังจนจบ ไม่พูดแทรก ไม่ถามต่อ แต่ให้พูดทวนกลับไปถึงความรู้สึกที่เด็กบอกมา อย่าลืมว่าการฟังมีประโยชน์มากกว่าการแนะนำ คนที่เจอปัญหาแทบทุกคนต้องการคนฟัง ต้องการประจักษ์พยานเพื่อเขาจะได้ระบายความอัดอั้นตันใจ เขายังไม่

ต้องการคำแนะนำในช่วงนั้นแม้จะเป็นคำแนะนำที่มีประโยชน์ก็ตาม ให้ผู้ปกครองเตือนตนเองเสมอว่าเมื่อใดที่ให้คำแนะนำนั้นหมายถึงว่าเรากำลังถูกรอบงำด้วยความคิดความเชื่อของวัฒนธรรมอำนาจแบบเดิม คือเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องสั่งสอนเด็กเพราะความเชื่อฝังหัวว่าผู้ใหญ่รู้มากกว่าเด็ก

- จากนั้นให้บอกอำนาจภายในที่ท่านเห็นจากวิธีการรับมือกับปัญหาที่เด็กเล่าให้ฟัง ยกตัวอย่างเช่น บอกเด็กว่า เขามีสติ ใจเย็น ฉลาด มีไหวพริบ อดทนอดกลั้น มีความรับผิดชอบ ทำงานหนัก ขยัน มั่นใจ ในตนเอง กล้าหาญ เข้มแข็ง จิตใจดี มีความเมตตากรุณา รักตนเอง รักเพื่อน มีคุณธรรมหรือจริยธรรม เป็นต้น เมื่อได้ฟังผู้คนเล่าถึงปัญหาและวิธีที่เขารับมือกับสถานการณ์นั้นด้วยใจว่างจากความคิดที่จะถามหรือแนะนำ เราจะเห็นอำนาจภายในดังกล่าวมาข้างต้นในตัวทุกคน แม้จะเป็นเด็กก็ตาม การบอกสิ่งดีหรือจุดแข็งที่เราเห็นว่ามีอยู่ภายในตัวตนของคนซึ่งกำลังทุกข์นั้นเป็นวิธีการสำคัญมากที่จะช่วยฟื้นฟู สร้างเสริมอำนาจและศักยภาพและให้กำลังใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่กำลังประสบปัญหา การบอกกล่าวถึงอำนาจภายในคือการเห็นศักยภาพของบุคคลนั้นที่มีอยู่จริงในตัวเขา ซึ่งปกติแล้วในวัฒนธรรมเดิมเรามักจะไม่ให้คุณค่า กลับจะมองเห็นแต่ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของคน หากเราเห็นเฉพาะข้อบกพร่องเมื่อผู้อื่นทำผิดหรือผู้หนึ่งทำให้เราไม่พอใจ เราก็จะพูดตำหนิได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย

- ถามเพื่อให้ลูกหลานเกิดปัญญาและได้บทเรียนด้วยตนเอง นอกจากการบอกจุดแข็งให้คนที่กำลังประสบปัญหา การตั้งคำถามที่มีประโยชน์ก็จะช่วยให้เขาได้บทวนและเกิดสติปัญญา เช่น ถามว่าเขาคิดจะแก้ปัญหата่างออกไปจากเดิมอย่างไรบ้าง อะไรทำให้มันใจในทางออกที่เขาเลือกแล้ว หากแก้ปัญหาด้วยวิธีนั้นแล้วผลดีผลเสียคืออะไร หากจะมีผลเสียเกิดขึ้นได้เตรียมรับมืออย่างไรบ้าง เป็นต้น คำถามทั้งหมดคือแนวทางที่ช่วยให้ผู้ประสบปัญหาได้บทวนตนเองและวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล เพราะเราเชื่อว่าคนทุกคนมีอำนาจภายในที่จะรับมือกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้

โดยเฉพาะในการเลี้ยงดูเด็กผู้หญิง การฟังเสียงของลูกสาว หลานสาว และส่งเสริมให้ตัดสินใจด้วยตนเองจะช่วยให้เด็กเป็นคนมีความมั่นคงภายใน มีความมั่นใจ มีศักดิ์ศรี กล้ายืนยันทิธิและเป็นตัวของตัวเอง ในสังคมวัฒนธรรมแบบชายเป็นใหญ่ ผู้ปกครองต้องเลิกใช้ประโยคที่ว่า “แนใจนะว่าหนูทำได้” ผู้เขียนพบเด็กผู้หญิงหลายคนที่พ่อแม่กดดันให้เลือกเรียน หรือเลือกทำงานตามที่พ่อแม่เห็นว่าดีกับชีวิตของเด็ก เด็กผู้หญิงถูกหล่อหลอมผ่านความเป็นลูกสาวที่ดีว่าต้องเชื่อฟังพ่อแม่ และมีความรู้สึกกลัวเมื่อต้องทำตามความต้องการของตนเองระคนกับความรู้สึกผิดที่ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง แต่เมื่อได้พยายามรวบรวมความกล้าหาญเพื่อปฏิเสธความหวังดีของพ่อแม่ และบอกความต้องการของตนเองแล้วเด็กผู้หญิงกลับพบว่าต้องถูกทดสอบมากมายเพื่อพิสูจน์ให้พ่อแม่รู้ว่าสามารถทำได้จริง

การจัดการภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์

อารมณ์ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ทว่าสังคมสอนให้เราใส่ใจ และพูดถึงเฉพาะอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความสุข ความสนุก สบาย ความตื่นเต้น ความเมตตา กรุณา ความเบิกบานยินดี หากเป็นอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ เช่น ความผิดหวัง ความโกรธ ความไม่พอใจ ความรู้สึกผิด ความอิจฉา ความเจ็บปวด ความเศร้าเสียใจ ฯลฯ เราไม่ได้รับการฝึกสอน ไม่ว่าจะจากที่บ้าน โรงเรียนหรือในสถาบันศาสนากระแสหลักถึงวิธีรับมือ และเปลี่ยนแปลงเพื่อไม่ให้ความรู้สึกเชิงลบเหล่านี้ทำลายสุขภาพของตนเอง หรือทำร้ายผู้อื่น การไปพบนักจิตวิทยาไม่ใช่วิถีปฏิบัติของคนไทย คนที่ไปหาจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาในโรงพยาบาลยังคงถูกมองว่ามีปัญหาทางจิต หรือเป็นโรคจิต ในขณะที่การไปพบนักจิตวิทยาเป็นเรื่องปกติในประเทศตะวันตกที่มีบริการนี้อยู่ในระบบการศึกษาและระบบสาธารณสุขเพื่อช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาในโรงเรียน หรือสมาชิกในครอบครัวที่มีความขัดแย้ง มีการหย่าร้าง การไปพบนักจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของระบบการสนับสนุนการจัดการปัญหาของครอบครัวที่คู่รัก ผู้ปกครองและเด็กสามารถเข้าถึงได้ ผู้เขียนมีเพื่อนชาวอเมริกันจำนวนมากและทุกคนเคยไปใช้บริการจากนักจิตวิทยา แม้แต่เพื่อนซึ่งเป็นนักจิตวิทยาเองเมื่อเขาและแฟนเกิดปัญหาทั้งคู่ก็ไปรับการช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา เพราะอาการเจ็บป่วยในจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาพ การเรียน การทำงานและความสัมพันธ์

คนไทยและสังคมไทยจึงไม่มีความรู้และทักษะในการรับมือกับ อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบอย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการทางจิตวิทยา ส่งผลให้แต่ละคนเลือกใช้วิธีการจัดการต่าง ๆ กันไป จากการรับฟัง

ประสบการณ์ของผู้มาอบรมที่ศูนย์ฯ พบว่า หลายคนใช้วิธีกดข่มอารมณ์ ความรู้สึกเชิงลบและเก็บเอาไว้ในใจจนทำให้มีอาการซึมเศร้า หรือไม่ก็ระเบิดออกมาภายหลัง บางคนใช้วิธีทำร้ายตนเอง ข้าวของ สัตว์เลี้ยงหรือทำร้ายคนอื่น และมีกลุ่มคนเป็นจำนวนมากระบายความรู้สึกทุกข์ใจด้วยการใช้สารเสพติด การซื้อของหรือเสพความบันเทิงเพื่อให้ลืมความทุกข์ใจนี้ มีคนเพียงจำนวนน้อยที่มีคนใกล้ชิดสามารถระบายความทุกข์ในใจออกไป ในการอบรมกลุ่มผู้ใหญ่อายุต่ำกว่าสามสิบปีและกลุ่มเยาวชนพบว่าพวกเขาไม่มีระบบสนับสนุนในการจัดการอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบทั้งในแง่องค์ความรู้ ทักษะวิธีการ และกลุ่มคนที่คอยรับฟังความทุกข์ในใจของพวกเขา ในคนกลุ่มนี้มีจำนวนไม่น้อยที่เคยคิดฆ่าตัวตายหรือได้พยายามลงมือทำ สาเหตุส่วนใหญ่ของความทุกข์ใจมาจากความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงจากเพื่อน และรุ่นพี่แต่ไม่มีระบบช่วยเหลือจากครอบครัวหรือโรงเรียน จำนวนวัยรุ่นที่ประสบปัญหาเช่นนี้มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ในการอบรมทุกครั้งตลอดห้าปีที่ผ่านมาพยาบาลและนักจิตวิทยาบอกกับเราว่าจำนวนคนไข้ที่มีอาการซึมเศร้าและภาวะเจ็บป่วยทางจิตใจในหมู่วัยรุ่นมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิง กลุ่มข้ามเพศและกลุ่มคนรักเพศเดียวกัน

การรับมือกับความทุกข์ในใจ

ความท้าทายที่ยากมากที่สุดประการหนึ่งของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่นเพศชายหรือเพศหญิง ตำแหน่งหน้าที่ ชนชั้น หรืออาชีพใด คือการเผชิญกับความทุกข์ทางใจ ไม่ว่าจะความทุกข์นั้นจะเป็นผลมาจากจากความรุนแรง ความไม่เป็นธรรมที่เกิดจากระบบสังคม หรือความทุกข์ปกติตามธรรมชาติซึ่งมนุษย์ทุกคน

ต้องเผชิญ เช่น การสูญเสียของรัก/คนรัก การเจ็บป่วย การพลัดพราก ความผิดหวัง ความล้มเหลวจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ไม่สามารถคาดการณ์ และควบคุมได้

ความทุกข์ทางใจไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดย่อมนำมาซึ่งความรู้สึกนึกคิดเชิงลบหลากหลายรูปแบบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคนเรา เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าเสียใจ ความรู้สึกผิด ความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ความรู้สึกโกรธแค้น ความรู้สึกโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่ง ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้หากเก็บสะสมไว้ในจิตใจนาน ๆ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย สุขภาวะด้านอารมณ์ความรู้สึก สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางเพศและความสัมพันธ์และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ตัวอย่างของอาการความทุกข์ เช่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้จึงมักนำไปสู่อาการหงุดหงิดหรือโกรธง่าย หดแรงแง ป่วยบ่อย นอนไม่หลับ ไม่มีความอยากอาหาร มีภาวะซึมเศร้า และมองโลกในแง่ร้าย ความมั่นใจในตนเองลดลง ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานและการตัดสินใจลดลง ความคิดไม่คมชัด มีปฏิกิริยาตอบโต้แบบไม่ยั้งคิด อยากหลีกเลี่ยงหนีผู้คนหรือแม้แต่มีความคิดจะฆ่าตัวตาย

ระบบและสถาบันต่าง ๆ ในสังคมของวัฒนธรรมควบคุมครอบงำวัฒนธรรมบริโภคนิยม วัตถุนิยมและปัจเจกนิยมไม่มีทั้งศักยภาพและความสนใจที่จะให้ความรู้และฝึกสอนทักษะการรับมือกับความทุกข์ในใจให้กับผู้คน หรือหากมีระบบช่วยเหลือ เช่น ในประเทศไทยคือหน้าที่ของระบบสาธารณสุขทุกโรงพยาบาลจะเน้นการใช้จ่ายเป็นหลัก เมื่อคนไม่ใช้จ่ายเพราะรู้ว่ามันช่วยไม่ได้จริง แต่ตนเองก็ไม่มีความรู้และทักษะในการรับมือกับความทุกข์ ผู้คนจำนวนมากมายโดยเฉพาะกลุ่มที่ไม่มีครอบครัว ไม่มีเพื่อนฝูงคอยช่วยเหลือ

เกือบจะใช้วิธีหลีกเลี่ยงการรับมือกับความทุกข์ ซึ่งไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาคือความทุกข์ใจแต่อย่างใด เช่น การเล่นเกมหรือเสพสื่อบันเทิง ใช้สารเสพติดหรือเซ็กซ์ การเที่ยวเตร่ที่ทำให้เสียเงินมากมาย การไปเดินห้างซื้อของทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายคนอื่นเพื่อระบายความทุกข์ในใจ

เด็กและเยาวชนก็มีความทุกข์ในใจไม่ต่างจากผู้ใหญ่ แต่ที่ต่างกันคือพวกเขามีแหล่งอำนาจน้อยกว่าผู้ใหญ่หลายด้านมาก เช่น ภาวะอายุน้อย บทบาทหน้าที่และสถานภาพของเด็กซึ่งถูกจัดวางไว้แล้วในครอบครัวและชุมชน ทำให้ไม่มีผู้ใหญ่ฟังเด็กเพราะวัฒนธรรมไทยสอนให้เด็กฟังผู้ใหญ่แต่ฝ่ายเดียว เด็กยังขาดแหล่งอำนาจทางการเงินและทรัพย์สินเพราะยังไม่สามารถหาเงินเองได้จึงต้องพึ่งพิงผู้ใหญ่ทั้งด้านอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยความปลอดภัยความรักและการยอมรับ แหล่งอำนาจด้านความคิดเชิงเหตุผลและปัญญาที่จะใช้ในการแก้ปัญหา และแหล่งอำนาจทางทักษะและความรู้หลายด้านซึ่งเด็กยังไม่ได้รับการฝึกฝนเนื่องจากวัยที่ยังไม่พร้อมหรือแม่อยู่ในวัยที่ควรได้เรียนรู้แต่สภาพแวดล้อมไม่ส่งเสริมและเอื้ออำนวย ดังกล่าววิธีการและทางเลือกที่จะรับมือกับความทุกข์ในใจของเด็กจึงเหลือน้อยลงเมื่อเทียบกับผู้ใหญ่ เราจึงพบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยไม่สามารถรับมือกับความทุกข์ในใจได้ พวกเขาจึงไปเล่นเกม ใช้เซ็กซ์และสารเสพติด การทำร้ายตนเองหรือพยายามฆ่าตัวตายเพื่อเป็นทางออก รวมทั้งการหนีออกจากบ้าน ที่ทำให้ชีวิตพวกเขาเสี่ยงต่อการถูกแสวงหาประโยชน์

ก้องฟ้าและก้อนเมฆ

ยี่สิบกว่าปีก่อนผู้เขียนเริ่มสนใจการฝึกสมาธิภาวนา ทั้งได้เข้าร่วมอบรมแนวพุทธของศูนย์วิปัสสนาโกเอ็นก้า การฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการใช้ธรรมะเพื่อทำงานสังคมและสิ่งแวดล้อมจากท่านดิช นัท ฮันห์ และอาจารย์โจแอนนา เมซี เรียนรู้เรื่องพุทธศาสนาแนวสตรีนิยมจากอาจารย์คริสตินา เฟลด์แมน ภิกษุณีธัมมันทา และภิกษุณีอาจารย์เทนซิล พัลโม่ การเข้าร่วมฝึกสมาธิภาวนาและเรียนรู้ธรรมะเพื่อสังคมจากชีวิตของอาจารย์ดังกล่าวมาช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ความเชื่อมั่นและความศรัทธาในการศึกษา และฝึกปฏิบัติ ประโยชน์ที่ได้รับโดยตรงคือได้เยียวยาเปลี่ยนแปลงความโกรธ เพราะผู้เขียนเคยเป็นคนมีความไม่พอใจและหงุดหงิดง่ายโดยเฉพาะกับสถานการณ์ที่มีการใช้อำนาจผิด ๆ และความไม่เป็นธรรมทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเอง คนรอบข้างและกลุ่มคนชายขอบในสังคม สิ่งสำคัญคือเมื่อยึดวิชาชีพการเป็นนักร้องที่สอนกลุ่มคนผู้ได้รับผลกระทบจากสงคราม ความขัดแย้ง ความรุนแรงและความไม่เป็นธรรมรูปแบบต่าง ๆ ยิ่งทำให้เห็นความสำคัญของการพัฒนามิติต่างจิตวิญญาณ ผู้เรียนที่เป็นเหยื่อของความรุนแรงและความไม่เป็นธรรม และในกลุ่มผู้เรียนที่ไม่ได้เป็นเหยื่อความรุนแรง แต่ก็มีชีวิตเครียดสะสมเรื้อรัง มีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มีความโกรธแค้น หรือมีอาการเจ็บป่วยจากการอุทิศตนทำงานเพื่อทำให้สังคมดีขึ้น

ในปี พ.ศ. 2537 ผู้เขียนอ่านหนังสือ *The Tibetan Book of Living of Dying* เขียนโดยอาจารย์พุทธทิเบตชื่อโซเกียล ริมโปเช เพื่อเตรียมตัวไปช่วยดูแลเพื่อนสนิทที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมในช่วงสุดท้ายของชีวิต แก่นของสาระหนังสือเล่มนั้นผลักดันให้ผู้เขียนสนใจเรื่องการพัฒนาจิตใจอย่างจริงจัง

ท่องฟ้า ก้อนเมฆ



มนุษย์เกิดมาพร้อมสภาวะจิตที่เหมือน "ฟ้าใสไร้ก้อนเมฆ" ให้ความรู้สึกสงบ สบายงาม กว้างใหญ่ มีพลัง เบาสบาย แต่บางเวลาจะมีก้อนเมฆที่เคลื่อนผ่านเข้ามา ทั้งความทรงจำในอดีต อนาคตที่ยังมาไม่ถึง ความคิดในปัจจุบันขณะ และจินตนาการ ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบหรือความทุกข์ใจ และส่งผลกระทบต่อสภาวะ 5 ด้าน



อาจารย์ผู้เขียนหนังสือพูดถึงสภาวะจิตใจของคนใกล้ตาย ช่วงเวลาระหว่างที่จิตละจากชีวิตนี้และไปเกิดใหม่ (บาร์โด) และการฝึกฝนจิตใจเพื่อจะใช้ชีวิตก่อนตายอย่างสงบสุข หนังสือเล่มนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาไทย (พ.ศ. 2541) โดยพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ชื่อ *เหนือห้วงมรรณพ และ ประตูลู่สภาวะใหม่*

หนังสือเล่มที่ว่ามาและอีกเล่มชื่อ *Reflections on the Mountain Lake* ที่เขียนโดยหลวงแม่เทนซิน พัลโม อาจารย์ภิกษุณีสายทิเบต อธิบายจิตวิทยาแนวพุทธระดับพื้นฐานให้เข้าใจง่าย ๆ ว่าสภาพจิตใจเดิมแท้เป็นธรรมชาติซึ่งติดตัวมาแต่กำเนิดของมนุษย์ทุกคนนั้นเปรียบเสมือนท้องฟ้าที่ไร้ก้อนเมฆอันเป็นสภาวะของความสว่างจ้า โปร่ง โล่ง แจ่มแจ้ง สงบ สดใส ไร้ขอบเขต แต่ท้องฟ้ามักจะมีกลุ่มก้อนเมฆมาบดบังทำให้ฟ้ามีมืดมัว หลวงแม่พัลโมบอกว่าก้อนเมฆต่างๆ หมายถึงความคิด ความรู้สึก การให้คุณค่าความหมาย ความฝันและจินตนาการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจมนุษย์เราทุกคน การอธิบายนี้ช่วยให้ผู้เขียนเข้าใจแจ่มแจ้งถึงความทุกข์ในจิตใจตนเองและคนอื่น ๆ ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่จิตใจเราเต็มไปด้วยกลุ่มก้อนเมฆซึ่งหมายถึงภาวะที่ใจเราจมจ่อมอยู่กับความคิดความรู้สึกต่าง ๆ นานา เมื่อนั้นเราจะตัดขาดจากจิตเดิมแท้ของตัวเองซึ่งจะทำให้ใจไร้ความสดใสดูความชัดแจ้ง มีความสับสน วกวน และหากก้อนเมฆที่ใจเราจมจ่อมอยู่เป็นความรู้สึกเชิงลบแน่นอนว่าจิตใจของเราจะมีความหนักอึ้ง หนักหน่วง กระสับกระส่ายและสั่นคลอน

ต่อมาเมื่อได้ไปฝึกอบรมสติในชีวิตประจำวัน ท่านดิช นัท ฮันท์และสังฆะของท่านก็ยิ่งทำให้เข้าใจที่มาที่ไปของความโกรธและความเครียด

สะสมภายในตนเองและวิธีที่จะทำให้จิตใจปล่อยวางความรู้สึกเชิงลบนี้ได้ ความเข้าใจเรื่องท้องฟ้า ก้อนเมฆและการได้เรียนรู้วิธีฝึกจิตใจในชีวิตประจำวัน เป็นการตื่นรู้ซึ่งมีความหมายต่อชีวิตเป็นอันมากเพราะได้มองย้อนไปถึง ความทุกข์ตั้งแต่วัยเด็ก ความทุกข์จากการทำงาน ความทุกข์จากความสัมพันธ์ และวิธีที่จะไม่ให้ตนเองจมจ่อมอยู่กับทุกข์จนบั่นทอนสุขภาพและลดทอน ประสิทธิภาพในการทำงาน และมากไปกว่านั้นคือวิธีจะสร้างความเบิกบาน ความสุขและความสงบเย็นจากภายใน

จิตใจซึ่งจมอยู่ในกลุ่มก้อนเมฆที่แม้จะเป็นก้อนเมฆแห่งความคิด ดึงมาก็ทำให้เราหลงไปอยู่ในความคิดดังกล่าวได้ไม่ต่างจากความคิดเชิงลบ เราจึงไม่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เช่น ไม่ได้ยินเสียงนกร้อง ไม่เห็น ความงามของทุ่งหญ้า ไม่รู้ว่ากำลังเคี้ยวอาหาร ไม่รู้ตัวว่ากำลังเดิน กำลังนั่ง ไม่รับรู้ความรู้สึกของคนที่กำลังเล่าความทุกข์ให้เราฟัง และไม่มีทางรู้เลยว่า กำลังหายใจอยู่ การจมจ่อมอยู่กับความคิดความรู้สึกใดทำให้เราไม่ได้ใช้ชีวิตจริง ๆ เพราะใจจมอยู่ในโลกของความคิดของตนเองเท่านั้น

การปล่อยวางความคิดและความรู้สึกก็เหมือนกับการกระโดดขึ้นฝั่ง จากกระแสน้ำเชี่ยวไหลกรากที่บางครั้งทำให้เราจม เรากระโดดขึ้นจาก กระแสน้ำและไปยืนอยู่บนฝั่งเพื่อจะารู้ตัวว่ามีก้อนเมฆก้อนใดบ้างที่อยู่ ในจิตใจและพัดพาเราหลงไปไกล เราอาจจะใช้เทคนิคการระบุชื่อความคิด ความรู้สึกเหล่านั้น เช่นเรียกชื่อมันว่า ความกังวล ความเสียใจ การเปรียบเทียบ ความรู้สึกผิด การวางแผนอนาคต หรือจินตนาการ จากนั้นจึงค่อยมาพิจารณา ดูว่าก้อนเมฆไหนที่เป็นประโยชน์และนำไปปฏิบัติให้เกิดขึ้นจริงได้ มีความคิดใด ความรู้สึกใดที่ไม่เป็นประโยชน์ซึ่งเราควรปล่อยมันไป เมื่อฝึกเช่นนี้ได้บ่อย ๆ

ในชีวิตประจำวัน เราจะกระโดดขึ้นฝั่งได้อย่างรวดเร็ว ได้ง่ายขึ้น เรากระโดดขึ้นฝั่งเพื่อจะกลับไปยังท้องฟ้าใสของเรา ผู้เขียนพบว่าเมื่อฝึกเรื่องนี้ให้เป็นเรื่องง่ายและสนุก ไม่คิดเปรียบเทียบกับใคร ไม่คาดหวังอะไร เราจะสามารถฝึกจิตให้กระโดดขึ้นฝั่งจากการไหลไปกับความคิดได้กับทุกกิจกรรม แม้ในช่วงอาบน้ำ แปรงฟัน ตากผ้า กวาดบ้าน กินข้าว เล่นกับเด็ก หรือนั่งมองต้นไม้ใบหญ้า

อาจารย์ภิกษุณีเทนซิล พัลโม สอนว่าช่องว่างระหว่างความคิดคือ ช่วงเวลาที่เรากลับไปหาโพธิจิตของเรา การกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะนี้คือการปล่อยวาง เป้าหมายของการฝึกภาวนาของพุทธคืออิสรภาพ นั่นคือการปล่อยจิตใจของเราให้เป็นอิสระจากการยึดติดกับความคิด ความรู้สึกของตนเองซึ่งเราหลงไปว่าเป็นตัวตนของเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้ายก็ตาม เพราะการยึดติดหรือการยึดถือแม้กับความคิดและการกระทำที่ดีของตนเอง ก็สามารถก่อให้เกิดความทุกข์หรือปัญหาได้เพราะมันจะทำให้เราไม่ฟังคนอื่น ๆ ตัวตนของเราจะใหญ่ขึ้นเพราะเห็นว่าความคิดของเราดีกว่าหรือถูกต้องกว่าคนอื่น

ทุกสิ่งทุกอย่างมีธรรมชาติของมันคือความไม่เที่ยง ทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงและไม่ได้อยู่ในการควบคุมของเราแม้แต่ชีวิตของเราเอง ดังนั้นการไปยึดมั่นในสิ่งใดก็คือการเชื่อเชิญความทุกข์เข้ามาในจิตใจ เราทุกข์เพราะใช้ชีวิตตรงกันข้ามหรือไม่ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่ชื่นชม ยินดี เบิกบาน มีความสุขกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต สิ่งสำคัญคือว่าสิ่งดี ๆ เหล่านั้นก็จะจากเราไปเช่นกัน เพราะเรารู้ว่ามันจะจากหรือจะเปลี่ยนไปนั่นเองเราจึงเห็นคุณค่าของมัน ดังนั้นเราจึงอยู่กับปัจจุบันเต็มที่เมื่อมันเกิดขึ้นตรงหน้าเรา

ความทุกข์ซึ่งสะสมมาตั้งแต่วัยเด็กทำให้ผู้เขียนมีอาการนอนไม่หลับมากกว่าสี่สิบห้าปี เมื่อผ่านภาวะช่วงนั้นมาได้ก็มักจะนอนไม่หลับจากการคิดเรื่องงาน การวางแผนทำงานที่เก็บเอาไปฝันไม่ว่าจะเป็นการประชุม การสอน และการถกเถียง ทุกเช้าจึงตื่นขึ้นด้วยอาการงัวเงีย เหนื่อยล้าแม้จะนอนหลับไปหลายชั่วโมงก็ตาม การได้เรียนรู้เรื่องฟ้าใสไร้ก้อนเมฆจึงทำให้เห็นว่าชีวิตทั้งชีวิตก่อนหน้านี้เต็มไปด้วยความคิดและความรู้สึก ชีวิตด้านในจึงเป็นเหมือนการอยู่ในกระแสน้ำวน ที่ไม่รู้ว่าจะออกมาอย่างไรแม้ในยามหลับ

ปัญญาและการตื่นรู้ที่ยิ่งใหญ่นี้ช่วยให้ผู้เขียนเข้าใจคนมีความทุกข์ เพราะตนเองเคยผ่านความทุกข์มา หรือเวลาพบผู้ที่ใช้อำนาจกับคนอื่น ๆ หรือปกป้องตนเองก็เข้าใจได้ว่าเพราะในขณะนั้นเขายังติดกับอยู่ในก้อนเมฆอคติและความไม่รู้มากมายจากครอบครัวและสังคมที่หล่อหลอมมา แต่ก็ได้หมายความว่าเขาจะเป็นเช่นนั้นตลอดไป

อาจารย์โจแอนนา เมซี ผู้สอนเรื่องนิเวศวิทยาแนวสิกพุดว่าฟ้าใสคือจิตใจแห่งปัญญาและความเมตตากรุณา ซึ่งเป็นธรรมชาติแท้จริงของมนุษย์ทุกคน การกลับมาที่ฟ้าใสคือการกลับมาบ้านที่แท้จริงของเรา ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อด้านลบใด ๆ ไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้ในตัวตนของเรา มันเป็นเพียงก้อนเมฆ ตัวตนที่แท้จริงของเราคือปัญญาและความเมตตากรุณาอันไม่มีสิ้นสุด

การใช้อุปมาอุปไมยท้องฟ้าและก้อนเมฆ เพื่ออธิบายกระบวนการทำงานของจิตใจซึ่งทำให้เกิดความทุกข์และวิธีการที่จะทำให้ความทุกข์ลดลงช่วยให้เราไม่ต้องเชื่อมโยงกับคำสอนทางศาสนาหรือความเชื่อของลัทธิใด เพราะมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นวัย เพศ หรือ ชาติพันธุ์ ชนชั้นหรือสัญชาติใดล้วนมีความคิดความรู้สึกในใจทุกวัน

วิธีการรับมือกับความทุกข์ในใจ

- พูดระบายกับคนที่ไว้ใจ ปลุกต้นไม้ ทำความสะอาดบ้าน
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง เขียนระบาย ร้องไห้ ทำอาหารที่ชอบ ดูหนังตลก
- แม่เมตตา สวดมนต์ ฟังสมาธิ
- ร้องเพลง เต้นรำ จัดบ้านใหม่
- อ่านหนังสือที่ให้แรงบันดาลใจและกำลังใจ นึกถึงคนที่เป็นที่รักมากกว่าเรา
- เตือนตนเองว่าเดี๋ยวเรื่องนี้จะผ่านไป ใ้กำลังใจตนเองว่าเราทำดีที่สุดแล้ว
- ถอยหรือออกไปจากสถานที่ ความสัมพันธ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจ
- ขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้วางใจได้หรือแหล่งช่วยเหลือในสังคม
- ใช้เวลาและยอมรับข้อจำกัดของตนเอง
- อยู่กับธรรมชาติ ทำงานฝีมือหรือศิลปะ นอนหลับพักผ่อน เป็นต้น

ทั้งหมดที่บอกมานี้เราเรียกว่ากิจกรรมการรักและดูแลตนเอง (Self-care)

ผู้เขียนผ่านประสบการณ์ซึ่งมีภาวะความเครียด ความไม่พอใจ และความวิตกกังวลสะสม และอาการทรอมาเจ็บปวดทรมาน (Trauma) จากความรุนแรงที่ในช่วงวัยเด็ก ไม่มีองค์ความรู้จะเยียวยาตนเอง ทำให้มีอาการปวดหัวไมเกรนและฝันร้ายเป็นประจำ เมื่ออายุย่างเข้าสี่สิบมีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณแผ่นหลัง ขาและสันเท้าที่เป็นผลมาจากอุบัติเหตุ เมื่อสี่สิบปีก่อน ภาวะเปราะบางของสุขภาพทางกายและจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณทำให้นับแต่ปีนั้นเป็นต้นมาต้องเปลี่ยนชีวิตและหันกลับมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจังต่อเนื่อง วิธีดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันคือการยืดเหยียดโยคะ การเดินออกกำลังกาย และงดทำงานในเวลากลางคืน นอกจากนั้นยังได้ทำกิจกรรมดูแลสุขภาพด้วยวิธีการอื่น ๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้น และจะเตือนตนเองเสมอว่าการดูแลตนเองคือการรักและเห็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งไม่มีใครทำแทนเราได้ เราไม่ต้องรอให้ป่วยก่อนแล้วจึงหันมาดูแลตนเองเพราะนั่นอาจจะสายเกินไป

เทคนิควิธีการหลักที่ศูนย์ผู้หญิงเพื่อสันติภาพฯ ใช้ฝึกอบรมผู้เรียนให้หลุดพ้นจากการจมจ่อมกับกลุ่มก้อนเมฆที่ทุกซอกไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความโกรธ ความรู้สึกหงา เศร้า โดดเดี่ยว ท้อแท้ ลึนหวัง หรือความคิด และรู้สึกด้านลบอื่นใดก็ตามคือการถอนจิตใจออกมาจากความคิดและความรู้สึกโดยใช้เทคนิคการกลับมารับรู้ลมหายใจและรับรู้ร่างกาย (รู้สึกร่างกายทั้งตัว) เพราะลมหายใจไม่มีความรู้สึก ไม่มีความคิด ส่วนร่างกายนั้นไม่มีความคิดแต่มีความรู้สึกตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Sensations) เช่น ความอุ่น ร้อน แฉ็ง ทิบ ตึง เย็น ผ่อนคลาย

ความทุกข์ใจของมนุษย์เกิดจากความคิด เราหยุดความคิดไม่ได้ เพราะความคิดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและจิตใจ หากต้องหาวิธีฝึกฝนตนเอง ไม่ให้จมจ่อมอยู่กับความทุกข์ในใจ ไม่ว่าจะเป็ความคิดหรือความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้น จงหันมาใช้ร่างกายเยียวยาจิตใจ ใช้ร่างกายเป็นที่พึ่งของจิตใจ ในยามที่เราไม่สามารถทำกิจกรรมดูแลตนเองด้วยวิธีอื่น ๆ ได้ ทุกคนมีลมหายใจและร่างกายอยู่กับเราตลอดเวลาตราบไต่ที่ยังมีชีวิตอยู่ การใช้ทรัพยากรหรือวิธีที่มีอยู่แล้วในตัวเราจึงเป็นเรื่องง่ายและสะดวกที่สุด เพียงแต่ต้องหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอจนมีภาวะที่การกลับมายังลมหายใจและร่างกายเกิดขึ้นได้รวดเร็วจนเป็นนิสัย

การฝึกด้วยเทคนิคการกลับมารับรู้ลมหายใจและรับรู้ร่างกาย เหมาะกับทุกคนเพราะไม่จำเป็นต้องเชื่อมโยงกับศาสนาใด ๆ เป็นเทคนิควิธีซึ่งเหมาะกับคนที่ใช้ความคิดตลอดเวลา การใช้เทคนิคนี้มีมานานแล้ว ในหมู่นักวิชาชีพด้านสุขภาพทั่วโลกเพื่อเยียวยาคนไข้ที่มีอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ป่วยโรคร้ายแรงหรือโรคเรื้อรัง ผู้ที่มีภาวะเจ็บป่วยจากสถานการณ์ความรุนแรงและความไม่เป็นธรรม (Trauma survivors) เช่น ผู้ซึ่งถูกทำร้ายอันเนื่องมาจากความเป็นเพศ ผู้ประสบภัยพิบัติธรรมชาติ ผู้อพยพลี้ภัย นอกจากนี้แล้วกลุ่มคนทำงานด้านพัฒนาสังคมและการศึกษา ใช้เทคนิคนี้ในการทำงานกับกลุ่มเด็กสมาธิสั้น ผู้ติดสารเสพติด ผู้ต้องขัง คนไร้บ้าน ผู้พิการ และผู้ที่อยู่ในสถานการณ์หรือผ่านสงครามและความขัดแย้ง ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

ผู้ปกครองและผู้ใหญ่ในครอบครัวต้องฝึกทักษะและใช้วิธีดูแลสุขภาพที่เสนอไว้หลายวิธีข้างต้นในการรับมือกับภาวะอารมณ์ด้านลบของ

ตนเอง เมื่อเห็นว่าวิธีดังกล่าวใช้ได้ผลกับตนเองแล้วจึงค่อยแบ่งปันและฝึกสอนให้ลูกหลานในบ้าน หากไม่แล้วเราจะกลับไปใช้วิธีการสอนพวกเขา แต่ตัวเราเองไม่มีภาวะหรือวิธีที่จะจัดการควบคุมและเปลี่ยนแปลงภาวะอารมณ์ของตนเองได้

เมื่อใดสังเกตเห็นว่าลูกหลานมีอารมณ์ความรู้สึกด้านลบใด ๆ ก็ตาม สิ่งแรกที่เราควรทำคือแสดงความห่วงใยและบอกเขาว่าเรารับรู้ว่าเขามีความทุกข์ในใจ แต่อย่ากดดันให้เด็กพูด เช่น ท่านสามารถพูดประโยคว่า “พ่อ/แม่/ตา/ยาย/ลุง/ป้า สังเกตเห็นว่าเมื่อวานนี้เธอโกรธ ไม่พอใจ เสียใจ หรือผิดหวัง เมื่อเราพูดคุยกันเรื่อง... เมื่อพ่อแม่ทำ... เมื่อเธอกลับจากโรงเรียน... มีอะไรไม่สบายใจบอกนะ เรายินดีรับฟังเมื่อลูกพร้อม...”

การสื่อสารสะท้อนกลับแบบสันติวิธี (Non-Violent Feedback)

ลักษณะหนึ่งของวัฒนธรรมครอบครัวคือการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาหรือการจัดการความขัดแย้ง ในวัฒนธรรมครอบครัวเมื่อเกิดความขัดแย้งบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีแหล่งอำนาจมากกว่ามักจะใช้ความรุนแรงจัดการกับคนหรือกลุ่มคนที่มีแหล่งอำนาจน้อยกว่าเสมอ ตั้งแต่การไม่ฟังเสียงการใช้อาวุโส ใช้กำลังคน พรรคพวก หรือแม้แต่กฎหมายหรือระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้ให้อีกฝ่ายหนึ่งยอมแพ้และได้รับความเสียหาย การใช้ความรุนแรงในหลายเรื่องได้รับการอนุญาต สนับสนุน อนุญาตให้เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงต่อเด็ก การเอาเปรียบ

และการแสวงหาประโยชน์จากคนยากจนโดยสถาบันและกลุ่มคนที่มี
แหล่งอำนาจมากในสังคม

หากกล่าวเฉพาะเรื่องระบบเพศสังคมแบบชายเป็นใหญ่ สังคมเช่นนี้
มีการสั่งสอนหล่อหลอมให้เด็กชายและผู้ชายใช้ความรุนแรงในการแก้ไข
ปัญหาและความขัดแย้งผ่านกระบวนการสร้างความเป็นลูกผู้ชาย เช่น
ลูกผู้ชายมีศักดิ์ศรีที่ต้องปกป้องยิ่งกว่าชีวิต ผ่านคำสอน “ฆ่าได้แต่เหยียดหยาม
ไม่ได้” ลูกผู้ชายห้ามแพ้เพราะความพ่ายแพ้ถูกแปลความว่าอ่อนแอและ
ลูกผู้ชายต้องไม่อ่อนแอ ดังนั้นกลุ่มผู้ชายที่ผ่านเข้าหลอมนี้จะใช้ความก้าวร้าว
และความรุนแรง (Aggression and violence) ในการจัดการกับปัญหาและ
ความขัดแย้ง ในขณะที่พวกมันวัฒนธรรมครอบงำหล่อหลอมอบรมสั่งสอน
เด็กหญิงและผู้หญิงให้สยบยอม และต้องอดทนต่อความรุนแรง (Passivity
and tolerance) ผ่านคำสอนความเป็นลูกสาว ผู้หญิง เมียและแม่ที่ดี
เมื่อมองจากฐานเพศวัฒนธรรมทำให้คนเรามีทางเลือกในการแก้ไขปัญหา
ความขัดแย้งอยู่สองรูปแบบ คือใช้ความก้าวร้าวรุนแรง (ผู้ชาย) และการสยบยอม
อดทนจนถึงที่สุด (ผู้หญิง) ทั้งสองวิธีการนี้ไม่ได้ช่วยคลี่คลายแก้ไขปัญหา
ความขัดแย้ง สร้างสันติหรือความยุติธรรม

สันติวิธีคือทางสายกลางและเป็นทางเลือกให้เราออกจากวัฒนธรรม
ครอบงำ เพราะเป้าหมายของสันติวิธีคือการสร้างความยุติธรรมและฟื้นฟู
คุณธรรม จริยธรรม ทั้งในระดับบุคคล กลุ่มคนและประเทศที่ไม่ได้รับความ
เป็นธรรมหรืออยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้ง

แนวทางการสื่อสารสะท้อนกลับแบบสันตวิธีมีดังนี้

- พูดเฉพาะความจริงที่ปราศจากการบิดเบือน ปราศจากการแปลความตามความเชื่อของตนหรือการให้ร้ายอีกฝ่าย
- บอกความรู้สึกทั้งหมดของเรา ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้นหรือการกระทำของอีกฝ่าย
- มีความเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตนเองหรือกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง
- ระบุพฤติกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มคนกระทำอย่างชัดเจน โดยไม่ตัดสินให้ความหมายหรือความเห็นต่อพฤติกรรมของเขา เช่น หากเพื่อนร่วมงานมาทำงานสายประมาณหนึ่งชั่วโมงติดต่อกันหลายวัน นี่คือนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงซึ่งกระทบกับการทำงานของเรา แต่หากเราคิดไปหรือพูดออกไปว่า เขาเป็นคนเห็นแก่ตัว เขาเป็นคนไม่รับผิดชอบ เขาเอาเปรียบเรา คำพูดเหล่านี้เป็นการตัดสินตีความทั้งสิ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่คนเราส่วนใหญ่ประพฤติกัน วัฒนธรรมแบบนี้ไม่ได้ช่วยแก้พฤติกรรมเพื่อนหรือแก้ปัญหาในการทำงานและอาจกลายเป็นต้นตอของการแตกแยก การขาดความไว้วางใจ การแบ่งพรรคแบ่งพวกในที่ทำงานอีกด้วย
- ระบุผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเราในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างกันหรืองานอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่ง
- เสนอทางออกที่เป็นรูปธรรมชัดเจน โดยเป็นพฤติกรรมใหม่ที่เราต้องการให้อีกฝ่ายสามารถปฏิบัติได้จริง โดยไม่แนะนำสั่งสอนหรือเทศนาศีลธรรม จริยธรรม

ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เพื่อนร่วมงานมาทำงานสายประมาณ
หนึ่งชั่วโมงเป็นเวลาหลายวันติดต่อกัน เราสามารถเตรียม
เรื่องที่จะไปสื่อสารสะท้อนกลับให้เขาตามแนวทางข้างต้นได้ดังนี้

1. บอกความรู้สึกทั้งหมดของคุณ เช่น...พ่อกับแม่รู้สึกเสียใจ.. วิตกกังวล..
ผิดหวัง..และไม่สบายใจเมื่อทราบว่...

2. ระบุเหตุการณ์ที่ทำให้คุณมีความรู้สึกทุกขใจโดยไม่มีกรตำหนิหรือ
ตัดสินการกระทำของลูกคุณว่าไม่ดีหรือไม่เข้าท่า) เช่น

....ลูกกลับบ้านดึกเกินกำหนดเวลาที่เรตกลงกันไว้...

....ผลการเรียนลูกเปลี่ยนไปมันต่างจากเทอมที่แล้วมาก....

....ลูกมักแยกตัวอยู่คนเดียวไม่แบ่งปันเรื่องราวในชีวิตให้เราฟัง.....

....ลูกคบกับเพื่อนใหม่ที่เรารู้จักและลูกไม่แบ่งปันเรารู้ว่าไปทำกิจกรรม
อะไรด้วยกันบ้าง

3. บอกผลกระทบของเหตุการณ์นั้นต่อชีวิตคุณ เช่น

....พ่อแม่นอนไม่หลับเมื่อลูกกลับดึกเพราะวิตกกังวลกันว่าจะมีอันตราย
เกิดขึ้นกับลูก มันทำให้เรานอนหลับไม่พอ เราอ่อนเพลียและทำให้ทำงาน
ไม่ได้เต็มที่

....เมื่อการเรียนของลูกเปลี่ยนไปพ่อแม่กังวลและไม่แน่ใจว่าจะช่วยเหลือ
ลูกอย่างไร หากจะไปเรียนพิเศษครอบครัวเราจะต้องใช้เงินเพิ่มมากขึ้น...

...มันส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับลูกในระยะหลังห่างเหินกันไป
มันทำให้เราหาสมดุลระหว่างการให้พื้นที่ส่วนตัวแก่ลูกกับการมีความสัมพันธ์
ใกล้ชิดที่เราห่วงใยและใส่ใจกันและกัน
...พ่อแม่กลัวว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่อาจจะทำให้ชีวิตลูกเสี่ยงอันตราย...

4. บอกข้อเสนอของคุณให้ลูกปรับพฤติกรรมใหม่ เช่น

...บอกพ่อแม่ก่อนว่าลูกจะกลับตักกินเวลาที่เรตกลงกันได้..

...บอกเราว่าถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้การเรียนของลูกเปลี่ยนไปจากเดิมมาก
และเราจะช่วยลูกได้อย่างไรบ้าง....

...เราขอใช้เวลาด้วยกันกับลูก ในช่วงวัน(เช่น กินข้าวเย็นด้วยกัน) หรือใน
ช่วงอาทิตย์ (ทำกับข้าว ทำความสะอาดบ้าน ดูหนังต๊อ ออกกำลังกาย
หรือทำสวนด้วยกัน)

...ขอให้แนะนำเพื่อนใหม่ให้เรารู้จัก และเราอยากรู้จักครอบครัวของเขา
ด้วย....

จากตัวอย่างจะเห็นว่าแนวทางและหลักการของการสื่อสารสะท้อนกลับแบบสันติวิธีคือการสมานฉันท์โดยการนำความจริงที่เกิดขึ้นมาพูดคุย บอกผลกระทบของเหตุการณ์และเสนอแนะทางออกโดยไม่มีการตำหนิ ตัดสิน กล่าวโทษ หรือบอกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกระทำถูกหรือผิด

หลังจากเตรียมคำพูดเหล่านี้แล้วต้องพิจารณาด้วยว่าจะสื่อสารกับอีกฝ่ายหนึ่งอย่างไรจึงจะได้ผลดี เช่น ใช้วิธีเขียนบอกหรือพูดกับบุคคลดังกล่าวโดยตรง หากจะพูดโดยตรงต้องหาจังหวะเวลาเหมาะสมที่เขาพร้อมและนัดหมายกันก่อน และก่อนที่จะไปพูดให้แน่ใจว่าจิตใจเราว่างจริง ๆ พร้อมที่จะฟังในสิ่งที่เขาจะตอบโต้กลับมา เช่น ความโมโหโกรธาเกรี้ยว

เป้าหมายหลักของการสื่อสารสะท้อนกลับแบบสันติวิธีคือการเปลี่ยนแปลงตนเองจากที่เคยมีพฤติกรรมตอบโต้ปัญหาด้วยการใช้ความก้าวร้าวรุนแรง การตัดสิน ตำหนิ กล่าวโทษ ให้อภัยหรือไม่ก็สยบยอม หนึ่งเจียบ หลีกเลียงปัญหาเพราะความกลัวว่าจะกระทบความสัมพันธ์ การสื่อสารสะท้อนกลับเช่นนี้จะช่วยปลดปล่อยตัวตนของเราออกจากพฤติกรรมและความเชื่อเดิมด้วยการบอกถึงพฤติกรรมของอีกฝ่ายที่ส่งผลกระทบต่อเราและความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา หากกระทำตามแนวทางที่กล่าวมาข้างต้นแล้วให้มั่นใจว่าการสื่อสารแนวทางนี้ ไม่ใช่การทำร้ายหรือทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียหายแต่คือการบอกความจริงให้เขาทราบประโยชน์โดยอ้อมคือการช่วยบอกให้อีกฝ่ายรู้ถึงการกระทำของเขาที่ส่งผลกระทบต่อเราและแนะนำพฤติกรรมใหม่โดยไม่มีการตัดสินหรือทำให้เขารู้สึกผิด

การสื่อสารเพื่อสะท้อนกลับแนวสันติวิธีที่นำเสนอข้างต้นเป็นเรื่องใหม่ซึ่งเราไม่เคยเรียนรู้หรือกระทำมาก่อน ดังนั้นเมื่อต้องหัดทำสิ่งใหม่

อาจจะรู้สึกกังวล ไม่มั่นใจและกลัวโดยเฉพาะหากต้องทำเป็นครั้งแรก แต่หากกระทำถูกต้องตามหลักการและแนวทางดังกล่าวมาก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญคือการเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองจากการเก็บกอดความรู้ที่ไม่พอใจ การพูดนิทล้าหลังหรือการตำหนิ ให้อภัย เปลี่ยนมาเป็นการเผชิญหน้าด้วยการพูดความจริง และหากใช้การสื่อสารความจริงเช่นนี้บ่อยครั้งก็จะเกิดความมั่นใจและสามารถทำได้ง่ายขึ้นจนติดเป็นนิสัย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวเราก็จะส่งผลต่อความสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหนึ่งด้วย

สำหรับท่านที่ต้องการนำวิธีการนี้ไปใช้ ผู้เขียนแนะนำให้ลองแต่งประโยคสะท้อนกลับแบบสันติวิธีที่ต้องการสื่อสารกับอีกฝ่ายหนึ่งก่อน อย่าเพิ่งผลิผลามพูดหรือเขียนส่งไปเพราะคิดว่าเข้าใจแนวคิดและวิธีการสื่อสารข้อความที่ไม่ตัดสิน ตำหนิหรือสั่งสอน เมื่อเขียนประโยคทั้งหมดเรียบร้อยแล้วให้ลองอ่านทบทวนหรือให้เพื่อนที่ไว้ใจอ่านหรือฟังประโยคเหล่านั้น โดยให้เพื่อนสมมติตนเองว่าเป็นคู่กรณีที่เราต้องการสื่อสารด้วย การทบทวนและทดลองใช้ประโยคข้อความที่เขียนก็เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นการสื่อสารสันติแบบวิธีจริง ๆ ในวัฒนธรรมควบคุมครอบงำคนเรามักถ่วงการตำหนิ การตัดสิน การแนะนำแบบเทศนาสั่งสอนหรือเสนอทางออกที่ไม่เป็นรูปธรรมแก่อีกฝ่ายหนึ่ง

ประสบการณ์ซึ่งผู้เขียนอบรมเรื่องนี้มาหลายรุ่นพบว่าหลังจากอธิบายให้ผู้เรียนฟังเรื่องแนวทางการสื่อสารเพื่อสะท้อนกลับแบบสันติวิธีแล้ว ผู้เขียนจะให้ทุกคนแต่งประโยคที่จะนำไปใช้แก้ไขปัญหาความสัมพันธ์ ซึ่งส่วนใหญ่คู่กรณีเป็นคนในครอบครัวหรือที่ทำงาน และพบว่าผู้เรียนเกือบทั้งหมดเขียนประโยคข้อความที่ตัดสินอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น การตัดสินว่าเขาเป็นคนไม่รับผิดชอบ เห็นแก่ตัว ขี้เกียจ หรือเอาเปรียบคนอื่น ๆ และ

มักแนะนำพฤติกรรมที่เป็นนามธรรมปฏิบัติไม่ได้ เช่น บอกว่า ขอแนะนำ ให้มีความรับผิดชอบมากกว่านี้ (อีกฝ่ายก็คิดว่าเขามีความรับผิดชอบพอแล้ว) หรือแนะนำให้ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น (อีกฝ่ายหนึ่งก็คิดว่าเขาประพฤติดีแล้ว) หรือขอให้ลูกตั้งใจเรียนให้มากขึ้น (ส่วนลูกก็คิดว่าเขาเรียนมากเกินไปแล้ว)

ความเห็นต่างและการรับมือกับความขัดแย้งในครอบครัว

ความแตกต่างหลากหลายเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์และธรรมชาติ มีข้อสรุปชัดเจนว่าความหลากหลายของพันธุ์พืช สัตว์ แร่ธาตุในดินและน้ำ เป็นตัวชี้วัดความอุดมสมบูรณ์และความยั่งยืนของระบบนิเวศ มนุษย์เราก็ไม่ต่างจากสิ่งอื่น ๆ ในธรรมชาติเพราะมีความแตกต่างหลากหลาย เช่น เพศ เพศวิถี วัย สภาพร่างกาย และอัตลักษณ์ด้านต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้น สืบทอดกันมา เช่น วัฒนธรรมประเพณี ภาษา อาชีพ ศาสนาและความเชื่อ จิตวิญญาณ สื่อ เทคโนโลยี อุดมการณ์ทางการเมือง ดนตรีและศิลปะ หลากหลายแขนง ฯลฯ ความหลากหลายเหล่านี้ส่งผลต่อมุมมอง ความสนใจ และการให้คุณค่าความสำคัญต่อสิ่งต่าง ๆ ของคนเราที่ต่างกันไป เด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่มีความคิดเห็นแตกต่างจากผู้ใหญ่หลายเรื่องเพราะพวกเขาเติบโตในยุคที่สังคมและโลกเปลี่ยนแปลงไปมาก สื่อและเทคโนโลยีในยุคนี้ ช่วยให้พวกเขาเข้าถึงข่าวสารข้อมูลมากมาย พวกเขาจึงได้เรียนรู้จากสังคม และวัฒนธรรมอื่น ๆ ซึ่งแตกต่างไปจากสังคมไทย ความรู้เหล่านี้ขยายโลกทัศน์ และความเข้าใจของพวกเขาให้ไปอยู่ในโลกซึ่งมีความเป็นสากลมากกว่า ผู้ใหญ่ซึ่งเป็นผู้ปกครองผู้เติบโตมาในสังคมเมื่อสี่ห้าทศวรรษก่อน

ประสบการณ์ที่ผู้เขียนต้องสอนและอบรมผู้เรียนทั้งสองยุคพบว่า คนรุ่นใหม่ยอมรับความหลากหลายเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศและรสนิยมทางเพศ กล้าจะเปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง ทำท่ายและไม่ยอมรับเรื่อง บทบาททางเพศและเพศวิถีแบบชายเป็นใหญ่ เช่น ผู้หญิงต้องรอให้ผู้ชาย มาจีบ เรื่องความบริสุทธิ์ของผู้หญิง เป็นต้น คนรุ่นใหม่ยังเห็นว่าการมี เพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและการทำแท้งเป็นเรื่องปกติ พวกเขาสนใจและ จริงจังกับเรื่องสิทธิ เสรีภาพ ความเท่าเทียมที่ไม่จำกัดแต่เฉพาะของตนเอง และกลุ่มตนเองเท่านั้น หลายคนเปลี่ยนกระบวนทัศน์เรื่องความสำเร็จที่ หมายถึงการมีงานทำมั่นคงและมีรายได้มากมาย พวกเขาอยากกลับไป อยู่บ้านเกิดหรืออพยพออกจากบ้านเกิดในเมืองใหญ่ไปอยู่ชนบททำไร่ สวนเกษตรอินทรีย์ ซึ่งพวกเขาไม่มีความรู้หรือทักษะมาก่อนเลย คนรุ่นใหม่ หลายคนปฏิเสธวัฒนธรรมประเพณีบางอย่างของไทยที่บอกให้พวกเขา ต้องทำตามโดยห้ามตั้งคำถาม เช่น ต้องเคารพนับถือให้ผู้ใหญ่ทุกคนที่ ประพฤติตนไม่น่าเคารพนับถือ พวกเขาตั้งคำถามและวิพากษ์วิจารณ์การใช้ อำนาจซึ่งไม่ถูกต้องภายในครอบครัวและสังคม รวมถึงการปฏิเสธคุณค่า หรือความหมายที่สังคมหล่อหลอมเรื่องความจงรักภักดีต่อสถาบันกษัตริย์

ผู้ใหญ่จำนวนมากเติบโตเมื่อสี่ห้าสิบปีก่อนถูกหล่อหลอมเรื่องคุณค่า ความหมาย มีประสบการณ์ในประเด็นดังกล่าวมาข้างต้นต่างออกไปจาก คนรุ่นใหม่ จนแทบจะเรียกได้ว่าใส่แว่นตาที่ใช้เลนส์คนละเลนส์ ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องบทบาทหน้าที่ตามฐานเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ การพูดและการมี เพศสัมพันธ์ ซึ่งคนยุคผู้ใหญ่ถูกหล่อหลอมและหลายคนมีความเชื่อฝังหัว ตามระบบเพศแบบชายเป็นใหญ่อย่างเข้มข้น ความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อ

ผู้ใหญ่และผู้มีอำนาจในสังคมแบบไม่ต้องตั้งคำถาม การมีความศรัทธา และจงรักภักดีต่อสถาบันสำคัญของชาติ การให้คุณค่าว่างานที่มั่นคงคือ การรับราชการ ฯลฯ

เมื่อคนอยู่บ้านเดียวกัน อยู่ในที่ทำงานหรือสังคมเดียวกันแต่ใส่แว่นตาเลนส์ต่างกัน ย่อมทำให้มีมุมมอง ความคิดความเห็น ความรู้สึก การให้คุณค่าและความสำคัญในเรื่องเดียวกันแตกต่างกัน หลายครอบครัว ความแตกต่างเหล่านี้ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การรับฟังกันและกัน การเปิดกว้างและการยอมรับความแตกต่าง ทำให้แต่ละฝ่ายได้เข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น แต่ยังมีหลายครอบครัวไม่สามารถประนีประนอมจนนำไปสู่ความขัดแย้ง และการใช้ความรุนแรง คนที่ใช้ความรุนแรงส่วนใหญ่จะเป็นพ่อ เพราะพ่อยังเป็นใหญ่ที่สุดในครอบครัวไทย ในช่วงที่ระบอบเผด็จการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองและปฏิรูปสถาบันกษัตริย์ในปี พ.ศ. 2563 ที่ผ่านมา ผู้เขียนได้รับทราบปัญหาของผู้ปกครองซึ่งพวกเขาไม่เห็นด้วยที่ลูกเข้าร่วมการประท้วง มีพ่อแม่หลายคนใช้วิธี ดุด่า ข่มขู่ งดจ่ายเงินค่าอาหารหรือกระทั่งไล่ลูกที่ไปร่วมประท้วงออกจากบ้าน

สันติวิธีเป็นแนวคิดและวิธีการใช้รับมือกับความเห็นที่แตกต่าง และความขัดแย้งทุกระดับทั่วโลก เพราะการใช้ความรุนแรงไม่ว่ารูปแบบใดก็ตามไม่ได้ช่วยแก้ไข้ปัญหา การใช้ความรุนแรงอาจจะช่วยระบายความโกรธ ความไม่พอใจแต่ไม่ได้แก้้ปัญหาและในหลายกรณีทำให้ความขัดแย้งและปัญหาบานปลายเกิดความเสียหายมากขึ้น ผู้ปกครองหลายคนอาจจะเติบโตมาในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงและเห็นว่ามันใช้ได้ผลกับตนเอง เช่น มีผู้เรียนบางคนแบ่งปันในการอบรมว่า สมัยยังเด็กเขาเถกเถกมาก หากตอนนั้นไม่ได้

ถูกไม่เรียวก็คงเรียนไม่จบ นี่คือทัศนคติที่ยอมรับว่าการถูกลงโทษด้วยความรุนแรงจะทำให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมหรือถึงขั้นทำให้เด็กได้ดี ผู้เขียนทำงานเรื่องความรุนแรงมาว่ายี่สิบปีพบว่าผู้ใหญ่ทุกคนที่เคยถูกใช้ความรุนแรงในวัยเด็กโดยเฉพาะจากคนในครอบครัวยังคงมีบาดแผลฝังลึกจากเหตุการณ์ในอดีตนั้น หากยังไม่ได้รับการเยียวยาความเจ็บปวดนั้น ส่งผลต่อชีวิตพวกเขาตลอดมา

แนวทางการรับมือความขัดแย้งด้วยสันติวิธี

- **ให้ความเมตตากรุณาต่อตนเอง** ครูอาจารย์และนักปฏิบัติการสันติวิธีทั่วโลกเห็นพ้องต้องกันว่าฐานสำคัญสุดของการใช้สันติวิธีคือความเมตตากรุณา ซึ่งหมายความว่าเราต้องการให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข ปราศจากความทุกข์ทางกายและใจ ดังนั้นเมื่อเราโกรธและไม่พอใจไม่ว่าจากเหตุการณ์ใดก็ตาม ให้รู้ว่าคุณโกรธจะเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา และบ่อยครั้งเราก็โกรธและไม่พอใจตนเองด้วย แต่ให้รู้ดีว่าคุณโกรธส่งผลต่อสุขภาพทางกายและทางใจ ในด้านร่างกายความโกรธจะส่งผลต่อระบบภายใน เช่น ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ในสมองเกี่ยวกับการคิดและความทรงจำ ระบบประสาทเกี่ยวกับอาการทางกายซึ่งเป็นผลจากความโกรธและเรารู้สึกได้ เช่น กล้ามเนื้อเส้นเอ็นมีภาวะเกร็งและตึงเครียด อาการหายใจถี่ หายใจเร็ว ตัวร้อน วูบวาบจากการไหลเวียนโลหิตไม่ปกติ ส่วนทางใจเราจะพบความขุ่นมัว

ความอึดอัดสับสน จิตจะคิดวนอยู่ในเรื่องที่เราไม่พอใจ เช่น คำพูด และกิริยาท่าทางของคนที่เราไม่พอใจ

- **การแสดงความเมตตากรุณาต่อตนเอง** ในขั้นแรกคือจัดการกับภาวะความโกรธด้วยการหาพื้นที่ส่วนตัวที่สามารถนั่งหรือนอนได้สบาย จากนั้นให้อยู่กับตนเองเงียบ ๆ หายใจเข้าลึก หายใจออกยาวประมาณสิบรอบลมหายใจ รับรู้ร่างกายที่เกร็ง ลมหายใจถี่หรืออาการวูบวาบทางกายที่เกิดขึ้น ผ่อนคลายร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดถึงปลายเท้า ทำซ้ำ ๆ หลายรอบ ให้อใจรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของร่างกาย และ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน รับรู้อยู่กับลมหายใจและร่างกาย จนกระทั่งรับรู้ได้ว่าร่างกายและจิตใจผ่อนคลายลง ให้อรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งหมดในขณะนั้น เช่น รู้สึกโกรธ ไม่พอใจ เสียใจ ผิดหวัง ยังไม่ต้องจัดการกับสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น หากทำได้ให้อออกไปเดินเล่น ดูแลต้นไม้ ทำงานบ้าน ไปจ่ายตลาด ทำกับข้าว อยู่กับสัตว์เลี้ยง และระบายกับคนใกล้ชิดที่ไว้ใจ เป็นต้น การหันมาดูแลร่างกายและจิตใจจากภาวะความโกรธซึ่งส่งผลต่อตัวเราเองคือการแสดงความเมตตา กรุณาต่อตนเอง คือการหันมาดูแลร่างกายและจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากความโกรธ ความเสียใจหรือผิดหวังจากความขัดแย้งกับบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวเรา โดยเฉพาะกับคนที่เรารัก ห่วงใยและมีความคาดหวังในตัวผู้นั้นมาก

- **ให้ความเมตตากรุณาต่อคนที่เราขัดแย้งด้วย** เมื่อดูแลกายใจของตนเองจนมีพื้นที่ว่างในใจและภาวะร่างกายผ่อนคลายแล้วให้นึกถึงผู้ที่เราโกรธ ไม่ว่าจะเป็นลูกหรือสามี/ภรรยาของเราว่ามีคุณความดี

อะไรบ้าง และมีข้อจำกัดอะไรบ้าง ให้นักภาพว่าเขาที่ทุกซีใจจากความขัดแย้ง เช่น ความไม่พอใจ ความเสียใจ ความผิดหวัง ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิดและความอึดอัดคับข้องใจที่ต้องเผชิญเช่นเดียวกับเรา เด็กและเยาวชนหลายคนจะรู้สึกผิดและเห็นว่าการที่ขัดแย้งและไม่ทำตามความต้องการของพ่อแม่หมายความว่าเขาเป็นลูกไม่ดี เป็นลูกที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่หรือกระทั่งเป็นลูกอกตัญญูตามที่ถูกล้อหลอมมา แม้เด็กจะไม่พูดความรู้สึกเหล่านี้ออกมาก็ตาม

- **พิจารณาความจริงที่ว่าคนเรามีความแตกต่าง และการมีความแตกต่างนี้เป็นเรื่องปกติ** โดยเฉพาะหากลูกเป็นคนที่เกิดมาในยุคใหม่ ซึ่งไม่ได้ถูกล้อหลอมด้วยความคิดความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณีรูปแบบเดียวกับเรา

- **การเปิดใจรับฟังเพื่อเรียนรู้และยอมรับความแตกต่าง** เมื่อพร้อมจะพูดคุยกัน ให้ใช้แนวทางการฟังด้วยใจ อย่าลืมนึกเวลาที่รับฟังกันนั้นไม่ได้หมายความว่าความเข้าใจฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเปลี่ยนใจหรือเปลี่ยนจุดยืน แต่หมายถึงการเปิดใจฟังความเห็นและความรู้สึกของเขาจนจบ ไม่แทรก ไม่สั่งสอน ไม่แนะนำ ไม่ตำหนิ ไม่เปรียบเทียบกับประสบการณ์ของเรา สิ่งยากที่สุดคือการฟังในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย แต่เราจะฟังได้หากมีความตั้งใจตั้งแต่แรกว่าเราต้องการรู้ความคิด ความเชื่อและความรู้สึกของอีกฝ่ายว่าคืออะไร ลึก ๆ แล้วหมายความว่าเรากำลังเปิดใจให้กว้างเพื่อจะเรียนรู้อีกฝ่ายหนึ่งด้วยจิตเริ่มต้นของเรา (Beginner's mind) แต่หากเราฟังเพียงเพื่อจะคอยตอบโต้ อธิบาย หรือจะโน้มน้าวหลังจากที่เขาพูดจบ นั่นแปลว่าเราไม่ได้ตั้งใจที่จะฟังและรู้จักเขา

จริง ๆ เราไม่ได้เปิดใจกว้างเพื่อเรียนรู้แต่กำลังใช้เทคนิคการฟัง เพื่อจะได้ชักชวนให้เขาเปลี่ยนใจ

- **การตั้งคำถามดีกว่าการสั่งสอน โน้มน้าวหรือข่มขู่** การตั้งคำถาม กับความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากความคิดของเราจะช่วยเปิดพื้นที่ ของการแบ่งปัน เปิดพื้นที่ของความปลอดภัยเพื่อการเรียนรู้กันและกัน เช่น หากลูกหลานมีความเห็นแตกต่างจากพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ ในเรื่องเพศ การเมือง ศาสนาหรือจิตวิญญาณ หลังจากฟังเขาเล่า จบแล้ว เราสามารถถามเขาได้ว่าความคิดของเขาได้รับอิทธิพลมา จากไหน เขาเรียนรู้ข้อมูลเรื่องนี้จากแหล่งใด เรื่องนี้มันเชื่อมโยง กับคุณค่าและความหมายในชีวิตเขาอย่างไรบ้าง ความเชื่อและ การกระทำนี้จะทำให้เกิดอันตรายกับเขาหรือไม่ อย่างไร และหาก จะมีความเสียหายเกิดขึ้น เขาได้เตรียมรับมือไว้อย่างไรบ้างและ ต้องการให้เราสนับสนุนอย่างไร เป็นต้น

- **การแบ่งปันความรู้สึกกับคนที่เรามีความขัดแย้ง** การรับรู้ การใส่ใจ และพูดเรื่องความรู้สึกเป็นเรื่องใหม่สำหรับทุกคนและในทุกวัฒนธรรม ของโลก เราถูกสอนว่าความคิด ความเป็นเหตุผลมีค่าและสำคัญ มากกว่าความรู้สึก และยังถูกสอนด้วยว่าอารมณ์ความรู้สึกเป็นเรื่อง ของความอ่อนแอ เป็นเรื่องของผู้หญิงในขณะที่ผู้ชายเป็นเพศ ที่มีตรรกะเหตุผล สังคมแบบนี้จึงเต็มไปด้วยข้อมูล ความรู้ ความเห็น แต่ไม่ใส่ใจหรือตัดขาดความรู้สึก จนหลายคนโดยเฉพาะผู้ชายจะ ไม่สามารถรับรู้หรือบอกชื่อความรู้สึกของตนเองได้ จนดูเหมือนว่า เขาเป็นคนไร้ความรู้สึก เมื่อคนเราไม่ใส่ใจหรือตัดขาดกับความรู้สึก

ของตนเอง เราจะไม่ใส่ใจรับรู้หรือเห็นความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่นจึงทำให้ขาดความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากเมื่อมีสถานการณ์ที่สะท้อนใจเกิดขึ้นเราจะตอบโต้ด้วยความคิดเห็นของเรา เช่น เราเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เราเชื่อว่าดีหรือเลว ผิดหรือถูก สำคัญหรือไร้คุณค่า เป็นต้น ทั้งหมดนี้ที่กล่าวมาคือความคิด ความเห็น ไม่ใช่ความรู้สึก เมื่อเราใช้ความคิดความเห็นมากเกินไปก็จะขาดความละเอียดอ่อน ขาดการรับรู้ความรู้สึกทั้งของตนเองและคนอื่น ๆ มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึก ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ในทุกวันของชีวิตคนเรามีความรู้สึกเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทุกขใจ เช่น เสียใจ ผิดหวัง รู้สึกผิด หงุดหงิด ไม่พอใจ เศร้าใจ ท้อแท้ เบื่อ และความรู้สึกสุขใจ เช่น ผ่อนคลาย ดีใจ ภูมิใจ สบายใจ ชอบใจ ชื่นชมยินดี เป็นต้น

- **ความเห็นอกเห็นใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของวัฒนธรรมอำนาจร่วม** ซึ่งบางครั้งเรียกว่าวัฒนธรรมของการแบ่งปัน ใส่ใจ และเห็นอกเห็นใจ ความเห็นอกเห็นใจเกิดจากความเข้าใจ และความเข้าใจเกิดจากการเปิดใจกว้างเพื่อรับรู้ รับฟังความรู้สึกของกันและกันโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีความเห็นต่างและความขัดแย้ง

- **การขอบคุณและขอโทษเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการคลี่คลายและเปลี่ยนแปรความขัดแย้งให้เป็นบทเรียน** ปัญหาและการสมานใจในวัฒนธรรมและประเพณีไทยการขอบคุณและขอโทษมักเชื่อมโยงกับความสัมพันธ์เชิงอำนาจ ผู้ที่มีอำนาจจะไม่ถูกสอนให้ขอโทษหรือขอบคุณคนที่มีอำนาจน้อย เช่น ผู้ใหญ่จะไม่ขอโทษเด็ก ไม่ว่าผู้ใหญ่

จะเป็นพ่อแม่หรือครูอาจารย์ เจ้านายจะไม่ขอโทษลูกน้อง เป็นต้น แต่การขอโทษและการขอบคุณคือการละตัวตนที่เราผูกหล่อหลอม มาว่าผู้ใหญ่ทำอะไรไม่ผิด ดังนั้นผู้ใหญ่จะพูดและทำอะไรก็ได้ซึ่งเด็ก หรือผู้ที่มีแหล่งอำนาจน้อยไม่ควรตำหนิ ไม่ควรให้ความเห็นหรือ ให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) แต่มนุษย์ทุกคนทำผิดพลาดได้ โดยไม่เกี่ยวกับอายุ ตำแหน่งหรือเพศ และกลุ่มคนที่มีแหล่งอำนาจมากจะทำความผิดพลาดมากขึ้นหากไม่เปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม ครอบงำในครอบครัว

การฟังเสียงสะท้อนกลับคือการใช้อำนาจร่วมเพื่อให้ทุกคนที่อยู่ร่วมกันใน ครอบครัวได้เรียนรู้ เติบโตและเปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน

3

เรียนรู้อันตรายของสังคม วัฒนธรรมชายเป็นใหญ่

GENDER ANALYSIS

กรอบวิเคราะห์เรื่องเพศ

ระบบ / สถาบันที่หล่อหลอมสังคม



สังคมระบบเพศแบบชายเป็นใหญ่หมายถึงอะไร

สังคมหรือวัฒนธรรมแบบชายเป็นใหญ่ (Patriarchy; male dominated society) หมายถึงสังคมที่มีโครงสร้างทางเพศโดยให้อำนาจ สถานภาพและบทบาทหน้าที่ของเพศชายสูงกว่าเพศหญิง ทั้งให้คุณค่าของ ความเป็นชายมากกว่าความเป็นหญิง

ระบบที่ช่วยผูกและสืบทอดวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่คือระบบเพศ หรือที่ภาษานักวิชาการบางกลุ่มในเมืองไทยเรียกกันว่าระบบเพศภาวะ (Gender system) ซึ่งสังคมกำหนดและจัดวางให้เพศชายและเพศหญิง แตกต่างกันคนละชั้นในทุกมิติชีวิต เช่น บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ภาพลักษณ์ ความคาดหวัง พฤติกรรม บุคลิกภาพ การแต่งกาย ความหมาย ของร่างกายในแต่ละเพศ ประสบการณ์จัดอบรมของศูนย์ผู้หญิงเพื่อสันติภาพ และความยุติธรรมในเรื่องระบบเพศมากกว่ายี่สิบปี เราพบว่าแบบแผนของ ความเป็นเพศหรือเพศภาวะสำหรับผู้หญิงและผู้ชายในสังคมไทยมีดังนี้

กรอบความเป็นเด็กชาย/ผู้ชาย

เพศชายต้องเป็นผู้นำ เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้ปกป้องคุ้มครอง เป็นผู้สืบสกุลครอบครัว หากเป็นชาวพุทธต้องบวชทดแทนบุญคุณพ่อแม่ บุพการี เป็นผู้นำศาสนาและผู้นำพิธีกรรม เชื่อว่าเป็นเพศที่มีความฉลาด ต้องเรียนสูง ต้องมีงานทำเป็นหลักเป็นฐาน ต้องพึ่งตัวเองได้ มีศักดิ์ศรี กล้าหาญ เข้มแข็งและแข็งแรง ทั้งกายและใจ อีกทั้งต้องเด็ดเดี่ยว อดทน

พูดเสียงดัง ชอบความเสียงและความท้าทาย มีสังคมเพื่อนฝูงนอกบ้าน เป็นนักเลง แพ้ไม่ได้ สามารถดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนันและเที่ยวกลางคืนได้ เจ้าชู้และมีแฟนหรือเมียหลายคนได้ ใช้ความรุนแรงได้ ร้องไห้หรือแสดงความอ่อนแอไม่ได้ เป็นต้น

กรอบความเป็นเด็กหญิง/ผู้หญิง

เพศหญิงต้องเป็นผู้ตาม มีความอ่อนหวาน น่ารัก สะอาดเรียบร้อย รักสวยรักงาม มีความประณีตละเอียดอ่อน หุงหาอาหาร ทำงานบ้าน เลี้ยงเด็ก เป็นผู้ตามและผู้สนับสนุน เชื่อฟังพ่อแม่และสามี ต้องเอาอกเอาใจ สามีและเอาใจใส่ดูแลพ่อแม่สามี ดูแลคนเจ็บป่วย ห้ามเที่ยวกลางคืน ไม่ควรดื่มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ และเป็นเพศอ่อนแอ เป็นต้น

ความเป็นเพศถูกสร้างผ่านการหล่อหลอมทางสังคม (Gender Socialization)

การจัดวางความเป็นเพศนี้มีอยู่แล้วในทุกสถาบันสำคัญของสังคม ตั้งแต่สถาบันครอบครัว ศาสนา วัฒนธรรมประเพณี การศึกษา ระบบการแพทย์และสาธารณสุข ระบบการเมืองการปกครอง ระบบเศรษฐกิจ เช่น การจ้างงานตามเพศ สถาบันทหารและตำรวจ สถาบันกษัตริย์ ประวัติศาสตร์ รวมทั้งสื่อ ธุรกิจโฆษณา งานศิลปะและการบันเทิง แต่ละสถาบันจะจัดวางบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ ภาพลักษณ์ อำนาจ

และสถานภาพให้แก่เพศหญิงและชายไปในแนวทางเดียวกันคือเพศชายเป็นใหญ่

ในแต่ละสังคมมีระบบเพศภาวะเป็นกรอบ กติกา ระเบียบแบบแผนไว้หล่อหลอมผู้คนให้เป็นผู้หญิงและผู้ชายตั้งแต่เล็ก การหล่อหลอมนี้กระทำผ่านหลากหลายวิธีการ เช่น การสั่งสอน การฝึกฝนอบรม การทำให้ดู การบังคับให้ทำ การห้ามไม่ให้ทำ การส่งเสริมให้ทำ การมีกฎระเบียบกติกายให้ทำตาม มีการให้รางวัลและให้การยอมรับหากทำได้ดี ทั้งมีการลงโทษตัดสินตีตราหากทำไม่ได้หรือทำแล้วบกพร่อง

ตั้งแต่เล็กเด็กผู้หญิงจะเห็นบทบาทหน้าที่ตามเพศของผู้คนรอบตัวแล้ว เด็กผู้หญิงจะถูกสอนให้ทำงานบ้านจากแม่และเครือญาติ ฝึกฝนปมเพาะให้มีพฤติกรรมเรียบร้อย พูดจานุ่มนวลอ่อนหวาน ดูแลเอาใจคนในบ้าน ในขณะที่เด็กผู้ชายจะถูกสอนให้ซ่อมอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านกับพ่อ และเด็กผู้ชายยังถูกสอนให้พูดเสียงดังฟังชัด ไม่ต้องทำงานบ้าน สามารถไปเที่ยวเล่นนอกบ้านได้ตามใจและได้รับการสนับสนุนให้เล่นกีฬา ครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่หล่อหลอมความเป็นเพศให้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต ผ่านความเป็นลูกสาว ลูกชาย การเป็นภรรยาและสามี เป็นแม่และพ่อ ลุงและป้า ปู่ย่าและตายาย เป็นลูกเขยลูกสะใภ้ สถานภาพทั้งหมดนี้จะมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ พื้นที่ สถานภาพ ความคาดหวัง พฤติกรรมซึ่งกำกับไว้แล้วตามฐานเพศ จากนั้นไม่ว่าจะเป็นในระบบการศึกษา ในวัด โบสถ์ มัสยิด การใช้ชีวิตตามวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน การเมืองการปกครอง การทำมาหากิน การแพทย์และสาธารณสุข ความเป็นเพศจะเข้าไปกำหนดจัดวางบทบาทหน้าที่ อำนาจ สถานภาพ ภาพลักษณ์และความคาดหวัง

ให้แก่สมาชิกผู้หญิงและผู้ชายที่แตกต่างกัน เช่น ผ่านวาทกรรมเรื่อง “ชายจริงหญิงแท้”

ความเป็นผู้หญิงและความผู้เป็นชายจึงไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น (Construction) ถูกผลิตซ้ำ (Reproduction) และมีการสืบทอดส่งผ่านต่อ ๆ กันมาโดยผ่านสถาบันต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น และเพราะระบบเพศเป็นสิ่งที่มนุษย์ผลิตขึ้นมา ดังนั้นมันจึงเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขเวลาและปัจจัยต่าง ๆ ของแต่ละสังคม

กระบวนการหล่อหลอมและสืบทอดวัฒนธรรมความเป็นเพศที่ทำอยู่อย่างเป็นระบบส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากในสังคมทั้งหญิงชายมีความเชื่อฝังหัว (Internalized) เรื่องความเป็นเพศว่านี่คือสิ่งปกติ เป็นธรรมชาติ และเป็นประเพณีที่ต้องรักษาสืบทอดต่อไป เช่น สังคมไทยยังมีความเชื่อฝังหัว (โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ชาย) ว่าผู้ชายต้องเป็นผู้นำ ผู้หญิงไม่สามารถเป็นผู้นำได้ดีเท่าผู้ชาย ความเชื่อฝังหัวว่าผู้ชายเป็นเพศที่ใช้ตรรกะมีเหตุผลฉลาดและเข้มแข็ง ในขณะที่ผู้หญิงเป็นเพศอ่อนแอ เจ้าอารมณ์ ขาดเหตุผล และปัญหาจึงต้องเป็นผู้ตาม หรือความเชื่อฝังหัวเรื่องงานบ้านและการเลี้ยงลูกว่าเป็นงานหรือหน้าที่ของผู้หญิง เป็นต้น เมื่อผู้คนในสังคมทั้งหญิงชายมีความเชื่อฝังหัวในเรื่องเหล่านี้ทำให้ผู้นำรัฐ นักการเมือง สื่อมวลชนและคนทั่วไปมองไม่เห็นวาระระบบเพศเป็นสาเหตุของความไม่เท่าเทียม เป็นความรุนแรง เป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้ประเทศด้อยพัฒนา ปัญหาที่เกิดจากระบบเพศ เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงทางเพศจึงไม่ถูกมองว่าเป็นเรื่องของสังคม ในขณะเดียวกันวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่หล่อหลอมผู้หญิงจำนวนมากให้เชื่อฝังหัวจนนำไปสู่การยอมรับและสยบยอมกับการถูก

ควบคุม ปกป้อง ครอบครองจากผู้ชายและความเหนือกว่าของผู้ชายและ เชื่อว่าความเป็นเพศหญิงด้อยกว่าเพศชาย ดังที่ทราบและคุ้นเคยกันว่า ในวัฒนธรรมคนไทยจีน แม่จะให้ความสำคัญทางอำนาจ สถานภาพ พื้นที่ และคุณค่าแก่ลูกชายมากกว่าลูกสาว ผู้หญิงหรือภรรยาอมรับสิ่งเหล่านี้ ในความสัมพันธ์กับแฟนหรือสามี ลูก ๆ ก็อมรับสิ่งเหล่านี้โดยให้อำนาจ พ่อมากกว่าแม่ ผู้หญิงหลายคนก็ให้ความเคารพ ให้อำนาจ และให้ความสำคัญ แก่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิงด้วยตนเอง

หากมนุษย์เราถูกสอนให้สนับสนุนและยอมรับความไม่เท่าเทียม ทางเพศตั้งแต่เล็ก ๆ ภายในครอบครัวแล้ว ก็เท่ากับว่าถูกสอนให้ยอมรับ ความไม่เท่าเทียมทางอำนาจว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นประเพณีที่ต้องทำตาม และสืบทอดหรือเป็นธรรมชาติแล้ว การยอมรับความคิดความเชื่อเรื่อง ความไม่เท่าเทียมนี้ก็จะพื้นฐานให้เกิดการยอมรับ สยบยอม และให้ ความร่วมมือกับความไม่เท่าเทียมรูปแบบอื่น ๆ ที่ปรากฏนอกบ้านและ ในสังคมระดับกว้าง

ระบบเพศส่งผลต่อผู้ชายและผู้หญิงอย่างไร

เราจะเห็นว่ากรอบความเป็นเพศสำหรับผู้ชายไทยให้สถานภาพ อำนาจ พื้นที่ สิทธิ เวลาส่วนตัว โอกาสในการฝึกฝนพัฒนาความสามารถ ศักยภาพ ภาวะการนำทั้งในบ้านและในสังคม การมีอิสรภาพในการเลือก การเดินทาง การแสดงความคิดเห็นและการใช้ชีวิตสูงกว่าและมากกว่าผู้หญิง ในขณะที่กรอบเพศสำหรับผู้หญิงนั้นเน้นไปที่บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ

ในการบริการสนับสนุน การดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นและเป็นผู้ตามทั้งในบ้าน และนอกบ้าน ดังนั้นผู้หญิงจึงมีพื้นที่ อำนาจ สิทธิ โอกาส อิสรภาพทั้ง สถานภาพในบ้านและในสังคมที่จำกัดคับแคบ ทั้งยังมีน้อยหรือด้อยกว่าผู้ชาย

มองในระดับบุคคลและกลุ่ม ระบบการสร้างความเป็นเพศ (Gender construction) นี้ส่งผลกับผู้หญิงและผู้ชายต่างกัน หากผู้ชายปฏิบัติได้ตามกรอบความเป็นเพศชายที่สังคมขีดเส้นไว้ให้ พวกเขาจะได้รับการยอมรับยกย่อง มีอำนาจ มีโอกาส ได้เป็นผู้นำ และได้รับสิทธิพิเศษต่าง ๆ ทั้งในครอบครัวและในสังคม และแม้ว่าผู้ชายหลายคนจะไม่สนใจในโอกาสและอภิสิทธิ์ที่ตนเองได้รับจากการเป็นผู้ชาย เช่น การสามารถบวชเป็นพระภิกษุ เมื่อใดก็ได้ การเดินทาง การดื่มเหล้าสุบบุหรี่ หรือเที่ยวกลางคืน สามารถเข้าสูได้ หรือการได้รับการยกย่องสนับสนุนให้เป็นผู้นำ แต่เมื่อใดที่พวกเขาต้องการทำ พวกเขาก็จะสามารถเข้าถึงโอกาส และสิทธิพิเศษที่สังคมกำหนดไว้แล้วสำหรับทุกคนที่เกิดมาเป็นผู้ชาย

ขณะเดียวกันในระดับบุคคลและกลุ่มผู้หญิงที่ขอรับการหล่อหลอมหรือถูกบังคับควบคุมให้เดินตามกรอบเพศที่สังคมวางไว้ให้ในฐานะผู้หญิงดี ก็จะได้รับยกย่องและชื่นชมจากครอบครัว คู่ชีวิต และสังคม แต่พวกเขาต้องแลกกับการอยู่ในบทบาทและสถานภาพการเป็นผู้ตามที่ไม่มีโอกาสพัฒนาศักยภาพและภาวะการเป็นผู้นำ การเป็นผู้ฟังที่ดีซึ่งไม่สามารถพูดแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างอิสระ การขาดโอกาสและอิสรภาพในการพัฒนาศักยภาพและทำตามความฝันของตนเอง การขาดเวลาที่จะดูแลหาความสุขและความก้าวหน้าให้ตนเอง กระบวนการสั่งสอนหล่อหลอม

ความเป็นหญิงเช่นนี้จะส่งผลทำให้ผู้หญิงขาดความมั่นใจในตนเอง มีความกลัว อยู่ในภาวะต้องพึ่งพิงผู้อื่น ไม่กล้ายืนยันสิทธิของตนเอง พวกเธอจึงเสี่ยงที่จะถูกเอาเปรียบถูกแสวงหาประโยชน์ทางร่างกาย จิตใจและทางเพศ ทั้งมีแนวโน้มต้องสยบยอมหากอยู่ในความสัมพันธ์ที่ถูกใช้ความรุนแรง แต่หากผู้หญิงบางคนไม่ทำตามบทบาทหน้าที่ ความคาดหวังและภาพลักษณ์ของความเป็นผู้หญิงดี เช่น ไม่ทำงานบ้าน ชอบเที่ยวกลางคืน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือพูดจาโผงผางเสียงดัง กล้าแสดงจุดยืนและความเห็นของตนเอง ไม่ต้องการเลี้ยงลูกแต่อยากทุ่มเทเรื่องความก้าวหน้าในอาชีพ ก็จะถูกครอบครัว เพื่อน ๆ เพื่อนบ้านและสังคมตัดสิน ตีตราหรือถูกนิทาว่าเป็นผู้หญิง เมีย และแม่ที่ไม่ดี หัวแข็งก้าวร้าว ไม่มีคุณค่าสมเป็นผู้หญิงไทยที่ดี เป็นต้น

กรอบความเป็นเพศให้โทษและส่งผลต่อชีวิตของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ทั้งในระดับส่วนตัว ระดับกลุ่มและระดับโครงสร้างสังคม ทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมทางอำนาจ พื้นที่ โอกาส สิทธิ อิสรภาพและสถานภาพระหว่างผู้หญิงและชาย หากดูเฉพาะความเชื่อ ความคาดหวัง และบทบาทหน้าที่ซึ่งกำหนดให้ผู้ชายเป็นผู้นำและผู้หญิงเป็นผู้ตามเท่านั้นก็จะเห็นว่า มันส่งผลให้ผู้ชายทั้งในระดับบุคคลและกลุ่มเป็นผู้ที่ควบคุมอำนาจ และการตัดสินใจในสถาบันต่าง ๆ ของสังคม เริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัวไปจนถึง สถาบันศาสนา ระบบเศรษฐกิจ ระบบการศึกษา สื่อ ระบบการเมืองการปกครอง การทหาร ระบบสาธารณสุข กระบวนการยุติธรรม ความเป็นเพศตามแบบแผนที่สังคมกำหนดไว้มานานเช่นนี้จึงกลายเป็นฐานของการดำรงอยู่ การผลิตซ้ำ และการสืบทอดวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ ที่เป็นสาเหตุของความรุนแรง การเลือกปฏิบัติและความไม่เท่าเทียมทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะพุดถึงในบทต่อไป

ระบบเพศเช่นนี้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเฉพาะผู้หญิงเท่านั้นแต่มันทำร้ายผู้ชายและส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างลึกซึ้งด้วย เช่น ผู้ชายจำนวนมากติดเหล้า การพนัน หรือยาเสพติดเพราะส่งผลมาจากการสร้างความเป็นชายแท้ในตนเอง ความเป็นชายยังหมายถึงการแสดงความโกรธได้โดยไม่ต้องระงับแต่ต้องไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์ที่วัฒนธรรมไทยเห็นว่าเป็นความอ่อนแอ เช่น การร้องไห้ หรือพูดว่าตนเองอ่อนแอให้ใครรู้เห็น การหล่อหลอม ความเป็นชายเช่นนี้ส่งผลให้ผู้ชายตัดขาดหรือไม่สามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ได้ ดังนั้นเราจึงมักเห็นผู้ชายกลุ่มนี้แสดงความรู้สึกเปราะบางออกมาเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะมีนเมาคืออยู่ในภาวะที่ไม่มีสติรู้ตัว การอนุญาตและส่งเสริมความเป็นชายที่เป็นพิษภัย (Toxic masculinity) แก่ผู้ชายให้มีอิสรภาพโดยไม่ต้องรับผิดชอบงานบ้าน งานดูแลพ่อแม่ งานเลี้ยงลูกหรือปัญหาที่เกิดจากอิสรภาพ เพศวิถีแบบชายไม่ต้องรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ ใช้อำนาจกดขี่ผู้มีแหล่งอำนาจน้อยกว่าตน กินเหล้าเล่นการพนัน เป็นนักเลงที่แพ้ไม่ได้ และสามารถใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้ มันคือกระบวนการการบ่มเพาะนิสัย ความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมให้ประชากรครึ่งหนึ่งของสังคมกลายเป็นกลุ่มคนที่เห็นแก่ตัว เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ชอบใช้อำนาจเผด็จการ ครอบงำ และควบคุม ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา และในสังคมที่ยังมีวัฒนธรรมยกย่องให้สิทธิและโอกาสผู้ชายเป็นผู้นำในทุกสถาบัน เราสามารถมองเห็นภาพสังคมที่เต็มไปด้วยผู้นำบ้าอำนาจ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ขาดความรับผิดชอบต่อ การทุจริตและคอร์รัปชัน และใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา วัฒนธรรมและสังคมแบบนี้จึงปิดโอกาสการพัฒนาปัญญาและความเข้าใจเรื่องความเท่าเทียม ความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตากรุณา การเคารพและเห็นคุณค่าของผู้หญิง และกลุ่มคนชายขอบอื่น ๆ ในสังคม เป็นการสูญเสียโอกาสที่จะพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมดุลให้เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรผู้ชาย

แต่ละสังคมในโลกนี้กำหนดระบบเพศแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับ วัฒนธรรมประเพณี ประวัติศาสตร์ และสิ่งแวดล้อมด้านอื่น ๆ ระบบเพศ จึงไม่ใช่เรื่องธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม และการเมืองการปกครองของประเทศนั้น ๆ เช่น ในประเทศศรีลังกา มีสงครามภายในยืดเยื้อหลายสิบปีทำให้ผู้หญิงถูกเกณฑ์ไปเป็นทหาร ทั้งที่ ก่อนหน้านี้นี้หน้าที่ดังกล่าวเป็นของผู้ชายที่สังคมกำหนดไว้ให้เป็นผู้ปกป้อง ค้ำครองความปลอดภัยของสังคมและประเทศชาติ ในประเทศไทยมีผู้หญิง จำนวนมากกลายเป็นผู้หารายได้หลักให้ครอบครัวและหลายคนเป็นผู้นำ ครอบครัวทางด้านเศรษฐกิจและสังคมเพราะสามีไปทำงานต่างประเทศ หรือขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น

ในทศวรรษนี้ที่สภาพเศรษฐกิจ การเมือง และประเพณีวัฒนธรรม เปลี่ยนแปลงไป เราจะพบว่ามีผู้หญิงบางคน บางกลุ่มในสังคมไทยมีอำนาจ และโอกาสมากขึ้น สามารถเลื่อนสถานะไปสู่ตำแหน่งผู้นำในบางสถาบัน ของสังคม แต่นั่นก็เป็นเพียงปรากฏการณ์เฉพาะของบุคคล หรือเฉพาะกลุ่ม ผู้หญิงจำนวนหนึ่งที่เข้าถึงอำนาจและพื้นที่ดังกล่าว เช่น องค์กรธุรกิจ พรรคการเมือง ระบบราชการ แต่การเข้าถึงของผู้หญิงกลุ่มนี้ไม่ใช่เพราะ เป็นผู้หญิงแต่เป็นเพราะมีแหล่งอำนาจทางการศึกษา แหล่งอำนาจของ พ่อแม่และวงศ์ตระกูล แหล่งอำนาจของคู่สมรส แหล่งอำนาจทางเศรษฐกิจ หรือความสามารถเฉพาะตัว โครงสร้างทางเพศของสังคมไทยโดยรวม ยังคงมีลักษณะแบบชายเป็นใหญ่ ที่หมายถึงทุกสถาบันของสังคมอยู่ภายใต้ การครอบงำหรือการควบคุมโดยผู้ชายเท่านั้นอย่างเข้มแข็ง

เหตุปัจจัยหลักที่ทำให้สังคมไทยและสังคมส่วนใหญ่ทั่วโลกยังไม่มี การเปลี่ยนแปลงเรื่องเพศคือการที่กลุ่มผู้ชายเป็นผู้ควบคุมครอบงำ ในการกำหนดนโยบาย กติกา กฎระเบียบ กฎหมาย และการตัดสินใจ เรื่องการใช้ทรัพยากรของสถาบันและระบบต่าง ๆ ในสังคมซึ่งเอื้อต่อสิทธิ โอกาส ผลประโยชน์และความสะดวกของผู้ชาย และในขณะเดียวกันจะยังคงนโยบาย กฎระเบียบที่ปิดกั้น กีดกันไม่ให้ผู้หญิงเข้าไปมีส่วนร่วมในระดับการตัดสินใจ หรือมีบทบาทนำร่วมกับผู้ชาย เช่น สถาบันศาสนา วัฒนธรรมประเพณี ของชุมชน เป็นต้น ในขณะที่รัฐไทยยังคงปฏิเสธการปฏิรูปประเด็นเนื้อหา เรื่องความเท่าเทียมทางเพศในระบบราชการทุกกระทรวงทบวงกรม เช่น กระทรวงศึกษาธิการ สถาบันและระบบการเมืองการปกครอง ระบบการแพทย์ และสาธารณสุข สถาบันทหารและตำรวจ และกระบวนการยุติธรรม เป็นต้น

คนข้ามเพศ (Transgender)

คนกลุ่มหนึ่งที่สภาพร่างกาย บุคลิกภาพ การแสดงออกทางกาย การแต่งตัว พฤติกรรม บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่พวกเขาเลือกหรือ เป็นตัวตนของเขาเองตามธรรมชาติแต่ไม่เข้ากับกรอบความเป็นผู้หญิงและ ผู้ชายที่สังคมกำหนดไว้ ในทางวิชาการเราเรียกคนกลุ่มนี้ว่าคนข้ามเพศ (Transgender) ในสังคมไทยมีคำเรียกผู้ที่เกิดมาในเพศสรีระหญิง แต่มี ลักษณะบางอย่างหรือหลายอย่าง เช่น ร่างกาย การแต่งตัว ความต้องการ บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบและบุคลิกภาพข้ามไปอยู่กรอบเพศของผู้ชาย ว่า “ทอม” และเรียกบุคคลที่เกิดมาในเพศสรีระชาย แต่สภาพร่างกาย

การแต่งตัว บทบาทหน้าที่ที่ความรับผิดชอบ ความต้องการหรือบุคลิกภาพ
ข้ามไปอยู่ในกรอบเพศผู้หญิงว่า “กะเทย” ที่รวมถึงผู้ซึ่งใช้ฮอร์โมนและ
ทำศัลยกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงสรีระและอวัยวะเพศด้วย แต่เนื่องจาก
ระบบเพศในสังคมไทยยอมรับเฉพาะความเป็นเพศที่เข้ากรอบชายหญิง
แบบคับแคบตายตัวดังกล่าวมาข้างต้น คนข้ามเพศจึงถูกตีตรา ถูกตัดสิน
ล้อเลียน ถูกเลือกปฏิบัติ ถูกปิดกั้น โอกาส สิทธิ และเสรีภาพ และถูกทำร้าย
จากภาวะการข้ามเพศของคนเหล่านั้นจากทุกสถาบันในสังคม ไม่ว่าจะเป็น
ครอบครัว ชุมชน ที่ทำงาน วัฒนธรรมประเพณี สถาบันการศึกษา สถาบัน
ศาสนา ระบบการเมืองการปกครอง ระบบสาธารณสุข สื่อมวลชน สถาบันทหาร
ตำรวจ และกระบวนการยุติธรรม

ความเป็นชายและความเป็นหญิง

ความเป็นชายและความเป็นหญิง (Masculinity and femininity)
หมายถึง ลักษณะของความเป็นชายและความเป็นหญิงที่เป็นผลจากการทำงาน
ของระบบการฝึกฝนหล่อหลอมความเป็นเพศซึ่งส่งผลต่อชุดบุคลิกลักษณะ
ของแต่ละเพศที่เห็นได้ชัดเจน ตัวอย่างต่อไปนี้ลักษณะความเป็นชายคือ
การมีอำนาจ พูดเสียงดัง ชอบนำ ชอบการทำพายุและการเสี่ยง มีความเด็ดเดี่ยว
ความเข้มแข็ง ความก้าวร้าว ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เจ้าชู้และ
เปิดเผยเรื่องเพศได้ และการเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ส่วนการเป็นผู้ฟังที่ดี
การเป็นผู้ตาม การยินยอม ความอ่อนโยน ความละเอียดอ่อน และการประณีต
ประณีต การเอาใจใส่ดูแลผู้อื่น มีความประณีต ไม่เปิดเผยเนื้อตัวร่างกาย
หรือพูดเรื่องเพศ และใช้สันติวิธี ถือกันว่าเป็นลักษณะของความเป็นหญิง

การหล่อหลอมความเป็นเพศทำให้ผู้ชายส่วนใหญ่พัฒนาความเป็นชาย ดังที่กล่าวมา ในขณะที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ก็พัฒนาลักษณะความเป็นหญิง แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงจะไม่มีหรือไม่สามารถพัฒนาลักษณะความเป็นชายในตนเองขึ้นมาได้ และผู้ชายไม่มี หรือไม่สามารถพัฒนาคุณลักษณะความเป็นหญิงในตนเองได้ เพราะคุณสมบัติต่าง ๆ ไม่ใช่เรื่องธรรมชาติที่มีมาแต่กำเนิด แต่มันเกิดจากกระบวนการฝึกฝนอบรมทางสังคม ตั้งแต่ในระดับครอบครัว ชุมชน ที่ทำงาน และสถาบันอื่น ๆ ศาสนา และวัฒนธรรมประเพณีทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมลักษณะความเป็นเพศ

ประเด็นสำคัญคือ ในวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ ผู้คนในสังคมทั้งหญิงและชายถูกสอนให้เชื่อว่าลักษณะความเป็นชายมีคุณค่ามากกว่าลักษณะความเป็นหญิง เช่น การตัดสินใจว่าบุคคลที่จะเป็นผู้นำที่ดีและประสบความสำเร็จได้ต้องมีลักษณะความเป็นชายในตัว เช่น พุดเสียงดัง ชอบบ่นา มีอิทธิพล ใจผู้อื่น กล้าใช้อำนาจกับผู้อื่น กล้าได้กล้าเสียและเด็ดเดี่ยว ส่วนคุณลักษณะความเป็นหญิง เช่น การรับฟังผู้อื่น การประนีประนอม ความอ่อนโยน การดูแลและความละเอียดอ่อน สิ่งเหล่านี้มักไม่ได้รับการยกย่องและเห็นว่าไม่ใช่คุณลักษณะของการเป็นผู้นำที่ดี ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในช่วงที่นางแมกวาทิได้รับเลือกให้เป็นประธานาธิบดีของประเทศอินโดนีเซีย นั้น นักข่าว (ผู้ชาย) อินโดนีเซีย เขียนบทความแสดงความหวังไว้ว่าความเป็นหญิงในตัวเธอ เช่น การประนีประนอมและการรับฟังผู้อื่นมากเกินไปจะทำให้ขาดความเด็ดเดี่ยวในการตัดสินใจ เขาเห็นว่าความเด็ดเดี่ยวเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้นำที่ดี เป็นต้น ความเชื่อเช่นนี้จึงทำให้ผู้หญิงจำนวนมากที่เป็นผู้นำหรือต้องการเป็นผู้นำทางการเมืองและการปกครอง เช่น กำนันหรือผู้ใหญ่บ้านถูกคาดหวังหรือต้องพยายามพัฒนาคุณลักษณะความเป็นชายขึ้นมาภายในตนเอง เพื่อจะได้รับการยอมรับในฐานะผู้นำ

ในทางกลับกันผู้ชายที่ต้องการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นผู้หญิง เช่น ชอบสนับสนุนผู้อื่น เป็นผู้ฟังที่ดี มีความละเอียดอ่อน เป็นผู้ตาม มีความอ่อนโยน และชอบทำงานผู้หญิงมักถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่าไม่ใช่ “ชายแท้” หรือหากมีผู้ชายที่รับฟังความเห็นของภรรยาและยินดีทำงานบ้าน ก็มักจะถูกวิจารณ์ว่ากลัวเมียซึ่งถือเป็นเรื่องไร้เกียรติสำหรับผู้ที่เป็นสามี ภายใต้กรอบที่ตายตัวเช่นนี้ การทำทนายและออกจากกรอบเพศจึงไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่ว่าจะ เป็นในระดับบุคคลหรือในระดับโครงสร้าง

ตารางข้างล่างนี้เรียบเรียงจาก ดอนนา เจนเซน (Donna Jensen อ้างถึงใน *The Revolution from Within* โดย Gloria Steinem, 1992) นักสตรีนิยมชาวอเมริกัน แสดงให้เห็นถึงผลของการหล่อหลอมเพศภาวะที่ส่งผลทำให้บางคนมีความเป็นผู้หญิงและผู้ชายแบบสุดโต่ง ทั้งในด้านอารมณ์ พฤติกรรม จิตวิทยา ความคิดความเชื่อและทัศนคติ ขณะเดียวกันดอนนาก็ได้แสดงคุณลักษณะของมนุษย์ที่สมดุลเพราะคนเหล่านั้นสามารถพัฒนาตนเองไปพ้นกรอบเพศภาวะอันเข้มงวดตายตัว

ความเป็นผู้ชายสุดโต่ง (Toxic masculinity)	บุษย์ที่สมดุล	ความเป็นผู้หญิงสุดโต่ง (Passive and inferior femininity)
ชอบใช้อำนาจ โมโหร้าย	มีความคิดสร้างสรรค์ ผ่อนคลาย	เชื่อว่าตนเองเป็นเหยื่อ กดทับความรู้สึกของตนเอง
เผด็จการ เชื่อว่าตนเองรู้ทุกเรื่อง ทะนงตน ไม่รับรู้ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น	เชื่อเชิญ และเปิดตัวเอง สนใจใฝ่รู้ กระตือรือร้น ใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ เรียนรู้จากอารมณ์ความรู้สึก	ออดอ้อนร้องขอ เชื่อว่าตนเองไม่มีความรู้ ปิดตัว เฉื่อยชา จมจ่อมอยู่กับ อารมณ์ความรู้สึก
ไม่ชอบแสดงความอ่อนแอ ไม่รับผิดชอบ ชอบโทษผู้อื่น	มีความยืดหยุ่น เรียนรู้จากความผิดพลาด	ไม่ชอบแสดงความเข้มแข็ง ของตนเอง จมจ่อมกับความรู้สึกผิดและ พูดขอโทษบ่อยครั้ง
เชื่อว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น	รู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น	เชื่อว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น

ในสังคมไทยเราจะพบเห็นคนที่มีความเป็นชายและความเป็นหญิงสุดโต่งดังที่ตอนนากล่าวไว้ ผู้ชายสุดโต่งจะไม่รับความคิดผู้อื่น คิดว่าตนเองฉลาดรู้ทุกเรื่อง เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ก้าวร้าว ไม่รับผิดชอบ เพราะถูกหล่อหลอมให้เชื่อมั่นในตนเองสูง ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา มีแนวโน้มใช้ความรุนแรงกับคนในครอบครัว เชื่อฝังหัวว่าศักดิ์ศรีลูกผู้ชายเป็นเรื่องใหญ่แม่ต้องแลก

ด้วยชีวิตหรือการฆ่าผู้อื่น หากผู้ชายลักษณะนี้ได้เป็นผู้นำครอบครัว องค์กร หรือสถาบันก็จะเป็นผู้นำแบบอำนาจนิยมที่บริหารจัดการครอบครัว องค์กร สถาบันหรือประเทศแบบเผด็จการ ในกลุ่มผู้หญิงที่มีความเป็นหญิงสุดโต่ง พวกเขาจะไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ขาดความมั่นใจ รู้สึกด้อย มีความกลัว ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง คิดว่าตนเองเป็นคนอ่อนแอจึงมีภาวะพึ่งพิงต่อผู้ชายสูง หากผู้หญิงลักษณะนี้อยู่ในความสัมพันธ์กับผู้ชายสุดโต่งเราก็คาดเดาได้ถึงความรุนแรงและปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัวนี้

เพศวิถี (Sexuality)

เพศวิถี (Sexuality) หมายถึง ระบบความคิดความเชื่อ ความรู้สึก วิถีปฏิบัติและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ ความปรารถนาในเพศ ความเส่นหา ความรัก ความสัมพันธ์ และเพศสัมพันธ์ของบุคคล ทั้งที่แสดงออกอย่างเปิดเผยและไม่เปิดเผย รวมไปถึงอนามัยเจริญพันธุ์ของคนทุกเพศด้วย เพศวิถีเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน แต่ในสังคมชายเป็นใหญ่ผู้คนจะถูกหล่อหลอมให้อยู่ในกรอบความคิดความเชื่อของเพศวิถีแบบรักต่างเพศ ผ่านคำสอนหลายรูปแบบ เช่น หญิงและชายเกิดมาเป็นของคู่กัน โดยที่คุณลักษณะ บทบาทหน้าที่ คุณค่า ความหมาย ระเบียบแบบแผน กติกาและวิถีปฏิบัติทางเพศวิถีสำหรับผู้ชายและผู้หญิงถูกกำหนดจัดวางไว้แตกต่างกันและไม่เท่าเทียมกัน ผลจากการอภิปรายและพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของผู้เข้าร่วมอบรมที่จัดโดย ศูนย์ผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรมมาหลายปี เราได้ข้อมูลพอที่จะสรุปได้ว่าสังคมไทยกำหนดกรอบเพศวิถีของผู้ชายและผู้หญิงไว้ ดังนี้

กรอบแนวคิดของผู้หญิง

ผู้หญิงต้องรักษานวลสงวนตัว ต้องรักและแต่งงานกับผู้ชาย อวัยวะเพศ และประจำเดือนของผู้หญิงเป็นเรื่องน่าอาย สกปรกและต้องปกปิด ผู้หญิงไม่ควรเรียนรู้เรื่องเพศและพูดเรื่องเพศ ผู้หญิงดีต้องไร้เดียงสาและบริสุทธิ์ เมียที่ดีต้องตอบสนองความต้องการทางเพศของสามีหรือคู่รัก ผู้หญิงจะเป็นฝ่ายเสียหายในเรื่องเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วควรต้องมีลูก ผู้หญิงที่เลือกอยู่เป็นโสดมักถูกตั้งคำถามและถูกตัดสินคุณค่าในทางลบ ผู้หญิงที่แสดงออกเรื่องเพศหรือมีคู่รักหลายคนคือผู้หญิงไม่ดี ผู้หญิงหม้ายถูกตีตราว่ามีความต้องการเซ็กส์มาก และผู้หญิงต้องรับผิดชอบหลักเรื่องการคุมกำเนิด

ในการอบรม ผู้เรียนยังได้อภิปรายต่อไปด้วยว่าหากผู้หญิงถูกหล่อหลอมด้วยความคิดเช่นนี้ จะส่งผลต่อชีวิตทางเพศ และการใช้ชีวิตด้านอื่น ๆ ของพวกเธอหลายประการ เช่น ขาดความรู้เรื่องเพศ และอนาถมัยเจริญพันธุ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยต่อตนเอง มีความรู้สึกอายหากมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศหรืออนาถมัยเจริญพันธุ์ การไม่มีความรู้เรื่องเพศ ไม่สามารถแสดงออก ไม่กล้าบอก ไม่กล้าแสดงความต้องการทางเพศต่อคู่ ทำให้เกิดการเก็บกดความต้องการทางเพศของตนเองไว้ การถูกสอนให้คิดว่าตนเองไม่มีอำนาจต่อรองเรื่องเพศเพราะเรื่องนี้เป็นหน้าที่ของการเป็นภรรยาที่ดีหรือคู่รักที่ต้องตอบสนองทำให้ต้องยอมจำนนต่อความรุนแรงหรือการเรียกร้องเรื่องเซ็กส์จากคู่รักโดยไม่กล้าปฏิเสธเมื่อตนเองไม่ต้องการหรือหากปฏิเสธก็มักรู้สึกผิดหรืออาจจะถูกใช้ความรุนแรง ผู้หญิงยังถูกหล่อหลอมให้เชื่อว่าเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องไม่สำคัญสำหรับชีวิตตนเอง หรือถูกทำให้เชื่อว่าผู้หญิงนั้นมีความต้องการทางเพศน้อยกว่าผู้ชาย กรอบแนวคิดนี้

ทำให้ผู้หญิงไทยมากมายมีชีวิตทางเพศที่ขาดความสุขและความปลอดภัย เพราะเสี่ยงต่อการถูกใช้ความรุนแรง เสี่ยงต่อการติดเชื้อและปัญหาอื่น ๆ เช่น การท้องไม่พร้อมที่ผู้ชายไม่รับผิดชอบ เป็นต้น

กรอบเพศวิถีของผู้ชาย

ผู้ชายต้องรักและแต่งงานกับผู้หญิง ผู้ชายสามารถแสดงออกและพูดคุยเรื่องเพศได้โดยไม่ต้องอาย ผู้ชายควรแสวงหาเรียนรู้และมีประสบการณ์เรื่องเพศหลายรูปแบบ ขนาดของอวัยวะเพศที่ใหญ่เป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจในความเป็นชาย อวัยวะเพศของผู้ชายไม่ใช่เรื่องน่าอายหรือสกปรก คนในสังคมมีความเชื่อว่าผู้ชายเป็นเพศที่มีความต้องการทางเพศสูงและมีได้ตลอดชีวิต ผู้ชายต้องเก่งเรื่องเพศ ต้องเป็นฝ่ายจีบและเข้าหาผู้หญิงก่อน ความเจ้าชู้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นชาย ดังนั้นการมีแฟนหรือมีเมียหลายคนจึงเป็นเรื่องปกติ ผู้ชายไม่จำเป็นต้องควบคุมความต้องการทางเพศเพราะภรรยาหรือคู่รักมีหน้าที่ต้องตอบสนองความต้องการทางเพศของตน ผู้ชายไม่ต้องรับผิดชอบต่อเรื่องการคุมกำเนิด

เราอภิปรายกันต่อว่าหากผู้ชายถูกสั่งสอนอบรมให้มีความคิดความเชื่อ และปฏิบัติตามเพศวิถีดังกล่าว ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นคือ ในเรื่องเซ็กส์ผู้ชายจะยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ผู้ชายจะเป็นผู้ที่มีความสุขและอิสรภาพในเรื่องเซ็กส์ หากผู้ชายไม่ต้องควบคุมความต้องการทางเพศของตนเองจึงเห็นว่าการบังคับหรือใช้อำนาจและความรุนแรงกับผู้หญิงที่

ตนเองต้องการมีเพศสัมพันธ์ด้วยนั้นเป็นเรื่องปกติ ผู้ชายจะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและการแพร่โรคที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ไปสู่ผู้หญิง ผู้ชายจะเห็นผู้หญิงเป็นวัตถุทางเพศ ไม่มีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ของตนเอง เช่น ไม่แสดงความรับผิดชอบเมื่อผู้หญิงที่ตนมีเพศสัมพันธ์ด้วยตั้งท้องและไม่มีความพร้อมจะเป็นแม่ ผู้ชายจะมีความหมกมุ่นเรื่องเพศ และเห็นว่าเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องใหญ่ ดังที่เราทราบว่ามีผู้ชายจำนวนมากไม่น้อยไปทำให้อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ หรือใช้ยากระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เพราะถูกสอนให้เชื่อว่าการหมดสมรรถภาพทางเพศนั้นเท่ากับหมดความเป็นชาย

นอกจากนี้การที่ผู้ชายถูกสอนว่าตนเองมีสถานภาพและอำนาจเหนือผู้หญิง จะทำให้ผู้ชายบางคนใช้เซ็กซ์เพื่อการแก้แค้น เพื่อการแสดงอำนาจ เพื่อการแข่งขัน (ว่าใครนอนกับผู้หญิงได้มากกว่ากัน) หรือเพื่อลงโทษผู้หญิง ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากวัฒนธรรมการสร้างความเป็นผู้ชายที่นอกจากจะสอนว่าการใช้ความรุนแรงและการเป็นผู้นำคือความเป็นชายแล้ว เซ็กซ์เป็นอีกมิติหนึ่งที่แสดงออกถึงความเป็นชาย

ในการทำกิจกรรมเรื่องเพศวิถีในระหว่างการอบรมครั้งหนึ่ง มีผู้เรียนผู้ชายได้แบ่งปันประสบการณ์ว่า แม้ว่าตัวเขาและภรรยาจะแต่งงานกันมาได้ 22 ปีแล้ว แต่เขาไม่เคยถามภรรยาเลยว่ารู้สึกอย่างไรและมีความสุขหรือไม่เมื่อมีเพศสัมพันธ์ เขาบอกว่าเขาไม่รู้เลยว่าได้ทำร้ายภรรยาที่เขารักมานานหลายปี ผู้ชายที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีหลายคนบอกเราว่าการติดเชื้อเป็นผลมาจากกรอพบเพศวิถีชายเป็นใหญ่ที่อนุญาตและส่งเสริมให้เขาอกใจจนทำให้ติดเชื้อซึ่งตนเองนำไปแพร่ต่อแก่ภรรยา

กรอบเพศวิถีสำหรับผู้ชายที่มีอิสระ มีอำนาจ ไร้การควบคุมและไม่ต้องรับผิดชอบเช่นนี้ ส่งผลให้ผู้ชายไทยจำนวนมากมีชีวิตทางเพศที่ไม่ปลอดภัย ทั้งต่อตนเองและต่อคู่ของตน มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและแพร่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทั้งมีแนวโน้มที่จะใช้ความรุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขทางเพศของตนเองหรือใช้เซ็กส์เพื่อแสดงถึงอำนาจหรือความเป็นชายแบบผิด ๆ เพศวิถีแบบชายเป็นใหญ่เช่นนี้ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศของผู้ชาย ผู้หญิง และสร้างปัญหาทางเพศในระดับสังคม

ความสัมพันธ์รักต่างเพศและบรรทัดฐานรักต่างเพศ

ในวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ ความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศ (Heterosexuality) ได้รับการสถาปนาความหมายให้เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าเป็นความปกติ เป็นบรรทัดฐานของความรักความสัมพันธ์ทางเพศของสังคม ดังนั้นรักต่างเพศจึงเป็นความสัมพันธ์ที่ชอบธรรมทางวัฒนธรรม ศีลธรรม และกฎหมาย การยอมรับเช่นนี้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการสั่งสอนอบรม การหล่อหลอมและสืบทอดความคิดความเชื่อของความเป็นเพศผ่านความเป็นผู้หญิงและผู้ชายของสถาบันต่าง ๆ ในสังคม เริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัว ชุมชน โรงเรียน ศาสนา สื่อมวลชนและกฎหมาย ดังนั้นความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศจึงไม่ได้เป็นแค่ธรรมเนียมทางเพศ หรือเพศวิถีรูปแบบหนึ่งในสังคมเท่านั้น แต่เป็นระบบความสัมพันธ์ หรือเพศวิถีเพียงรูปแบบเดียวที่สังคมส่วนใหญ่ยอมรับ และให้คุณค่าว่าถูกต้อง ปกติ เป็นธรรมชาติ และเป็นมาตรฐานของสังคมที่ผู้คนต้องยอมรับและทำตาม (Heteronormativity/Heterosexism)

สังคมไทยมีระบบของการหล่อหลอมและสถาปนาความปกติให้กับ ความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศไว้อย่างชัดเจน เราสามารถสังเกตเห็นกระบวนการ สถาปนาบรรทัดฐานรักต่างเพศของสังคมได้จากชีวิตประจำวันของเราเอง โดยเฉพาะวิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับการมีคู่ และการให้ความหมายกับความเป็น ครอบครัว เช่น การหยอกล้อให้เด็กผู้หญิงกับเด็กผู้ชายเป็นแฟนกันตั้งแต่ เล็ก ๆ คำพูดที่ว่าหญิงและชายถูกสร้างมาเพื่อเป็นคู่กัน การที่เด็กสาววัยรุ่น มักถูกผู้ใหญ่ตั้งคำถามว่ามีหนุ่ม ๆ มาจีบบ้างหรือเปล่า การถามหรือถูกถาม โดยผู้ใหญ่ที่เราเพิ่งรู้จักว่าเขาหรือเราแต่งงานมีครอบครัว (แบบรักต่างเพศ) แล้วหรือยัง และการพูดเหมารวมว่าบอบบาท หรืออัตลักษณ์หลักของผู้หญิง ทั่วไปคือการเป็นภรรยาและแม่ และบอบบาทหรืออัตลักษณ์หลักของผู้ชาย คือการเป็นสามีและพ่อ เป็นต้น

นอกจากกระบวนการหล่อหลอมและสถาปนาความหมายที่กล่าวมา นี้แล้ว สังคมยังมีระบบหรือสถาบันต่าง ๆ ซึ่งทำงานหนุนเสริมกัน ไม่ทางตรง ก็ทางอ้อม เพื่อให้เราเชื่อว่าความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศ เป็นความสัมพันธ์ แบบเดียวที่เป็นไปได้ และเป็นปกติในสังคมมนุษย์ ระบบหรือสถาบันที่วานี้ รวมถึงครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน ศาสนา สื่อสารมวลชน และงานศิลปะ แขนงต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ส่งผ่านข้อมูลเรื่องบรรทัดฐานรักต่างเพศว่าเป็น สิ่งที่เราต้องยอมรับโดยไม่ต้องตั้งคำถาม ตัวอย่างหนึ่งที่เราเห็นชัดคือ เวลาที่ สื่อมวลชนนำเสนอภาพหรือเรื่องราวของคนในสังคมที่มีความสัมพันธ์ เป็นคู่ครองในสื่อแขนงต่าง ๆ เช่น นิตยสาร หนังสือพิมพ์ ภาพยนตร์ รายการ โทรทัศน์ ละครโทรทัศน์หรือโฆษณา ก็มักนำเสนอเฉพาะภาพคู่ที่เป็น รักต่างเพศ เป็นต้น

สเตวี แจ็กสัน (Jackson, Stevi 2005) กล่าวไว้ในการบรรยายเรื่องบรรทัดฐานรักต่างเพศว่า สังคมมีระบบที่ชี้นำและฝึกฝนผู้คนให้เป็นคนรักต่างเพศตั้งแต่เด็ก โดยที่เด็กเหล่านั้นยังไม่ถึงวัยที่จะเข้าใจหรือสนใจเรื่องเพศวิถีเสียด้วยซ้ำ เห็นได้จากการที่ความรู้พื้นฐานส่วนใหญ่ที่เด็กได้รับทั้งจากโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน จะเป็นเรื่องความรักความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศทั้งสิ้นตั้งนั้นเด็ก ๆ จึงเริ่มจัดวางตนเองในระบบเพศวิถีตามกรอบบรรทัดฐานรักต่างเพศตั้งแต่เยาว์วัย บรรทัดฐานรักต่างเพศยิ่งถูกทำให้เข้มข้นขึ้นไปอีกเมื่อเด็กมักเรียนรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ผ่านความเข้าใจเรื่องการเมืองที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศ ด้วยเหตุนี้ การกำหนดกรอบความเป็นเพศและเพศวิถีแบบรักต่างเพศ จึงมีความสัมพันธ์ที่ส่งเสริมสอดรับกันอย่างลึกซึ้งแน่นอนหนา เพราะทั้งสองระบบช่วยกันหล่อหลอมและสถาปนารักต่างเพศให้เป็นบรรทัดฐานของเพศวิถีในสังคม บรรทัดฐานรักต่างเพศจึงเป็นตัวเชื่อมระหว่างความเป็นเพศ (Gender) และเพศวิถี (Sexuality) เพราะความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศไม่ได้หมายถึงเฉพาะเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ และเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิงเท่านั้น แต่ยังมีส่วนในการกำหนดบทบาทหน้าที่ภายในความสัมพันธ์ระหว่างเพศทั้งสอง (Jackson 2005) คือผู้หญิงและผู้ชายที่ตกลงปลงใจมาใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน เช่น ผู้หญิงต้องทำหน้าที่ของแฟน เมียและแม่ที่ดีอย่างไรบ้าง ในขณะที่ผู้ชายจะทำหน้าที่ของสามีและพ่ออย่างไรบ้าง

บรรทัดฐานรักต่างเพศไม่ได้ให้คุณค่ากับความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศทุกรูปแบบอย่างเท่าเทียมกัน ในสังคมส่วนใหญ่รวมทั้งสังคมไทย เราจะพบว่าความสัมพันธ์รักต่างเพศแบบผัวเดียวเมียเดียว ที่มีการแต่งงานถูกต้องตามประเพณีและกฎหมายและมีลูกคือความสัมพันธ์ที่จะได้รับการยอมรับ และเชิดชูว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงาม และมีคุณค่ามากที่สุด ขณะเดียวกัน

กลุ่มคนที่แม่เป็นรักต่างเพศ แต่ไม่ได้แต่งงานกันถูกต้องตามประเพณี และกฎหมาย ก็อาจถูกสังคมหรือญาติพี่น้องตำหนิหรือตั้งคำถาม เพราะความสัมพันธ์ของคนทั้งคู่ยังไม่เป็นไปตามบรรทัดฐานความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศที่ตีงามที่สุดตามสังคมกำหนดหรือคาดหวัง ส่วนคนรักต่างเพศซึ่งมีอาชีพค้าบริการทางเพศ และคนรักต่างเพศที่ไม่ได้อยู่ในความสัมพันธ์แบบผัวเดียวเมียเดียว หรือมีคู่หลายคน ก็จะถูกมองว่าผิดศีลธรรม ขณะที่ผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว และแม่หม้าย ก็มักถูกมองว่าเสี่ยงต่อการทำผิดศีลธรรมในทางเพศได้ง่าย ส่วนวัยรุ่นหรือผู้สูงอายุที่มีเพศสัมพันธ์ที่แม่เป็นแบบรักต่างเพศ ก็มักถูกประณามว่ามีพฤติกรรมไม่เหมาะสมด้วยเหตุผลเรื่องอายุ ดังนั้น เราจะเห็นว่าบรรทัดฐานรักต่างเพศเองก็ไม่ได้ยืดหยุ่น ใดๆ แต่ทำงานร่วมกับอัตลักษณ์หรือพฤติกรรมอื่น ๆ ของคนเรา เช่น สถานภาพสมรส อาชีพ อายุ การมีคู่คนเดียวหรือหลายคน เป็นต้น เพื่อกำหนดคุณค่าสูงต่ำให้กับความสัมพันธ์ทางเพศวิถีรูปแบบต่าง ๆ

อคติต่อกลุ่มคนอัตลักษณ์นอกกรอบขั้วสองเพศ และมาตรฐานรักต่างเพศ

ความรู้สึกรังเกียจ กลัวและไม่ยอมรับเพศวิถีของคนรักเพศเดียวกัน คนรักสองเพศ และคนข้ามเพศ (Homophobia, Bi-phobia and Trans-phobia)

บรรทัดฐานเพศวิถีแบบรักต่างเพศเป็นระบบความคิดความเชื่อที่ตีกันและเหมารวมว่ามนุษย์ทุกคนเป็นบุคคลรักต่างเพศซึ่งย่อมเสาะหา

ความสัมพันธ์แบบผัวเดียวเมียเดียวที่จะอยู่กันอย่างยั่งยืน การสถาปนารักต่างเพศให้เป็นบรรทัดฐานของสังคม (Heteronormativity/Heterosexism) เช่นนี้จึงเป็นสาเหตุของการสร้างความรู้สึกรังเกียจ กลัว และไม่ยอมรับความสัมพันธ์แบบรักเพศเดียวกันและความรักทั้งสองเพศ การไม่ยอมรับกลุ่มคนที่ไม่ได้รักต่างเพศแสดงออกโดยการให้ความหมายว่า ความสัมพันธ์แบบรักเพศเดียวกัน แบบรักสองเพศ และความรักความสัมพันธ์ของคนข้ามเพศ เป็นเรื่องผิดปกติ ผิดเพศ ผิดธรรมชาติ แปลกประหลาด เป็นความสัมพันธ์ที่ขัดกับศีลธรรมและวัฒนธรรมที่ถูกต้องของสังคม และเมื่อเห็นว่าผิดปกติก็น่าจะหาสาเหตุของความผิดปกตินี้น่าจะมาจากการเลี้ยงดู หรือเป็นผลมาจากการเข้าเรียนในโรงเรียนหญิงล้วนชายล้วนหรือฮอโมโมโน เป็นต้น

นอกจากอคติ ความเกลียดและความกลัวที่เกิดขึ้นในระดับบุคคลแล้ว สังคมที่ถือเอาบรรทัดฐานรักต่างเพศเป็นมาตรฐานอย่างแน่นหนาจะมีระบบผลักไล่กลุ่มคนชายขอบทางเพศวิถีและเพศภาวะออกจากสถาบัน และระบบบริการสังคม ปิดกั้นคนเหล่านี้ไม่ให้เข้าถึงทรัพยากร อำนาจและสิทธิที่คนรักต่างเพศเข้าถึงได้ เช่น ไม่รับรองความสัมพันธ์ตามกฎหมาย ตามประเพณีและศาสนา การสืบทอดมรดก หรือสวัสดิการการรักษาพยาบาล หรือการประกันชีวิตของคู่รักเพศเดียวกัน ชนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะจะถูกกระทำความรุนแรงโดยตรงจากครอบครัวซึ่งมักไม่ถูกเปิดเผย เช่น การทุบตีทำร้าย การบังคับให้แต่งงาน การบังคับให้แต่งตัวและความประพฤติ การไม่พูดถึงเพศวิถี ความสัมพันธ์หรือคู่รักของคนทั้งคู่ และความรุนแรงโดยอ้อมในระดับโครงสร้าง เช่น การทำให้ตัวตนอัตลักษณ์ทางเพศและเพศวิถีของคนรักเพศเดียวกัน คนรักสองเพศ หรือคนข้ามเพศไม่มีพื้นที่ในบทสนทนาทั่วไป ในหลักสูตรการศึกษา ในสถาบันศาสนา ในระบบ

การแพทย์และสาธารณสุข ในกระบวนการยุติธรรม ฯลฯ ความรุนแรงเหล่านี้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจึงส่งผลให้คนรักเพศเดียวกัน คนรักสองเพศ และคนข้ามเพศเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ รู้สึกด้อยค่า และขาดความรู้สึกมั่นคงในอัตลักษณ์ ความรัก และความสัมพันธ์ของตนเอง

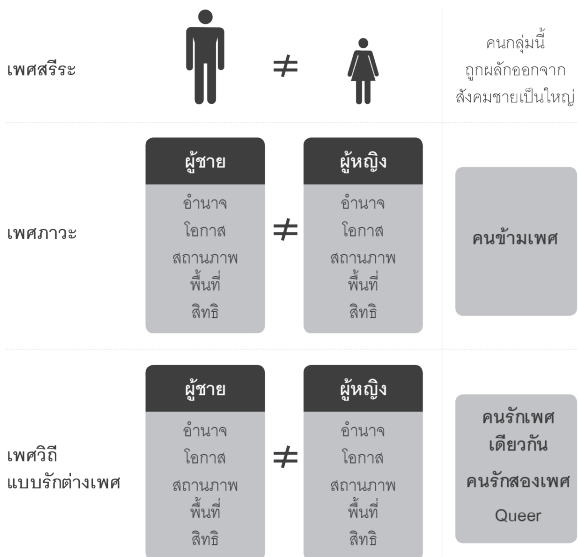
อย่างไรก็ดีกลุ่มคนรักเพศเดียวกัน หรือรักสองเพศเองก็ได้รับอิทธิพลจากแบบแผนของระบบเพศ และเพศวิถีตามบรรทัดฐานรักต่างเพศ แม้ว่าไม่ใช่คนรักต่างเพศแต่พวกเขาต่างได้เห็น ได้ยินและได้รับการสั่งสอนอบรมความคิดความเชื่อและวิถีปฏิบัติเรื่องความรักความสัมพันธ์และเพศสัมพันธ์แบบรักต่างเพศที่มีอยู่อย่างเข้มข้นในสังคมด้วยเช่นกัน คนกลุ่มนี้จึงอาจยอมรับบรรทัดฐาน และความไม่เท่าเทียมที่เกิดจากระบบเพศภาวะ และเพศวิถีแบบรักต่างเพศเข้ามาในความสัมพันธ์ของพวกเขาโดยไม่ตั้งคำถามมากนัก เราอาจพบการใช้อำนาจ การแบ่งบทบาทหน้าที่ตามเพศและการกำหนดบทบาทในการมีเพศสัมพันธ์ของคู่รักเพศเดียวกันที่ถอดแบบมาจากความสัมพันธ์แบบรักต่างเพศ เช่น การใช้อำนาจเหนือกว่า หรือการควบคุมแบบชายเหนือหญิงในคู่หญิงรักหญิง ชายรักชาย การที่คนซึ่งมีบุคลิกลักษณะเป็นทอม อาจสวมบทบาทเป็นคนเจ้าชู้แบบผู้ชาย ชอบกินเหล้า สูบบุหรี่ หรือเป็นผู้ควบคุม และใช้อำนาจในความสัมพันธ์ เฉกเช่นผู้ชายตามกรอบบรรทัดฐานรักต่างเพศ เป็นต้น

เราจะเห็นได้ว่ากรอบเพศและเพศวิถีตามบรรทัดฐานรักต่างเพศในสังคมชายเป็นใหญ่นี้ส่งผลกับคนหลายกลุ่ม ทั้งต่อผู้หญิงรักต่างเพศ โดยเฉพาะกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติหรือปฏิบัติตามกรอบเพศวิถีแบบผู้หญิงหรือภรรยาที่ดี กลุ่มคนรักเพศเดียวกัน คนรักสองเพศ และคนข้ามเพศ

ในระบบเพศและเพศวิถีนี้กลุ่มคนที่มีอภิสิทธิ์ มีโอกาส มีพื้นที่ และอำนาจมากที่สุดคือกลุ่มผู้ชายรักต่างเพศ บรรทัดฐานรักต่างเพศทำให้คนในสังคมมีมุมมองและความเข้าใจเรื่องเพศวิถีที่จำกัด คับแคบ แบ่งแยกและกดขี่ ทั้งยังเป็นตัวจำกัดไม่ให้บุคคล ไม่ว่าจะมีความหลากหลายหรือเพศวิถีรูปแบบใด สามารถพัฒนาความเป็นมนุษย์อันพ้นไปจากข้อกำหนดของอัตลักษณ์ที่สังคมกำหนดไว้ ความคาดหวัง บทบาทหน้าที่ทางเพศ และเพศวิถีที่คับแคบ จำกัดและตายตัวนี้ เพื่อจะมีชีวิตที่มีความสุข มีความเสมอภาค มีอิสรภาพ ในชีวิตซึ่งสามารถพัฒนาความเป็นมนุษย์ได้สูงสุด เป็นมนุษย์ที่แสดงออกซึ่งความรัก ความปรารถนาทางเพศ การเลือกคู่และมีความสัมพันธ์ทางเพศ เห็นคุณค่าในความเป็นเพศและเพศวิถีของตนเองและคนอื่น ๆ ที่ต่างออกไปจากตนด้วยความภูมิใจ เข้าใจและเคารพในความแตกต่างอย่างเท่าเทียม

แผนภูมิสรุปกรอบเพศภาวะ และเพศวิถีแบบชายเป็นใหญ่

ระบบเพศและเพศวิถีแบบชายเป็นใหญ่



ดังที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนี้สรุปได้ว่าวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ ไม่ได้หมายความถึงเฉพาะเรื่องเพศทางกายภาพ หรือผู้ชายที่เราเห็นในระดับปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มประชากรผู้ชายเท่านั้น แต่ยังหมายถึงระบบความคิด ความเชื่อ เรื่องบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ความคาดหวัง ภาพลักษณ์ของผู้หญิงผู้ชายตามกรอบเพศ รูปแบบการใช้อำนาจระหว่างเพศ และเรื่องเพศวิถีของคนทุกเพศภาวะที่ประชากรในสังคมทุกเพศได้รับการสั่งสอนหล่อหลอมมาตั้งแต่เด็ก แม้เราจะเห็นได้ชัดว่าผู้ชายในระดับปัจเจกและกลุ่มเป็นเพศที่ได้สิทธิ โอกาส อิสรภาพ อำนาจและประโยชน์จากระบบเพศของวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่นี้ แต่กลุ่มผู้หญิงจำนวนมากก็รับเอาวัฒนธรรมนี้มาอยู่ในเนื้อในตัว ดังนั้นนอกจากพวกเขาจะปฏิบัติตามกรอบเพศอย่างเคร่งครัดในระดับส่วนตัวแล้ว ยังทำหน้าที่คอยตรวจตรา (Policing) ให้ผู้หญิงและผู้ชายปฏิบัติตามระบบเพศและเพศวิถีนี้อย่างเคร่งครัดผ่านการเลี้ยงดูบุตรหลาน เช่น การแบ่งบทบาทหน้าที่การงานความรับผิดชอบในบ้าน การละเล่น การแต่งตัว กิริยาท่าทาง การให้อำนาจ คุณค่า สถานภาพ และความคาดหวังบนฐานเพศจากคนในครอบครัว ผู้คนในที่ทำงาน ในที่สาธารณะ และผ่านการมีส่วนร่วมในระบบและสถาบันต่าง ๆ ของสังคมอย่างเข้มข้นอีกด้วย ในที่นี้เราจึงเลือกใช้คำว่าระบบเพศภาวะและเพศวิถี หรือระบบสร้างความเป็นเพศมากกว่าจะใช้คำว่าเป็นเรื่องมิติหญิงชายหรือบทบาทชายหญิง เพราะสิ่งที่เราต้องการทำหยาและเปลี่ยนแปลงคือวัฒนธรรมความเป็นเพศซึ่งถูกกำหนดจัดวางไว้อย่างเป็นระบบและดำรงอยู่อย่างแนบเนียนอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันของทุกคน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน ในคำสอนทางศาสนาของวัดและโบสถ์ ในโรงเรียน ในนโยบายของรัฐ ในสื่อโฆษณา ในละครภาพยนตร์ ในงานศิลปะ ในหนังสือ ในบทสนทนา ในโซเชียลมีเดีย ฯลฯ ด้วยเหตุนี้ระบบเพศและเพศวิถีเช่นนี้จึงสร้างผลกระทบทุกวันต่อทุกอัตลักษณ์ทางเพศและสร้างปัญหามากมายให้เกิดขึ้นในสังคม

4

วิธีการเลี้ยงลูกให้เป็นคนที่สมดุล พันกรอบเพศที่ปิดกั้น ศักยภาพของมนุษย์



ฝึกฝนลูกหลานให้มีอำนาจภายในและคุณลักษณะของ มนุษย์ที่สมดุล

มนุษย์ทุกคนควรได้รับการพัฒนาฝึกฝนความเป็นเพศสมดุล ไม่มี
ความเป็นเพศชายหญิงสุดโต่งตามที่ตอนนา เจนเซน ผู้ที่ทำการศึกษาวิจัย
เรื่องเพศได้กล่าวไว้ จากการศึกษาและทำงานเรื่องความรุนแรงอันเนื่อง
มาจากเพศมากกว่าสามสิบปี ผู้เขียนเห็นว่าเราควรพัฒนามนุษย์ให้พ้นไป
จากกรอบความเป็นเพศ คือให้เห็นความเป็นมนุษย์ในตัวเด็กทุกคนที่เราเลี้ยงดู
และส่งเสริมให้เด็กเป็นคนที่สมดุลเต็มเปี่ยมไปด้วยศักยภาพที่ครอบครัวหนึ่ง
สามารถจะสนับสนุนเกื้อกูลได้ คุณลักษณะและศักยภาพซึ่งมนุษย์ทุกคน
ควรได้รับการฝึกฝนพัฒนาคืออำนาจภายในทั้งหมดที่กล่าวไว้แล้วในหนังสือ
เล่มนี้ และเมื่อนำเอาลักษณะของความเป็นคนที่สมดุลซึ่งไม่มีความสุดโต่ง
ของเพศใดเพศหนึ่งของตอนนา เจนเซน มาผนวกกับอำนาจภายใน เราจะได้
คุณลักษณะมากมายที่จะเป็นทั้งเป้าหมายและแนวทางในการเลี้ยงดูเด็ก
และเยาวชนของเราดังต่อไปนี้

*เลี้ยงดูเด็กให้มีเด็กมีความคิดสร้างสรรค์ ผ่อนคลาย
เปิดกว้างและเชื่อเชียว สนใจใฝ่รู้ กระตือรือร้นใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ
รับรู้และให้ความสำคัญกับความรู้สึก (แต่ไม่จมจ่อม) และนำมา
พิจารณาจนเกิดความเข้าใจหรือปัญหา มีสมาธิและจิตใจมั่นคง
มีความยืดหยุ่น เรียนรู้จากความผิดพลาด เห็นว่าตนเองเท่าเทียม
กับผู้อื่น เคารพความแตกต่างหลากหลาย มีความเป็นผู้นำและ
เป็นผู้ตาม มีความรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง
สามารถทำงานบ้าน ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุและคนเจ็บป่วยในครอบครัวได้
มีความเมตตากรุณา มีสติและปัญญา รู้จักใช้เหตุผลในการวิเคราะห์
แยกแยะ มีทักษะในการแก้ปัญหา มีความมั่นใจในตนเองและชื่นชม
ยินดีในความสามารถของผู้อื่น มีจริยธรรม มีความสัตย์ซื่อ มีความรู้
และทักษะในการคลี่คลายความขัดแย้งแนวสันติวิธี สามารถให้และ
รับการวิพากษ์วิจารณ์ รู้คุณ ใส่ใจทั้งเชื่อมโยงสัมพันธ์กับธรรมชาติ
และสิ่งแวดล้อม*

พ่อแม่ผู้ปกครองต้องไม่ลืมว่าคุณลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมทั้งสิ้น แต่ระบบการศึกษาของไทยโดยรวมไม่ได้มีเป้าหมายหรือหลักสูตรฝึกสอนอบรมเด็ก ๆ ของเราให้มีคุณลักษณะเหล่านี้ และหากที่บ้านและภายในครอบครัวเครือข่ายยังเลี้ยงดูเด็กแบบอำนาจครอบงำ และเลี้ยงตามกรอบเพศที่เราเองถูกหล่อหลอมมา ลูกหลานเราก็จะสืบทอดวัฒนธรรมนี้ต่อไป นี่เป็นเหตุผลสำคัญว่าทำไมผู้ปกครองและบ้านจึงต้องกลายเป็นโรงเรียนและเป็นห้องเรียนที่พ่อแม่เครือข่ายต้องเลี้ยงดูลูกหลานแบบใหม่ การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มต้นที่บ้านและภายในครอบครัวเพราะเป็นสถานที่ซึ่งเด็กเยาวชนใช้เวลาเรียนรู้ และเลียนแบบมากที่สุด

เริ่มต้นที่ตัวผู้ใหญ่เอง

สิ่งแรกที่จะเป็นฐานของการเปลี่ยนแปลงเรื่องความเป็นเพศคือ การที่พ่อแม่ผู้ปกครองเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบการทำงานภายในบ้านของผู้ใหญ่ที่ช่วยกันทำงานทุกเรื่องโดยไม่มีกรอบเพศมากำกับ การใช้อำนาจร่วมของพ่อแม่ในการตัดสินใจ พ่อแม่ฟังความคิดเห็นของกันและกัน เลี้ยงดูลูกหลานในแนวเดียวกัน เช่น การซื้อของเล่น หนังสือ นิทาน การ์ตูน และสื่อทั้งหมดให้เด็กเข้าถึงที่ไม่มีกรอบเพศมากำกับ รวมทั้งการแต่งตัว กิริยาท่าทาง ความประพฤติ ภาพลักษณ์ และความคิดความเชื่อที่ผูกโยงกับความเป็นเพศ

งานบ้านไม่มีเพศ

การทำงานบ้านคือการฝึกความรับผิดชอบ ความใส่ใจ ความห่วงใย ดูแลความเป็นอยู่ของกันและกัน การงานทุกอย่างในบ้านเป็นงานที่ทุกคนทำได้ไม่ว่าจะเป็นการทำความสะดวกสบายบ้าน ซื้อหาอาหาร ทำอาหาร ล้างจาน ซักรีดเสื้อผ้า ผู้หญิงทุกคนทำงานนี้ได้เพราะถูกฝึกให้ทำ ดังนั้นการฝึกเด็กผู้ชายให้ทำงานเหล่านี้จึงเป็นเรื่องปกติ เพราะการทำงานบ้านเป็นหน้าที่ของทุกคนที่อาศัยอยู่ในบ้าน นอกจากงานบ้านแล้วยังมีงานดูแลเลี้ยงเด็กและงานดูแลผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุซึ่งเป็นงานที่ยากขึ้นต้องใช้พลัง เวลา ความใส่ใจ ความเสียสละ และความเอื้อเฟื้อ และเช่นเดียวกับงานบ้านคืองานเหล่านี้ต้องการการฝึกฝน ทั้งในแง่ทักษะ ความรู้และฝึกจิตใจของผู้ทำงานเหล่านี้ การส่งเสริมให้เด็กชายและผู้ชายให้ทำงานด้านการดูแลคือการสร้างโอกาสให้พวกเขาฝึกความอดทน ละเอียดย่อนและใส่ใจและห่วงใยความเป็นอยู่ของบุคคลในครอบครัว เราต้องเตือนตัวเองว่างานไม่มีเพศแต่การทำงานคือการฝึกฝนทักษะและคุณลักษณะที่ดีมากมาย เช่น ความรับผิดชอบ การแก้ปัญหา ความมีวินัย ความเสียสละ ความละเอียดย่อน ความอดทน ความเมตตากรุณา ความใส่ใจ ความอ่อนโยน ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องอำนาจภายในทั้งสิ้น

ของเล่น การแต่งตัว การเล่น และกีฬาไม่มีเพศ

เราทุกคนถูกกรอบเพศกำหนดผ่านการแต่งตัว กิริยาท่าทาง บุคลิกภาพ ของเล่น การใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่หากเราตัดเรื่องความเป็นเพศออกไปจากความคิด ลองทำสิ่งต่อไปนี้ในการเลี้ยงดูลูกหลาน เช่น

- เด็กหญิงชายควรใส่เสื้อผ้าได้ทุกสี ของเล่นทุกชนิดไม่มีเพศ ให้เด็กผู้ชายเล่นตุ๊กตาและเครื่องครัวเป็นเรื่องปกติ เด็กผู้หญิงเล่นหุ่นยนต์ รถและเครื่องบินได้
- พยายามอย่าใช้คำว่าน่ารักหรือสวยในการให้คำชมหรือชื่นชมเด็กผู้หญิง เช่น พูดว่าหากหนูทำแบบนี้แล้วไม่น่ารักหรือไม่สวย เพราะการใช้คำพูดสองคำนี้คือการเริ่มหล่อหลอมเด็กผู้หญิงให้อยู่ในกรอบของความน่ารักและสวยงาม หากจะชมเด็กไม่ว่าหญิงชายหรือเด็กข้ามเพศ ให้ใช้คำว่า ฟังเก่ง รับผิดชอบ แบ่งปัน อดทนใจเย็น มีเมตตา กรุณา มีสมาธิ กล้าหาญ รอบคอบ ฉลาด มั่นใจในตัวเอง หรือเป็นเด็กมีน้ำใจ เป็นต้น
- หากต้องการให้เด็กทั้งชายหญิงมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงเราต้องให้เด็กใช้ร่างกายทำงาน วิ่งเล่นปีนป่ายและเล่นกีฬา
- หากต้องการให้เด็กทั้งชายหญิงมีความอ่อนโยน เมตตา กรุณา เราจะให้ของเล่นหรือมีกิจกรรมที่เด็กได้ฝึกการทะนุถนอม ความใส่ใจ และมีเมตตา กรุณา เช่น การดูแลให้อาหารสัตว์เลี้ยง การช่วยปลูกพืชผักสวนครัว การใช้เวลากับผู้สูงอายุ
- เมื่อมีเหตุการณ์ที่ผิดพลาดหรือเด็กทะเลาะแย่งของเล่นกันผู้ใหญ่ต้องเข้าไปขัดจังหวะด้วยประโยคว่า “เกิดอะไรขึ้น” แทนประโยคว่า “ใครทำผิดถูก” “ทำไมรังแกน้อง” เป็นต้น จากนั้นให้เด็กอธิบายทีละคน หากมีการร้องไห้เสียใจให้เด็กอยู่กับอารมณ์นั้นก่อน รอจนเมื่อเด็กพร้อมให้ถามว่ารู้สึกอะไรบ้าง หากเด็กตอบไม่ได้เพราะยัง

ไม่เรียนรู้ภาษาความรู้สึกหรือไม่อยากบอกความรู้สึกให้ผู้ใหญ่รู้ ก็ให้ถามว่า “เมื่อสักครู่เสียใจ เจ็บ หรือไม่พอใจ ไข่มุ่หุมคะ/ครับ” จากนั้นจึงบอกเด็กอีกคนว่าพฤติกรรมที่มทำเมื่อครู่นี้ (หยิบของออกจากมือเนื่องในขณะที่น้องกำลังเล่นอยู่) ทำให้น้องเสียใจ กลัวหรือตกใจ ไม่ควรพูดว่า “เมื่อครู่เธอทำผิด เธอแย่มาก หรือเธอใจร้าย” จากนั้นชวนให้เด็กขอโทษอีกฝ่ายหนึ่ง หากเด็กยังไม่พร้อมที่จะขอโทษไม่ควรชมเชยตำหนิหรือทำร้าย แต่ให้พูดความรู้สึกของคุณที่เห็นเหตุการณ์ เห็นเด็กทำพฤติกรรมแบบนั้น (แย่งของเล่นจากมือ) แล้วทำให้อีกคนเสียใจ และเมื่อเด็กไม่ขอโทษมันทำให้คุณเสียใจด้วย คุณจะรู้สึกดีมกเลย หากเด็กจะขอโทษ

- หากต้องการให้เด็กทั้งชายหญิงแบ่งปันเราจึงไม่ส่งเสริมให้เด็กเล่นหรือทำกิจกรรมอื่นใดเพื่อการแข่งขัน ดังนั้นเมื่อเด็กทำกิจกรรมใดก็ตามกับเพื่อนหรือญาติพี่น้องเมื่อเด็กพูดว่า “พี่เก่งกว่าเธอ” ผู้ปกครองสามารถขัดจังหวะและพูดว่า “แต่ละคนเก่งเหมือนกันคะ/ครับ และเก่งต่างกัน” หรือเมื่อเด็กพูดว่าฉันชนะเธอแพ้ ผู้ปกครองควรจะขัดจังหวะและบอกเด็กว่า “เราไม่ได้เล่นเพื่อให้แพ้หรือชนะแต่เราเล่นเพื่อให้ทุกคนสนุกและช่วยกันแก้ปัญหา” ดังนั้นกิจกรรมที่เล่นควรเน้นการช่วยเหลือแบ่งปันหรือช่วยกันทำงานเป็นทีม
- หากเราไม่ต้องการให้เด็กผู้ชายเชื่อมโยงความเป็นชายกับความรุนแรง เราจะไม่ให้ของเล่นที่เป็นปืนหรืออาวุธอื่น ๆ เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้นของการสอนเด็กผู้ชายให้เห็นว่าการใช้อาวุธเป็นเรื่องปกติ หรือเป็นเรื่องสนุก เด็กผู้ชายล้วนถูกหล่อหลอมว่าต้องพูดเสียงดัง ให้เตือนเด็กว่าไม่ต้องพูดเสียงดังมาก คุณได้ยินแล้ว หรือเด็กจะแย่งกันพูด

ให้บอกว่าคุณอยากฟังทุกคนแต่ขอให้พูดทีละคน เป็นต้น เมื่อเห็นเด็กโดยเฉพาะเด็กผู้ชายใช้ไม้ตีหรือก้อนหินขว้างปาสัตว์ให้ห้ามปราม โดยบอกว่าอย่าทำแบบนี้สงสาร...ชื่อสัตว์ตัวนั้น...มาก มันคงเจ็บมากและจะเดินทางไปหาพ่อแม่ หรือลูกของมันไม่ได้ การเล่านิทานเรื่องสัตว์เลี้ยงจะเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของเด็กได้ดีมาก การห้ามเด็กไม่ให้ทำร้ายสัตว์ให้ทำควบคู่กับกิจกรรมที่เด็กช่วยชีวิตสัตว์ หรือดูแลสัตว์เลี้ยงที่เจ็บป่วย หรืออ่านหนังสือประเภทการดูแลสัตว์เจ็บป่วยหลงทางให้เขาฟัง เพราะเด็กทุกคนจะมีความกรุณาเมตตา และความอ่อนโยนเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว

- สอนเด็กผู้ชายให้เคารพเด็กผู้หญิง และเห็นว่าทั้งชายและหญิงมีคุณค่าเท่ากัน ไม่ว่าจะเป็นความเข้มแข็ง ความฉลาด ความกล้าหาญ เพราะเด็กผู้ชายจะได้ยินสารหรือคำพูดรอบตัวผ่านสื่อ การพูดคุยของผู้ใหญ่ และโรงเรียนเสมอว่า ผู้ชายแข็งแรงและผู้หญิงอ่อนแอ

- อนุญาตส่งเสริมให้เด็กผู้ชายแสดงความเปราะบาง (ความอ่อนแอ) และการร้องไห้ให้เป็นเรื่องปกติธรรมดา นี่เป็นประเด็นที่ยากที่สุดของการรื้อถอนความเชื่อฝังหัวคนไทยแทบทุกคนว่าเพศชายต้องอดทนเข้มแข็ง และการร้องไห้แปลว่าอ่อนแอ ดังนั้นเด็กผู้ชายและผู้ชายจะต้องไม่ร้องไห้เพราะนั่นจะหมายความว่าเขาอ่อนแอ อันดับแรก เราต้องรื้อถอนความเชื่อที่ให้ความหมายของการร้องไห้ว่าเป็นความอ่อนแอ เพราะการร้องไห้คือการแสดงออกของภาวะเปราะบางที่มนุษย์ทุกคนมีเมื่อเราเผชิญกับความกลัว การสูญเสีย ความเจ็บปวด ความเสียใจ ความผิดหวัง ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้ไม่มีเพศ (และไม่มียัย) มันคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นปกติธรรมดา การร้องไห้คือภาวะที่ร่างกาย

เหยี่ยวาตนเองจากความรู้สึกที่ท่วมท้นในจิตใจ หากเราเชื่อเช่นนั้น เราจะเห็นว่าการร้องไห้คือเรื่องปกติ ไม่ใช่ความอ่อนแอและไม่เกี่ยวกับเพศ หรือวัย แต่มันเป็นภาวะที่จะเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน การร้องไห้เป็นความกล้าหาญด้วยซ้ำไป มันคือความกล้าหาญที่จะอยู่กับความเปราะบางที่ผู้คนล้วนถูกสอนให้เก็บกดเอาไว้ ดังนั้นเมื่อเด็กผู้ชายหกล้มบาดเจ็บหรือเสียใจจากเหตุการณ์หนึ่งใดแล้วเขาร้องไห้ ให้ผู้ใหญ่อยู่กับลมหายใจของตนเองก่อนและผ่อนคลายร่างกาย อย่าบอกรให้เขาหยุดร้องไห้ หากต้องการจะพูดกับเด็กให้พูดคุยยืนยันความรู้สึกของเขาว่า “เธอคงเสียใจมากนะ มันคงเจ็บปวดมากเลยนะ” และให้เลิกพูดประโยคที่ว่า “เด็กผู้ชายต้องอดทนไม่ร้องไห้”

- หากเราอยากให้เด็กผู้หญิงมีความมั่นใจ ความมั่นคงและมีความกล้าหาญในการยืนยันสิทธิ ในการเลี้ยงดูต้องลดหรือเลิกการหล่อหลอมเรื่องความสวยงามน่ารัก ไม่ว่าจะเป็นอย่างเล่น การแต่งตัว กิริยาท่าทาง หรือการพูดจา แต่ฝึกให้เด็กบอกความรู้สึกและความต้องการ มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเองและสนับสนุนให้เด็กคิดและตัดสินใจเอง ผู้ใหญ่ต้องฟังเด็กให้มากขึ้น ให้เด็กอ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องผจญภัย ความกล้าหาญและความมั่นคงของตัวเองที่เป็นเด็กผู้หญิง หรือดูภาพยนตร์เด็กเรื่อง *BRAVE* (นักรบสาวหัวใจมหากาฬ) จากนั้นชวนพูดคุยกับเด็กว่า เด็กเห็นอะไรในตัวละครเด็กผู้หญิงของเรื่องนี้

- หากเราจะเลี้ยงลูกให้พันกรอบเพศ ผู้ใหญ่ในบ้านต้องชวนกันเลิกใช้ประโยคและคำพูดที่มักจะลงท้ายด้วยคำว่า “หนูเป็นเด็กผู้หญิง หนูเป็นเด็กผู้ชาย อย่าทำอย่างนี้นะคะ ต้องทำแบบนี้คะ” เป็นต้น

การสอนลูกหลานเรื่องเพศ (Sexuality Education)

เพราะเราเติบโตมาในวัฒนธรรมที่ถูกห้ามพูดหรือเรียนรู้เรื่องเพศ ดังนั้นเมื่อเราเป็นผู้ปกครองจึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเรื่องเพศ ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จึงมักหาทางเลี่ยงเบี่ยงประเด็นสนทนาหรือไม่เปิดโอกาสและจังหวะให้เด็กได้ถามหรือไม่ก็ทำให้เป็นเรื่องตลกไปเลย แล้วเชื่อว่าเด็ก ๆ คงจะเรียนรู้เองเหมือนสมัยที่ตนเคยผ่านมา ผู้เขียนเคยพบเพื่อนเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ยอมรับว่าไม่รู้จะเริ่มต้นพูดเรื่องนี้กับลูกสาว ซึ่งกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นอย่างไร

สิ่งที่น่ากังวลใจของผู้ใหญ่ซึ่งไม่มีความรู้เรื่องเพศคือ

- เราจะพูดให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็กเมื่อไหร่ จะพูดเรื่องไหนก่อน และอายุที่เหมาะสมที่จะรับรู้คืออายุเท่าไร
- จะพูดคุยมากน้อยแค่ไหน และจะพูดอย่างไร หากจะพูดเราจะหาข้อมูลที่ต้องได้จากที่ไหน
- หากพูดแล้วข้อมูลที่บอกเด็กไปจะเป็นผลเสียแก่เด็กมากกว่าเกิดผลดีหรือไม่ แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าข้อมูลที่ให้เด็กนั้นถูกหรือผิด หากให้ข้อมูลเรื่องเพศแล้วจะทำให้ความไร้เดียงสาของเด็กหายไปด้วยหรือเปล่า
- หากพูดคุยเรื่องเพศแล้ว เด็กจะเลิกเคารพนับถือไหม ลูกจะมองว่าแปลกหรือไม่ที่จู้ ๆ พ่อแม่ก็พูดคุยเรื่องนี้ และหากพูดแล้วเด็กจะนำไปคุยกับเพื่อนอย่างไร

เราจำเป็นต้องพูดคุยเรื่องเพศกับเด็ก

ทุกวันนี้เรื่องเพศมีอยู่รอบตัวตามสื่อต่าง ๆ ที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ด้วยตัวเด็กเอง ดังนั้นไม่ว่าจะพยายามเพียงไหนเราจะไม่อาจปิดกั้นเด็กได้เลย เด็กต้องเผชิญกับสื่อสารพัดรูปแบบ ทั้งโฆษณาที่สร้างค่านิยมเรื่องความงาม ภาพความรุนแรงทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์และภาพของการแต่งงานหรือคู่รักคนดั่งบนสื่อที่อาจเป็นสิ่งซึ่งสร้างความสับสนและขัดแย้งในใจให้เด็กได้ ถ้าผู้ใหญ่ปล่อยให้เด็กเผชิญสิ่งเหล่านี้เพียงลำพัง เด็กก็อาจหาข้อสรุปและคำตอบเองซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือเป็นเรื่องที่เด็กไม่ทราบว่ามันคืออันตรายหรือเป็นความรุนแรง

จริงอยู่ว่าเด็กยุคดิจิทัลสามารถหาข้อมูลมากมายได้อย่างรวดเร็ว แต่การเรียนรู้เรื่องเพศจะต้องอยู่บนฐานของความถูกต้องและเชื่อถือได้ เด็กจะต้องได้เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิตทางเพศอย่างปลอดภัยและเป็นสุขควบคู่ไปด้วย ทั้งยังต้องได้รับการบ่มเพาะความเคารพในตัวเองและเคารพในสิทธิของตนเองด้วย การจัดการศึกษาเรื่องเพศจึงเป็นสิ่งที่ต้องทำระยะยาวและต่อเนื่องตั้งแต่เด็กไปจนกระทั่งโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

เด็กทุกคนมีเอกลักษณ์และมีความสนใจใคร่รู้ในเรื่องที่แตกต่างกัน ฉะนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะบอกว่าชุดข้อมูลทั้งหมดที่เด็กต้องรู้มีอะไรบ้าง และไม่สามารถทำได้ด้วยการบรรยายครั้งเดียวจบ สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่การเปิดใจคุยกับเด็กและพร้อมรับฟัง เพื่อให้เด็กกล้าตั้งคำถามและสนทนากันโดยไม่ปิดกั้น ไม่ใช่แค่ในเชิงของข้อมูลด้านเพศศึกษา แต่รวมถึงเรื่องคุณค่าทัศนคติ ประเด็นปัญหา สิทธิและความรับผิดชอบด้วย

ผู้ใหญ่บางคนอาจเห็นหรือเถียงว่า สมัยเราเป็นเด็กก็ไม่เห็นมีใครบอกเราเรื่องเพศเลย เราก็ยังโตมาได้ ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าคุณเกิดความคิดเช่นนี้ อาจจะต้องลองตอบคำถามต่อไปนี้ก่อน

- คุณเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศครั้งแรกเมื่ออายุเท่าใด
- ข้อมูลที่คุณได้รับในเวลาถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัยและความสนใจของคุณหรือไม่

ลองนึกบททวนว่าถ้าคุณได้รับข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ชัดเจน ง่าย ถูกต้องและมีคนตอบคำถามที่คุณสงสัย ชีวิตคุณในวัยเยาว์นั้นจะง่ายขึ้น สับสนน้อยลงหรือปลอดภัยไหม การให้ความรู้เรื่องเพศคือโอกาสที่จะช่วยให้ลูกหลานของเรามีชีวิตที่ง่ายขึ้น ไม่ต้องผ่านประสบการณ์เหมือนเมื่อเราเป็นเด็ก เด็กต้องเรียนรู้เรื่องเพศเพราะการเรียนรู้เรื่องนี้จะช่วยทำให้มีความรู้ ทักษะและทัศนคติซึ่งช่วยให้เด็กเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่ใช้ชีวิตทางเพศอย่างปลอดภัย มีความเคารพผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความสุขและมีสุขภาพที่ดี

ผู้ใหญ่จำนวนมากล้วนถูกหล่อหลอมจากทัศนคติกระแสหลักของสังคมว่าการสอนเด็กเรื่องเพศจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก คือมีความเชื่อในสังคมโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่รัฐในกระทรวงศึกษาว่าการสอนเรื่องนี้จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กไปทดลองทำ แต่จากรายงานการประเมินโครงการเพศวิถีศึกษาที่จัดทำขึ้นในประเทศต่าง ๆ ขององค์การอนามัยโลกที่ผ่านมาล้วนแสดงให้เห็นความจริงว่ามั่นใจให้ผลตรงกันข้าม คือการสอนเด็กเรื่องเพศวิถีจะช่วยลดโอกาสในการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ลดความเสี่ยงการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี ช่วยให้เด็กตัดสินใจได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยชะลอ

ให้การเริ่มทำกิจกรรมทางเพศของเด็กเกิดขึ้นช้าลงด้วย และหากมาทบทวนเรื่องระบบเพศชายเป็นใหญ่แล้วการสอนเรื่องเพศให้เด็กผู้หญิงคือการให้เครื่องมือปกป้องเด็กผู้หญิงจากการถูกแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเพื่อนชายหรือผู้ใหญ่ผู้ชาย และในส่วนของเด็กผู้ชายการสอนเรื่องนี้คือการป้องกันไม่ให้มองเด็กผู้หญิงเป็นวัตถุทางเพศ ไม่แสวงหาประโยชน์ทางเพศและรวมถึงการใช้ความรุนแรงทางเพศอีกด้วย การให้ความรู้เรื่องเพศจึงเปรียบเสมือนการให้ปัญญากับเด็กทั้งชายหญิงไว้ป้องกันตนเอง

แม้จะมีการสอนเพศศึกษาในโรงเรียน แต่ไม่ได้รับประกันว่าเด็กจะได้รับทุกคำตอบทุกสิ่งทีพวกเขาอยากรู้เกี่ยวกับเพศ ในโรงเรียนมีข้อจำกัดทั้งเรื่องเวลา ความสามารถในการของครู (เพราะครูเองก็ไม่ได้เรียนรู้เรื่องเพศอย่างถูกต้องหรือมีความเงินอายุที่จะสอน) และความใส่ใจของโรงเรียนที่จะเห็นความสำคัญ หากท่านจะลองสอบถามลูกหลานในเรื่องนี้จะพบว่าความรู้เรื่องเพศศึกษาที่ได้รับจากโรงเรียนมีเพียงน้อยนิดเท่านั้นเพราะโรงเรียนในระบบของไทยปัจจุบันจะให้ความสำคัญเรื่องวิชาการ ในหลายโรงเรียนผู้บริหารยังเชื่อว่าการสอนเรื่องเพศเป็นการชี้โพรงให้กระรอก ดังนั้นเด็กจึงเรียนรู้เรื่องเพศจากคนอื่น ๆ โดยเฉพาะจากสื่อที่มีอยู่มากมาย จากเพื่อนและรุ่นพี่ จากผู้คนในชุมชน ซึ่งอาจจะเรียนสิ่งที่ผิดและเป็นภัยต่อเด็กเราจึงไม่สามารถวางใจว่าเด็กจะได้ความรู้เรื่องเพศจากครูหรือโรงเรียนนั้นเพียงพอแล้ว ผู้ใหญ่ภายในครอบครัวและชุมชนควรมีส่วนร่วมกันช่วยเหลือให้เด็กได้รับข้อมูลและทัศนคติที่เหมาะสม ผู้เขียนมีหลานสาวมาอยู่ด้วยหนึ่งปีเมื่อหลานอายุ 14 ปี ได้ใช้การพูดคุย ดูหนังและไถ่ถามความรู้ ความสนใจของหลานและของเพื่อนหลานในเรื่องนี้ เมื่อเราทำเรื่องเพศให้เป็นปกติเด็กและเยาวชนจะรู้สึกเงินอายุหรือเห็นว่าเป็นเรื่องต้องห้าม

ประเด็นสำคัญในการให้การศึกษาเรื่องเพศและเพศวิถี

- วิธีการและเครื่องมือที่พ่อแม่ควรนำไปใช้ในการสอนเรื่องเพศ
- แหล่งข้อมูลในประเด็นต่าง ๆ ที่ควรทราบ ซึ่งรวมถึงสรีระ การตั้งครรรภ์ การคุมกำเนิด การทำแท้ง การติดเชื้อเอชไอวี ปัญหาเด็กถูกล่วงละเมิด เพศวิถี อัตลักษณ์ทางเพศและเพศสภาวะ การแต่งงานในวัยเด็ก และอื่น ๆ

กลุ่มคนที่ควรเป็นผู้ให้ความรู้เรื่องเพศแก่เด็ก

กลุ่มคนที่ควรให้ข้อมูลความรู้เด็กในเรื่องเพศคือผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก เช่น พ่อแม่ที่เป็นผู้ปกครองรวมถึงผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ในครอบครัว เช่น ป้าหรือลุง เพื่อนของพ่อแม่ที่มีความรู้เรื่องนี้ ครู หรือผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ปกครองสามารถขอความช่วยเหลือได้

- ชั้นแรกของการให้ความรู้เรื่องนี้คือผู้ใหญ่จะต้องเปลี่ยนความเชื่อฝังหัวที่ตนเองถูกหล่อหลอมมาด้วยว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอายไม่ควรพูด หากไม่เปลี่ยนวิธีคิดเช่นนี้แล้วผู้ปกครองจะให้การศึกษารื่องนี้แก่เด็กไม่ได้เลย
- ให้ผู้ปกครองเห็นว่าความสงสัยของเด็กในเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติ เพราะวัยเด็กคือวัยที่สนใจเรียนรู้ในทุกเรื่อง และความอยากรู้อของเด็กในเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ เช่น อวัยวะเพศ เพศสัมพันธ์ คนเราเกิดมา

จากไหนและประจำเดือน เหล่านี้ไม่ใช่เรื่องผิด ไม่ใช่เรื่องน่ากลัว หรือเห็นว่าเป็นเด็กแค้นแค้น อย่าลืมนำคำพูดที่ว่าน่ากลัว น่าอาย ไม่เหมาะสม และแค้นแค้น ล้วนเป็นคำพูดในความทรงจำที่ฝังอยู่ใน หัวผู้ใหญ่เอง แต่สำหรับเด็กสิ่งที่มีอยู่ในความคิดคือความต้องการ เรียนรู้เท่านี้เอง ทั้งยังเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้ใหญ่รอบตัว ที่ต้องให้ความรู้อันถูกต้องแก่เด็ก หากไม่แล้วเด็กจะไปเรียนรู้จาก แหล่งอื่นซึ่งอาจนำมาซึ่งภัยอันตรายแก่เด็ก การปฏิเสธให้ความรู้แก่ เด็ก คือการส่งผ่านนำไปสู่ความกลัว ความกังวล ความรู้สึกอาย ที่ผู้ใหญ่มีอยู่ และความไม่รู้เหล่านี้จะนำพวกเขาไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นอันตรายและเป็นการทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น เช่น การล่วงละเมิดทางเพศ

บทเรียนจากประสบการณ์

เมื่อสิบกว่าปีก่อนผู้เขียนสอนอบรมเรื่องเพศและเพศวิถีหลักสูตร 10 วัน ให้แก่เจ้าหน้าที่องค์กรพัฒนาเอกชนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เด็กและเอชไอวี ทั่วประเทศ พบว่ามีผู้เรียนผู้หญิงจำนวนไม่น้อยถูกล่วงละเมิดหรือถูกลวนลาม ทางเพศจากคนใกล้ชิด เรามีผู้เรียนผู้หญิงที่แบ่งปันให้ทราบถึงประสบการณ์ เจ็บปวดในวัยเด็กที่เกือบถูกล่วงละเมิดทางเพศจากเด็กที่เป็นญาติใกล้ชิด ในครอบครัวและไม่กล้านำเรื่องนี้ไปบอกกับผู้ใหญ่ เหตุการณ์นี้เป็นบาดแผล ที่ยังส่งผลต่อชีวิตแม้จะล่วงเลยมาหลายสิบปี เราได้ยินเพื่อนผู้ชายที่กล้าหาญ เล่าให้ฟังว่าในวัยเด็กเขากับเพื่อนร่วมกันล่วงละเมิดทางเพศเด็กหญิงที่เป็นเพื่อนกันเพราะความไม่รู้ว่านั้นคือความรุนแรง

- คำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงวัยในการสอนเรื่องเพศ เช่น เราจะไม่สอนเด็กอายุ 5 ขวบถึงวิธีการมีเพศสัมพันธ์ แต่การสอนเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือเซ็กส์เมื่อเด็กอยู่ในช่วงวัยรุ่นแล้วก็จะเข้าใจไม่ทันการณ์เพราะเด็กจะรับรู้ข้อมูลจากโลกโซเชียลไปเรียบร้อยแล้ว ผู้เขียนมีหลานสาว (ลูกของเพื่อน) อายุ 8 ปี เปิดดูภาพการมีเซ็กส์จากอินเทอร์เน็ต เมื่อแม่ทราบเรื่องก็ตกใจมาก เพราะไม่แน่ใจว่าลูกจะโหลดข้อมูลเหล่านี้มาได้ และผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรกับสิ่งที่เราจะทำได้ ในสถานการณ์แบบนี้แนะนำให้ชวนลูกพูดคุยว่ารู้สึกอย่างไรและคิดอย่างไรกับเรื่องที่เห็น เด็กได้เรียนรู้อะไรจากการเห็นภาพหรือข้อมูลดังกล่าว โดยไม่ตำหนิ ไม่ดูต่ำ หรือห้ามปรามว่าอย่าทำแบบนี้อีก

- พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่ในการให้ความรู้ด้านเพศจะต้องรู้ว่าควรจะให้ข้อมูลอย่างไรและบ่มเพาะคุณค่าที่ควรยึดถือให้แก่เด็กอย่างไรโดยไม่ยึดเยียด ต้องหาสมดุลระหว่างการรับฟังและการพูดคุย ทำให้บรรยากาศของการสนทนาเปิดกว้าง ตรงไปตรงมา การสอนและให้ข้อมูลทำได้ง่าย เรื่องที่ยากก็คือการปล่อยให้เด็กตัดสินใจและพัฒนาความคิดเห็นของเด็กเอง ผู้ใหญ่จึงต้องอดทนและมีความเข้าใจอย่างมาก คอยสอบถามพูดคุยในเวลาที่เหมาะสมและจะคุ้มค่ามากถ้าสามารถทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจและพูดคุยเกี่ยวกับประเด็นนี้ได้อย่างเปิดเผย แทนที่จะไปคุยกับคนอื่น ซึ่งพ่อแม่ไม่รู้เลยว่ามันจะนำไปสู่อะไรบ้าง

- ผู้ปกครองที่มีลูกหลานพิการ มักคิดว่าทำให้ความรู้เรื่องเพศไม่สำคัญ เพราะสนใจเฉพาะการศึกษาที่จะช่วยรับมือกับสภาพความพิการที่ลำบากหรือยากมากแล้ว แต่ขอให้ตระหนักว่าเด็กพิการมีความเสี่ยงสูงมากที่จะถูกล่วงละเมิดทางเพศ การให้ความรู้ความเข้าใจแก่เด็กในเรื่องนี้จะช่วยให้เด็กปลอดภัยมากขึ้น และแม้เด็กจะมีร่างกายพิการ แต่ก็มีความรู้สึกและความต้องการทางเพศเช่นกัน การให้ความรู้เรื่องการป้องกันและรู้สึกหรือความต้องการทางเพศไม่เกี่ยวกับสภาพร่างกาย ดังนั้นจึงไม่ควรละเลยที่จะให้ความรู้แก่พวกเขา

- เด็กทุกคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความสงสัยแตกต่างกัน ฉะนั้นผู้ใหญ่จึงไม่ควรยึดยึดข้อมูลหรือความรู้ชุดเดียวให้กับเด็กทุก ๆ คน สิ่งสำคัญคือต้องฟังเด็กอย่างแท้จริงและทำความเข้าใจว่าเด็กอยากรู้อะไร การรับฟังเด็กอย่างจริงจังไม่เพียงช่วยให้ตอบคำถามเด็กได้อย่างเหมาะสม แต่จะช่วยให้เด็กไว้วางใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะเข้าหาเรา ทุกครั้งที่รู้สึกกังวล ก้าวหรือมีปัญหา

การสอนเรื่องเพศโดยผู้ใหญ่ในบ้าน

บ้านควรเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กที่จะพูดคุยกับพ่อแม่หรือพี่น้อง เมื่อเด็กสงสัยก็สามารถตั้งคำถามได้ การให้ความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาที่บ้านสามารถทำได้ในหลายกิจกรรมที่ครอบครัวทำร่วมกัน เช่น ถ้าเป็นเด็กเล็กพ่อแม่ก็อาจสอนในขณะที่อาบน้ำให้ ระหว่างดูทีวีเมื่อมีภาพที่เกี่ยวกับเรื่องเพศปรากฏขึ้นบนจอ เด็กวัยรุ่นพ่อแม่สามารถพูดคุยเมื่อเห็นโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับผ้าอนามัย หรือถุงยางอนามัย โดยอาจจะเริ่มชวนคุยว่าเด็กคิดอย่างไรเป็นต้น เพื่อนสนิทชาวอเมริกันที่แต่งงานกับคนไทยบอกผู้เขียนว่าเมื่อลูกชายอายุ 16 ปี มีแฟน เขาพยายามจะพูดคุยกับลูกเรื่องการมีเซ็กส์ การไม่เอาเปรียบผู้หญิงและการป้องกันซึ่งก็ไม่ใช่ง่ายเลย เพื่อนบอกว่าอึดอัดอยู่หลายอาทิตย์เพราะไม่รู้ว่าจะหาโอกาสพูดคุยกับลูกช่วงไหนดี ตอนกินอาหารก็ไม่เหมาะ จะเข้าไปคุยในห้องนอนลูกชายก็กลัวว่าจะเป็นการตั้งใจเกินไป ทั้งกังวลว่าลูกจะอึดอัด จนวันหนึ่งได้นั่งรถด้วยกันหลังจากการเล่นฟุตบอล เขาจึงพูดขึ้นก่อน แล้วหลังจากนั้นลูกก็พูดคุยด้วย ความอึดอัดของแม่ก็ลดลง

องค์ประกอบของความรูเรื่องเพศ

การให้ความรู้เรื่องเพศที่ดีควรมีพื้นที่ให้ได้พูดคุยเรื่องทัศนคติและความเชื่อเพื่อจะนำทางให้เด็กมีความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยต่อไปในอนาคต และตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย

1. การพัฒนาทักษะสำคัญ คือ

- การสื่อสารเรื่องเพศ
- การยืนยันสิทธิของตนในทักษะการต่อรอง
- การตัดสินใจว่าควรมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
- การตระหนักรู้ถึงความกดดันจากบุคคลอื่นและการขัดขืน
- การรับมือกับปัญหาท้าทายและอคติที่มีอยู่ในสังคม เริ่มตั้งแต่ครอบครัว เครือญาติ เพื่อนฝูง และชุมชน
- มีความรู้เรื่องแหล่งความช่วยเหลือ เช่น เมื่อใดที่ต้องขอความช่วยเหลือจะสามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งใดได้บ้าง

2. การส่งเสริมพัฒนาทัศนคติและคุณค่าที่ถูกต้อง เหมาะสม

- เด็กยุคนี้เกิดมาท่ามกลางทัศนคติและความเชื่อทางเพศที่หลากหลาย หลากหลายวัฒนธรรม จนหลาย ๆ ครั้งก็รู้สึกสับสนและขัดแย้งกันเอง ตัวอย่างเช่น สื่อนำเสนอภาพผู้หญิงเสมือนเป็นวัตถุทางเพศ ซึ่งขัดแย้งกับความเชื่อของวัฒนธรรมเดิมที่มองผู้หญิงเป็นเพียงแม่บ้านและเรียบร้อย บางสื่อเน้นย้ำถึงอันตรายและความเสี่ยงที่มาจากเพศสัมพันธ์ ในขณะที่บางสื่อกลับนำเสนอในทำนองว่าคนที่เช็กซี้คือคนมีเสน่ห์ วัยรุ่นที่เป็นหญิงรักหญิง ชายรักชาย หรือคนที่รักทั้งสองเพศเองก็ต้องรับรู้ทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับเพศสภาวะของพวกเขาในสื่อด้วยเช่นกัน

- วัยรุ่นมักมีความคิดเป็นของตนเองในประเด็นต่าง ๆ ไม่ว่าจะเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การคุมกำเนิด การทำแท้ง การแสดงตัวตนทางเพศภาวะและรสนิยมทางเพศ เช่น เด็กแสดงออกหรือบอกได้เลยว่าเขาเป็นคนข้ามเพศ เป็นเกย์ เลสเบี้ยน ซึ่งความคิดเห็นและการแสดงออกถึงสิ่งเหล่านี้แตกต่างจากความคิดความเชื่อและการแสดงออกของผู้ใหญ่ มิติด้านศาสนา วัฒนธรรมประเพณีและทัศนคติของสังคมที่มีผลมากต่อความคิดและการตัดสินใจของผู้ใหญ่อาจจะไม่มีผลเลยต่อการตัดสินใจของพวกเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเยาวชนยุคใหม่มีความสนใจและให้ความสำคัญกับเรื่องสิทธิเสรีภาพ และความเท่าเทียม การแสดงออกทางเพศและการตัดสินใจของพวกเขา ในขณะที่วิถีคิดของผู้ใหญ่คือความเหมาะสมตามกรอบวัฒนธรรมประเพณี หรือตามกรอบศีลธรรมของทางศาสนา การทะเลาะกับวัยรุ่นจึงไม่มีประโยชน์เลย แต่สิ่งที่ควรทำคือพูดคุยกันด้วยการใช้ข้อมูลและไม่ต้องยึดเยียดว่ามุมมองแบบใดดีกว่า แต่ให้ข้อเท็จจริงและมองอย่างเป็นกลางเพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจทุกอย่างได้อย่างชัดเจน ผู้ใหญ่ต้องเตือนตนเองว่าการพูดคุยแบ่งปันคือการนำไปสู่ความเข้าใจ และในหลายกรณีการพูดคุยกับเด็กคือการเปิดกว้างทางความคิดของผู้ใหญ่เองด้วย โดยเฉพาะประเด็นเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศที่หลากหลาย การรักเพศเดียวกันซึ่งผู้ใหญ่จำนวนมากเติบโตมากับการถูกหล่อหลอมให้รังเกียจ กลัว หรือเห็นว่าเป็นเรื่องผิดปกติ ผิดธรรมชาติ
- วัยรุ่นจะยอมรับมากกว่าถ้าผู้ใหญ่พูดคุยกับพวกเขาด้วยเหตุผล และข้อมูลแทนที่จะบอกว่าเป็นเด็กไม่ต้องเถียง หรือเป็นผู้ใหญ่อาบน้ำร้อนมาก่อน หรือเราทำกันมาอย่างนี้ก็ทำต่อไป ไม่ต้องถามประโยคเหล่านี้ยิ่งจะทำให้วัยรุ่นปิดกั้นตนเองจากการพูดคุยกับผู้ใหญ่

- การขู่ให้เด็กกลัวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก็ยิ่งให้ผลตรงกันข้าม เพราะมันจะกลายเป็นการทำให้เด็กอยากรู้ อยากเห็น และยิ่งผลักดันให้อยากทำหายและต่อต้าน
- ผู้ใหญ่ควรระวังไม่ให้ทัศนคติและคุณค่าที่ตัวเองยึดถือปิดกั้นการให้ความรู้เรื่องเพศวิถีแก่เด็ก เช่น แม่ผู้ใหญ่เชื่อว่าเด็กไม่ควรมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะแต่งงาน แต่ก็ไม่ควรปิดกั้นข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยและการคุมกำเนิด ซึ่งเรื่องนี้สำคัญมากในระดับความเป็นความตาย มีเด็กผู้หญิงไม่น้อยที่คิดฆ่าตัวตายเมื่อพบว่าตนเองตั้งครรรภ์ เด็กบางคนที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันก็อาจเข้าใจผิดว่าตนเองติดโรคเอดส์จนหนีออกจากบ้าน หน้าที่ของผู้ใหญ่คือช่วยให้เด็กสามารถรับมือกับวิกฤตให้ได้
- การให้ความรู้เรื่องเพศคือการเปิดโอกาสให้เด็ก (และผู้ใหญ่ที่ไม่เคยพูดคุยทำความเข้าใจเรื่องนี้ในชีวิตตนเอง) ได้เรียนรู้ว่าเหตุใดผู้คนจึงมีเพศสัมพันธ์ และให้เด็กได้ขบคิดว่าเพศสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก การตัดสินใจ และความปลอดภัยอย่างไร รวมถึงเปิดโอกาสให้เด็กได้ลองคิดใคร่ครวญว่าการกระทำแต่ละอย่างสามารถส่งผลต่อตัวเด็กเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง ก่อนที่เด็กจะลงมือทำจริง
- การพูดคุยเรื่องเพศวิถีจะไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ หากไม่พูดถึงเรื่องเพศภาวะและอำนาจ ตัวอย่างเช่น เมื่อเราพูดถึงการตัดสินใจและการยินยอมพร้อมใจของผู้ใหญ่สองคนในการมีเพศสัมพันธ์ เราต้องเข้าใจด้วยว่าอำนาจระหว่างคนสองคนนั้นเป็นอย่างไร เพราะอำนาจของคนสองคนไม่เท่ากันเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว หากเป็นความสัมพันธ์

ของคนรักต่างเพศผู้หญิงมีอำนาจเท่ากับผู้ชายหรือไม่ และผู้หญิง
รู้ข้อมูลทั้งหมดที่จะช่วยให้ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ อายุ
ของทั้งสองฝ่ายมีผลต่อการตัดสินใจหรือไม่ เช่น ถ้าผู้หญิงอายุมากกว่า
หรือน้อยกว่าหมายความว่าผู้หญิงจะมีอำนาจมากหรือน้อยกว่าใน
การตัดสินใจที่มีเพศสัมพันธ์หรือไม่ สภาพร่างกายที่พิการของ
บุคคลส่งผลต่อการตัดสินใจและการยินยอมพร้อมใจหรือไม่ เหล่านี้
คือประเด็นที่ซับซ้อน วัยรุ่นควรได้เรียนรู้ถึงความแตกต่างของอำนาจ
ต่อรองที่มาจากความเป็นเพศภาวะ อายุ ตำแหน่งหน้าที่การงาน
เพศวิถี ชนชั้น และอำนาจจากแหล่งอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อทางเลือกและ
การตัดสินใจของแต่ละคน หากไม่เอาแหล่งอำนาจมาวิเคราะห์
เราก็จะมองแคบ ๆ

3. การให้ข้อมูลสำคัญที่เด็กควรได้รับรู้

เด็กและวัยรุ่นค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศจากหลาย ๆ
แหล่ง ทั้งจากเพื่อน จากโฆษณา โทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือ เว็บไซต์
(รวมถึงเว็บโป๊ด้วย) แหล่งข้อมูลเหล่านี้ไม่ได้แม่นยำเสมอไป และ
เด็กอาจจะแยกแยะไม่ได้ว่าสิ่งไหนจริง สิ่งไหนไม่จริง ถ้าผู้ใหญ่รับฟัง
และทำให้เด็กเปิดใจพูดคุยกันได้แล้วจะทำให้รู้ว่าข้อมูลใดที่เด็กยังขาด
และผู้ใหญ่จะช่วยเติมส่วนนั้นได้อย่างไร

เด็กควรจะได้รู้ข้อมูลในประเด็นต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่เด็กไปจนถึงการก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการมีประจำเดือน ความต้องการทางเพศ การช่วยตนเอง การฝึนเปียก เป็นต้น
- การตั้งครรรภ์ การคุมกำเนิด และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกัน ประสิทธิภาพของการคุมกำเนิด แต่ละวิธี ข้อมูลเกี่ยวกับการทำแท้งและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- การลวนลามและการล่วงละเมิดทางเพศ การระมัดระวังไม่ให้ถูกแสวงหาประโยชน์ทางเพศ วิธีรับมือเมื่อถูกเหยียดเพศ เมื่อเจออาการรังเกียจเกลียดกลัวต่อคนข้ามเพศ และคนรักเพศเดียวกัน
- การตระหนักรู้เมื่อตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่มีการใช้ความรุนแรง และการหาทางออกจากความสัมพันธ์นั้น
- การเรียนรู้รูปแบบความสัมพันธ์ที่หลากหลาย ความเข้าใจในเรื่องความรัก ความต้องการทางเพศ การรู้จักต่อรองและสามารถปฏิเสธได้ เมื่อรู้สึกอึดอัด ความเชื่อทางวัฒนธรรมและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ การเคารพในวิถีชีวิตของคนข้ามเพศ และคนรักเพศเดียวกัน เป็นต้น
- แหล่งให้บริการต่าง ๆ เช่น องค์กรที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำทางโทรศัพท์ หนังสือ และเว็บไซต์

เรื่องเพศศึกษาควรจะทำให้วัยรุ่นรู้และแยกแยะได้ว่า ข้อมูลใดเป็นจริง ข้อมูลใดเป็นเท็จ ช่วยให้เด็กรู้จักพูดคุยก่อกันในประเด็นปัญหาเชิงจริยธรรม และเชิงสังคมในมุมมองอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับเพศและเพศวิถีได้ด้วย รวมถึงทัศนคติทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป ประเด็นอ่อนไหว เช่น การทำแท้ง คนรักเพศเดียวกัน การตีตราและการเลือกปฏิบัติ การคุมกำเนิด ฯลฯ นอกจากนี้เด็กควรจะได้พูดคุยเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง การเหมารวม การลวนลามทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศด้วย

เราจะสอนเรื่องเพศและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องเพศ ในครอบครัวอย่างไร

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องเพศในครอบครัวทั่วไป

- เด็กเล็กมักจะตั้งคำถามทันทีที่พวกเขาสงสัย แต่เมื่อโตขึ้นเด็กจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วว่าคำถามประเภทใดที่ไม่เหมาะสมจะนำมาคุยกับพ่อแม่เพราะเด็กอ่านจากภาษาร่างกายได้และรู้ว่าการถามเรื่องไหนที่ทำให้พ่อแม่อึดอัด ถ้าเด็กไม่รู้สึกลอยว่าตัวเองถามเรื่องแปลก ๆ เด็กก็มักจะกลัวว่าพ่อแม่จะเป็นฝ่ายอายเสียเอง พ่อแม่มักมองว่าลูกไร้เดียงสาและไม่จำเป็นต้องรู้ข้อมูลในเรื่องเพศวิถีจนกว่าจะโตเป็นวัยรุ่นหรือเป็นผู้ใหญ่

- คนที่มีมักถูกผลักดันให้พูดคุยเรื่องเพศคือแม่ แม้ว่าลูกจะเป็นผู้ชายก็ตาม พ่อมักจะหลีกเลี่ยงพูดคุยเรื่องเหล่านี้มากกว่าแม่ ส่วนแม่ก็มักจะพูดคุยกับลูกสาวในประเด็นที่เกี่ยวกับการมีประจำเดือนและการเจริญพันธุ์เพราะมันไม่ทำให้รู้ว่าแม่เองรู้สึกอึดอัด
- พ่อแม่มักไม่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือนและประเด็นของผู้หญิงแก่ลูกชายหรือไม่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเพศชายแก่ลูกสาว เช่น การฝืนเปียกของเด็กผู้ชาย
- พ่อแม่บางคนอาจจะทึกทักว่าโรงเรียนจะให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาแก่เด็ก พ่อแม่จึงไม่จำเป็นต้องสอน ในขณะที่พ่อแม่บางคนก็ไม่อยากให้ลูกเรียนรู้อะไรเลยที่เกี่ยวกับเรื่องเพศในโรงเรียน
- พ่อแม่มักจะแสดงความอายออกมาให้ลูกเห็นโดยการหลบสายตาหรือการให้เฉพาะความรู้ในทางกายภาพหรือวิทยาศาสตร์เท่านั้น
- พ่อแม่มักหลีกเลี่ยงการพูดถึงบางประเด็น เช่น การช่วยตนเอง การรักเพศเดียวกันและความต้องการทางเพศ

เหตุผลสำคัญที่ผู้ปกครองควรเปิดใจพูดคุยเรื่องเพศกับลูก

- เพื่อให้ลูกสามารถพูดคุยกับพ่อแม่ได้แทนที่จะออกไปหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือไม่ได้ เด็กอาจเติบโตมาไม่มีความมั่นใจหรือรู้สึกด้อย เพราะไม่มีผู้ใหญ่เป็นที่พึ่งในการพูดคุยปรึกษาหารือเรื่องนี้
- ท่ามกลางข้อมูลที่มีมากมายมหาศาลตามสื่อต่าง ๆ และขัดแย้งกันเองเด็กจำเป็นต้องได้รับข้อมูลที่แม่นยำและถูกต้องเพื่อช่วยให้ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมและชาญฉลาดที่สุดสำหรับชีวิตพวกเขา
- เด็กมีสิทธิที่จะก่อร่างความคิดเห็นที่เป็นของตนเอง และพ่อแม่สามารถช่วยส่งเสริมได้ด้วยการสนทนาอย่างเปิดใจและตรงไปตรงมา ในประเด็นที่หลากหลายรวมถึงประเด็นเรื่องเพศด้วย
- เด็กจำเป็นต้องมีข้อมูลความรู้ที่จะทำให้รู้เท่าทันและสามารถป้องกันตนเองได้เมื่อเกิดการล่วงละเมิดหรือล่วงละเมิดหรือเพื่อไม่ให้พวกเขา (โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย) ไปใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น

การเตรียมตัวของผู้ใหญ่

- ข้อมูลคืออำนาจ ผู้ใหญ่ต้องหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองพร้อมจะตอบคำถามใด ๆ ที่เด็กอาจถามขึ้นมา รวมถึงสามารถบอก

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติมให้แก่เด็กได้ และหากผู้ใหญ่อ่านหนังสือหรือสื่ออื่น ๆ ด้วยตนเองก็จะเป็นประโยชน์มากเพื่อจะได้แน่ใจว่าจะสามารถสื่อสารกับเด็กได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

- ติดตามข่าวสาร ผู้ใหญ่ควรติดตามสถานการณ์ปัจจุบันที่เด็กสนใจ และนำประเด็นเหล่านี้มาเป็นจุดเริ่มต้นในการสนทนากับเด็กในจังหวะเหมาะสม

- พ่อและแม่ต้องช่วยกัน พ่อแม่ควรจะพูดคุยกันว่าจะสื่อสารกับลูกอย่างไรในเรื่องเพศ เนื้อหาที่สอนและการกระทำของพ่อแม่ควรเป็นไปในทำนองเดียวกันและควรสนับสนุนส่งเสริมกันและกัน หากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำหน้าที่สอนไม่ได้ก็ต้องไม่ทำสิ่งใด ๆ ที่ไปขัดแย้งกัน ตัวอย่างเช่น ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำงานจนไม่มีเวลาพูดคุยกับลูก อย่างน้อยที่สุดผู้ปกครองคนนั้นก็ไม่ควรเล่นมุกตลกเสียดสีทางเพศ หรือพูดจาเหยียดเพศซึ่งจะส่งผลให้ผู้ที่ทำหน้าที่หลักในการพูดคุยกับลูกต้องทำงานหนักมากขึ้น

- ฝึกซ้อม การฝึกซ้อมสำคัญอย่างยิ่ง พ่อแม่อาจจะต้องฝึกซ้อมกับกระจกหรือฝึกซ้อมกับคนอื่น เพื่อให้แน่ใจว่าสามารถสื่อสารประเด็นที่ต้องการบอกลูกได้ และในการฝึกซ้อมทุกครั้งจะต้องวางแผนให้เป็นการสื่อสารทั้งสองทาง กล่าวคือเปิดโอกาสให้ลูกได้พูดคุยแสดงความคิดและความรู้สึกด้วย

- เป็นพ่อแม่ที่หัวก้าวหน้า ไม่ใช่พ่อแม่ที่นำเปื้อนและล้าหลัง เพศศึกษา คือสิ่งที่ต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้จบได้ในครั้งเดียว แต่ความรู้ควรจะได้รับ การถักทออย่างต่อเนื่องผ่านการพูดคุยกัน ในแต่ละช่วงเวลา สิ่งสำคัญก็คืออย่าเทศนาสั่งสอนลูก เพราะไม่มีอะไรจะน่าเบื่อไปกว่าพ่อแม่ที่ชอบเทศน์เรื่องต่าง ๆ ให้ลูกฟัง
- หาโอกาสจุดประเด็นเพื่อพูดคุย ให้มองหาโอกาสที่จะหยิบยก ประเด็นเหล่านี้มาคุยกับเด็กในเหตุการณ์ประจำวัน ตัวอย่างเช่น ถ้ามีสัตว์เลี้ยงหรือบังเอิญเห็นสุนัขจรจัดมีลูกน้อย หรือได้เห็นภาพ ลูกสัตว์บนจอทีวี เด็กอาจสงสัยว่าตนเองเกิดมาจากไหน ให้พ่อแม่ พยายามพูดคุยอย่างสบาย ๆ ถ้าเด็กไม่ได้แสดงความสนใจในประเด็น เหล่านี้ก็อย่าอัดเยียดจนเกินไป เพราะยังมีโอกาสอื่นให้พูดคุยได้ โฆษณาผ้าอนามัยและถุงยางอนามัยหรือฉากรักในหนังก็เป็นจุดเริ่มต้น บทสนทนาที่ดีเช่นกัน
- พูดคุยกันตามลำพัง โดยเฉพาะเมื่อต้องพูดคุยในประเด็นเฉพาะ เจาะจง ที่อาจทำให้เด็กรู้สึกอายเมื่อพูดต่อหน้าคนอื่น ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ไม่ควรพูดถึงประจำเดือนครั้งแรกของลูกสาวในระหว่างมื้ออาหาร ในขณะที่คนทั้งครอบครัวนั่งอยู่ด้วย
- ทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน การพูดคุยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเพศมัก เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปด้วย เช่น ระหว่างทำอาหาร ระหว่างเดินเล่นที่สวนสาธารณะ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ พ่อแม่และเด็กแบ่งความสนใจไปยังเรื่องอื่นด้วยและทำให้บทสนทนา

ไม่ต้องเครียดจนเกินไป บางครั้งก็ลดความเงินอายและช่วยให้ไม่ต้อง
สบตาระหว่างพูดคุย แต่เมื่อใดก็ตามที่วางแผนจะสนทนากับเด็ก
อย่างจริงจังโดยไม่มีเรื่องอื่นมาดึงความสนใจ ให้สบตาขณะที่พูด
เพื่อให้เด็กรับรู้ได้ว่าเพศไม่ใช่เรื่องน่าอายและน่าอึดอัดที่จะพูดถึง
มันอาจจะยากในครั้งแรก แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่อทำบ่อย ๆ และ
การมีอารมณ์ขันก็ช่วยได้เช่นกัน

- ความฉุนเฉียวจะไม่ช่วยการเรียนรู้ เมื่อพ่อแม่กำลังพยายามสื่อสาร
เรื่องเพศกับเด็ก ต้องเตรียมใจให้พร้อมว่าเด็กอาจจะทำท่ายหรือ
มีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับพ่อแม่ พ่อแม่อาจจะโกรธหรือหงุดหงิด
จนอยากจบบทสนทนา ขอให้เตรียมพร้อมเมื่อมีความไม่เห็นด้วย
เช่นนี้เกิดขึ้น พ่อแม่ควรฟังลูกและพูดตอบด้วยความอ่อนโยน ไม่ต้อง
แสดงความโกรธเกรี้ยว อย่างน้อยที่สุดก็ต้องพยายามพูดกับลูกด้วย
อาการสงบแม้จะรู้สึกไม่พอใจหรือมีภาวะโกรธอยู่ภายในก็ตาม

ข้อควรระวังสำหรับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้าน

- อย่าบังคับลูกให้มีทัศนคติและเชื่อในคุณค่าเดียวกันกับตนเอง
แต่อธิบายมุมมองของตนเองอย่างมีเหตุผลเพื่อให้ลูกเข้าใจว่าพ่อแม่
มีที่มาอย่างไร แม้ว่าพ่อแม่จะได้อธิบายความคิดความเชื่อไปแล้ว
ลูกก็อาจจะไม่เห็นด้วย พ่อแม่ก็ไม่ควรตะคอกหรือดุด่า เพราะนั่นคือ
การปิดประตูการสื่อสารและจะเสียโอกาสในการพูดคุยประเด็นเหล่านี้
กับเด็ก

- ถ้าต้องการให้คำแนะนำก็ต้องให้เหตุผลกำกับด้วย โดยเฉพาะเมื่อเด็กเริ่มโตขึ้น ไม่ใช่การบอกให้เด็กทำตามโดยไม่มีเหตุผล เรากำลังฝึกให้ลูกใช้เหตุและผล ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องเป็นตัวแบบที่ดี
- พยายามทำตัวให้ลูกเข้าหาและเข้าถึงได้ง่ายที่สุด อย่าข่มขู่ด้วยประโยคทำนองว่า อย่ารีบไปคบกับเด็กผู้หญิงหรือผู้ชายคนนั้นเป็นอันขาด หรือแสดงความรู้สึกไม่ชอบในตัวเพื่อนหรือคนรู้จักใหม่ของลูก เพราะนั่นคือการสร้างความรู้สึกต่อต้าน และจะทำให้เด็กปฏิบัติในสิ่งตรงกันข้ามกับที่พ่อแม่เตือนหรือไม่ชอบ
- อย่าทักท้วงเอาว่าการที่เด็กถามเรื่องเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือคำศัพท์ที่เกี่ยวกับเพศจะหมายความว่าเด็กกำลังมีความสัมพันธ์ทางเพศกับใครอยู่ ในขณะที่เดียวกันก็อย่าทักท้วงว่าถ้าเด็กไม่มีคำถามเลยแล้วเด็กจะไม่สนใจในเรื่องเพศหรือไม่ได้มีความสัมพันธ์ทางเพศกับใคร
- ลองคาดการณ์ดูว่าในเรื่องเพศนี้คุณจะอธิบายที่สุดด้วยเรื่องอะไร และเตรียมตัวรับมือกับสิ่งนั้นหากเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น ถ้าลูกถามความสัมพันธ์ทางเพศของพ่อแม่ คุณจะตอบอย่างไร พ่อแม่บอกลูกได้ว่ามีบางเรื่องที่เป็นเรื่องส่วนตัวที่พ่อแม่ไม่อยากจะพูดถึง แต่ก็ต้องระวังด้วยว่าเด็กจะใช้คำตอบนี้กับพ่อแม่เมื่อเด็กไม่อยากจะบอกอะไร พ่อแม่อาจจะต้องลองคิดว่า จะรับมือกับสถานการณ์เช่นนี้อย่างไรให้เหมาะสมที่สุดและเป็นคำตอบที่ลูกจะยอมรับได้

- ถ้าลูกถามในสิ่งที่คุณไม่มีข้อมูลหรือความรู้ หรือรู้สึกอายเกินกว่าจะพูด อาจจะบอกลูกว่าคุณจะพยายามหาทางหาข้อมูลมาให้ อาจจะหาหนังสือบทความหรือวิดีโอที่เกี่ยวกับประเด็นที่ลูกถาม หรือการค้นหาจากอินเทอร์เน็ตด้วยกัน
- อย่าดูต่ำลูกในที่สาธารณะหรือต่อหน้าคนอื่นเมื่อลูกมีคำถามเกี่ยวกับเพศต่อหน้าผู้อื่น สิ่งที่คุณแม่ควรทำก็คือต้องพิจารณาดูว่าลูกอายุเท่าไร ระดับความรู้ของลูกอยู่ในขั้นไหน และให้ตอบอย่างเหมาะสม เช่น ถ้าเป็นเด็กเล็ก อาจจะดึงความสนใจเด็กไปเรื่องอื่น หรือบอกว่าจะพูดคุยเรื่องนี้กันเมื่อกลับถึงบ้าน เป็นต้น

ข้อมูลเหมาะสมที่ต้องนำมาพูดคุยกับเด็กในแต่ละช่วงวัย

ปฐมวัยและวัยก่อนวัยเรียน

- เพศเป็นสิ่งที่เราทุกคนมีมาแต่ตั้งแต่เกิด เพศศึกษาจึงเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เด็กเล็กมักสงสัยเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง โดยเฉพาะเวลาอาบน้ำหรืออยู่ในสระว่ายน้ำ ผู้ใหญ่ควรให้คำตอบที่ง่าย แม่นยำ ชัดเจน และตรงไปตรงมา เช่น ชื่อเรียกอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบเพศ พ่อแม่มักจะสอนลูกให้เรียกชื่อตา หู จมูก

และอื่น ๆ ต่อไปนี้ก็ควรจะสอนเด็กให้เรียกชื่ออวัยวะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องด้วย ไม่ว่าจะ เป็นอวัยวะเพศชาย อวัยวะเพศหญิง อัณฑะ ช่องคลอด คำอื่น ๆ ที่ผู้ปกครองพยายามเลี่ยงให้รู้ว่าเป็นเพราะเราถูกสอนมาว่าอวัยวะเหล่านี้เป็นของน่าอายและสกปรก พ่อแม่ควรทำให้เด็กเข้าใจว่าส่วนต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเหมือนอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย การสอนให้เด็กเรียกชื่อได้ถูกต้องก็ช่วยให้เด็กสามารถบอกได้เมื่อมีคนมาสัมผัสและต้องร่างกายเด็กอย่างไม่เหมาะสม ถ้าพ่อแม่รู้สึกว่าจะไม่สามารถใช้คำศัพท์ตรง ๆ ได้ ก็ควรเลือกใช้คำศัพท์ที่จะไม่สื่อว่าอวัยวะนั้นคือสิ่งน่าอายหรือมีสารในเชิงลบ หลังจากสอนเด็กเรื่องอวัยวะเพศแล้ว ขั้นต่อไป อาจเป็นการสอนคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะของเด็กที่อยู่ในเพศอื่น หากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ตอบคำถามเด็กในวัยนี้โดยตรงไปตรงมาและเปิดเผยจะช่วย让孩子รับรู้ได้ว่าพวกเขาสามารถพูดคุยกับผู้ใหญ่คนนี้ได้ทุกเรื่องรวมถึงเรื่องเพศสัมพันธ์เมื่อเขาโตขึ้น

- เด็กวัยนี้มักจะสัมผัสอวัยวะเพศของตนเอง พ่อแม่หรือผู้ใหญ่อาจจะเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการหาสิ่งอื่นมาไว้ให้เด็กจับหรือนำสิ่งอื่นมาดึงดูความสนใจหากพฤติกรรมนั้นเกินขอบเขตความเหมาะสม การกระทำเช่นนี้จะดีกว่าการดูดำหรือห้ามไม่ให้เด็กทำและบอกว่าสิ่งนั้นสกปรกและน่าอาย ท่านอาจจะบอกเด็กได้ว่านี่คือสิ่งที่ต้องทำในที่ส่วนตัวไม่ใช่ทำต่อหน้าผู้อื่น เหมือนกับการเข้าห้องน้ำ การดูดำจะทำให้เด็กคิดว่าอวัยวะเพศของเด็กคือสิ่งสกปรกและไม่ใช่ส่วนหนึ่งของร่างกาย เมื่อมีการล่วงละเมิดทางเพศเกิดขึ้นกับเด็กคนนั้น อาจจะ让孩子ไม่บอกผู้ใหญ่ เพราะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเป็นเรื่องน่าอาย

เด็กในวัยชั้นประถมและมัธยมต้น

- เมื่อไปโรงเรียนโลกของเด็กก็เปิดกว้างขึ้น และเด็กอาจจะตั้งคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ได้เรียนรู้มาจากเพื่อน เด็กอาจจะเห็นภาพจากสื่อหรือได้ยินคำหยาบคายที่เกี่ยวกับเรื่องทางเพศ หากเป็นเช่นนั้น ผู้ใหญ่ไม่ต้องกังวล เพราะทั้งหมดนี้คือเรื่องปกติที่เด็กกำลังเรียนรู้ค้นหาและทำความเข้าใจ เช่นเดียวกับเรื่องอื่น ๆ ในชีวิต
- เมื่อเด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มันจะส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ด้วยเพราะบางครั้งเด็กอาจรู้สึกกลัว เด็กที่ไม่มีใครบอกว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายของเด็กกลัวหน้าอาจจะรู้สึกตกใจและอับอาย พ่อแม่อาจยกประเด็นเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายมาพูดเมื่อกำลังดูทีวีด้วยกันหรือเห็นภาพบนอินเทอร์เน็ต หรือพูดเรื่องประจำเดือนเมื่อเห็นโฆษณาผ้าอนามัย หรืออาจชวนลูกค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมบนอินเทอร์เน็ตด้วยกัน
- ใช้อารมณ์ขันเมื่อมีความกลัวและความวิตกกังวล การพูดคุยเรื่องเพศไม่จำเป็นต้องทำด้วยความเคร่งเครียด หากทำไม่ได้ให้ใช้อารมณ์ขันเลือกมุขตลกที่ดีและไม่เหยียดเพศมาใช้ในการพูดคุย
- ป้องกันการล่วงละเมิด เมื่อเด็กโตขึ้นพื้นที่ทางสังคมในการติดต่อกับผู้อื่นก็ขยายมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งหมายความว่าเด็กมีโอกาสที่จะถูกล่วงละเมิดทางเพศได้มากขึ้น พ่อแม่มีก็จะสอนให้เด็กระวังตัว

จากคนแปลกหน้าแต่ควรจำไว้ว่าการศึกษารื่องนี้ทั่วโลกสรุปตรงกันว่า เด็กส่วนใหญ่ถูกล่วงละเมิดโดยคนใกล้ชิด ดังนั้นพ่อแม่ควรสังเกต สัญญาณทางร่างกายและอารมณ์ เช่น รอยช้ำบนตัว ภาวะก้าวร้าว หรือซึมเศร้า ควรตระหนักว่าเด็กทุกคนไม่ว่าจะชายหรือหญิง เด็กที่มีสองเพศ เด็กข้ามเพศ เด็กพิการ ล้วนมีโอกาสที่จะถูกละเมิดทางเพศ พ่อแม่ควรสอนเด็กว่าการกระทำทางเพศควรเกิดขึ้นระหว่างผู้ใหญ่สองคนที่มีความยินยอมพร้อมใจกันเท่านั้น การบังคับฝืนใจไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องในทุกสถานการณ์ และช่วยให้เด็กเข้าใจว่าเด็กมีสิทธิที่จะปฏิเสธ ร้องขอความช่วยเหลือ วังหนีหรือเอาตัวเองออกจากสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกอึดอัดเมื่อผู้ใหญ่หรือเด็กด้วยกันจับต้องเนื้อตัว นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะช่วยป้องกันเด็กจากการถูกล่วงละเมิดโดยญาติ คนในครอบครัว ครูหรือคนข้างบ้าน

- **หาสมดุล** เพศวิถีก็เป็นสิ่งที่สวยงามและความรื่นรมย์ของชีวิตได้ เช่นเดียวกับมิติอื่น ๆ ของชีวิต ดังนั้นอย่าเน้นย้ำเด็กเฉพาะสิ่งที่น่ากลัว โดยหวังว่ามันจะทำให้เด็กไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว เช่น บอกว่าถ้ามีเซ็กส์ ก็จะต้องหรือติดโรค แต่ควรบอกว่ามีโอกาสเป็นไปได้ว่าหากไม่ป้องกัน จะทำให้ท้องหรือติดโรคได้ และการมีเพศสัมพันธ์จะเป็นเรื่องสวยงามเมื่อคนพร้อมทั้งทางร่างกายและอารมณ์ เมื่อพูดถึงประเด็นพื้นฐานเหล่านี้แล้วอาจจะต้องพูดถึงความสำคัญของสิทธิและความรับผิดชอบทางเพศ ซึ่งต้องพูดชัดเจนและตรงไปตรงมาว่าความสัมพันธ์ทางเพศจะส่งผลอย่างไรบ้างต่อชีวิตเด็กทั้งทางลบและทางบวก ถ้าอยากช่วยลูกให้เริ่มมีกิจกรรมทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และมีวุฒิภาวะ

พ่อแม่จะต้องพูดคุยอย่างเปิดอกกับพวกเขา เพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจว่าทำไมบางเรื่องถึงถูกมองว่าไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น ลองถามลูกว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้ามีเด็กในโรงเรียนท้องหรือติดโรคทางเพศสัมพันธ์ จะส่งผลต่อชีวิตและอนาคตอย่างไร และทำให้ลูกได้ใคร่ครวญว่ามันคือสถานการณ์ที่ดีหรือไม่หากต้องตกอยู่ในสถานการณ์นั้น เพื่อช่วยให้เด็กได้เห็นว่าการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จะส่งผลต่อชีวิตอย่างไร รวมถึงพูดคุยว่าแม้ผู้ใหญ่เองก็ต้องมีวิธีการอย่างไรบ้างเพื่อป้องกันตนเองจากผลที่ไม่พึงประสงค์จากการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นในการพูดคุยกับเด็กผู้ปกครองจึงจำเป็นต้องให้ข้อมูลพื้นฐานเรื่องการคุมกำเนิดและการใช้ถุงยางอนามัยด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงวัยและพื้นฐานความรู้ความเข้าใจของเด็ก

เด็กวัยมัธยมปลายจนถึงวัยผู้ใหญ่

- เด็กที่อยู่ในวัยรุ่นจะมีความคิดเห็นและความเชื่อที่เป็นของตนเองมากขึ้นและในบางเรื่องพวกเขาจะมีความคิดความเชื่อที่อาจแตกต่างจากผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ควรให้พื้นที่พวกเขาได้พูดโดยไม่ตัดสินเพื่อให้การสื่อสารเป็นไปอย่างเปิดกว้างโดยเฉพาะในเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายเห็นไม่ตรงกัน ในช่วงวัยนี้เพื่อนมีความสำคัญมากและมีอิทธิพลต่อชีวิตของวัยรุ่น พ่อแม่จึงควรใช้เวลาทำความรู้จักเพื่อนของลูกและเรียนรู้ว่าพวกเขาสนใจอะไร ถ้าพ่อแม่ไม่ยอมรับเพื่อนของลูก ก็ต้องให้เหตุผลที่หนักแน่นและเป็นรูปธรรมอย่างมาก การบอกให้เด็กเลิกคบกับเพื่อนโดยไม่สามารถอธิบายได้ว่าทำไมจะนำไปสู่ความสับสน

ความผิดหวัง ความเสียใจและต่อต้าน เด็กวัยรุ่นให้ความสำคัญกับความตรงไปตรงมาและการอธิบายที่ชัดเจนว่าเหตุใดเขาจะต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ การทำเช่นนี้ยังเป็นการบอกเด็กว่าพ่อแม่ไว้วางใจในตัวลูกและเชื่อว่าลูกสามารถเข้าใจเหตุผลของพ่อแม่ได้

- ถ้าพ่อแม่ไม่เคยพูดกับลูกเรื่องเพศมาก่อนเลยจนกระทั่งถึงวัยรุ่น การจะนำประเด็นขึ้นมาก็เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะเด็กในวัยรุ่นมีความเห็นเกี่ยวกับชีวิต เพศวิถี และความสัมพันธ์ที่ชัดเจนมากแล้ว บางคนอาจจะคิดกระทั่งว่าพวกเขารู้แล้วทุกอย่าง อย่างไรก็ตามมันไม่ยังสายเกินไปที่จะพูดคุยเรื่องนี้กับลูก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และเรียนรู้ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างรับผิดชอบ และปลอดภัย หนังสือและเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือเป็นเครื่องมือที่ดีที่จะส่งผ่านข้อมูลซึ่งถูกต้องไปยังเด็กวัยรุ่น
- เด็กวัยรุ่นกำลังจะย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ทั้งมักถูกคาดหวังให้เป็นผู้ใหญ่และมีความรับผิดชอบ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังได้รับการปฏิบัติเหมือนยังเป็นเด็กและไม่สามารถตัดสินใจเลือกทางเดินได้ด้วยตนเอง ในวัยเด็กพวกเขาอาจมีพ่อแม่เป็นต้นแบบ แต่เมื่อเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นก็จะหันมาชื่นชมนักกีฬา นักร้อง เพื่อน รุ่นพี่หรือคนอื่น ๆ แทน บริโภคนิยมและการโฆษณาทั้งหลายคือสิ่งที่กระตุ้นความอยากรู้อยากเป็นอยากได้ในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า มือถือ หรือรถ สิ่งเหล่านี้จะกดดันให้เด็กต้องหารายได้อย่างรวดเร็วเพื่อนำมาซื้อสิ่งของดังกล่าว เพื่อนมีบทบาทสำคัญมากต่อการตัดสินใจในเรื่อง

เพศวิถีและความสัมพันธ์ของพวกเขา เด็กอาจจะทำสิ่งที่ไม่ปลอดภัย ต่อตัวเองเพื่อความตื่นเต้น เพื่อให้ได้ทดลอง เพราะถูกเพื่อนท้าทาย ว่าไม่แนจริงหรือเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ พ่อแม่อาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านี้ แต่ไม่ว่าจะอย่างไรเราก็ต้องพยายาม ที่จะป้องกันวัยรุ่นไม่ให้กระทำการที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของพวกเขา

- เด็กวัยรุ่นนี้มักสนใจในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก เช่น อาจอยากสูง อยากผอม อยากสวย อยากมีกล้ามเนื้อมากขึ้น เป็นต้น สื่อมีส่วนมาก โดยเฉพาะต่อเด็กผู้หญิง ทำให้เด็กจำนวนมากไม่พอใจกับรูปร่าง หน้าตาของตนเอง จนนำไปสู่ภาวะผิดปกติด้านการกินหรือปัญหาอื่น ๆ เช่น ซึมเศร้า หากพบสถานการณ์เช่นนี้ผู้ปกครองควรดึงความสนใจของเด็กมาสู่เรื่องอื่น ๆ เช่น ชื่นชมการที่เด็กมีความรับผิดชอบ ช่วยเหลือครอบครัว การที่เด็กสนใจเรื่องช่วยเหลือคนอื่น ๆ ชอบทำงานจิตอาสา พ่อแม่ควรชวนให้เด็กเรียนรู้เรื่องการหาหนัง แต่งเพลง เล่นเครื่องดนตรี และเล่นกีฬา เป็นต้น

- เด็กวัยรุ่นนี้มักจะตกหลุมรักเพื่อนร่วมห้อง รุ่นพี่ ครูอาจารย์ หรือ บุคคลที่เป็นต้นแบบอื่น ๆ เช่น นักแสดง นักกีฬา ทั้งคนที่เป็นเพศเดียวกันและเพศต่างกัน นี่เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต ผู้ปกครองไม่ควรล้อเลียนหรือเห็นเป็นเรื่องตลก เด็กบางคนอาจจะมีรูปคนโปรด ติดเต็มผนังห้อง ให้ชวนเด็กพูดคุยว่าอะไรในตัวบุคคลเหล่านั้นที่ทำให้ประทับใจและเอามาเป็นต้นแบบ

- วัยรุ่นมักอยากทดลองหลายสิ่งหลายอย่างรวมถึงเรื่องเพศด้วย บางคนอาจจะเข้าไปดูเว็บไซต์หรือดูหนังสือโป๊ บางคนอาจอยากลองจูบ มีเพศสัมพันธ์หรือกิจกรรมทางเพศอื่น ๆ และพูดคุยเรื่องเหล่านี้กับกลุ่มเพื่อน ข้อมูลที่พูดคุยกันนี้ก็อาจเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง เช่น คิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกคงไม่ท้อง หรือการมีเพศสัมพันธ์แบบหลังข้างนอกไม่ทำให้ท้อง หรือมีเพศสัมพันธ์แล้วค่อยกินยาคุมตามหลัง เป็นต้น
- เมื่อพ่อแม่เห็นลูกกำลังดูเว็บไซต์ ส่วนมากมักจะตอบโต้ด้วยอาการซีด ๆ โกรธ หรือทำเป็นไม่ใส่ใจไปเลย แต่สิ่งที่ผู้ปกครองควรทำก็คือ การใช้เวลาและรอยยิ้มที่เหมาะสมเพื่อจะพูดคุยเรื่องนี้กับลูก ดีกว่าที่จะให้พวกเขาเผชิญสิ่งต่าง ๆ โดยลำพัง พ่อแม่ควรใช้เวลารวบรวมความคิดความรู้สึกและใคร่ครวญถึงประเด็นนี้ก่อนจะพูดคุยกับลูก การทำเช่นนี้จะทำให้ลูกรู้สึกไว้วางใจและกล้าเข้ามาหาเมื่อเกิดคำถามอื่น ๆ ในอนาคต

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- สร้างความไว้วางใจ ขณะที่เด็กเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น พวกเขามักจะ
ไม่ฟังพ่อแม่ แต่พ่อแม่ควรหาเวลาและเปิดโอกาสให้ลูกเข้ามาพูดคุย
ให้ได้มากที่สุด ให้ลูกเห็นว่าพร้อมจะรับฟังทุกสิ่งทุกอย่าง หากคุณ
ไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกที่เป็นวัยรุ่น มันก็ยังไม่สายที่จะสร้างขึ้น
พ่อแม่อาจจะพูดคุยปรึกษากันเองหรือปรึกษาเพื่อนก่อนที่จะวางแผน
ว่าจะสร้างความสัมพันธ์กับลูกอย่างไร สิ่งเหล่านี้ใช้เวลาและต้อง
ทำงานหนักแต่ก็ให้ผลที่คุ้มค่า แต่หากรู้สึกที่ไม่สามารถเชื่อมโยง
กับลูกได้จริง ๆ ให้ลองหาใครสักคนที่คุณและลูกของคุณไว้วางใจได้
เพื่อให้ลูกได้พึ่งพาคนนี้เมื่อเขาต้องการคำแนะนำและความช่วยเหลือ
หากเป็นเช่นนั้นอาจจะรู้สึกอิจฉา เสียใจ และน้อยใจเพราะคิดไปว่า
ลูกหันไปหาคนอื่นแทนที่จะเป็นพ่อแม่ตัวเอง หากพ่อแม่เห็นแก่
ประโยชน์สูงสุดของลูกก็จะสามารถก้าวข้ามผ่านความรู้สึกเหล่านี้
ไปได้เพราะลูกของคุณโชคดีมากที่มีผู้ใหญ่หลายคนช่วยดูแล
- ส่งเสริมให้ลูกมีความเคารพนับถือตนเอง เด็กได้รับอิทธิพลจาก
สิ่งต่าง ๆ ภายนอกมากเกินไปอาจทำให้สับสนและรู้สึกมีปมด้อย
แต่หากเด็กรับรู้ได้ว่าพ่อแม่รักและยอมรับอย่างเต็มที่เด็กเป็นไม่ว่าจะมี
รูปร่างหน้าตาแบบไหนหรือมีขนาดของร่างกายต่างจากคนอื่น ๆ
เด็กก็จะมั่นใจในคุณค่าของตนเอง แม้เมื่อเจอสื่อที่พยายามนำเสนอ
รูปร่างหน้าตาที่สมบูรณ์แบบก็ไม่อาจทำให้รู้สึกด้อยได้

- ใช้เวลาทำความรู้จักลูกให้มากในช่วงนี้ ถ้าพ่อแม่สื่อสารกับลูกอย่างสม่ำเสมอ ก็จะรู้ว่าเพื่อนของลูกคือใครและกิจกรรมที่ลูกชอบทำคืออะไร เป็นโอกาสให้พ่อแม่ได้ปลุกฝังคุณค่าและแนวคิดที่เหมาะสมให้กับลูก

- อุดหนุนและใจเย็นเมื่อลูกวัยรุ่นตั้งตัวเป็นขบถ แต่ถ้าพ่อแม่สงบและตั้งหลักได้มั่นคงในที่สุดลูกจะเข้าใจ แม้ว่ามันยากที่จะฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของลูก แต่ก็ต้องทำเพราะนี่คือโอกาสที่จะแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่พร้อมจะรับฟังแม้จะไม่เห็นด้วย พยายามพูดคุยแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับลูกโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นของลูกวัยรุ่นมากเกินไป หากคุณโกรธและสูญเสียการควบคุมตนเองจะทำให้สถานการณ์แย่ลง ต้องแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่พร้อมรับฟังความคิดเห็นในเรื่องเพศและเพศวิถี รวมถึงเรื่องอื่น ๆ พ่อแม่อาจจะเปิดโอกาสให้ลูกได้พูดถึงความกดดันจากเพื่อนและสื่อที่มีต่อชีวิตพวกเขาด้วยการทำแบบนี้จะช่วยให้เด็กพัฒนาความคิดและจุดยืนที่เป็นของตนเองในประเด็นต่าง ๆ ได้ แต่ต้องระวังอย่ายึดยึดความคิดเห็นของตนเองให้ลูกเชื่อเช่นเดียวกับเรา

สำหรับเด็กวัยรุ่นพิการ เด็กอาจจะรู้สึกว่าคุณเองไม่น่าดึงดูดหรือไม่ดีพอหรือไม่มีคุณค่าที่จะได้รับความรัก วัยรุ่นที่พิการมักจะรู้สึกแตกต่างและแปลกแยกจากคนที่ร่างกายไม่พิการ สำหรับเด็กเหล่านี้เรื่องเพศก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากขึ้นไปอีก พ่อแม่ต้องระวังว่าอย่าทักท้วงว่าลูกของคุณไม่สนใจเรื่องเพศวิถีหรือการมีความรัก หรือมีความสัมพันธ์ทางเพศ พี่ระลึกไว้ว่าเด็กวัยรุ่นมีความต้องการทางเพศและมีอารมณ์ความรู้สึก ในขณะเดียวกันก็ต้องเตรียมพร้อมที่จะให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ลูก ลูกพิการผู้หญิงมีความเสี่ยงมากที่จะถูกละเมิดทางเพศแม้จากบุคคลภายในครอบครัว ดังนั้นต้องสอนให้ความรู้กับเด็กและคนในบ้านให้ช่วยกันป้องกัน

สำหรับเด็กข้ามเพศที่โตมาด้วยความรู้สึกว่าเป็นเพศสถานะของตน ไม่ตรงกับเพศกำเนิด อาจมีช่วงที่ชีวิตเป็นทุกข์ เช่นเด็กผู้หญิงที่อยากเกิดเป็นผู้ชายอาจรู้สึกทุกข์มากเมื่อมีประจำเดือนหรือหน้าอกขยายเพราะมันคือสิ่งที่ย้ำเตือนว่าต้องอยู่ในเพศสรีระที่ไม่ต้องการ ความรู้สึกเช่นนี้อาจคงอยู่ต่อไปจนเด็กเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายหรือเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น ถ้าพ่อแม่สังเกตเห็นว่าลูกแสดงความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่สังคมเห็นว่าเด็กมีเพศสถานะที่ต่างจากเพศกำเนิด ขอให้พ่อแม่อ่อนโยนกับลูก อย่างละโทษหรือทำร้ายพยายามเข้าใจว่าเด็กรู้สึกอย่างไรและกำลังต่อสู้กับอะไรอยู่ ในขณะเดียวกันถ้าพ่อแม่ทุกข์ใจก็อาจจำเป็นต้องหาแหล่งช่วยเหลือ เพื่อจะได้ก้าวผ่านความกลัวความสับสนและสามารถเป็นที่พึ่งแก่ลูกได้

เด็กวัยรุ่นบางคนอาจไม่เข้าใจถึงรสนิยมทางเพศของตนเอง หรือบางคนอาจแสดงออกว่าตนเป็นคนรักคนเพศเดียวกัน หรือคนที่รักได้ทั้งสองเพศ รสนิยมทางเพศไม่ใช่เรื่องแพะชน ที่เด็กจะวิ่งตามกระแสชั่วคราว

ชั่วคราว แต่นี่คือสิ่งที่เป็นส่วนสำคัญของอัตลักษณ์ของมนุษย์คนหนึ่งและเป็นการแสดงออกถึงตัวตนตามธรรมชาติ พ่อแม่ควรอยู่เคียงข้างลูกในช่วงเวลาของความสับสนนี้ และพยายามสื่อสารกับลูกด้วยการรับฟังและทำความเข้าใจ

หากพ่อแม่ผู้ปกครองได้รับข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้องมากเท่าใด ก็ย่อมจะช่วยให้มีโอกาสตัดสินใจได้ดีมากขึ้นเท่านั้น การศึกษาเรื่องเพศจึงเป็นเรื่องมือสำคัญซึ่งจะช่วยให้คนในทุกช่วงวัยใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุข ปลอดภัย มีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่เต็มอ้อม มนุษย์ทุกคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและแตกต่างกันและทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพ ไม่ว่าจะพวกเขาจะมีรูปร่าง สีผิว อายุ หรือรสนิยมทางเพศแบบใดก็ตาม

เลี้ยงดูลูกหลานที่มีอัตลักษณ์นอกกรอบเพศของสังคม

ดังที่กล่าวในช่วงต้นของบทนี้ว่าสังคมไทยและสังคมทั่วโลกเป็นสังคมที่ถูกจัดวางโดยสถาบันต่าง ๆ ในสังคมให้ยอมรับและเชื่อกันว่ามนุษย์เรามีเพียงสองเพศและมีความรักความสัมพันธ์แค่แบบเดียวเท่านั้นที่เป็นปกติ กรอบเพศที่คับแคบนี้สร้างความคิดเกลียดชังและไม่ยอมรับซึ่งส่งผลต่อการทำร้ายกลุ่มคนที่เพศสรีระ เพศภาวะและเพศวิถีไม่ตรงกับกรอบเพศของสังคม เช่น กลุ่มคนข้ามเพศซึ่งมีชื่อเรียกอัตลักษณ์หลากหลาย กลุ่มคนรักสองเพศและกลุ่มคนรักเพศเดียวกัน หากผู้ปกครองมีลูกหลานที่มีอัตลักษณ์ทางเพศดังกล่าวมาท่านสามารถช่วยเหลือปกป้องคุ้มครองลูกหลานได้หลากหลายวิธีต่อไปนี้

- ให้ตระหนักรู้และเตือนตนเองและคนในครอบครัวว่าลูกหลานคุณ ปกติดี เด็กไม่ได้ป่วย ไม่ได้ผิดปกติ ไม่ได้ผิดประเพณีหรือศีลธรรม เพียงแต่อัตลักษณ์ทางเพศของเด็กไม่เป็นไปตามกรอบที่สังคมยอมรับ และการมีลูกหลานซึ่งมีอัตลักษณ์ทางเพศที่แตกต่างจากคนส่วนใหญ่ ของสังคมไม่ใช่ผลกรรมจากชาติที่แล้วทั้งของเด็กและพ่อแม่
- พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้เลี้ยงดูลูกหลานผิดแต่อย่างใด ลูกหลาน เป็นตัวของตัวเอง เด็กหลายคนรู้สึกได้เองตั้งแต่ยังเล็กสามสี่ขวบ ไม่ใช่การตามแฟชั่น ไม่ใช่เพราะเด็กอยู่ใกล้ชิดเพศใดเพศหนึ่ง ที่เลี้ยงดูเด็กมามากเกินไป ดังความเชื่อผิด ๆ ที่ว่าลูกสาวถูกเลี้ยงดู ใกล้ชิดโดยพ่อจึงมีลักษณะเป็นทอม หรือเด็กชายถูกเลี้ยงดูใกล้ชิดแม่ เกินไปจึงเป็นกะเทย เป็นต้น หรือมีความเชื่อผิด ๆ ว่าเป็นเพราะ ส่งลูกไปอยู่โรงเรียนชายล้วนหญิงล้วน เป็นต้น ความคิดความเชื่อผิด ๆ ข้างต้นเป็นตัวอย่างของความกลัว ความเกลียดชังและการไม่ยอมรับ อัตลักษณ์ทางเพศของกลุ่มคนข้ามเพศที่มีอยู่ในสังคมทั่ว ๆ ไป
- ไม่ควรพาลูกหลานที่มีอัตลักษณ์ข้ามเพศไปพบหมोजิตวิทยา ไปรด น้ำมนต์หรือไปหาพระเพื่อทำให้เด็กหายจากความเป็นเพศดังกล่าว อัตลักษณ์ทางเพศใด ๆ ไม่ใช่โรคแต่เป็นภาวะทางธรรมชาติ
- หากสมาชิกในครอบครัวเช่นพ่อหรือสมาชิกผู้ชายคนอื่นในครอบครัว เครือญาติ ซึ่งมักจะเป็นบุคคลที่ทำร้ายลูกหลานที่มีอัตลักษณ์ข้ามเพศ ผู้ใหญ่คนอื่นต้องเข้าไปขัดขวางเพราะนี่คือการทำร้ายเด็กทั้งทางกาย

จิตใจและจิตวิญญาณ ต้องให้ข้อมูลแก่บุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวว่า ลูกหลานเราไม่ได้ผิดปกติ การทำร้ายไม่ว่าจะด้วยวาจา การล้อเลียน หรือการทุบตีร่างกาย นอกจากจะทำให้บาดเจ็บทางจิตใจและร่างกายแล้วจะทำให้เด็กรู้สึกด้อยค่า มีความกลัวและหวาดระแวง ขาดความปลอดภัยและความไว้วางใจต่อผู้ใหญ่ในครอบครัว ขาดความมั่นใจในชีวิต และจะส่งผลต่อการเรียนรู้และการเติบโตของเด็ก

- พูดกับลูกหลานเสมอว่าท่านรัก ภูมิใจและเห็นคุณค่า ทั้งจะอยู่เคียงข้างเด็กและให้อยู่ในสังคมนี้ได้อย่างมีศักดิ์ศรี การมีอัตลักษณ์ทางเพศที่เด็กเป็นคนเลือกไม่ได้ ลดทอนคุณค่าความสามารถของเด็ก แต่เด็กสามารถที่จะเรียนรู้ ประกอบอาชีพการงานซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม การให้กำลังใจลูกเช่นนี้จะเป็พื้นฐานสำคัญให้ลูกรับมือกับการทำร้าย การดูถูกตีตราที่จะได้รับจากบุคคลภายนอก ศูนย์ผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรมได้สอนอบรมกลุ่มคนข้ามเพศเป็นจำนวนมาก หลายคนในตอนนีได้เป็นผู้ใหญ่แล้ว จะบอกเราเสมอว่าเพียงแค่ว่าพวกเขามีครอบครัวที่เข้าใจและยอมรับอัตลักษณ์นั้นจะเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิตที่ช่วยให้สามารถฝ่าฟัน รับมือกับการทำร้ายและความยากลำบากที่ต้องอยู่ในสังคมให้ได้

- ผู้ปกครองต้องปกป้องลูกหลานจากการถูกทำร้ายโดยคนในครอบครัว ในชุมชน ครูและเพื่อนในโรงเรียนที่จะล้อเลียนหรือทำร้ายในลักษณะอื่นใดเพราะเหตุแห่งอัตลักษณ์ทางเพศของเด็ก
- หากท่านมีข้อปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกหลานที่เป็นคนข้ามเพศหรือคนรักร่วมเพศเดียวกันสามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานทำงานกับคนกลุ่มนี้ เช่น เพื่อนกะเทยไทย มูลนิธิอัญจรีย์ (องค์กรสนับสนุนสิทธิและวิถีชีวิตของหญิงรักหญิง) มูลนิธิเอ็มพลัสและมูลนิธิฟ้าสีรุ้งที่ทำงานกับกลุ่มคนข้ามเพศและกลุ่มชายรักชาย เป็นต้น

ความรุนแรงเกิดจากระบบในสังคม

มนุษย์ทุกคนมีหลากหลายอัตลักษณ์ ทั้งที่มองเห็นได้และมองไม่เห็น เช่น ขนาดของร่างกาย อายุ ชาติพันธุ์ สัญชาติ เชื้อชาติ สีผิว ศาสนา เพศ เพศภาวะ รสนิยมทางเพศ สภาพร่างกายที่พิการหรือไม่พิการ อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ ยศหรือตำแหน่ง ระดับการศึกษา ถิ่นที่อยู่ ภาษา และวัฒนธรรม สถานภาพสมรส และสภาวะสุขภาพทางกายและใจ เป็นต้น อัตลักษณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่ออำนาจ โอกาส สิทธิ เสรีภาพ อิสรภาพ และสถานภาพของบุคคลและกลุ่มคนในสังคมตั้งแต่ในระดับครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติไปจนถึงระดับโลก

กลุ่มคนอัตลักษณ์อภิสิทธิ์ (Privileged) เป็นกลุ่มที่ได้หรือมีโอกาส ในการเข้าถึงทรัพยากร อาชีพ ได้รับการศึกษา ได้รับการรักษาพยาบาล เข้าถึงกระบวนการยุติธรรม การได้ประโยชน์จากสถาบันศาสนา การเข้าถึง ระบบบริการอื่น ๆ ของรัฐและเอกชน มีอิสรภาพในการเลือก การตัดสินใจ การเดินทางและการใช้ชีวิตซึ่งสะดวกและปลอดภัยเพราะได้รับการคุ้มครอง จากกฎหมายหรือนโยบายอื่น ๆ ของรัฐและองค์กรเอกชน แต่อำนาจ สิทธิ โอกาส เสรีภาพของกลุ่มคนอัตลักษณ์อภิสิทธิ์ได้มาจากความสูญเสียหรือ ราคาค่าที่ต้องจ่ายของกลุ่มคนอัตลักษณ์ชายขอบ ซึ่งโอกาส สิทธิ อิสรภาพ ของพวกเขาจะถูกจำกัด ถูกปิดกั้นและถูกรีดรอน

สถาบันหรือระบบต่าง ๆ ในสังคมได้กำหนดจัดวางความไม่เท่าเทียมกัน ทางอำนาจไว้อย่างเหนียวแน่นเป็นระบบผ่านสถาบันครอบครัว ระบบ การศึกษา ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมืองการปกครอง สถาบันและ

ความเชื่อทางศาสนา ระบบสาธารณสุข สถาบันกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม สถาบันทหาร สื่อ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมประเพณี ระบบหรือสถาบันเหล่านี้มีกติกา นโยบาย ระเบียบแบบแผนที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันของทุกคนในสังคม ตารางต่อไปนี้จะให้ภาพของการจัดวางอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกันระหว่างกลุ่มอัตลักษณ์อภิสิทธิ์และกลุ่มอัตลักษณ์ชายขอบในสังคม

กลุ่มอัตลักษณ์อภิสิทธิ์ที่สถาบันหรือระบบในสังคมให้อำนาจ	กลุ่มอัตลักษณ์ชายขอบที่สังคมให้อำนาจน้อยกว่าหรือไร้อำนาจ
ผู้ใหญ่	เด็ก เยาวชน คนแก่
ผู้ชาย	ผู้หญิง
คนรวย	คนจน
คนรักต่างเพศ	คนรักเพศเดียวกัน
คนในเมืองใหญ่/คนกรุง	คนชนบท/คนบ้านนอก
คนไม่พิการ	ผู้มีภาวะพิการทางกายหรือจิตใจ
ครู อาจารย์	นักเรียน นักศึกษา
เจ้านาย	ลูกน้อง หรือลูกจ้าง
คนที่สังคมเรียกว่าเป็นชายจริงหญิงแท้	คนข้ามเพศ หรือที่สังคมเรียกว่ากะเทย ทอม

เพราะระบบในสังคมจัดวางอำนาจไม่เท่าเทียมกัน กลุ่มคนอัตลักษณ์ชายขอบจึงประสบกับการเลือกปฏิบัติ การถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกแสวงหาประโยชน์ และถูกกระทำรุนแรง ความรุนแรงเกิดขึ้นตั้งแต่ภายในบ้าน ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสถานศึกษา ในที่สาธารณะ ในโบสถ์และในวัด เป็นต้น

ความรุนแรงต่อเด็กและเยาวชน

รายงานจากกระทรวงสาธารณสุขพบว่าช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2547- 2561 มีเด็กถูกกระทำรุนแรงมารับบริการในศูนย์พึ่งได้ของโรงพยาบาลรัฐจำนวน 121,860 ราย องค์กรรัฐจัดหมวดหมู่ความรุนแรงต่อเด็กเป็น 4 รูปแบบ คือ ความรุนแรงทางจิตใจ ความรุนแรงทางเพศ ความรุนแรงทางกาย และการละเลยหรือทอดทิ้ง

จากการสอนอบรมเจ้าหน้าที่ศูนย์พึ่งได้ของโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่องทุกปีมากกว่าสิบปี ผู้เขียนได้รับการบอกเล่าจากผู้เรียนว่าจำนวนเด็กที่ถูกกระทำรุนแรงมีมากกว่านี้หลายเท่า เพราะสถิติที่นำเสนอข้างต้นมาจากการนับจำนวนเด็กที่ถูกกระทำรุนแรงเฉพาะที่มารับบริการในศูนย์พึ่งได้ของโรงพยาบาลรัฐเท่านั้น และในศูนย์ของรัฐดังกล่าวจะมีจำนวนเด็กที่ถูกกระทำรุนแรงมารับบริการเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี

เด็กเยาวชนและโดยเฉพาะเด็กเล็กเป็นกลุ่มคนซึ่งมีชีวิตเปราะบาง และเสี่ยงที่จะถูกใช้ความรุนแรงเพราะเด็กไม่มีแหล่งอำนาจต่อรอง ไม่ว่าจะ เป็นภายในครอบครัว ชุมชนและโรงเรียน เด็กขาดอำนาจทางร่างกาย และความสามารถในการเคลื่อนไหววิ่งหนีเอาตัวรอด สภาพภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม เงินและทรัพย์สินส่วนตัว ความสามารถในการใช้ภาษา เพื่อติดต่อสื่อสารหรือการใช้เทคโนโลยี ความรู้ ทักษะ ความฉลาด ความเข้าใจ และสติปัญญาซึ่งยังไม่ได้รับการพัฒนาเต็มที่

ความรุนแรงที่เกิดกับเด็กส่วนใหญ่เป็นความรุนแรงที่ผู้ใหญ่กระทำ เพราะเด็กไม่มีแหล่งอำนาจที่จะนำมาต่อรองกับผู้ใหญ่ไม่ว่าจะเป็นภายใน ครอบครัว ชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่ สถาบันการศึกษา หรือในพื้นที่สาธารณะ อายุหรือวัยของเด็กเชื่อมโยงกับแหล่งอำนาจต่อรองของพวกเขา เด็กเล็ก อายุต่ำกว่าแปดขวบเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการถูกใช้ความรุนแรง ข้อมูลนี้มาจากการนำเสนอในที่ประชุมปี พ.ศ. 2560 ที่ผู้เขียนเข้าร่วมกับบุคลากรของ สาธารณสุขที่ทำงานในศูนย์พึ่งได้ของโรงพยาบาลรัฐ อันเป็นศูนย์ดูแลเด็ก และผู้หญิงที่ได้รับความรุนแรงทั่วประเทศ เพื่อวางแผนปรับปรุงการบันทึก ข้อมูลสถิติความรุนแรงต่อเด็ก

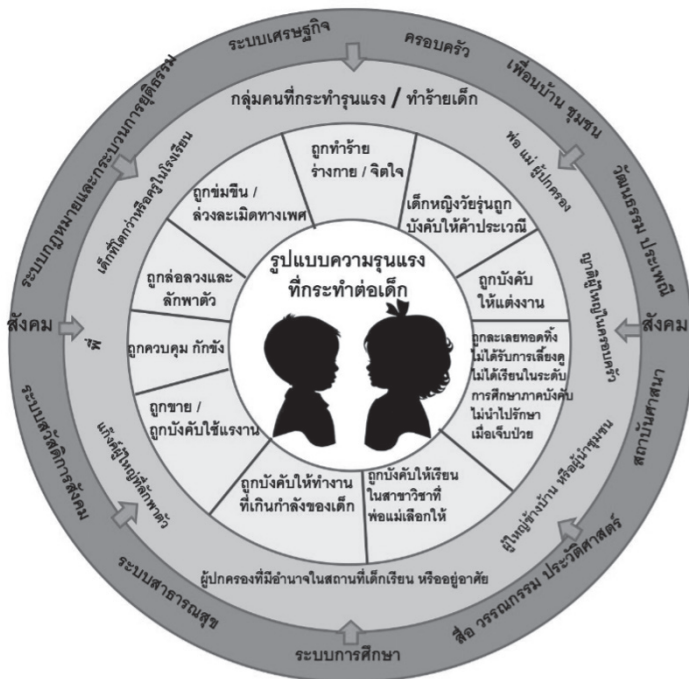
สภาพที่ไร้แหล่งอำนาจดังกล่าวมาข้างต้นทำให้เด็กต้องอาศัยปัจจัยสี่ เช่น ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และอาหาร รวมถึงการยอมรับ การให้ความรัก ความเมตตากรุณาและการดูแลเอาใจใส่ การคุ้มครอง ความปลอดภัยและการส่งเสริมให้ได้รับการศึกษาเรียนรู้ ทั้งจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและญาติผู้ใหญ่ภายในครอบครัวและชุมชน โรงเรียน ครู และเพื่อน ส่วนกลุ่มเด็กที่ไร้ครอบครัวญาติมิตรก็ต้องพึ่งพิงปัจจัยสี่จากองค์กรรัฐหรือ เอกชน เช่น วัด โรงเรียน มูลนิธิ และสถานสงเคราะห์ เป็นต้น

รูปแบบความรุนแรงทั่วไปที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน

- ไม่ได้รับความเคารพและการรับฟังความคิดเห็นจากผู้ใหญ่
- ถูกกลั่นแกล้งและล่วงละเมิดทางเพศ ส่วนใหญ่ของผู้กระทำรุนแรงทางเพศต่อเด็กคือผู้ชายผู้ใหญ่ที่เป็นคนในครอบครัวเครือญาติ เช่น พ่อ พ่อเลี้ยง ปู่ตา ลุง น้ำ พี่ชาย พี่เขย ผู้ใหญ่ผู้ชายที่อาศัยอยู่ข้างบ้าน เด็กผู้ชายหรือรุ่นพี่และครูในโรงเรียน ในสังคมไทยมีเด็กผู้ชายที่ถูกละเมิดทางเพศด้วยด้วยเช่นกัน แต่ส่วนใหญ่แล้วการล่วงละเมิดจะขึ้นในเด็กผู้หญิง
- ถูกกลั่นแกล้งทอด้ง ไม่ได้รับการเลี้ยงดู ไม่ได้เรียนหนังสือ และไม่ได้รับการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ไม่ได้รับประทานอาหารเพียงพอต่อร่างกายที่กำลังเติบโต
- ถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจเป็นการลงโทษ หรือขู่อ้างเพื่อฝึกฝนความประพฤติจากผู้ปกครอง บุคคลในครอบครัวและผู้ใหญ่ในชุมชน
- ถูกล้อเลียนหรือถูกทำให้เป็นตัวตลก เนื่องจากชาติพันธุ์ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หรือสภาพครอบครัว (อยู่กับแม่เลี้ยงเดี่ยว การเป็นลูกบุญธรรม) ศาสนา ขนาดของร่างกาย สีผิว หรือเป็นเด็กที่เรียนไม่ทันเพื่อน หรือการเรียนต่ำกว่าเพื่อน
- ถูกทำร้ายจิตใจ เช่น การตำหนิ ดุด่า ประณาม และเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น ๆ
- ถูกควบคุม กักขัง
- ถูกขายและถูกบังคับใช้แรงงาน
- ถูกบังคับให้ทำงานที่เกินกำลังของเด็ก
- ถูกล่อลวงให้ร่วมกระทำกิจกรรมผิดกฎหมาย ถูกลักพาตัว
- เด็กหญิงวัยรุ่นถูกบังคับหรือโน้มน้าวให้ค้าประเวณี

- ถูกบังคับหรือโหมน้ำวให้แต่งงานกับคู่ที่ผู้ปกครองเลือกให้
- ถูกบังคับให้เรียนในสาขาวิชาที่พ่อแม่เลือกให้
- ถูกทำโทษจากครูด้วยเหตุเรื่องการแต่งกาย ทรงผมและกิริยามารยาทที่โรงเรียนวางกรอบไว้
- เด็กข้ามเพศ (ที่สังคมเรียกว่ากะเทยและทอม) ถูกผู้ปกครองใช้ความรุนแรงเพื่อให้เปลี่ยนอัตลักษณ์ทางเพศ ถูกล้อเลียน ถูกทำให้เป็นตัวตลกในโรงเรียนและชุมชน และถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- สภาวะที่ต้องหนีจากบ้านเกิดเนื่องจากภาวะสงคราม ความขัดแย้ง ภัยธรรมชาติ หรือการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์

แผนภูมิรูปแบบความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน



การป้องกันความรุนแรงต่อเด็กและเยาวชน

วิธีป้องกันความรุนแรงต่อเด็กที่ทำได้ง่ายที่สุดคือการให้ความรู้แก่เด็กเรื่องความรุนแรงหลายรูปแบบซึ่งสามารถเกิดขึ้นกับพวกเขาได้ในทุกที่ สอนเด็กเรื่องทักษะการพูด การใช้เทคโนโลยีเพื่อติดต่อสื่อสารเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ประสบความรุนแรง และสอนเรื่องการระวังตัวเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อความรุนแรงซึ่งอาจจะเกิดขึ้นกับเด็กและเพื่อน ทั้งการลวนลามและล่วงละเมิดทางเพศซึ่งเป็นหัวข้อสำคัญมากที่ครูต้องให้ความรู้แก่เด็กและผู้ปกครอง เด็กควรต้องได้รับการสอนและฝึกฝนในเรื่องดังต่อไปนี้

- **สอนให้เด็กพูดปฏิเสธ** คือการสอนให้เด็กพูดปฏิเสธกับผู้ใหญ่ที่จับเนื้อต้องตัวแล้วเด็กรู้สึกไม่ชอบ รู้สึกอึดอัด รู้สึกกลัว แม้ในกรณีที่เด็กจะมีความรู้สึกชอบหรือไม่มีความรู้สึกอะไร แต่เราต้องสอนให้เด็กพูดปฏิเสธเมื่อผู้ใหญ่หรือรุ่นพี่จับต้องอวัยวะของร่างกายที่เป็นพื้นที่ส่วนตัวของเด็ก ไม่ว่าจะผู้ใหญ่คนนั้นจะเป็นผู้ชาย ผู้หญิง หรือคนข้ามเพศก็ตาม เช่น หน้าอก ก้น และอวัยวะเพศ โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่สามารถพูดได้แล้ว ผู้ใหญ่ต้องสอนให้พูดประโยคดังนี้ว่า **“อย่าจับหนู/ผมแบบนี้ หนู/ผมไม่ชอบค่ะ/ครับ”**

- สอนให้เด็กพูดความรู้สึกและความต้องการของตนเองในกรณี
ที่เด็กพบการกระทำหรือการพูดของผู้ใหญ่ที่เป็นการบังคับให้เด็ก
ทำตามเพื่อความบันเทิงใจของหมู่ผู้ใหญ่ เพราะนี่คือการทำร้ายจิตใจ
เด็กทางอ้อม เราตระหนักกันดีว่าผู้ใหญ่ในสังคมวัฒนธรรมอำนาจ
ครอบงำแบบไทยนั้นต่างถูกหล่อหลอมจนเชื่อว่าผู้ใหญ่สามารถบอก
ให้เด็กทำกิริยาท่าทางต่าง ๆ ที่ผู้ใหญ่ต้องการ ผู้เขียนอาศัยอยู่ใน
ชุมชนชนบทซึ่งมักพบเห็นผู้ใหญ่บอกเด็กเล็กที่เป็นลูกหลานหรือ
เด็กข้างบ้านให้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่เราสังเกตได้ว่าเด็กไม่ต้องการทำตาม
เช่น ผู้ใหญ่บอกเด็กว่า “เธอเดินเท่านั้นให้ป่าลุงดูสิ พูดแบบนั้น
แบบนี้สิ” ในกรณีเช่นนี้เราสามารถสอนให้เด็กพูดประโยคง่าย ๆ
ว่า “หนู/ผมไม่อยากทำเพราะไม่ชอบค่ะ/ครับ”

- สอนให้เด็กรับมือกับการพูดจาตู่ถูก ตลก ล้อเลียนหรือการตำหนิ
ขนาดของร่างกาย สีผิว เพศภาวะ ฐานะทางเศรษฐกิจ หรือเรื่อง
การเรียนของเด็ก ไม่ว่าจะบุคคลที่กระทำคือผู้ใหญ่หรือเด็กโตกว่า
ที่เป็นสมาชิกภายในครอบครัว เครือญาติ หรือเป็นผู้ใหญ่และเด็กโต
กว่าคนอื่น ๆ ในชุมชนและโรงเรียน เช่น หากเป็นเด็กหญิงผิวคล้ำ
จะถูกล้อเลียนว่า โตขึ้นไม่สวย ขี้เหร่ หรือพูดว่า “เธอแต่งตัวแบบนี้
ทำตัวแบบนี้เธอจะเป็นกะเทยเธอ หรือบอกเด็กหญิงว่าเธอดูทโมน
แบบผู้ชายไม่น่ารักเลย โตขึ้นจะเป็นทอมหรือเปล่าเนี่ย” ในกรณี
เหล่านี้เราสามารถสอนให้เด็กพูดประโยคง่าย ๆ ว่า “คุณป้า คุณลุงคะ พี่คะ
หนู/ผมไม่ชอบที่ลุงป้าพูดแบบนี้กับหนู/ผมครับ มันทำให้เสียใจ
และรู้สึกแค้นค่ะ/ครับ”

- สอนให้เด็กพูดขอความช่วยเหลือเมื่อถูกใช้ความรุนแรงไม่ว่าความรุนแรงนั้นจะเกิดจากใครและไม่ว่าเกิดขึ้นที่ไหน ด้วยการชวนเด็กคุยว่าเมื่อเด็กได้รับความรุนแรง เด็กคิดว่าจะทำอย่างไรได้บ้าง เช่น ร้องตะโกนขอความช่วยเหลือดัง ๆ และกลุ่มคนที่เด็กจะไปบอกมีใครบ้าง และเด็กจะติดต่อคนกลุ่มนั้นได้อย่างไร

- สอนให้พวกเขาเด็กรู้ว่าเมื่อพบเจอเด็กที่โตกว่าและผู้ใหญ่ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จักให้ของเล่น ขนม แล้วชวนไปที่บ้านหรือไปสถานที่อื่น ๆ เด็กจะต้องบอกผู้ปกครองให้รับทราบก่อนที่จะไปกับบุคคลนั้น **สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง**คือการบอกให้เด็กจดจำที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ของผู้ปกครอง ตั้งแต่เด็กเริ่มพูดและสามารถจำข้อมูลได้ ส่วนเด็กที่อ่านเขียนและใช้เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ ควรให้ความรู้เรื่องความรุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กและเด็กคนอื่น ๆ แหล่งช่วยเหลือทั้งหมด วิธีร้องขอความช่วยเหลือเมื่อเด็กถูกใช้ความรุนแรงหรือเขาเห็นเพื่อนถูกใช้ความรุนแรง รวมทั้งในสถานการณ์ที่เขาารู้ได้ว่าเสี่ยงที่จะถูกใช้ความรุนแรง สอนเด็กให้ใช้ภาษาความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อถูกใช้ความรุนแรง เช่น **“หนู/ผมรู้สึกเจ็บปวด หนู/ผมรู้สึกกลัว หนู/ผมรู้สึกอึดอัด หนู/ผมรู้สึกไม่ปลอดภัย หนู/ผมรู้สึกถูกกดทับ”**

เด็กและเยาวชนที่เติบโตมาในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง

นอกจากเด็กเสี่ยงที่จะพบความรุนแรงโดยตรงแล้ว มีเด็กจำนวนมากที่อาศัยอยู่ในครอบครัวซึ่งมีการใช้ความรุนแรง และแม้ความรุนแรงนั้นจะไม่ได้เกิดขึ้นกับเด็กโดยตรงแต่เด็กจะได้รับผลกระทบที่ส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพทุกด้านของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นทางกาย การเจริญเติบโตทางสมองและระบบประสาท ความไม่มั่นคงทางจิตใจอารมณ์ และจิตวิญญาณ ความคิดความเข้าใจต่อความสัมพันธ์ของผู้คนในครอบครัวและต่อโลก

เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมแบบผู้ชายเป็นใหญ่ในครอบครัว ความรุนแรงส่วนใหญ่จึงเกิดจากพ่อทำร้ายแม่ของเด็กซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งพ่อผู้ให้กำเนิดและพ่อเลี้ยง เมื่อเกิดความรุนแรงกับผู้ใหญ่ที่เด็กรัก เช่น แม่ เด็กจะมีความรู้สึกกลบมากมาย เช่น รู้สึกกลัว อับอาย สับสน เสียใจ และเจ็บปวดเพราะเด็กไม่มีแหล่งอำนาจใด ๆ ที่จะปกป้องคนที่เด็กรักจากความรุนแรง หรือสามารถหยุดความรุนแรงได้ ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงหลายคนพยายามปกป้องแม่เมื่อถูกพ่อทำร้ายมักจะถูกพ่อทำร้ายร่างกายไปด้วย หรือถูกตำหนิว่ามายุ่งเรื่องของผู้ใหญ่ เด็กหลายคนทราบดีว่าพ่อทำร้ายจิตใจแม่ด้วยการนอกใจแต่แม่ไม่เคยพูดเรื่องนี้ เพราะแม่ถูกสอนมาในกรอบแม่ที่ดีว่าไม่ควรเอาปัญหาของตนเองมาเล่าให้ลูกฟังเพราะลูกจะเสียการเรียน มีแม่จำนวนมากที่ยอมอยู่ในความสัมพันธ์ที่รุนแรงจนกว่าลูกจะเรียนจบเพราะถูกสอนมาว่าการแยกหรือการหย่ากันของพ่อแม่จะทำให้เด็กมีปัญหา และความจริงอีกประการหนึ่งคือในสังคมไทยนั้นหากมีการแยกหรือหย่าแล้วผู้ชายส่วนใหญ่มักไม่รับผิดชอบค่าเล่าเรียนหรือค่าเลี้ยงดูลูก และศาลไม่มีระบบติดตามให้ผู้ชายจ่ายค่าเลี้ยงดูบุตร เหตุปัจจัยที่กล่าวมา

ทำให้ผู้หญิงไทยที่ขาดระบบสนับสนุนให้หย่าร้างเพื่อความปลอดภัยและความเป็นธรรมของชีวิต และจำต้องยอมเลี้ยงดูลูกในความสัมพันธ์ซึ่งตนเองถูกใช้ความรุนแรงจากสามี

ประสบการณ์ที่ผู้เขียนให้การปรึกษาเด็กซึ่งอยู่ในครอบครัวที่พ่อใช้ความรุนแรงกับแม่ ผู้เขียนพบว่าเด็กรู้ดีว่ามีการใช้ความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นรูปแบบไหนก็ตาม แต่เมื่อผู้ใหญ่โดยเฉพาะแม่ไม่ยอมพูดเพราะกลัวกระทบความรู้สึกของลูก สถานการณ์เช่นนี้ยิ่งทำให้เด็กรู้สึกอึดอัด รู้สึกกลัว และรู้สึกผิดที่ไม่สามารถปกป้องและช่วยเหลือแม่ได้ ในเด็กเล็กผลกระทบโดยอ้อมจากความรุนแรงที่มีต่อสุขภาวะของพวกเขาคือ มีอาการความทุกข์หลายอย่างที่เราสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น เงียบ ซึมเศร้า ฉี่รดที่นอน ประสิทธิภาพในการพัฒนาทางสมอง การพูด การเขียนการเรียนรู้และการสื่อสารลดลง หากเป็นเด็กโต เช่นในระดับมัธยมหลายคนบอกผู้เขียนว่าอยากให้พ่อแม่รู้ว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องปกติที่ยอมรับได้ แต่การอยู่ในครอบครัวที่ความเจ็บกลบเกลื่อนความรุนแรงนั้นมันให้พวกเขาแล้ว โกรธพ่อ เสียใจที่ช่วยแม่ไม่ได้ มีความวิตกกังวล ขาดสมาธิในการเรียน และรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระที่ทำให้พ่อแม่ต้องอยู่ด้วยกันทั้ง ๆ ที่พวกเขาไม่มีความสุข

องค์กรที่ทำงานช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูกใช้ความรุนแรงในครอบครัว ได้สรุปความรู้และข้อมูลจากประสบการณ์การทำงานอันยาวนานว่า เด็กในครอบครัวที่พ่อใช้ความรุนแรงจะได้รับผลกระทบมากมายที่ส่งผลทางพฤติกรรม การเรียน สุขภาวะและการเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ดังอธิบายในแผนภูมิข้างล่างนี้



การช่วยเหลือเด็กที่ถูกกระทำรุนแรง

การทำงานช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่ถูกกระทำรุนแรงมีสองส่วนคือ

1. การช่วยเหลือให้ชีวิตเด็กปลอดภัยจากความรุนแรงและได้รับการปกป้องคุ้มครองตามกฎหมายและช่วยให้เด็กได้รับความเป็นธรรมจากกระบวนการยุติธรรม
2. การเยียวยาอาการเจ็บป่วย บาดแผลทางจิตใจและจิตวิญญาณ เพื่อฟื้นฟูอำนาจ ศักยภาพและคุณค่าความเป็นมนุษย์ของเด็กให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตใหม่ได้

การช่วยเหลือให้เด็กปลอดภัยและได้รับความเป็นธรรม คือกระบวนการหาแหล่งอำนาจทุกแหล่งที่จะสามารถขัดขวางหรือหยุดความรุนแรงของผู้กระทำ ซึ่งอาจจะใช้แหล่งอำนาจจากบุคคลในครอบครัวเครือญาติ แหล่งอำนาจของผู้นำชุมชนที่ไม่รับรู้หรือรับรู้ถึงความรุนแรงที่เกิดขึ้นแต่ไม่ได้หยุดยั้งขัดขวางความรุนแรง แหล่งอำนาจของครูและโรงเรียน รวมถึงการใช้แหล่งอำนาจทางกฎหมายด้วยการแจ้งต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อหยุดยั้งผู้กระทำผิด เพราะความรุนแรงต่อเด็กเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรมและผิดจริยธรรมของสังคม

การช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่ประสบความรุนแรงควรเป็นการทำงานแนวฟื้นฟูอำนาจ (Empowerment) ซึ่งเน้นการใช้อำนาจร่วมโดยนึกถึงความปลอดภัยและผลประโยชน์ของเด็กเป็นที่ตั้ง กลุ่มคนที่จะช่วยเหลือต้องมีความเชื่อว่าผู้ที่ประสบความรุนแรงเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง มีปัญญา มีศักยภาพและสามารถออกจากปัญหาได้หากได้รับข้อมูลความรู้ที่ถูกต้อง และมีระบบสนับสนุนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง การทำงานแบบใช้อำนาจร่วมกับผู้ที่ประสบความรุนแรงนี้สำคัญเพราะมันจะช่วยฟื้นฟูอำนาจภายในของเด็ก เช่น ความเข้มแข็ง ความมั่นใจ ความไว้วางใจ และศักยภาพที่จะช่วยให้เด็กได้เยียวยาตนเองและกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ วิธีการใช้อำนาจร่วมที่ดีมากคือการรับฟังความต้องการของเด็กในสถานการณ์ของการตัดสินใจใด ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตเด็ก เช่น การย้ายที่อยู่ การย้ายโรงเรียนหรือย้ายเด็กออกจากระบบสนับสนุนชีวิตเด็ก เป็นต้น การตัดสินใจสำคัญเช่นนี้ต้องทำร่วมกับเด็ก ผู้ปกครองที่เด็กไว้วางใจและบุคลากรที่มีองค์ความรู้เรื่องความรุนแรง ไม่ใช่อาศัยการประเมินสถานการณ์ของเจ้าหน้าที่เท่านั้น

ยกเว้นในกรณีเด็กเล็กที่ไม่สามารถปกป้องตัวเองจากความรุนแรง หรือการล่วงละเมิดทางเพศได้ และผู้ใหญ่ในครอบครัว เช่น แม่ ก็ไม่สามารถ รับประกันความปลอดภัยให้เด็กได้ ผู้เขียนพบกรณีที่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ไม่เข้าไปขัดจังหวะ หรือใช้แหล่งอำนาจของตนในฐานะเจ้าหน้าที่รัฐและ อำนาจทางกฎหมายไปปกป้องเด็กในกรณีที่แม่พาลูกตนเองกลับไปอยู่บ้าน ที่พ่อแม่เลี้ยง ตาหรือปู่ หรือพ่อจริงที่จะทำการล่วงละเมิดทางเพศซ้ำอีก เพราะเข้าใจผิดไปว่าแม่ของเด็กตัดสินใจเองว่าจะพาลูกกลับบ้านและ เป็นการใช้อำนาจของผู้ปกครอง ในกรณีนี้กลุ่มผู้ช่วยเหลือต้องเอาประเด็น ความปลอดภัยของเด็กเป็นหลักเมื่อเห็นชัดว่าแม่ของเด็กไม่สามารถคุ้มครอง ความปลอดภัยให้ลูกตนเองได้ กลุ่มผู้ช่วยเหลือต้องหาแหล่งอำนาจต่าง ๆ มาใช้ในการหยุดความรุนแรงนี้ เช่น แหล่งอำนาจของตำรวจและกฎหมาย แหล่งอำนาจของเครือข่าย แหล่งอำนาจของผู้นำชุมชน และแหล่งอำนาจ ขององค์กรต่าง ๆ ที่มีหน้าที่ดูแลช่วยเหลือเด็ก เป็นต้น

ในสังคมไทยเรามักพบกับสถานการณ์การเพิกเฉยต่อความรุนแรง เหตุปัจจัยของการเพิกเฉยมาจากการที่เราถูกหล่อหลอมจากวัฒนธรรม ครอบงำให้เชื่อว่าความรุนแรงต่อเด็ก ผู้หญิงหรือคนอื่น ๆ เป็นเรื่องส่วนตัว เป็นเรื่องภายในครอบครัวที่คนนอกไม่ควรไปยุ่งเกี่ยว หรือความรุนแรง เกิดจากพฤติกรรมหรือการกระทำของเด็กเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็น กรณีของการล่วงละเมิดทางเพศที่ผู้ใหญ่ทำกับเด็ก (หรือผู้ชายที่มีแหล่ง อำนาจมากกว่ากระทำกับผู้หญิง) เด็กผู้หญิงจะถูกประณามว่าเด็กทำให้ ตัวเองถูกล่วงละเมิดทางเพศ ความเชื่อหรือทัศนคติที่คนทั่วไปในสังคมมี ความเชื่อฝังหัวนี้เป็นผลพวงจากวัฒนธรรมอำนาจนิยมแบบชายเป็นใหญ่

ซึ่งนอกจากจะไม่กล่าวโทษหรือตำหนิผู้ชายหรือผู้ที่กระทำความรุนแรงแล้ว วัฒนธรรมชายเป็นใหญ่จะหล่อหลอมผู้คนในสังคมเรื่องวัฒนธรรมซ้ำเติม หรือลงโทษเหยื่อ (Victim blaming) ผ่านวาทกรรม “เด็ก (หรือผู้หญิง) เต็มใจ ให้ทำ แต่งตัวหรือสมยอมเอง”

ดังเช่นกรณีการกระทำรุนแรงของกลุ่มครูผู้ชายที่ร่วมกันทำร้ายทางเพศเด็กหญิงสองคนเป็นเวลาสองปีเป็นตัวอย่างซึ่งชี้ให้เห็นถึงการใช้อำนาจในทางที่ผิดของกลุ่มครู ยายของเด็กออกมาเปิดเผยความรุนแรงเพราะตัวเด็กผู้หญิงไม่มีแหล่งอำนาจที่จะใช้ปกป้องตนเองได้เพราะเป็นเด็กที่อยู่กับยายและหากฐานะทางบ้านยากจนไม่มีเครือข่ายในชุมชนเด็กก็ยิ่งตกเป็นเป้าของการแสวงหาประโยชน์จากครูผู้ชายกลุ่มนี้ และเมื่อกลุ่มครูที่ล่วงละเมิดทางเพศใช้เทคโนโลยีบันทึกและอ้างว่าจะนำไปประจานรวมถึงการข่มขู่ด้วยวิธีอื่น ๆ ยิ่งทำให้เด็กผู้หญิงไม่สามารถจะเอาตัวเองออกจากแหล่งอำนาจที่ล้นพ้นของครูกลุ่มนี้ได้เลย เมื่อข่าวนี้แพร่หลายไปในสื่อออนไลน์ และหลังจากที่กลุ่มครูผู้ล่วงละเมิดเด็กเผยแพร่ภาพที่ตนเองใช้เงินเป็นแหล่งอำนาจอีกอย่างหนึ่งเพื่อแสวงหาประโยชน์จากเด็ก ในโลกออนไลน์นั้นมีผู้ใหญ่ทั้งหญิงชายจำนวนมากคอมเมนต์ว่า “ก็เด็กมันเต็มใจไง รับเงินเองด้วย”

เมื่อใดก็ตามที่เราไม่ใช่แหล่งอำนาจมาวิเคราะห์กรณีความรุนแรง เราจะไปดูที่พฤติกรรมของผู้ถูกกระทำและจะตำหนิว่าคนผู้นั้นต้องมีพฤติกรรมอะไรบางอย่างที่เชื่อเชียวและเป็นสาเหตุให้ถูกทำร้าย โดยเฉพาะกับเด็กนั้นเมื่อมีกรณีปัญหาใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน หรือที่โรงเรียน วัฒนธรรมไทยจะหล่อหลอมให้ตำหนิและ

ลงโทษเด็ก ที่เป็นเช่นนี้เพราะพวกเราล้วนเติบโตมาในสังคมที่หล่อหลอมให้เราไม่ฟังเด็ก ไม่เชื่อคำพูดของเด็ก ไม่เห็นคุณค่าของเด็ก ไม่เคารพความเป็นมนุษย์ สติปัญญาและความสามารถของเด็ก นี่เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมควบคุมครอบงำที่ยังฝังหัวผู้ใหญ่จำนวนมากในสังคมไทย โดยเฉพาะผู้ที่เป็นครูและผู้ปกครอง วัฒนธรรมความเชื่อนี้ฝังหัวเราแน่นหนาจนคำพูดและการกระทำของเราจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติโดยไม่ผ่านการวิเคราะห์การใช้เหตุผล สติและปัญญาในการทำความเข้าใจปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็ก

ความเชื่อฝังหัวผู้คนในสังคมไทยเช่นนี้จึงทำให้เด็กหรือใครก็ตามที่ถูกกระทำรุนแรงรู้สึกโดดเดี่ยว ทุกข์ใจ รู้สึกอาย และไร้พลังอำนาจที่จะพาตัวเองออกจากความรุนแรง เพราะภาวะที่ต้องอยู่กับความหวาดกลัวและความไม่ปลอดภัยเพียงลำพังนั้นหนักหนาสาหัสเกินกว่าที่พวกเขาจะหาทางหยุดความรุนแรงจากผู้ที่มีแหล่งอำนาจมากกว่าได้ด้วยตัวเอง โดยเฉพาะในกรณีที่ถูกกระทำรุนแรงเป็นคนในครอบครัวเครือญาติ เช่น พ่อหรือแม่ ปู่ ลุงหรือตา หรือเป็นคนในชุมชนที่มีแหล่งอำนาจมาก เช่น ผู้นำชุมชน ครู ผู้ใหญ่หรือเด็กที่โตกว่า การเพิกเฉยต่อความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนจึงเท่ากับเป็นการอนุญาตให้ความรุนแรงดำเนินต่อไป จนนำไปสู่การเสียชีวิต เกิดความพิการ มีภาวะเจ็บป่วย และการมีบาดแผลทางจิตใจและจิตวิญญาณซึ่งต้องใช้เวลาเยียวยายาวนานและระบบในสังคมไทยยังไม่มีกลุ่มหรือองค์กรที่มีความเชี่ยวชาญในการทำงานการเยียวยาเหยื่อที่ถูกกระทำรุนแรง

หลังจากการเข้าไปหยุดความรุนแรงและทำให้เด็กอยู่ในภาวะปลอดภัยแล้ว การช่วยเหลือขั้นต่อไปหรือสามารถทำไปพร้อม ๆ กันได้ คือการช่วยให้ผู้ถูกรกระทำได้รับการรักษาที่โรงพยาบาล ในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้โรงพยาบาลต้องช่วยดูแลเด็ก เยาวชน และผู้หญิงที่ถูกกระทำรุนแรงมานานกว่าสี่สิบปี นโยบายนี้เกิดจากการค้นพบว่า มีคนไข้จำนวนไม่น้อยมารับการรักษาพยาบาลอาการบาดเจ็บอันเกิดจากการถูกรกระทำรุนแรง นโยบายดังกล่าวกำหนดให้ทุกโรงพยาบาลของรัฐ ทั้งในระดับจังหวัดและระดับอำเภอมีแผนกงานช่วยเหลือเด็กที่ถูกกระทำรุนแรง เรียกว่าศูนย์พึ่งได้ (One Stop Crisis Center, OSCC) เมื่อเสร็จสิ้นการรักษาพยาบาลแล้วสมาชิกครอบครัวและหรือผู้ช่วยเหลือจะต้องขอหลักฐานการรักษาของแพทย์และเก็บรักษาไว้เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันอาการบาดเจ็บของผู้ถูกรกระทำเมื่อต้องไปแจ้งความเพื่อดำเนินคดีกับผู้กระทำ ความรุนแรง

การแจ้งความผิดต่อผู้กระทำรุนแรงเป็นขั้นตอนสำคัญมากที่จะช่วยหยุดยั้งการใช้อำนาจผิด ๆ ของผู้กระทำเพราะเขาทำผิดกฎหมาย การใช้กฎหมายคือการจำกัดและควบคุมการใช้อำนาจผิด ๆ ของผู้กระทำรุนแรง การไปเป็นเพื่อนผู้ถูกรกระทำไปแจ้งความจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำเพื่อลดทอนความกลัว ความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือความอับอายอันเป็นผลจากการถูกรกระทำ ความรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้ถูกรกระทำมีแหล่งอำนาจน้อยกว่ามาก เช่น เป็นเด็กยากจน ไร้ครอบครัวญาติมิตร และไม่มีความรู้ว่าจะต้องทำอะไรเมื่อต้องไปแจ้งความ

อีกเหตุผลหนึ่งที่สำคัญของการไปเป็นเพื่อนผู้ถูกระทำเมื่อไป
แจ้งความคือ จากประสบการณ์การทำงานด้านนี้มาหลายปีเราทราบว่า
ตำรวจในหลายท้องที่ทั้งในประเทศไทยและหลายประเทศในโลก ไม่ยอมรับ
แจ้งความคดีความรุนแรงทางเพศต่อเด็กหญิง หรือพยายามไกล่เกลี่ยโดย
ไม่มีหลักประกันความปลอดภัยและความยุติธรรมให้กับผู้ถูกระทำรุนแรง
หรือพฤติกรรมในการสอบปากคำของเจ้าหน้าที่ที่ไม่มีองค์ความรู้เรื่อง
ความรุนแรงทางเพศซึ่งส่งผลให้ขาดความละเอียดอ่อนในการให้บริการ
ทำให้ผู้ถูกระทำเกิดความอับอายเหมือนถูกระทำรุนแรงซ้ำสอง

การมีใบรับแจ้งความดำเนินคดีจะเป็นหลักฐานทางกฎหมาย
สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ถูกระทำรุนแรงสามารถเข้าถึงความเป็นธรรม ได้รับความ
ช่วยเหลือและการคุ้มครองความปลอดภัยจากศาล การช่วยเหลือ
ให้ผู้ถูกระทำสามารถแจ้งความจึงเป็นขั้นตอนเบื้องต้นที่สำคัญยิ่งเพราะ
หลักฐานทางกฎหมายจะช่วยปกป้องสิทธิ ให้การคุ้มครองความปลอดภัย
หยุดหรือควบคุมการใช้อำนาจผิด ๆ ของผู้ถูกระทำรุนแรงและช่วยให้ผู้ถูก
กระทำสามารถเรียกร้องความเป็นธรรมจากกระบวนการยุติธรรมในภายหลังได้

ขั้นตอนต่อไปคือการช่วยให้ผู้ถูกระทำรุนแรงและครอบครัว
ญาติมิตรคิดหาระบบสนับสนุนช่วยเหลือหากความรุนแรงนั้นยังอาจจะ
เกิดขึ้นซ้ำอีก กลุ่มคนที่สามารถช่วยเหลือได้รวดเร็วคือ ครอบครัว ญาติมิตร
เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน หน่วยงานต่าง ๆ ของภาครัฐและเอกชน
ที่จะช่วยสนับสนุนเรื่องความปลอดภัย เช่น บ้านพักเด็กของกระทรวงพัฒนา
สังคมและมนุษย์ หากสถานที่หรือครอบครัวที่ผู้ถูกระทำรุนแรงอาศัยอยู่
ไม่สามารถให้ความปลอดภัยได้อีกต่อไปได้หรือไม่ก็อยู่ต่อการเยียวยา

บาดแผลทางจิตใจและอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ อันเป็นผลมาจากการถูกรังแกทำ รุนแรง หน่วยงานองค์กรพัฒนาเอกชนหลายแห่งสามารถให้ความช่วยเหลือ ผู้กระทำความรุนแรงได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากกว่าหน่วยงานราชการ

การเยียวยาบาดแผลทางจิตใจ ที่เป็นผลจากการถูกรังแกทำ รุนแรง ต้องเป็นกระบวนการทำงานแนวฟื้นฟูอำนาจและศักยภาพแบบใช้อำนาจร่วม (Empowerment model) ซึ่งหมายความว่าคนที่ช่วยเหลือต้องเชื่อมั่นว่า คนที่ประสบความรุนแรงเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง มีปัญญา มีศักยภาพ และ ความสามารถที่จะรับมือขอรับการเยียวยาตนเองและเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ ส่วนการใช้ยาที่มีความจำเป็นในกรณีมีอาการทรมาน (Trauma) ส่งผลกระทบ ต่อระบบประสาทและสมองที่ทำให้มีความเครียดสูง อาการที่ร่างกายเกร็ง เกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือเกิดขึ้นเป็นเวลานานจนทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติ และเข้าสู่กระบวนการปรึกษาแนวนี้ได้

ในกระบวนการเยียวยาจิตใจสิ่งแรกที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือ คือ การรับฟัง และอยู่กับผู้ถูกรังแกทำ รุนแรงแบบเป็นประจักษ์พยาน ความทุกข์ รับฟังในสิ่งที่เขาจะเล่าด้วยความเคารพและเห็นอกเห็นใจ ปล่อยให้เขาพูดโดยไม่ขัดจังหวะ ไม่มีการตำหนิ กล่าวโทษหรือสั่งสอน

แนวทางการฟังแบบเป็นประจักษ์พยาน เพื่อเยียวยาผู้รอดชีวิตจากความรุนแรง

- หาพื้นที่ที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว เมื่อจะไปรับฟังให้แน่ใจว่ามีความพร้อมทั้งเวลา และมีพื้นที่ว่างในใจที่สามารถรับรู้ความทุกข์
- มีภาวะทางกายและใจที่ผ่อนคลาย เปิดกว้าง เป็นมิตร มีความน่าไว้วางใจ และพร้อมจะเป็นเพื่อนช่วยเหลือ
- พักหน้าหรือส่งเสียงฮือในขณะฟังเพื่อบอกให้ผู้พูดรู้ว่า พ่อ แม่ ป้า ลุง ได้ยินเธอนะ ...อยู่กับเธอนะ
- ฟังอย่างตั้งใจ อยู่กับผู้ฟังอย่างเต็มที่ ราวกับว่าในตอนนั้นคน ๆ นั้นสำคัญที่สุดในชีวิตเรา แม้ว่าจะจะเป็นเด็กก็ตาม
- ฟังด้วยความเคารพและเห็นใจ ไม่ตัดสิน ตีตราอัตลักษณ์ ตัวตน หรือเรื่องราวที่ได้รับฟัง
- ไม่ให้คำแนะนำ ไม่ถามสอดแทรกหรือตัดบทด้วยการเล่าเรื่องตัวเอง หรือเรื่องของคนอื่น ๆ ให้เขาฟัง จงระลึกเสมอว่าคนที่กำลังทุกข์ใจนั้นต้องการให้คนได้ยินความทุกข์ของเขา ต้องการระบายสิ่งอัดอั้นในใจ และไม่ได้ต้องการคำแนะนำใด ๆ

- อนุญาตให้มีความเจ็บเพราะบางทีคนพุดมีความรู้สึกหรือกำลังปะติดปะต่อเรื่อง ช่วงที่เจ็บให้ผู้ช่วยเหลืออยู่กับลมหายใจและผ่อนคลายร่างกายที่อาจจะเกิดความเกร็งตึงจากการฟังความทุกข์ของผู้เล่า
- อนุญาตให้มีการร้องไห้ เพราะการระบายความทุกข์ใจด้วยการร้องไห้นั้นเป็นเรื่องปกติ การร้องไห้ไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ แต่คือวิธีการเยียวยาของมนุษย์ เวลาที่คนพุดร้องไห้ ปล่อยให้เขาร้องสักครู่หนึ่ง และผู้ช่วยเหลืออาจจะพุดว่า “นี่เป็นเรื่องหนัก ร้องไห้ไม่เป็นไร เราจะอยู่ด้วยกัน” และหากคนเล่าเป็นผู้ชายหรือเด็กชาย เราควรจะบอกว่า “ร้องไห้ไม่เป็นไร มันไม่ได้แปลว่าเธออ่อนแอ”
- เมื่อผู้เล่าเล่าจบควรพุดว่า “ขอบคุณมากที่เธอไว้วางใจและเล่าเรื่องนี้ให้ฟัง เรื่องนี้มันสำคัญมาก” ให้บอกว่าเราจะเก็บที่เขาเล่าไว้เป็นความลับและยินดีที่จะเป็นเพื่อนอยู่เคียงข้างเขาเพื่อหาทางออกจากปัญหานี้
- หลังจากที่ได้รับฟังเรื่องราวแล้ว จะต้องสะท้อนกลับประเด็นสำคัญที่ผู้เล่าเล่าออกมา เช่นพุดว่า “ดูเหมือนเธอจะเล่าให้ครูฟังว่า...” หรือ “สิ่งที่ครูได้ยินเธอพุดมาคือเธอถูกพ่อแม่บังคับให้เรียนในสาขาที่เธอไม่ชอบ” “เธอถูกใช้ความรุนแรงหลายรูปแบบมานานหลายปี” และที่สำคัญคือต้องสะท้อนกลับความรู้สึกทุกข้อใจที่เป็นผลมาจากความรุนแรง คนส่วนใหญ่จะไม่บอกความรู้สึกเพราะในสังคมเราผู้คนไม่เคยถูกสอนให้พุดถึงความรู้สึกแต่ผู้ช่วยเหลือสามารถรับรู้

ได้ว่าผู้เล่ามีความรู้สึกลบมากมาย ตัวอย่างการสะท้อนความรู้สึกลบ เช่น “ดูเหมือนว่าคุณมีความรู้สึกเสียใจ ไม่พอใจ รู้สึกกลัว ท้อแท้ ลึกลับ โกรธ ลับสน และอายทุกครั้งที่ถูกทำร้าย” การสะท้อนกลับ ความรู้สึกทุกข้อใจของคุณที่ถูกกระทำรุนแรงนี้สำคัญมาก เพราะมันคือ การเป็นประจักษ์พยานยืนยันความรู้สึกทุกข้อทั้งหมดในใจที่ไม่เคย ได้พูดกับใคร ความรู้สึกเหล่านี้ถูกทับถมเก็บกดไว้

จากประสบการณ์ทำงานเยียวยาผู้ถูกกระทำรุนแรงมานานหลายปี ผู้เขียนพบว่าเมื่อใดก็ตามที่ใช้วิธีสะท้อนกลับความรู้สึกซึ่งเป็นผลมาจากการถูกใช้ความรุนแรง ผู้ถูกกระทำรุนแรงจะบอกหรือพูดถึงความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ผู้เล่าจะเล่าเรื่องมากขึ้น บางช่วงจะร้องไห้และนั่งเงียบ จากนั้นก็เล่าต่อด้วยหน้าตาที่สดใสขึ้น นั่นหมายถึงว่าการเยียวยาได้เริ่มต้นขึ้นแล้วเพราะผู้ถูกกระทำรุนแรงได้พูดถึงความเจ็บปวดและความทุกข์ในใจที่เก็บกดไว้นานและมีคน (ฟัง) ซึ่งช่วยระบายความรู้สึกลบทั้งหมดที่ฝังอยู่ในใจนั่นเอง การอนุญาตให้คนที่ถูกใช้ความรุนแรงได้พูดระบายความรู้สึกลบที่เก็บกดไว้ในใจคือการช่วยเหลือที่ดีที่สุดและผู้ถูกกระทำรุนแรงต้องการความช่วยเหลือเช่นนี้ เพราะทำให้ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ อย่างปลอดภัย โดยไม่มีการตัดสินถูกผิด ไม่มีการติตราหรือดูถูก ไม่มีการแนะนำ แต่มีคนเป็นประจักษ์พยาน รับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกกระทำรุนแรง วิธีการนี้ทำให้รู้สึกปลอดภัย ว่างใจและไม่โดดเดี่ยวอีกต่อไป การฟังด้วยใจและการสะท้อนกลับเรื่องราวความรุนแรงและความรู้สึกทุกข้อใจ จะช่วยให้จิตใจผู้ถูกกระทำรุนแรงคลายจากความรู้สึกทุกข้อใจ ซึ่งจะทำให้สามารถคิด

และทำความเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น ไม่ตัดสินใจด้วยอารมณ์โกรธหรือสับสน

ต่อจากนั้นให้พูดว่า “ดีมากเลยที่เล่าเรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นให้ฟัง” และผู้รับฟังต้องบอกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ผู้ถูกรุณแรงไม่ได้เป็นต้นเหตุ ไม่ใช่คนทำผิด แต่ผู้ใหญ่ที่มาทำร้ายเป็นผู้กระทำผิด ผิดทั้งด้านศีลธรรม กฎหมายและวัฒนธรรมประเพณี จากนั้นให้บอกจุดแข็งหรืออำนาจภายในที่คุณสังเกตเห็นหรือได้ยินจากการเล่าเรื่องของผู้ถูกรุณแรง ยกตัวอย่าง เช่น การพูดว่า “แม่ พ่อ ลุง บ้าเห็นว่าเธอมีสติปัญญาและฉลาดมากที่พยายามขอความช่วยเหลือ หรือพยายามพาตัวเองออกจาก (บ้าน) ที่ทำให้เธอไม่ปลอดภัย เยี่ยมมากเลยที่เธอไม่สยบยอมต่อความไม่ถูกต้อง เธอเป็นคนกล้าหาญรักตัวเอง และเยี่ยมมากที่พยายามจะแก้ปัญหานี้เสมอมา เธอไม่ใช่ลูกกตัญญูเมื่อไม่ยอมเรียนในสาขาที่พ่อแม่เลือกให้ หรือเธอไม่ใช่ลูกกตัญญูเมื่อต้องออกจากบ้านซึ่งเธอถูกทำร้ายและไม่มีใครปกป้องเธอ”

ขั้นต่อไปให้บอกจุดแข็งหรืออำนาจภายในที่ผู้ช่วยเหลือสังเกตได้ในตัวผู้เล่า เช่น ความฉลาด ความกล้าหาญ ความรักในชีวิตและอนาคตของตนเอง ความต้องการที่จะแก้ปัญหาคือ ความมีสติ ไหวพริบ ความเข้มแข็ง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ การไม่สยบยอมต่อสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นต้น การบอกผู้ที่ถูกใช้ความรุนแรงถึงจุดแข็งหรืออำนาจภายในตัวเป็นวิธีการฟื้นฟูอำนาจ คุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่ได้ผลที่สุด เพราะมันเป็นวิธีทำลายวัฒนธรรมอำนาจนิยมซึ่งปกติคือการตำหนิ การสอนหรือแนะนำ หรือถามว่าทำไมไม่ทำอย่างนี้ ทำไมไม่ทำอย่างนั้น วิธีการบอกอำนาจภายในหรือจุดแข็งทั้งหมดเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ที่ถูกรุณแรงมีพลังใจ

มีความภูมิใจ มีความมั่นใจ และมีความหวัง ความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นฐานช่วยให้ก้าวผ่านความยุ่งยากหรืออย่างน้อยมันจะช่วยให้การรับมือกับความทุกข์ได้ เพราะเขาไม่ใช่ผู้กระทำผิดและไม่ใช่สาเหตุของความรุนแรงที่เกิดขึ้น เราคงจำได้ว่าเวลาที่เราเองมีความทุกข์นั้นใจเรามีความรู้สึกสับสน วุ่นวาย โดดเดี่ยว โศกเศร้า โกรธ ไม่พอใจ ผิดหวัง กลัว เสียใจ รู้สึกผิดหรือแม้แต่ละอายใจ ตอนนั้นสิ่งที่เราต้องการคือมีใครสักคนที่ฟังอย่างไม่ตัดสิน ตีตรา และบอกเราถึงจุดแข็งที่มีอยู่เพื่อว่าเราจะได้รำลึกถึงสติปัญญา ความเข้มแข็ง ความกล้าหาญ และความสามารถเหล่านั้นของตัวเอง

จากนั้นผู้ช่วยเหลือต้องใช้ทักษะการตั้งคำถามเปิดเพื่อช่วยให้ผู้ถูกรุนแรงหาทางออกจากปัญหานี้ เช่น ชวนวิเคราะห์ว่าเขาเคยแก้ปัญหามาก่อนหน้านี้ด้วยวิธีใดบ้างและได้ผลเป็นอย่างไร หากไม่ได้ผลต่อจากนี้เราจะแก้ปัญหาต่างออกไปจากเดิมอย่างไร ในการแก้ปัญหาวิธีนี้ผู้ถูกรุนแรงต้องการความช่วยเหลือใดบ้าง และจะเข้าถึงแหล่งช่วยเหลือเหล่านั้นได้อย่างไร

หากผู้ถูกรุนแรงเล่าให้ฟังถึงอาการความทุกข์ที่เกิดจากการถูกรุนแรง (Trauma-related symptoms) หรือผู้ให้การช่วยเหลือสามารถสังเกตเห็นได้ (เหตุการณ์รุนแรงจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทุกด้าน เช่น หายใจสั้น ตัวเย็น มือเท้าชา มีอาการเจ็บป่วยที่หาสาเหตุไม่ได้ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เจ็บปวดตามร่างกาย หวาดผวา วิตกกังวล เสียใจ คิดวกวน ซ้ำๆ ถึงเหตุการณ์รุนแรงและไม่สามารถลืมเหตุการณ์ร้ายในอดีตได้ คิดลบ และมองโลกในแง่ลบ ขาดความไว้วางใจในผู้คน นอนไม่หลับ ฝันร้าย ร้องไห้บ่อย ไม่อยากอาหาร หดแรงแรง หดพลังชีวิต ต้องการแยกตัวโดดเดี่ยว

สมาธิสั้น หงุดหงิดง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ รู้สึกผิดหรืออาย มีภาวะซึมเศร้า ประสิทธิภาพในการทำงานและการตัดสินใจลดลง มีความสิ้นหวัง และมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย หรือใช้สารเสพติดเพื่อช่วยให้ลืมเหตุการณ์รุนแรง เป็นต้น) ให้บอกเขาว่าอาการเหล่านี้เป็นอาการความทุกข์ซึ่งจะเกิดกับคนทุกคนที่ถูกกระทำรุนแรงแบบที่เขาประสบมา แต่อาการเหล่านี้สามารถรักษาให้หายได้ และสามารถกลับมาใช้ชีวิตปกติได้เหมือนเดิม ให้ลองช่วยผู้ถูกกระทำรุนแรงนี้ถึงวิธีการดูแลตนเองหลากหลายวิธีการที่เขาจะต้องทำในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพราะวิธีการเหล่านี้จะช่วยเยียวยาบาดแผลทางใจและฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นในทุกด้าน เช่น ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เล่าความทุกข์ในใจเพื่อระบายออกไปกับคนที่ไว้ใจได้ เขียนบันทึกทำงานฝีมือหรืองานศิลปะ ทำงานที่ใช้แรงกาย เช่น ปลูกต้นไม้ ทำกับข้าว ทำความสะอาดบ้าน อ่านหนังสือที่ชอบ ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติและอยู่กับผู้คนที่รักและเกื้อหนุนสนับสนุน สวดมนต์ ฝึกสมาธิภาวนา (หากผู้ถูกกระทำรุนแรงนับถือศาสนาพุทธ) ทำงานจิตอาสา เล่นกับสัตว์เลี้ยง และอาจรวมถึงการย้ายที่อยู่เพื่อเอาตัวเองออกจากสถานที่ที่เคยถูกกระทำรุนแรง เป็นต้น

หากเป็นกรณีของการถูกละเมิดทางเพศไม่ว่าหญิง ชายหรือเด็กข้ามเพศ ผู้ปกครองควรช่วยจัดการให้พวกเขาเข้าถึงบริการการเยียวยาฟื้นฟูจากผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ เช่น นักจิตวิทยาที่มีความเข้าใจเรื่องการเยียวยาเด็กที่ถูกละเมิดทางเพศ เด็กต้องได้รับกระบวนการเยียวยาอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่การไปพบนักจิตวิทยาเพียงครั้งเดียว มีงานวิจัยมากมายที่พบว่าหากเด็กที่ถูกละเมิดทางเพศไม่ได้รับการเยียวยาอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง บาดแผลและความทุกข์ทางใจ (Trauma) จะถูกเก็บกดไว้และจะส่งผลกระทบต่อตลอดชีวิตของพวกเขา

อาการความทุกข์ทางกาย ใจ และจิตวิญญาณ อันเป็นผลมาจากการถูกใช้ความรุนแรง (Trauma-Related Symptoms)

ความรุนแรงที่เด็กหญิง เด็กชาย เด็กข้ามเพศและเยาวชนที่รักเพศเดียวกันประสบไม่ว่ารูปแบบใด ๆ เช่น ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกดูต่ำต่าหนีเป็นประจำ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ถูกควบคุมชีวิตเรื่องการเดินทาง การแต่งกาย การคบเพื่อนและการเรียน การถูกใช้ความรุนแรงจากพ่อแม่หรือพี่ชาย ถูกสวนลามทางเพศ การถูกบังคับให้ค้าประเวณี ถูกบังคับให้ใช้แรงงาน หรืออยู่ในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง เช่น พ่อแม่ใช้ความรุนแรงกับแม่ เยาวชนผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมและผู้ชายไม่รับผิดชอบ เด็กและเยาวชนที่อพยพมากับครอบครัวเนื่องจากภาวะความขัดแย้ง สงครามการทำลาย เผ่าพันธุ์ พวกเขาเหล่านี้ถือเป็นกลุ่มผู้รอดชีวิตจากการถูกทำร้าย (Trauma survivors) ทั้งสิ้น

ความรุนแรง ที่กล่าวมาจะทำให้บุคคลมีภาวะช็อกทางอารมณ์ ความรู้สึก และทำให้เกิดความทุกข์ในจิตใจที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก สุขภาวะทางปัญญา และจิตวิญญาณ ทั้งอาการทางกายอีกหลายอย่างตามมา ในภายหลัง ปฏิกริยาเหล่านี้จะพบได้เสมอในบุคคลที่ผ่านความรุนแรงมา หรือยังอยู่กับความรุนแรง ทั้งนี้แต่ละคนจะมีปฏิกริยาตอบโต้กับความรุนแรงแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแหล่งอำนาจภายนอก และแหล่งอำนาจภายในที่จะช่วยให้รับมือกับความรุนแรงดังกล่าว บางคนอาจมีปฏิกริยาบางอย่างชัดเจนมากบ้าง น้อยบ้าง ขณะที่บางคนอาจไม่แสดงปฏิกริยาอย่างหนึ่งอย่างใดเลย แต่ไม่ว่าจะเห็นอาการเหล่านี้มากน้อยเพียงใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่ควรระลึกไว้เสมอคือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่แสดงออกทางความคิด อารมณ์

และความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลประสบกับความรุนแรงนั้นเป็นเรื่องปกติ อันจะเกิดขึ้นกับทุกคนที่ผ่านประสบการณ์เลวร้ายนี้ พวกเขาไม่ได้เป็นโรครจิต หรือโรคประสาทที่เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโรค หรือเป็นคนป่วยตามที่มีการวินิจฉัยตามหลักการแพทย์กระแสหลัก เพียงแต่พวกเขามีอาการของความทุกข์บางอย่างที่คล้ายคลึงกันกับคนไข้หรือผู้ป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อ หรือคนไข้ที่ป่วยเรื้อรัง เช่น อาการซึมเศร้า อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย นอนไม่หลับ หรือมีภาวะสิ้นหวังเช่น ไม่ดูแลตัวเอง เลิกทำกิจกรรมที่เคยทำ เป็นต้น

ลักษณะอาการของความทุกข์ที่พบได้บ่อย ๓ ของบุคคลผู้ประสบความรุนแรงทางเพศ มีดังนี้

- **ความกลัวและความวิตกกังวล** อาการเช่นนี้เป็นปฏิกิริยาตอบโต้โดยธรรมชาติของมนุษย์ต่อสถานการณ์ที่เป็นอันตราย สำหรับหลายคนความรู้สึกเช่นนี้อาจคงอยู่เป็นเวลายาวนานหลังเหตุการณ์ความรุนแรง ความรู้สึกกลัวและวิตกกังวลเกิดขึ้นเมื่อวิหิตคิด วิหิมองโลก และความรู้สึกปลอดภัยที่แต่ละคนเคยมีได้เปลี่ยนแปลงไป คนบางคนอาจเกิดความกลัวและวิตกกังวล เมื่อนึกย้อนไปถึงเหตุการณ์หรือความรุนแรงที่เคยเกิดขึ้น แต่บางครั้งก็ดูเหมือนว่าความกลัวและความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นเองโดยไม่มีสาเหตุ สิ่งนี้อาจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวมีหลายอย่าง เช่น สถานที่บางแห่ง ช่วงเวลาบางช่วงของวัน กลิ่น หรือเสียงบางอย่าง หรือสถานการณ์ที่กระตุ้น (Triggered) ทำให้พวกเขานึกย้อนถึงความรุนแรงที่ได้รับในอดีต เมื่อเราเริ่มใส่ใจสังเกตดูเวลาที่ผู้ถูกระทำรุนแรงเกิดความรู้สึกกลัว

หรือมีความวิตกกังวล เราจะค้นพบสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลดังกล่าวได้ ความเข้าใจในเรื่องนี้จะทำให้เราเรียนรู้ว่าอาการวิตกกังวลของผู้ถูกกระทำรุนแรงที่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสาเหตุนั้นแท้จริงแล้วมันถูกกระตุ้นโดยบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ผู้ประสบความรุนแรงนั้นยกยอนไปถึงเหตุการณ์ความรุนแรงในอดีต เราจะพบอาการเหล่านี้โดยเฉพาะในเด็กหญิงซึ่งถูกล่วงละเมิดทางเพศซ้ำ ๆ จากคนรู้จักที่อยู่ภายในครอบครัว เพราะไม่มีใครช่วยเหลือหรือหยุดยั้งความรุนแรงนั้น เด็กบางคนจะมีความกลัวเวลากลางคืน มีอาการหวาดผวา มีอาการตัวเกร็งเวลานอนหลับหรือเวลาอยู่ในที่มืด ที่คับแคบ เพราะการข่มขืนโดยคนรู้จักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น เด็กบางคนจะกลัวเมื่อเห็นผู้ชาย โดยเฉพาะเวลากลางคืนที่เด็กจะไม่สามารถอยู่ในห้องหรือบ้านเดียวกันที่มีผู้ชาย แม้เด็กจะรู้จักผู้ชายคนนั้นดีและไม่ใช่นคนที่ทำร้ายเด็กก็ตาม

- **อาการความทุกข์ซ้ำรอย** คนที่เคยประสบความรุนแรงมักจะรู้สึกถึงความทุกข์เหล่านั้นย้อนกลับคืนมาอีกบ่อย ๆ ตัวอย่างเช่น จู่ ๆ ความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ความรุนแรงในอดีตก็ผุดขึ้นมา แม้ไม่อยากจะคิดแต่ก็ไม่สามารถหยุดความคิดนั้นได้ หลายคนอาจเห็นภาพเหตุการณ์ในอดีตผุดขึ้นมาอย่างชัดเจน ราวกับว่าเหตุการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นซ้ำอีก อาการฝันร้ายก็เป็นอีกอาการหนึ่งที่พบได้ทั่วไป อาการเหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากความรุนแรงที่เคยประสบมานั้นเป็นเหตุการณ์สร้างความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง จนไม่สามารถทำใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นเพื่อที่จะทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จิตใจของคนที่เคยประสบความรุนแรงจึงมักย้อนคิดไปถึงความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ ราวกับว่าการทำเช่นนั้นมันจะช่วยให้สามารถ

ซึมซับ และยอมรับเหตุการณ์นั้นได้มากขึ้น ในการให้การปรึกษาผู้ใหญ่ที่ผ่านเหตุการณ์ความรุนแรงมานานแล้วเราจะเห็นอาการความทุกข์ซ้ำรอยได้ชัดเมื่อเขาเล่าเหตุการณ์ความรุนแรงให้ฟัง โดยเฉพาะหากเป็นการเล่าเรื่องนี้ครั้งแรกในชีวิตโดยไม่มีคนดับทด้วยการสั่งสอนแนะนำ เช่น ผู้หญิงอายุ 52 ปีคนหนึ่งเล่าเหตุการณ์ที่เห็นพ่อทำร้ายแม่อย่างรุนแรงตอนที่เป็นเด็กอายุ 8 ขวบ เราจะเห็นอาการเกร็งของร่างกาย เสียงที่ขาด ๆ หาย ๆ อาการหอบ หายใจสั้น หายใจแรงและในการเล่าครั้งแรกนั้นเกิดอาการตัวสั่นและล้มลงไม่รู้ตัวในขณะที่ยังเล่าเหตุการณ์ความรุนแรงให้ฟัง แม้มันจะผ่านไปกว่าสี่สิบปีแล้วก็ตาม แต่เมื่อได้เล่าเรื่องนี้รอบที่สองและรอบที่สามอาการเหล่านี้จะทุเลาลง หากพบอาการเช่นนี้ในขณะที่ฟังคนซึ่งผ่านเหตุการณ์ความรุนแรงสาหัส ผู้รับฟังต้องตั้งสติ ทำจิตใจตนเองให้มั่นคง ไม่ซักถามไม่แนะนำหรือพูดลอบใจ ปล่อยให้ผู้เล่าเล่าเรื่อง เพียงบอกให้เขาคลายอาการเกร็งของร่างกาย และชวนให้หายใจลึกเป็นช่วง ๆ หากคิดว่าจะสามารถแตะตัวผู้เล่าได้ให้แตะตัวเพื่อให้ผู้เล่ารู้ว่าตอนนี้มีคนอยู่ด้วย (เขาไม่ได้เผชิญความรุนแรงนั้นโดยลำพังดังเช่นตอนที่เกิดความรุนแรงนั้นในอดีต) เทคนิควิธีการทั้งหมดที่ใช้คือการบอกให้ผู้เล่าอยู่กับปัจจุบันขณะ (เพื่อให้จิตเขาปล่อยจากภาพความรุนแรงในอดีตที่ยังไม่ลืม) เช่น สืบถามมองดูสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในห้องนั้น หายใจลึก ๆ ผ่อนคลายร่างกาย หรือมองหน้าผู้รับฟังเป็นต้น

• **อาการตื่นตระหนกตกใจง่าย** อาการนี้เป็นปฏิกิริยาซึ่งเห็นได้ทั่วไปของผู้ที่ประสบความรุนแรง ซึ่งรวมถึงอาการสะดุ้ง ผวา ตกใจง่าย สมาธิสั้นนอนไม่หลับ หากอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เกิดอาการใจร้อน มีความอดทนน้อย และหงุดหงิดง่าย โดยเฉพาะเมื่อนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอจากอาการที่นอนไม่หลับ อาการนี้เป็นอาการที่สืบเนื่อง

จากปฏิกิริยาตอบสนองซึ่งเกิดกับร่างกายของคนในขณะที่เผชิญกับสถานการณ์อันตราย และมักเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งใน 3 แบบนี้ ได้แก่ การสู้ (Fight) การวิ่งหนี (Flight) หรืออาการตกตะลึงตัวแข็งอยู่กับที่ (Freeze)

ปฏิกิริยาตอบโต้ทั้ง 3 แบบนี้ เป็นวิธีการที่ทั้งมนุษย์และสัตว์ใช้ในการปกป้องตัวเองจากอันตราย เป็นการตอบโต้กับเหตุการณ์โดยการสู้หรือวิ่งหนี หรือตกตะลึงจังจั่งซึ่งต้องอาศัยพลังมากกว่าปกติ ร่างกายจึงผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลีน (ฮอร์โมนความเครียด) ช่วยให้มีพลังงานมากกว่าปกติเพื่อจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ปกตินั้นได้ และเป็นพลังซึ่งเรานำมาใช้ในการเอาตัวรอด คนที่เคยประสบความรุนแรงมักจะมองเห็นว่าโลกเต็มไปด้วยอันตราย (ความเข้าใจนี้เป็นจริงในบริบทที่คน ๆ นั้นยังต้องใช้ชีวิตอยู่กับความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง) ร่างกายของคนกลุ่มนี้จะอยู่ในอาการตื่นกลัวตลอดเวลา พวกเขาจะอยู่ในอาการเตรียมพร้อมที่จะตอบโต้ทันทีต่อการโจมตีใด ๆ ก็ตาม ปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาของอาการตื่นตระหนกดังกล่าวจะกลายเป็นประสบการณ์ที่อึดอัดมากเมื่อมันเกิดขึ้นเป็นเวลานาน แม้บุคคลนั้นจะอยู่ในสถานการณ์ที่ปกติ และปลอดภัยแล้วก็ตาม เวลาทำงานกับเด็กที่ถูกใช้ความรุนแรงต่อเนื่องเราจะเห็นอาการเหล่านี้ยังปรากฏอยู่นานแม้เมื่อเด็กมาอยู่ในสถานที่แห่งใหม่และไม่มีใครทำร้ายแล้วก็ตาม เมื่อพบอาการเหล่านี้ในเด็กหรือผู้หญิงให้เจ้าหน้าที่เข้าใจว่าเขาไม่ได้ป่วยโรคจิตเวชที่เกิดจากสมองหรือระบบประสาทผิดปกติ แต่อาการเหล่านี้เป็นมาจากความรุนแรงในอดีต (ซึ่งทุกคนที่เจอจะมีอาการเหล่านี้) และยังมีผลต่อเขาอยู่

ปฏิกิริยาตอบโต้ดังกล่าวมาข้างต้นมีความเชื่อมโยงกันและกัน เช่น ภาพในอดีตที่เกิดขึ้นอาจทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ทำให้เกิดความกลัว และตื่นตระหนก หลายคนคิดไปว่าปฏิกิริยาตอบโต้ปกติของตนเองต่อ ความรุนแรงนั้นทำให้เขากลายเป็นคนบ้า เป็นโรคประสาทหรือเสียสติไปแล้ว ความคิดเช่นนี้อาจทำให้ยิ่งเกิดความกลัวเมื่ออาการนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่ผู้ให้การช่วยเหลือต้องเข้าใจ และบอกกับเขาว่าอาการ ตอบโต้ต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น คือปฏิกิริยาตอบโต้ปกติของทุกคน ที่ประสบความรุนแรง และเป็นวิธีการรับมือกับสถานการณ์ที่รุนแรงท่วมทับ หรือหนักหนาสาหัสเกินไปต่อสภาพทางจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ และ จิตวิญญาณของมนุษย์ และบอกเขาว่าเขาไม่ใช่คนบ้าหรือเป็นคนใช้จิตเวช เขาจะหายจากอาการเหล่านี้และสามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ หากร่วมมือ ในกระบวนการเยียวยาแนวนี้กับเรา

- **การหลีกเลี่ยง**เป็นวิธีการทั่วไปของการจัดการความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น จากความรุนแรง อาการที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดคือการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ หรือการพบปะบุคคลที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์ความสูญเสียในอดีต เช่น สถานที่ที่เหตุการณ์นั้นเคยเกิดขึ้น บางครั้งเราอาจหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่มีส่วนใกล้เคียงกับประสบการณ์ความรุนแรง เช่น การไม่ออกจากบ้านตอนมืดค่ำ เพราะความรุนแรงนั้นเกิดขึ้นตอน กลางคืน การหลีกเลี่ยงความคิด หรือความรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่ช่วยลดความทุกข์ได้ แต่วิธีนี้อาจนำไปสู่ความรู้สึกเย็นชา ซึ่งหมายถึง บุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกพึงพอใจ หรือ

แม้แต่ความรู้สึกรักได้ บางครั้งความคิด หรือความรู้สึกเจ็บปวดนี้อาจเข้มข้นมากจนทำให้จิตใจปิดกั้นความรู้สึกเหล่านี้ออกไปหมด ทำให้พวกเขาไม่สามารถจดจำเหตุการณ์บางช่วงในอดีตได้ และบางคนอาจเลือกใช้สารเสพติดเพื่อรับมือกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในจิตใจ

- **ความโกรธและอาการหงุดหงิดง่าย** หลายคนที่เคยประสบความรุนแรงจะมีอาการโกรธและหงุดหงิดง่าย หากผู้นั้นไม่คุ้นเคยกับความรู้สึกโกรธ อาการนี้อาจจะทำให้พวกเขารู้สึกตกใจกลัว หรือกังวลว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง บางครั้งเขาอาจจะสับสนหรือรู้สึกผิดที่ตนเองมีความรู้สึกโกรธง่ายกับคนใกล้ชิด (ที่มนุษย์ระบายความโกรธกับคนใกล้ชิดได้เพราะไว้วางใจและรู้ว่ามีความสัมพันธ์ที่ตรึงรองรับอยู่) บางครั้งหลายคนรู้สึกโกรธที่ตนเองเป็นคนชั่วหงุดหงิด บางครั้งความโกรธอาจจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่เห็นว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรมกับตนเอง

- **ความรู้สึกผิดและละอาย** ผู้ประสบความรุนแรงหลายคนตำหนิตัวเองในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าไม่ได้ลงมือทำอะไรในขณะที่ความรุนแรงเกิดขึ้น หลายคนรู้สึกว่าถ้าเขาไม่ได้ต่อสู้ก็คงจะไม่ถูกทำร้าย บางคนอาจรู้สึกละอาย เพราะในช่วงที่ความรุนแรงเกิดขึ้นนั้นตนเองได้กระทำบางสิ่งบางอย่างลงไปโดยปกติแล้วจะไม่ทำ บางครั้งคนอื่น ๆ อาจจะตำหนิเขาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกผิดต่อความรุนแรงที่เกิดขึ้น บ่งบอกว่าพวกเขากำลังเอาตัวเองไปรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด (ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นตัวอยู่นอกเหนือการควบคุมของเขา) ความรู้สึกผิด

และความละเอียดอาจทำให้พวกเขาารู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะควบคุมหรือหาเหตุผลมาทำความเข้าใจเรื่องนี้ได้ และสิ่งนี้อาจนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวังและซึมเศร้า เรามักเจออาการเหล่านี้ในผู้หญิงและเยาวชนหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เพราะสังคมได้สอนมาผิด ๆ ว่าเป็นเพราะทำตัวเองจึงถูกข่มขืน เช่น ไม่ระมัดระวังหรือพาตัวเข้าไปสู่พื้นที่ที่ไม่ปลอดภัย เป็นต้น

- **อาการเศร้าโศกและซึมเศร้า** อาการนี้เป็นอาการที่เห็นได้ทั่วไปในคนที่ประสบความรุนแรง อาการเหล่านี้ประกอบด้วย ความรู้สึกแ่ ความเสียใจ ความสิ้นหวัง หรือภาวะสิ้นหวัง อาจมีอาการร้องไห้บ่อย ๆ ปิดตัวเอง เจ็บไม่พูดจากับใคร หหมดความสนใจในผู้คน และกิจกรรมที่เคยทำให้ตนเองเบิกบานมีความสุข แสดงอาการของคนหมดอาลัยตายอยาก อาจจะรู้สึกว่าแผนหรือโครงการชีวิตที่เคยวาดหวังไว้ในอนาคตไม่มีความหมายอีกต่อไป และอาจทำให้รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่ควรค่าที่จะอยู่อีกต่อไป ความรู้สึกเหล่านี้นำไปสู่ความคิดที่อยากให้ตนเองตายไป หรือจะทำอะไรเพื่อทำร้ายตนเอง เพราะความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้เปลี่ยนวิธีคิด การมองโลก ความหวัง ความฝัน และการมองตนเองไปอย่างมากมาย จึงทำให้เราเข้าใจได้ถึง ความเสียใจและความโศกเศร้าต่อสิ่งที่เขาสูญเสียไปอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ความรุนแรงดังกล่าว

- **ความรู้สึกลบต่อตนเองและโลก** นี่เป็นอีกอาการหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลประสบกับความรุนแรง พวกเขาอาจจะบอกรับ

ตนเองว่าหากฉันไม่อ่อนแอ มีสติ หรือไม่เง่เงา เหตุการณ์นี้จะไม่เกิดขึ้นกับฉัน หลังจากประสบกับความรุนแรง หลายคนจะเห็นตนเองแต่ในแง่ลบ ซึ่งเป็นเรื่องปกติอีกเช่นกันที่ผู้ประสบความรุนแรงจะมองเห็นคนอื่นในทางลบมากขึ้น และพวกเขาจะบอกกับตนเองว่า ไม่สามารถจะไว้วางใจใครได้เลย เมื่อก่อนเคยเชื่อว่าโลกนี้เป็นสถานที่ ๆ ปลอดภัย แต่เมื่อประสบกับความรุนแรงโดยเฉพาะถูกกระทำรุนแรงโดยคนใกล้ชิด เช่น พ่อ พี่ชาย ญาติผู้ใหญ่ผู้ชาย ครู ก็อาจทำให้คิดไปว่าโลกนี้เป็นอันตรายมาก และในกรณีสำหรับผู้ที่ประสบความรุนแรงซ้ำ ๆ ในหลายช่วงอายุ เช่น จากคนในครอบครัวจะต้องตกย้ำให้เชื่อว่าโลกนี้อันตรายและไม่สามารถไว้วางใจใครได้เลย ความรู้สึกในทางลบเหล่านี้มักส่งผลให้ผู้ถูกกระทำรุนแรงรู้สึกชีวิตตนเองเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงหลังจากที่ประสบความรุนแรง คุณค่าในตัวก็ลดลง และเป็นสาเหตุที่ทำให้เลิกดูแลตนเอง มีชีวิตเหมือนคนหมดอาลัยตายอยาก ไม่มีความหวังหรือความฝันจะทำอะไรต่อไป ความสัมพันธ์ที่มีต่อคนอื่นอาจจะแย่งลงไป และทำให้ไม่สามารถมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนอื่น ๆ ได้อีกเพราะความไว้วางใจที่มีให้คนอื่น ๆ ได้ลดลงไป

- **การใช้สารเสพติด** หลายคนจะใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดเพิ่มมากขึ้นหลังจากเกิดเหตุการณ์ความรุนแรง การดื่มเหล้าแบบรับผิดชอบนั้นเป็นเรื่องปกติของคนทั่วไป แต่หากพฤติกรรมกรรมการดื่มเหล้าและใช้สารเสพติดของพวกเขาเปลี่ยนไปคือใช้มากขึ้น ใช้บ่อยขึ้น หลังจากประสบการณ์การถูกกระทำรุนแรง สภาพเช่นนี้จะทำให้การเยียวยาความทุกข์ได้ผลช้าลงและนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา

- **วิกฤตทางจิตวิญญาณ** คืออาการที่บุคคลตั้งคำถามกับคุณค่า ความหมายของชีวิตหรือความเชื่อทางจิตวิญญาณของตนเอง เช่น เกิดวิกฤตทางศรัทธาต่อศาสนาที่ตัวเองนับถือ หรือกลับไปยึดความเชื่อทางศาสนา หรือระบบที่ตัวเองยึดถือมากยิ่งขึ้น หรือหันไปหาความเชื่อในรูปแบบอื่น ๆ เช่น หมอดู เจ้าทรง เพื่อหวังให้ตนเองผ่านความทุกข์นี้ไปได้

6

การเลี้ยงลูก ในครอบครัวที่ท้าทาย



ความคิดความเชื่อเรื่องภาพครอบครัวสมบูรณ์คือครอบครัวซึ่งประกอบด้วยพ่อแม่ลูกนั้นมิใช่ความจริงของครอบครัวจำนวนมากทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก แต่ภาพครอบครัวปกติสมบูรณ์นี้ส่งผลมากมายต่อผู้ปกครองและเด็กซึ่งโตมาในครอบครัวที่ต่างออกไปจากภาพครอบครัวสมบูรณ์ ผลพวงความล้มเหลวในการพัฒนาชนบทของรัฐทำให้เกิดการอพยพแรงงานจากชนบทเข้าไปหางานทำในเมืองหลวงเป็นแรงงานที่มีรายได้ต่ำแต่มีค่าใช้จ่ายสูงทำให้พ่อแม่ที่เป็นแรงงานอพยพจำนวนมากไม่สามารถเลี้ยงดูลูกได้ เด็กและเยาวชนจึงถูกส่งกลับไปให้ปู่ย่าตายายเลี้ยงที่บ้านเกิด ทั้งความรุนแรงภายในครอบครัวที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นจากสาเหตุแรงงานรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และผู้หญิงท้องวัยรุ่นไม่น้อยได้กลายเป็นแม่วัยรุ่นเลี้ยงเดี่ยว เพราะผู้ชายไม่รับผิดชอบการเลี้ยงดูเด็ก เฉพาะความจริงสามประการนี้ ก็ทำให้มีจำนวนเด็กและเยาวชนไม่น้อยที่ไม่ได้มีชีวิตอยู่ในภาพครอบครัวมาตรฐานสมบูรณ์แบบ และความจริงนี้ไม่ได้เป็นปรากฏการณ์ทำลายที่เกิดขึ้นเฉพาะประเทศไทยเท่านั้น

การเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง

ดังที่กล่าวมาในบทก่อนหน้าว่าเด็กซึ่งโตมาพร้อมกับประสบการณ์ที่เห็นการใช้ความรุนแรงภายในครอบครัวจะได้รับผลกระทบมากมาย โดยเฉพาะเด็กเล็กที่ยังไม่สามารถวิ่งหนีเอาตัวรอดได้ และไม่สามารถทำความเข้าใจหรือพูดจาสื่อสารได้ถึงความทุกข์ แต่เด็กจะมีความทุกข์ซึ่งผู้ใหญ่สามารถสังเกตเห็นได้ ความรุนแรงนี้อาจจะเป็นการกระทำที่พ่อทำกับแม่ ซึ่งเป็นกรณีที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เพราะสังคมไทยเป็นสังคมที่

อนุญาตให้ชายผู้เป็นพ่อหรือสามีทำร้ายลูกและภรรยาได้ อาจเป็นความรุนแรงที่พ่อแม่ทำกับพี่ชายพี่สาว หรืออาจเป็นความรุนแรงที่พี่ทำกับน้องแต่พ่อแม่เพิกเฉยเพราะคิดไปว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นต้น หากท่านเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือญาติผู้ใหญ่และอยู่ใกล้ชิดเด็กกลุ่มนี้ ท่านสามารถใช้วิธีการต่อไปนี้ เพื่อช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่อยู่ในสถานการณ์ครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง

- **ท่านไม่ควรโกหกลูกหลานว่าครอบครัวท่านปกติ** เมื่อเด็กหรือลูก ๆ ถามคุณว่าเกิดอะไรขึ้น การบอกว่าพ่อกับแม่ไม่มีปัญหาอะไรกัน เราอยู่กันปกติมีความสุขสงบรักใคร่กันดี นั่นคือการโกหกและปิดบังความจริง เพราะเด็กสังเกตเห็นท่าทางของแม่และเดาได้ว่าแม่ถูกทำร้าย การโกหกไม่ได้ช่วยอะไรหรือช่วยใครเลย ผู้หญิงหลายคนตั้งใจตัดสินใจไม่บอกลูกว่าถูกสามีทำร้ายเพราะกลัวว่าหากลูกรู้จะทำให้เสียการเรียน มีงานวิจัยมากมายจากหลายประเทศสรุปตรงกันว่าเด็กและเยาวชนจะได้รับผลกระทบมากมายจากการอยู่ในครอบครัวที่พ่อทำร้ายแม่

- **การอดทนอยู่กับความรุนแรงจริง ๆ แล้วไม่ได้เกิดประโยชน์กับลูก** ผู้หญิงไทยส่วนใหญ่ถูกหลอหลอมให้เชื่อฝังหัวว่าหากตนเองถูกทำร้ายไม่ว่ารูปแบบใดก็ตามจะต้องอดทนเพื่อลูก เมื่อพบความรุนแรงจากสามีผู้หญิงจำนวนมากมีความคิดจะแยกทางหรือหย่า แต่ถูกหลอหลอมให้เชื่อว่าลูกจะมีปัญหาหากพ่อแม่หย่าหรือแยกทางกัน คำว่าครอบครัวแตกแยกถูกนำมาใช้เรียกชื่อสภาพครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน

ดังนั้นผู้หญิงหลายคนจึงเลือกจะอดทนอยู่กับความรุนแรงเพื่อลูก บางคนบอกกับผู้เขียนว่าตนเองจะสู้อดทนไปก่อนให้ลูกโตหรือเข้ามหาวิทยาลัยแล้วจึงจะเลิกกับพ่อของลูก ผู้หญิงหลายคนเชื่อว่า หากเลิกกันลูกจะขาดพ่อ แต่เด็กจำนวนมากรู้สึกแยเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือปกป้องแม่ที่ถูกทำร้ายจากพ่อได้ หรือหากเข้าไปปกป้องแม่ ก็จะถูกทำร้ายไปด้วย จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการอยู่กับความรุนแรง จึงไม่เป็นประโยชน์ทั้งกับตัวแม่และลูก

- **พ่อแม่แยกทางกันเป็นเรื่องปกติ** ผู้เขียนย้ำเสมอในการอบรมเจ้าหน้าที่พยาบาลและนักจิตวิทยาที่ทำงานเรื่องความรุนแรงในครอบครัวว่าเมื่อมีการแยกทางหย่าร้าง เด็กจะมีทั้งพ่อและแม่ตลอดช่วงชีวิตที่พ่อแม่ยังไม่ตาย การแยกทางกันคือการสิ้นสุดความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ที่เป็นผู้เมีย แต่ทั้งสองคนจะยังทำหน้าที่ความเป็นพ่อและแม่ มีเด็กวัยรุ่นจำนวนมากที่รู้สึกผิดเมื่อรับรู้ว่ามีแม่ต้องอดทนอยู่กับความรุนแรงเพื่อพวกเขา เด็กหลายคนบอกผู้เขียนว่าอยากให้ไปบอกพ่อแม่ว่าพวกเขาโอเคที่พ่อแม่แยกทางกัน และการแยกทางกันจะดีกับเขามากเพราะจะได้มีสมาธิในการเรียน ได้ออกจากภาวะตึงเครียดที่เกิดจากความรุนแรงหรือความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ

- **พูดคุยความจริงกับลูกถึงความทุกข์ของคุณ** แน่แน่นอนว่าในสังคมมีกลุ่มผู้ชายที่ถูกเลี้ยงดูมาโดยไม่มีความรักใคร่ชอบ หากมีการหย่าร้างพวกเขาก็ไม่ส่งเสียเงินค่าเลี้ยงดู หรือไม่มาเยี่ยมและเอาลูกไปเลี้ยงดูสลับกับแม่ ความจริงข้อนี้ทำให้ผู้หญิงหลายคนไม่สามารถตัดสินใจ

แยกทางได้เพราะรู้ว่าผู้ชายจะไม่รับผิดชอบเลี้ยงดูลูก การเลี้ยงดูลูกเพียงลำพังไม่ใช่เรื่องง่ายในสังคมที่รัฐไม่จัดระบบสวัสดิการช่วยเหลือแม่ (และพ่อ) เลี้ยงเดี่ยว ให้พูดคุยอธิบายกับลูกที่มีความสามารถจะเข้าใจได้ว่าคุณไม่มีความสุขเพราะถูกใช้ความรุนแรง แต่ที่ยังไม่เลิกกับพ่อเป็นเพราะแม่ไม่สามารถจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายและเลี้ยงลูกเพียงลำพังได้

- **อธิบายให้ลูกทราบอย่างเป็นปกติว่าคนเราหลายคนแต่งงานกันด้วยความรัก แต่พอนานไปผู้ใหญ่สองคนมีปัญหามากมาย ความรู้สึกรักมันเปลี่ยนไป และหากคุณถูกทำร้ายให้บอกกับลูกตรง ๆ ว่าคุณไม่สามารถอยู่กับความสัมพันธ์ที่คุณถูกทำร้าย เพราะรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกไร้ค่าและไม่มีความสุขได้ การพูดความรู้สึกและความต้องการของพ่อและแม่ โดยเฉพาะแม่จะช่วยให้ลูกเข้าใจและเห็นใจ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เด็กในสังคมไทยล้วนได้รับผลจากการสร้างภาพครอบครัวสุขสันต์ว่าเป็นครอบครัวที่อยู่กันครบพ่อแม่ลูก ดังนั้นเมื่อผู้ใหญ่สองคนหมัดรักกันแล้วจึงควรบอกความจริงแก่ลูก สำหรับเด็กที่โตแล้วพวกเขาอาจจะช่วยคิดแก้ไขปัญหาก็ได้ด้วย เช่น ประหยัดค่าใช้จ่าย ช่วยหาเงินช่วยดูแลน้องเพื่อช่วยแม่รับภาระ หรือมีความใส่ใจปัญหาของพ่อแม่มากขึ้นเพราะเขาย่อมรักและห่วงใยทั้งพ่อและแม่**

- **หากคุณเลือกที่จะอยู่กับความสัมพันธ์ที่คุณถูกใช้ความรุนแรง ให้หาแหล่งช่วยเหลือให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะหาได้ เพื่อทำให้ความรุนแรงยุติลงและเพื่อให้ตัวคุณและลูกปลอดภัย เช่น บอกพ่อแม่และญาติของทั้งสองฝ่ายให้มาช่วยหยุดความรุนแรง ติดต่อหน่วยงานของ**

เอกชนที่ทำงานช่วยเหลือบุคคลที่ถูกทำร้ายในครอบครัว ขอความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อน หากที่อยู่ใหม่จนกว่าความรุนแรงจะหยุดลง ขอความช่วยเหลือจากเจ้านายของสามีคุณเพื่อช่วยกดดันให้เขาเลิกทำร้าย แจ้งความกับตำรวจและให้ศาลออกใบคุ้มครองความปลอดภัยให้คุณ เป็นต้น

การเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนที่พ่อแม่แยกทางกัน เป็นแม่หรือพ่อเลี้ยงเดี่ยว

- การแยกทางกันของพ่อแม่ไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ในสังคมไทยอีกต่อไป แต่ความคิดความเชื่อที่เด็กจะมีปมด้อยอาจมีอยู่ในความคิดของคนในสังคมไทยจำนวนหนึ่ง แต่หากพ่อแม่ชวนลูกพูดคุยเรื่องนี้ว่า ลูกรู้สึกอย่างไรและได้รับผลกระทบอะไรบ้างก็จะลดปัญหาลงได้ ผู้ใหญ่ต้องระวังการล้อเลียน การพูดตลก พูดจาเสียดสี ในกรณีที่พ่อ (หรือแม่) ของเด็กไม่เคยมาเยี่ยมหรือส่งเสียงค่าเลี้ยงดูเลย ให้ผู้ใหญ่ชวนเด็กพูดคุยความรู้สึกของพวกเขา เมื่อเด็กโกรธพ่อหรือแม่ที่ทิ้งไปนั้นเป็นเรื่องปกติเพราะมนุษย์ทุกคนเกิดมาล้วนคาดหวังว่าจะได้รับความรักและการดูแลจากพ่อแม่ เมื่อเด็กโกรธผู้ปกครองที่ทิ้งไปให้ฟังเด็กพูดและอยู่กับเด็กอย่าพูดคำว่า “อย่าโกรธเลยพ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณอย่างน้อยก็ให้กำเนิดมาเธอมา” เป็นต้น จากนั้นให้พูดว่า “เข้าใจได้เลยทำไมเธอโกรธเพราะพ่อหรือแม่ไม่ได้ทำหน้าที่พ่อแม่”

- พ่อแม่ที่แยกทางกันไม่ควรใช้ลูกเป็นเหยื่อแสดงความโกรธแค้นที่มีต่อกัน ความโกรธและความขัดแย้งอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในคู่รักหรือสามีภรรยาซึ่งแยกทางกันเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่สองคนต้องรับผิดชอบ การใช้ลูกเป็นเหยื่อระบายความโกรธแค้น หรือความเกลียดจะส่งผลกระทบต่อลูกและความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ และลูก วิธีการที่พ่อแม่ใช้ลูกเป็นเหยื่อมีหลายแบบ เช่น ไม่ให้พบเจอหน้าอีกฝ่ายหนึ่ง ใส่ร้ายหรือพูดจาให้ร้ายอีกฝ่ายหนึ่ง หรือทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นเด็กผิดที่คิดถึงหรือพูดถึงความดีของอีกฝ่ายหนึ่งต่อหน้าคุณ (ให้จัดการกับความอิจฉาและความไม่มั่นคงในตัวเอง) เพราะเด็กมีประสบการณ์ความสัมพันธ์กับพ่อหรือแม่แตกต่างจากคุณที่เคยเป็นคู่รัก การเคารพประสบการณ์ของเด็กและให้เด็กพูดในสิ่งที่ต้องการพูดถึงอีกฝ่ายหนึ่งไม่ว่าจะพูดดีหรือร้ายจะทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจในตัวคุณ เด็กจะรู้สึกสบายใจและมั่นคง และเห็นว่าการแยกทางกันของพ่อแม่เป็นผลดีต่อทุกคน และพ่อแม่หรือผู้ปกครองยังสามารถเป็นเพื่อนกันได้หลังจากการแยกทางหรือหย่าร้าง

- การที่คุณจะมีคู่รักใหม่ก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่อย่าปกปิดลูกเรื่องความสัมพันธ์ใหม่ เมื่อได้เวลาเหมาะสมและลูกพร้อมให้พาคู่รักของคุณมารู้จักลูก การโกหกปิดบังลูกเรื่องคู่รักใหม่ไม่มีประโยชน์ต่อใครเลย หากลูกคุณมีความสัมพันธ์ที่ดีกับแฟนใหม่ของคุณนั้นยังจะทำให้ลูกมีผู้ใหญ่ในชีวิตเพิ่มอีกหนึ่งคน คุณมีชีวิตของตัวเองที่มีสิทธิจะเลือกคู่รักใหม่ แต่จะต้องเตรียมทำความเข้าใจกับลูกและทำให้ลูกรู้สึกมั่นคง สบายใจและไม่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้งละเลยหลังจากที่คุณมีแฟนใหม่ และต้องมั่นใจว่าแฟนใหม่ของคุณจะไม่ทำร้ายลูกของคุณไม่ว่าจะเป็นรูปแบบไหนก็ตาม

- เด็กในครอบครัวแม่ (พ่อ) เลี้ยงเดี่ยวจะมีความท้าทายมากกว่าครอบครัวที่มีผู้ใหญ่สองคนดูแลทั้งในแง่เวลาและพลังซึ่งต้องใช้ในการดูแลเด็ก เรื่องค่าใช้จ่าย ระบบช่วยเหลือที่ไม่มีในสังคมไทยสำหรับแม่หรือพ่อเลี้ยงเดี่ยวและอื่น ๆ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเด็กที่โตมาในครอบครัวพ่อแม่แยกทางหย่าร้างจะมีปมด้อยหรือสร้างปัญหาให้พ่อแม่และสังคม สิ่งที่แม่และพ่อเลี้ยงเดี่ยวต้องคำนึงถึงคือการสร้างระบบสนับสนุนลูกและตัวคุณเอง หากคุณมีระบบสนับสนุนจากครอบครัวเครือญาติ เพื่อนสนิท เพื่อนบ้าน ชุมชนและโรงเรียนที่ปลอดภัย สะดวกสำหรับการเดินทาง สิ่งเหล่านี้จะช่วยแบ่งเบาภาระของแม่และพ่อเลี้ยงเดี่ยวได้มาก แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเพิ่มมากขึ้นทุกปี และมีจำนวนแม่เลี้ยงเดี่ยวทุวัยเพิ่มมากขึ้น ผู้ก่อตั้งกลุ่มช่วยเหลือแม่เลี้ยงเดี่ยวเล่าให้ผู้เขียนฟังว่ากลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยเฉพาะที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ไม่มีครอบครัวเครือญาติ อาศัยอยู่ในคอนโดหรือห้องเช่าขนาดเล็ก ขาดเพื่อนและชุมชนที่สนับสนุน แม่เลี้ยงเดี่ยวจะมีความกดดันและความเครียดสูงมาก หลายคนมีภาวะซึมเศร้าและส่งผลต่อความสามารถในการเลี้ยงดูลูก พ่อและแม่บางรายอาจใช้ความรุนแรงกับลูกอันเนื่องมาจากความกดดันและภาวะซึมเศร้าดังกล่าว ดังนั้นการคิดถึงระบบสนับสนุนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของแม่และพ่อเลี้ยงเดี่ยว โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ระบบบริการของรัฐไทยยังไม่มีช่วยเหลือแม่หรือพ่อเลี้ยงเดี่ยว ทว่าในเวลานี้ในเมืองไทยมีชมรมแม่เลี้ยงเดี่ยวที่คุณสามารถใช้เป็นระบบสนับสนุนได้

เด็กในครอบครัวคนรักเพศเดียวกัน

สิบกว่าปีที่ผ่านมาประเด็นเรื่องคนรักเพศเดียวกันเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในสื่อประจำวันมากมาย มีข่าวสารของชีวิตของคนกลุ่มนี้ทั้งในและต่างประเทศ สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของขบวนการต่อสู้เพื่อสิทธิของกลุ่มคนรักเพศเดียวกันที่เกิดขึ้นไปทั่วโลก ประเทศไทยกำลังอยู่ในระหว่างการรอให้ออกกฎหมายรับรองการแต่งงานหรือการใช้ชีวิตคู่ของกลุ่มคนรักเพศเดียวกัน

กระนั้นก็ตามสิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าว่าสังคมไทยเปิดกว้างยอมรับและสนับสนุนวิถีชีวิตของกลุ่มคนรักเพศเดียวกัน ดังนั้นเด็กที่เกิดมาหรือได้รับการเลี้ยงดูในครอบครัวพ่อแม่เพศเดียวกันจะเผชิญปัญหาเรื่องอคติ การตีตรา การทำร้าย และการเลือกปฏิบัติไม่ต่างไปจากผู้ปกครองของพวกเขา **สิ่งที่ผู้ปกครองคนรักเพศเดียวกันควรคำนึงถึงคือ**

- การมีระบบสนับสนุนวิถีชีวิตและความสัมพันธ์ของคุณกับแฟน ซึ่งอาจจะมาจากหลายแหล่ง เช่น พ่อ แม่ เครือญาติ เพื่อน ชุมชน (ทั้งในด้านกายภาพและออนไลน์) การมีระบบสนับสนุนจะทำให้ผู้ปกครองไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว แยกแยกและสามารถขอความช่วยเหลือจากกันและกันได้อีกด้วย)
- ทำกิจกรรมที่คุณพาลูกไปพบเจอครอบครัวผู้ปกครองเพศเดียวกัน กิจกรรมนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งตัวผู้ปกครองและลูก

- หาหนังสือเด็กที่มีเรื่องราวของพ่อแม่เพศเดียวกัน รวมถึงแม่พ่อเลี้ยงเดี่ยวที่เป็นเกย์และเลสเบี้ยน เพื่อให้เด็กได้มีภาพความรู้ว่าในสังคมไทยและทั่วโลกมีครอบครัวหลายแบบมาก ครอบครัวของเด็กเองไม่ได้แปลกประหลาดแต่อย่างใด

- ศึกษาหนังสือที่แนะนำให้ท่านเตรียมและรับมือกับคำถามของผู้คนทั่วไปเกี่ยวกับการมีลูกในครอบครัวผู้ปกครองเพศเดียวกัน เพราะแม้ว่าคุณจะมั่นใจในความรักความสัมพันธ์และเพศวิถีของคุณเพียงไหนก็ตาม แต่สังคมไทยและสังคมทั่วโลกยังอยู่ใต้อิทธิพลของการรังเกียจความกลัวและการไม่ยอมรับความรักความสัมพันธ์และตัวตนของคนรักเพศเดียวกัน ผู้เขียนอาศัยอยู่ในชนบทที่ทุกคนรู้จักกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย ชุมชนมีความใกล้ชิดและความปลอดภัยสูงมาก แต่เมื่อเพื่อนสนิทของผู้เขียนแต่งงานกับเพศเดียวกัน พวกเขาจะพบเจอสายตาแปลก ๆ มากมายที่จ้องมองมา คนในชุมชนจะไม่ถามกับคู่รักเพศเดียวกันเพราะเป็นคนต่างชาติ แต่จะถามผู้เขียนแทน คำถามจะมีต่าง ๆ นานา ซึ่งหลายครั้งเป็นความไร้เดียงสาที่มาจากกรอบคตินิยมรักต่างเพศ เช่น เขามีเพศสัมพันธ์กันอย่างไร เมื่อเพื่อนผู้เขียนมีลูกเพื่อนบ้านก็จะถามว่าพวกเขาไปทำลูกกันแบบไหน เป็นต้น โชคดีที่หมู่บ้านผู้เขียนมีลูกหลานเป็นคนข้ามเพศและมีคู่รักเพศเดียวกันหลายคู่จึงทำให้คนในชุมชนค่อย ๆ ซึมซับ และเห็นเป็นเรื่องปกติมากยิ่งขึ้น

- ตอบคำถามลูกเกี่ยวกับความแตกต่างของครอบครัวคุณจากครอบครัวอื่น ๆ ว่าครอบครัวมีหลายแบบ แม้ว่าเด็กจะไม่สงสัยในความรักความเป็นพ่อหรือความเป็นแม่ของคุณ แต่ว่าเด็กยังอาศัยและจะเติบโตในสังคมที่ผู้คนยอมรับแต่เฉพาะครอบครัวพ่อแม่ลูก เด็กจะเห็นภาพนี้ทุกวันตั้งแต่ในชุมชน โรงเรียน เพื่อนของพ่อแม่และในสื่อทุกประเภท ดังนั้นเมื่อเด็กโตขึ้นมีอายุราวสามสี่ขวบ พวกเขาอาจจะเริ่มถามว่าทำไมจึงมีแม่สองคน หรือทำไมจึงไม่มีพ่อเหมือนเพื่อน ๆ เป็นต้น การอ่านคู่มือแนะนำจะช่วยให้พ่อหรือแม่เพศเดียวกันมีความพร้อมที่จะให้การศึกษาแก่ลูก เพื่อน ๆ ของลูก เพื่อนบ้านที่ถามคำถามไร้เดียงสาหรือมีอาการไฮโปเฟีย และรวมถึงครูที่สอนลูกของคุณด้วย

ครอบครัวที่มีลูกบุญธรรม

เมื่อ 19 ปีก่อน เพื่อนสนิทของผู้เขียนเสียลูกคนแรกไปในขณะคลอด ภายหลังเมื่อทราบว่าในวันที่ลูกเสียชีวิตโรงพยาบาลมีเด็กทารกที่แม่ไม่สามารถเลี้ยงดูได้ เพื่อนผู้เขียนกับสามีจึงรับทารกคนนั้นมาเป็นลูกบุญธรรม ผู้เขียนได้รับเชิญไปร่วมพิธีในวันรับขวัญลูกบุญธรรมเข้าบ้าน เพื่อนคนนี้มีฐานะการเงินและชื่อเสียง เป็นคนจิตใจโอบอ้อมอารีมาก จึงมีเพื่อนฝูงสนิทมากมาย เมื่อไปถึงบ้านก็พบว่ามีเพียงผู้เขียนที่ไปร่วมงานพร้อมสามีและแพทย์ที่เบตจากลาตักเท่านั้น จึงถามว่าเชิญเฉพาะเรามาร่วมงานหรือ เพื่อนมี

หน้าตาเศร้าหมองและตอบว่าเชิญไปหลายคนแต่ไม่มีใครมา แม่ของเพื่อนก็ไม่มาเพราะทุกคนไม่เห็นด้วยที่รับเด็กมาเป็นลูกบุญธรรม

สังคมไทยมีความเชื่อเรื่องการรับบุตรบุญธรรมที่ไม่ใช่ญาติตนเอง ในแง่ลบผ่านคำพังเพยที่ว่า เอาลูกเขามาเลี้ยงเหมือนเอาเมียงเขามาอม ซึ่งแปลได้ว่าไม่ควรรับเด็กที่ไม่ใช่สายเลือดหรือญาติมิตรมาเป็นลูกบุญธรรม เพราะอย่างไรเสียก็เป็นลูกคนอื่น เพื่อนสนิทของผู้เขียนเป็นคนมีฐานะร่ำรวย มีชื่อเสียงและสถานภาพในสังคม จึงยิ่งทำให้เพื่อนคนสนิทคนอื่น ๆ เสียหาย ทรัพย์สินสมบัติที่ต้องตกไปเป็นของลูกซึ่งไม่ใช่สายเลือด ดังนั้นการเลี้ยงดูลูกบุญธรรมที่ไม่ใช่ญาติจึงมีความท้าทายทั้งต่อตัวผู้ปกครองและเด็กเอง วิธีรับมือต่อไปนี้อาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครองและครอบครัว

- **ให้ความรู้แก่ครอบครัวเพื่อนฝูงคนใกล้ชิดของท่านว่าท่านรับเด็กมาเป็นลูกบุญธรรมด้วยความรัก ความเต็มใจ ความตื่นตัวและความสุข และขอให้คนเหล่านี้สนับสนุนคุณ** แม้พวกเขาจะไม่เห็นด้วยก็ตาม เพราะความรักและความผูกพันระหว่างบุคคลในครอบครัวไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเป็นสายเลือด แต่คือการดูแล เอาใจใส่ ความมีเมตตา กรุณา ความรับผิดชอบและการใช้อำนาจร่วม และขอให้พวกเขาให้ความรักและเอาใจใส่ลูกของคุณเหมือนลูกหลานคนอื่น ๆ ในครอบครัวเครือข่าย ขออภัยให้พวกเขาหยุดพูดประโยคอคติที่ทำร้ายจิตใจเด็ก เช่น ประโยคที่พูดว่า “เขาไม่ใช่สายเลือดของครอบครัวนี้” หรือพูดกับเด็กว่า “ต้องทำตัวให้ดี เรียนให้เก่งเพราะไม่ใช่ลูกแท้ ๆ ของผู้ปกครอง” เป็นต้น

- **เมื่อลูกโตพอจะเข้าใจได้แล้วบอกความจริงแก่ลูกว่าคุณรับเขา** มาอย่างไร บอกประวัติเขาเท่าที่จะหามาได้ การปิดบังความจริง เพราะกลัวว่าเด็กจะรู้สึกไม่ดี ไม่เป็นประโยชน์เลย เพราะวันหนึ่ง เมื่อเด็กจะรู้ความจริงเองเด็กอาจจะยิ่งเสียใจมากกว่า และไม่เข้าใจว่าเหตุผลใดเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ปกครองไม่บอกความจริงแก่เขา และหากทำได้ให้พาลูกไปหาแม่หรือพ่อแม่ที่ยกเด็กให้โรงพยาบาลหรือสถานสงเคราะห์ ผู้เขียนมีเพื่อนชาวอเมริกันซึ่งตั้งใจจะรับลูกบุญธรรม แม้ทั้งคู่สามารถมีลูกเองได้ เพื่อนผู้เขียนทำงานเตรียมตัว ศึกษาหาความรู้รอบด้านเพื่อจะรับมือกับความท้าทาย หาประวัติทั้งหมดของลูกสองคน เมื่อลูกโตขึ้นได้พาเด็ก ๆ กลับไปประเทศเดิม ไปเยี่ยมสถานสงเคราะห์เด็กที่พวกเขาอาศัยอยู่ก่อนหน้าที่จะได้รับอุปการะ และพาเด็กไปพบกับพี่เลี้ยงที่เคยดูแลในสถานที่สงเคราะห์แห่งนั้น ทั้งคู่ทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกสองคนทราบประวัติทั้งหมดเกี่ยวกับชีวิต

- **ผู้เขียนมีเพื่อนสนิทชาวอเมริกันที่ได้รับเป็นลูกบุญธรรมตั้งแต่** ยังเล็ก แต่พ่อแม่ที่อุปการะตั้งใจไม่ให้เขารับรู้ประวัติของพ่อแม่และข้อมูลอื่น ๆ เกี่ยวกับชีวิตเลย เมื่อเพื่อนสอบถามก็ปฏิเสธไม่ยอมบอก และยังถามย้อนกลับไปว่าเธอไม่เชื่อในความรักของพวกเขาหรอก เมื่อเพื่อนคนนี้อายุสี่สิบกว่าปีและมีเงินพอจะใช้จ่ายในการติดตามค้นหาประวัติครอบครัวสายเลือดของเขาด้วยตนเอง ซึ่งใช้เวลาค่อนข้างนาน แต่ในที่สุดเขาก็พบครอบครัวแต่พ่อแม่ได้เสียชีวิตไปแล้ว เพื่อนสนิทคนนี้เล่าให้ผู้เขียนฟังด้วยน้ำตานองหน้าว่าเขาดีใจมากที่ได้พบพี่น้องครอบครัวเดิมและได้สร้างความสัมพันธ์กัน เขาได้สอบถาม

ทุกอย่างจากพี่น้องถึงพ่อและแม่ที่เสียชีวิตไปแล้ว และพูดว่า “เขาไม่เคยโทษพ่อแม่ที่เลี้ยงดูเขาไม่ได้ หลังจากได้พบกับพี่น้องและทราบเกี่ยวกับพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดแล้วมันทำให้เขาได้เยียวยาตัวเอง ได้รับรู้ว่าเขาเป็นใคร มาจากไหน และมันดีมากๆเลยที่เขาทั้งสองครอบครัว ในขณะที่คนส่วนใหญ่ในโลกนี้มีครอบครัวเดียว”

หากต่อมาผู้ปกครองมีลูกเองในภายหลัง (ซึ่งเกิดขึ้นกับเพื่อนสนิทของผู้เขียนเช่นกัน) ให้เลี้ยงลูกสองคนด้วยความใส่ใจและความรักที่เท่าเทียมกัน เช่น คุณภาพการศึกษาที่จัดให้ หน้าที่ความรับผิดชอบในบ้านและการแบ่งปันสมบัติหรือมรดก เป็นต้น ทั้งต้องพูดความจริงให้ลูกทั้งสองคนฟังว่า ลูกคนแรกท่านรับมาเลี้ยงอย่างไร เพื่อนผู้เขียนคนเดิมเล่าให้ฟังว่าเขาไม่มีช่องว่างระหว่างเขากับพี่คนโตทั้งที่เกิดจากพ่อและแม่ก่อนหน้าที่จะรับเขาเป็นลูกบุญธรรม สองคนมีความสนิทสนมกันอย่างดี และตัวเขาเองโตขึ้นพร้อมกับได้ปกป้องดูแลแม่และพี่สาวไม่ให้พ่อกระทำรุนแรง ผู้เขียนยังเคยมีประสบการณ์คนรู้จักที่มีฐานะร่ำรวยมาก เมื่อแรกเจอเขาแนะนำกับผู้เขียนว่าเด็กสาวที่คอยปรนนิบัติดูแลเขานั้นเป็นลูกบุญธรรมที่รับมาเป็นลูกสาวตอนที่ลูกชายยังไม่เกิด แต่ผู้เขียนเห็นได้ชัดว่าทุกครั้งที่พบกันลูกสาวคนดังกล่าวทำหน้าที่รับใช้ดูแลพ่อแม่และไม่มีส่วนร่วมในวงสนทนาเลย เมื่อแรกเห็นจึงเข้าใจไม่ว่าเป็นคนรับใช้ประจำตัว ในขณะที่ลูกชายไม่ต้องทำหน้าที่ดังกล่าว และเป็นคนพูดตลอดเวลาในวงสนทนาถึงหน้าที่การงานของเขา

ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวแบบไหนก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการใช้
อำนาจร่วมระหว่างผู้ปกครองและผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ในครอบครัว และระหว่าง
ผู้ใหญ่กับเด็ก การใช้อำนาจร่วมกับเด็กต้องฝึกฝนตั้งแต่เด็กยังเล็ก ตั้งแต่
การรับฟังลูกหลานจริง ๆ การถามความรู้สึกและความต้องการของพวกเขาและ
ส่งเสริมให้เด็กตัดสินใจเลือกเองตั้งแต่การแต่งตัว การคบเพื่อน การเลือกเรียน
การบอกความรู้สึกของคุณเมื่อเด็กไม่ฟังคุณหรือไม่ยอมทำตามข้อตกลง
การเคารพขอบเขตความสัมพันธ์หรือที่ส่วนตัวของเด็ก การส่งเสริมความคิด
สร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ ความมั่นใจ ความเมตตากรุณา การคิดวิเคราะห์
อย่างเป็นเหตุผล การแก้ปัญหา และการเคารพและเห็นคุณค่าคนอื่น ๆ
รวมถึงสัตว์และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

**ครอบครัวสมบูรณ์คือครอบครัวรูปแบบไหนก็ได้ที่ใช้อำนาจร่วม
และส่งเสริมอำนาจภายในของกันและกัน มีความรัก ความห่วงใย ช่วยเหลือ
เกื้อกูล เคารพ เชื่อมั่น และเชื่อใจในกันและกัน แต่ละคนรับผิดชอบในงาน
หรือบทบาทหน้าที่ของตนเองและร่วมกันแก้ปัญหาและความท้าทายที่
เกิดจากการอยู่ร่วมกันภายในครอบครัวและปัญหาที่มาจากสังคม การฝึก
ปฏิบัติดังกล่าวย่อมนำมาซึ่งความสุขและความสันติต่อครอบครัวทุกรูปแบบ**

7

การเลี้ยงลูกในยุคดิจิทัล



ในยุคสื่อดิจิทัลเมื่อเด็กคนหนึ่งลืมหามาดูโลก รูปภาพของเด็กอาจจะไปปรากฏอยู่บนเฟซบุ๊ก หรือสื่อโซเชียลอื่น ๆ และถูกส่งผ่านโทรศัพท์มือถือไปยังพี่ป้า น้าอา ซึ่งอาจจะส่งต่อไปยังสื่อโซเชียลอื่น ๆ อีก

ทุกวันนี้เราจะเห็นภาพพ่อแม่ปล่อยให้ลูกอยู่กับมือถือหรือแท็บเล็ตกันเป็นเรื่องปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในบ้านหรือนอกบ้าน เมื่อไปกินข้าวที่ร้านอาหารก็จะเห็นภาพทั้งผู้ใหญ่และเด็กนั่งก้มหน้าจ้องหน้าจอมือถือเกือบตลอดเวลา แม้ขณะกำลังตักอาหารกิน ผู้เขียนเห็นภาพเด็กกองแรงร้องไห้เมื่อผู้ใหญ่ส่งมือถือให้เล่นเด็กจึงเงียบเสียงลง ภาพเหล่านี้ทำให้เข้าใจได้ว่าคงเป็นผู้ปกครองไม่มีเวลาเล่นหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ กับลูก การยื่นมือถือซึ่งมีภาพและเสียงให้เด็กเล่นทำให้เด็กนั่งนิ่ง ๆ ได้อยู่ในบริเวณที่พ่อแม่มองเห็น ด้วยเหตุนี้จึงกลายเป็นว่ามือถือคือของเล่นชิ้นใหม่สำหรับเด็กหรือเป็นเครื่องมือให้เด็กนั่งเงียบอยู่กับที่เพื่อผู้ปกครองจะสามารถทำางานของตนเองได้ แต่มือถือไม่ใช่ของเล่นและเป็นสิ่งที่สามารถสร้างผลกระทบหลายประการ เพราะในมือถือและแท็บเล็ตมีภาพและสารต่างๆ มากมายที่เป็นอันตรายต่อเด็กซึ่งผู้ปกครองไม่รู้หรืออาจจะคาดไม่ถึง

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้เปลี่ยนแปลงชีวิตคนรวมทั้งเด็กอย่างมหาศาลซึ่งพ่อแม่ที่มีลูกในยุคนี้อาจจะรับมือไม่ทัน พ่อแม่มีงานยุ่ง ไม่มีเวลาดูแลลูก อาจซื้อมือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ให้ลูกโดยไม่มีข้อมูลเพียงพอเกี่ยวกับโทษของอุปกรณ์สื่อสารเหล่านี้ หรือแม่จะไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องการไม่มีเวลาแต่พ่อแม่หลายคนก็ต้องซื้อให้ลูกเพราะได้รับแรงกดดันจากสังคมที่ครอบครัวอื่น ๆ ซื้อให้ลูกหลานกันหมด การมีเทคโนโลยีอยู่

ในมือโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยกำกับดูแลจะทำให้เด็กจำนวนมากเข้าถึงเนื้อหา
รุนแรงหรือพบการโพสต์สิ่งไม่เหมาะสมโดยที่พ่อแม่ไม่รู้

นอกจากนี้ความทรงจำจากการเห็นภาพความรุนแรงในโลกดิจิทัล
จะส่งผลต่อความคิด ทักษะคิดและการกระทำเพราะเด็กสามารถเลียนแบบ
ได้เร็วมาก การเคลื่อนไหวของภาพที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในสื่อบนจอมือถือ
หรือจอทีวีจะทำให้เด็กมีความอดทนน้อย เกิดสภาวะสมาธิสั้นเพราะคุ้นชิน
กับการเคลื่อนไหวรวดเร็ว เสียงที่ดังออกมาพร้อมกับภาพจะทำให้เด็กอยู่กับ
กับความเงียบไม่ได้ เด็กหลายคนผู้ใหญ่ทิ้งให้อยู่กับมือถือหรือดูภาพ
บนหน้าจอนานเกินไปจะทำให้เด็กติดและแสดงอาการงอแงหงุดหงิดเมื่อ
พ่อแม่บอกให้เลิกเล่น ซึ่งมีความหมายว่าพ่อแม่ปล่อยให้ลูกอยู่กับอุปกรณ์
สื่อสารนานเกินไป เมื่อให้หยุดเล่นจึงเกิดปฏิกิริยาดังกล่าว และหากให้
เด็กเล่นเกมจากมือถือหรือดูภาพในจอบ่อย ๆ พวกเขาจะสนใจการอ่าน
การวาดภาพหรือของเล่นอื่น ๆ น้อยลง

แต่สื่อและเทคโนโลยีไม่ได้มีเฉพาะข้อเสียเพราะด้านดีของสื่อและ
เทคโนโลยีก็มีมาก หากพ่อแม่ผู้ปกครองรู้เท่าทัน มีทักษะ และรู้จักใช้ประโยชน์
จากเนื้อหาต่าง ๆ ในสื่อเพื่อช่วยในการเรียนรู้ของเด็ก ในขณะเดียวกัน
ผู้ปกครองควรวิธีป้องกันไม่ให้สื่อทำร้ายสุขภาพของเด็กด้วย

ในทำนองเดียวกันกับเรื่องเพศ การเรียน การคบเพื่อน การแต่งตัว
และการตัดสินใจใด ๆ ในชีวิตของเด็กและเยาวชน หากผู้ปกครองมุ่งมั่น
ใช้อำนาจร่วมกับพวกเขาในเรื่องการใช้สื่อและเทคโนโลยีก็จะช่วยลด

ความขัดแย้ง ทั้งยังเป็นการช่วยเสริมการเรียนรู้ให้ทั้งผู้ปกครองและเด็ก ซึ่งมีความท้าทาย สนุก ตื่นเต้น แต่ได้ความรู้และปัญญา เพราะการใช้อำนาจควบคุม ปิดกั้น ตัดสินใจแทน ลงโทษ หรือไม่ใช้อำนาจอะไรเลย เพราะคิดว่าไม่มีอันตรายใด ๆ มองเห็นว่ามันเป็นเพียงของเล่นก็จะไม่ช่วยให้เด็กได้รับประโยชน์ใด ๆ จากสื่อและเทคโนโลยี ทั้งยังจะก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมาก

ช่วงอายุของเด็กที่พร้อมใช้อุปกรณ์ดิจิทัล

การตัดสินใจครั้งสำคัญที่สุดของพ่อแม่ยุคสื่อดิจิทัลคือเด็กอายุเท่าใดจึงเหมาะสมจะให้เข้าถึงสื่อไม่ว่าจะเป็นมือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือเครื่องเล่นเกมรูปแบบอื่น เพราะเป็นความรับผิดชอบที่สำคัญมากของพ่อแม่ผู้ปกครองเนื่องจากเด็กยังไม่มีวุฒิภาวะมากพอจะแยกแยะถูกผิดหรือจัดการกับสิ่งที่รู้เห็นจากสื่อ

ความรู้ต่อไปนี้จะช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ใหญ่เพื่อจะตัดสินใจว่าเมื่อใดที่ท่านควรอนุญาตให้เด็กเข้าถึงสื่อดิจิทัล **สิ่งที่ผู้ปกครองต้องสังเกตและพิจารณาก่อนที่จะให้อุปกรณ์ดิจิทัลใด ๆ แก่เด็กคือ**

- ให้สังเกตว่าเด็กมีทักษะทางสังคมและทางอารมณ์ที่จะช่วยให้ใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาดแล้วหรือไม่ เด็กรู้จักเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา มีความเคารพผู้อื่น และมีมารยาทพื้นฐานหรือไม่ คุณสมบัติเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการบ่มเพาะและพัฒนาก่อนที่จะให้เด็กเข้าถึงสื่อและภาพต่าง ๆ จากโลกโซเชียลมีเดีย เพราะความรู้หรือคุณสมบัตินี้จะช่วยทำให้พวกเขามีความสัมพันธ์กับโลกดิจิทัลอย่างปลอดภัย
- ลูกหลานของท่านมีความตระหนักแล้วหรือไม่ว่าสิ่งที่จะโพสต์ลงไปหรือสิ่งที่คนอื่นโพสต์เกี่ยวกับเขาบนอินเทอร์เน็ตนั้นจะส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์และชื่อเสียงของพวกเขาในอนาคต รวมถึงส่งผลกระทบต่อ การเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัยและการสมัครงาน
- ลูกหลานของท่านสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้มากเกินไปได้หรือไม่ และสามารถรักษาสสมดุลระหว่างชีวิตบนโลกออนไลน์กับชีวิตจริงได้หรือยัง
- ลูกหลานของท่านสามารถจะแยกแยะได้หรือไม่ว่าความสัมพันธ์ประเภทใดบนโลกออนไลน์ที่ปลอดภัยสำหรับเขา เด็กสามารถป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งหรือหลอกลวงบนอินเทอร์เน็ตได้หรือไม่ และสามารถบอกท่านได้หรือไม่ว่าเมื่อกำลังถูกคุกคามและมีความสัมพันธ์บนโลกออนไลน์ที่ไม่ปลอดภัย

- ลูกหลานของท่านรู้วิธีการรักษาความเป็นส่วนตัวและข้อมูลส่วนบุคคลหรือไม่ เด็กบางคนอาจจะให้ข้อมูลส่วนตัวมากเกินไปโดยรู้ไม่เท่าทันถึงอันตรายที่จะตามมา แม้สื่อโซเชียลหลายชนิดจะมีกฎหมายห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี สมัครเป็นสมาชิก แต่ในความเป็นจริงแล้วมีการค้นพบว่า มีเด็กที่อายุน้อยกว่า 13 ปี สมัครเป็นสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ ในโลกโซเชียล
- ลูกหลานของท่านมีทักษะในการวิเคราะห์ข้อมูลบนโลกออนไลน์แล้วหรือไม่ เช่น มีวิจารณญาณที่จะบอกได้หรือไม่ว่าเนื้อหาที่อ่านมีความถูกต้องแม่นยำเพียงใดหรือผู้เขียนสื่อสารด้วยอคติ เพราะมีผู้คนมากมายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่ต้องตกเป็นเหยื่อการล่อลวงหรือการให้ข้อมูลเท็จในโลกโซเชียล
- ลูกหลานของท่านได้รับการเตรียมพร้อมให้เป็นพลเมืองที่ดีของโลกแล้วหรือไม่ เช่น เด็กู้จักปกป้องตนเองและผู้อื่นหรือไม่ โลกอินเทอร์เน็ตในปัจจุบันนี้ต้องการคนที่กล้ายืนหยัดต่อต้านการกลั่นแกล้ง คนที่โพสต์เนื้อหาสร้างสรรคและเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่น ๆ คนซึ่งจะแบ่งปันเรื่องราวจริงที่สร้างพลังชีวิต คนที่สามารถประดิษฐ์คิดค้นเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลกไปในทางที่ดีขึ้น ลองสำรวจดูว่าลูกหลานของท่านมีคุณสมบัติซึ่งจะมีส่วนทำให้โลกดิจิทัลมีประโยชน์และปลอดภัยขึ้นไหม

หากลูกหลานของท่านยังไม่ผ่านข้อควรพิจารณาข้างต้น ให้รู้ว่าท่าน และลูกหลานยังไม่พร้อมจะรับผิดชอบการเป็นเจ้าของเครื่องมือสื่อสารใด ๆ เพราะมีความเสี่ยงสูงมากที่เด็กจะได้รับอันตรายหรือสร้างผลกระทบทางลบให้คนอื่น ๆ ความรู้และทักษะชีวิตบนโลกออนไลน์เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองสามารถสอนเด็กได้ ผู้ปกครองที่มีความรู้เรื่องเทคโนโลยีน้อยต้องหาแหล่งช่วยเหลือเพื่อทำให้ท่านมีความรู้และทักษะที่จะช่วยดูแลลูกหลานในเรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง ทั้งต้องหมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนกับลูกหลานถึงสื่อหรือข้อมูลที่เด็กเข้าถึง พวกเขารู้สึกอย่างไรกับภาพหรือเรื่องราวที่รับรู้ หรือเรื่องที่จะโพสต์ลงโซเชียล ใช้งานเรื่องเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ทั้งของตัวเองและลูกหลาน

การห้ามเด็กไม่ให้ใช้เครื่องมือสื่อสารยังไม่เพียงพอ วิธีการที่ได้ผลมากกว่าการห้ามหรือไม่ให้เข้าถึงคือ ให้เด็กใช้เวลาเล่นหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยเด็กให้เรียนรู้ สนุกและมีความสุข ผู้เขียนมีส่วนเลี้ยงดูหลานชายวัยสามขวบกว่าที่แม่ไม่ยอมให้เข้าถึงสื่อจากหน้าจอ ไม่ว่าจะเป็นที่วี มือถือหรือคอมพิวเตอร์ แม้ทั้งสองคนนี้หลีกเลี่ยงไม่ใช้สื่อดิจิทัลในขณะที่อยู่กับลูก แต่ใช้เวลาเล่นกับลูกอย่างตั้งใจ เช่น อ่านหนังสือให้ลูกฟัง ชวนทำกิจกรรมนอกบ้าน สอนให้ล้างจาน สอนหั่นผักเวลาทำอาหาร สอนให้ทิ้งขยะ และเมื่อหลานมาที่บ้านผู้เขียนก็จะใช้เวลากวาดบ้าน ให้อาหารสุนัขและแมวกินข้าวเข้าด้วยกัน ในตอนเย็นก็รดน้ำผักสวนครัวหรือชวนกันไปให้หญ้าวัวของคนข้างบ้าน ผู้เขียนสังเกตว่าเมื่อใดที่หลานมาบ้านแล้วเห็นผู้เขียนนั่งจ้องหน้าจอ เขาจะรีบมานั่งด้วยเพราะอยากดูว่าเราเห็นอะไร ต่อมาเมื่ออนุญาตให้เขาดูภาพเพลงเด็กภาษาไทย เขาจะขอรู้อยู่ ๆ ทุกครั้งที่มาบ้านผู้เขียน ซึ่งเป็นเรื่องท้าทายมากเพราะบางครั้งผู้เขียนเหนื่อยที่จะชวนเล่นหรืออ่านหนังสือให้ฟัง การให้นั่งดูภาพประกอบเพลงจึงง่ายที่สุด จึง

ทำให้ผู้เขียนเข้าใจได้ว่าทำไมผู้ปกครองจึงให้ลูกเล็กนั่งอยู่กับหน้าจอ แต่สิ่งที่ผู้เขียนเรียนรู้คือให้เขาดูเพลงนั้นเพลงเดียว ถึงแม้เขาจะต่อรองก็ห้ามใจอ่อนเป็นอันขาด

สิ่งที่ค้นพบภายหลังคือแม้อย่างคงเข้มงวดไม่ให้หลานผู้เขียนดูจึงทำให้หลานชายอยากมาบ้านผู้เขียนบ่อย ๆ เพราะเป็นแห่งเดียวที่จะได้เห็นสื่อเหล่านี้ การที่แม่มั่นคงเรื่องการทำกิจกรรมอื่น ๆ ดังกล่าวมาข้างต้น และผู้เขียนพบว่าเราเองต้องปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกับแม่ของเขาด้วย ต้องเข้มงวดว่าดูได้เพียงเพลงเดียวต่อวัน เมื่อดูจบไปหนึ่งเพลงเขาจะบอกเองว่าพอแล้ว เราไปดูวีวหรือไปทำกิจกรรมอื่นกันเถอะ

บทเรียนนี้สอนผู้เขียนว่าการชวนเด็กให้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ผู้ใหญ่เองก็สนุกอย่างสม่ำเสมอจะเป็นฐานให้เด็กเรียนรู้เองว่ามืออย่างอื่นที่สนุกมากกว่าการนั่งดูภาพและเสียงบนจอ จึงเป็นเรื่องน่าเห็นใจแม่หรือพ่อเลี้ยงเดี่ยวหรือผู้ปกครองที่ไม่มีเวลาจะทำกิจกรรมอื่น ๆ กับลูกหลานที่เป็นเด็กหรือเยาวชนเพราะต้องทุ่มเททำงานเนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจและไม่มีระบบสนับสนุนอื่นใดจากเครือญาติ ภายในชุมชน หรือจากรัฐที่จะจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อดึงเด็กออกจากเกม จากจอทีวีหรือสื่อโซเชียลอื่น ๆ

ตารางแนะนำกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงอายุของเด็ก

ช่วงอายุ	กิจกรรม
0-2 ปี	คุยทางไกลผ่านระบบออนไลน์กับคนที่เด็กรักหรือสนิทสนม เช่น ครอบครัวหรือญาติ พ่อแม่อาจให้เด็กนั่งตักพร้อมกับอธิบายไปด้วย
3-6 ปี	<ul style="list-style-type: none">ดูรายการออนไลน์ที่มีเนื้อหาเพื่อการศึกษาด้วยกัน โดยพ่อแม่คอยอธิบายอยู่ข้าง ๆเขียนอีเมลหรือส่งข้อความถึงเพื่อนหรือญาติสนิทด้วยกัน
7-9 ปี	<ul style="list-style-type: none">ร่วมเล่นเกมที่ดีสำหรับเด็กใช้แอปพลิเคชันที่สร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น แอปวาดรูปใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อช่วยให้กิจกรรมประจำวันง่ายขึ้น เช่น ใช้มือถือตั้งเตือนความจำว่าให้ทำการบ้าน ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อค้นหาสูตรอาหารด้วยกัน เป็นต้นถ้าไปเที่ยวด้วยกัน พ่อแม่อาจจะพาลูกเขียนบันทึกออนไลน์และโพสต์รูปหรือวิดีโอที่ถ่ายไว้
10-12 ปี	<ul style="list-style-type: none">พ่อแม่ช่วยลูกค้นหาข้อมูลเพื่อทำการบ้าน ใช้เพื่อช่วยให้ทำการบ้านได้ง่ายขึ้น หรือดูคลิปวิดีโอที่ช่วยสอนวิชาต่าง ๆใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อช่วยให้เด็กได้ค้นหากิจกรรมที่น่าสนใจสอนให้ลูกรู้จักดาวน์โหลดหรืออ่านอีบุ๊ก และฟังเพลง (หรือถ้าลูกเก่งในเรื่องเทคโนโลยีอยู่แล้วสิ่งที่พ่อแม่ควรทำก็คือขอให้ลูกแสดงให้ดูว่าจะโหลดหนังสือและฟังเพลงออนไลน์อย่างไร)

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง เมื่อเด็กเริ่มใช้อุปกรณ์ดิจิทัล

คำแนะนำต่อไปนี้เป็นวิธีการสร้างเสริมอำนาจภายในให้ลูกหลานมีสติ ปัญญาและความสามารถในการใช้สื่อและเทคโนโลยี เช่นความสามารถในการควบคุมตนเองในการใช้เวลาหน้าจอ ความสามารถในการแยกแยะระหว่าง ข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น ความอดทนรอคอยที่จะใช้เทคโนโลยี ความสามารถในการเลือกสื่อที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ และการมีน้ำใจ แบ่งปันอุปกรณ์ การสร้างอำนาจภายในให้เด็กจะเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์หรือผ่านวิธีการใช้อำนาจร่วมเท่านั้น เช่น การวางกติการ่วมกัน การฟังกันและกัน การพูดเรื่องความรู้สึกเมื่อเกิดปัญหา และการไม่ใช้ความรุนแรงในการลงโทษเมื่อเด็กทำผิดกติกา

- **ผู้ปกครองต้องกำหนดขอบเขตและจำกัดการเข้าถึงสำหรับเด็กเล็ก** เช่น ห้ามเล่นก่อนเข้านอนอย่างน้อย 1 หรือ 2 ชั่วโมง ห้ามเล่นระหว่างมื้ออาหาร ห้ามใช้ในห้องนอน พ่อแม่บางครั้งอาจมีกฎง่าย ๆ ใช้ร่วมกันว่าเมื่อมีใครพูดด้วยจะต้องวางอุปกรณ์ในมือลง และหันมาพูดกับคนที่อยู่ตรงหน้า อย่างไรก็ตามเรื่องเวลาการใช้ อาจยืดหยุ่นตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับว่าเด็กจะใช้สื่อทำอะไร และขึ้นอยู่กับเนื้อหาในสื่อที่เข้าถึงด้วย
- **ผู้ปกครองคอยดูแลพฤติกรรมการใช้และเนื้อหาที่เด็กเข้าถึง** เช่น บล็อกเว็บไซต์หรือเนื้อหาที่รุนแรงและไม่เหมาะสม ดูและลองเล่นเกมที่ลูกของคุณกำลังเล่นอยู่ วางอุปกรณ์เหล่านี้ไว้ในห้องนั่งเล่นหรือ

ห้องที่ครอบครัวใช้ร่วมกันเพื่อให้พ่อแม่ได้เห็นขณะที่ลูกใช้ พ่อแม่ อาจจะต้องพูดคุยกับพ่อแม่ของเพื่อนลูกด้วยว่าเด็ก ๆ ทำอะไรกันบ้าง เมื่ออยู่ที่บ้าน

- ผู้ปกครองต้องพูดให้ชัดเจนว่าสิ่งไหนทำได้และทำไม่ได้ โดยกำหนด กติกาการใช้อุปกรณ์ และระวังไม่ให้สิ่งเหล่านี้รบกวนความสัมพันธ์ ของครอบครัว ฟังระลึกไว้เสมอว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้น สำคัญที่สุด การมีความสัมพันธ์กับเด็กคือการทำกิจกรรมในชีวิต ประจำวันร่วมกัน เช่น การพูดคุย การรับฟัง การกินข้าวโดยไม่มีใคร นั่งดูหน้าจอ และการทำงานบ้านที่แม่เด็กจะทำไม่เป็นหรือทำไม่ถูกใจ ผู้ใหญ่ แต่ให้รู้ว่ากิจกรรมนั้นคือการช่วยให้เรียนรู้ (และสนุกกับมัน) ไม่ใช่ให้เด็กทำได้ดีเพื่อให้ถูกใจผู้ใหญ่ การทำงานบ้านและการทำสวน ช่วยฝึกกล้ามเนื้อและการประสานกล้ามเนื้อมือกับสายตา ฝึกความ รับผิดชอบ ฝึกการแก้ปัญหาและสร้างเสริมความรู้ให้เด็ก ผู้เขียน มีหลานชายเมื่ออายุสองขวบเขาชอบกวาดบ้านมากเพราะเห็นผู้เขียน ทำทุกวัน เขาจึงมาช่วยกวาดบ้านหรือไม่ก็กวาดไปไม่รอบบ้านก่อน ที่จะกินข้าวเข้าด้วยกัน เมื่อเดินมาที่บ้านตอนเช้าเขาจะถามก่อนว่า ปากกวาดบ้านหรือยัง เขาชอบกวาดบ้านอยู่เกือบครึ่งปีสลับกับการช่วย รดน้ำผักสวนครัว ด้วยบัวรดน้ำที่เขาเลือกเองตอนแม่พาไปซื้อ พอเริ่มอย่างสามขวบเขาก็สนใจจะปลูกต้นไม้

- ผู้ปกครองต้องปฏิบัติและทำเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นจริง กฎระเบียบ ที่ให้ลูกทำพ่อแม่ก็ต้องทำด้วยและให้ระลึกเสมอว่าลูกกำลังมองดู พ่อแม่ตลอดเวลาเพราะเด็กเห็นพ่อแม่เป็นแบบอย่าง เด็กจึงทำตาม

เด็กเรียนรู้นิสัยการใช้สื่อว่าจะใช้อย่างไรและเมื่อใดจากการสังเกตผู้ใหญ่ที่มีความสำคัญในชีวิตทำให้เห็น ถ้าเด็กเห็นว่าผู้ใหญ่หยิบมือถือขึ้นมาดูตลอดเวลา แน่ใจว่ามีโอกาสที่เด็กจะเติบโตขึ้นมาเป็นวัยรุ่นที่วางมือถือไม่ได้เลย เมื่อพ่อแม่จำเป็นต้องใช้โทรศัพท์หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ควรอธิบายให้ลูก ๆ รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร และถ้าเป็นไปได้ อาจให้เด็กได้เข้ามามีส่วนร่วมด้วย เช่น โทรศัพท์หาญาติที่อยู่ไกล และให้ลูกร่วมพูดคุยด้วย หรือชวนลูกดูสูตรอาหารบนอินเทอร์เน็ต เพื่อเตรียมทำมือค้ำด้วยกัน ชวนลูกหาข้อมูลเกี่ยวกับสวนสัตว์ที่กำลังจะไปเที่ยวด้วยกันในวันพรุ่งนี้ หรือแม่แต่ก่อนถ่ายรูปรูขของลูกแต่ละครั้ง พ่อแม่ก็อาจจะต้องขออนุญาตและอธิบายว่าถ้าหายไปเพื่อเป็นที่ระลึกว่าเรามีความสุข เป็นต้น ถ้าพ่อแม่อธิบายทุกครั้งที่ใช้เทคโนโลยี ต่อหน้าลูกจะช่วยให้ลูกรู้จักระมัดระวังการใช้อุปกรณ์มากขึ้นและผู้ปกครองก็จะรู้ตัวด้วยว่าบางครั้งเราเองก็ใช้มันมากเกินไป

- **ใช้โอกาสให้ลูกได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมและทางอารมณ์ผ่านการใช้เทคโนโลยี** เช่น พ่อแม่อาจจะลองศึกษาดูว่ามีแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ใดบ้างที่ส่งเสริมทักษะทางสังคม เพิ่มการฝึกสติ หรือช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
- **ส่งเสริมให้ลูกใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้** พ่อแม่สามารถช่วยกระบวนการเรียนรู้ได้โดยการพูดคุยและตั้งคำถามกับลูกที่กำลังทำอะไร หรือให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่าเด็กสามารถใช้เวลาเรียนรู้เรื่องนั้นเพิ่มเติมในโลกภายนอกได้อย่างไรบ้าง พ่อแม่จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดี หากพ่อแม่ใช้เวลาดูซีรีส์บนหน้าจอทั้งวัน นั่นคือพฤติกรรม

ที่ส่งสารบอกลูกว่าเทคโนโลยีมีไว้เพื่อความบันเทิงเท่านั้น และจะทำให้ลูกไม่คิดว่าเทคโนโลยีคือเครื่องมือเพื่อช่วยการเรียนรู้เลย พ่อแม่ควรใช้เวลาเรียนรู้ร่วมกันกับลูกด้วย เช่น ถ้าลูกสนใจเรื่องแมลง ก็อาจจะหาช่องสำหรับเด็กบน YouTube ให้ลูกได้ดูเรื่องนี้ แต่ทุกอย่างที่จะให้ลูกดูพ่อแม่ควรต้องดูก่อนทุกครั้งเพื่อให้มั่นใจว่าเนื้อหาั้นเหมาะสมกับลูก

- ส่งเสริมให้ลูกได้สร้างสรรค์สื่อที่มีประโยชน์ด้วยตนเอง เช่น ใช้กล้องถ่ายภาพและสร้างสรรค์สื่อเอง
- อย่าลืมนำประสบการณ์และการรู้เท่าทันข้อมูลและภาพในสื่อของเด็กมีน้อยมากหรือไม่มีเลย ดังนั้นจึงไม่ควรปล่อยให้เด็กใช้เทคโนโลยีโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแลเป็นอันตราย การมีผู้ใหญ่กำกับก็เพื่อให้ผู้ใหญ่อธิบายให้คำแนะนำหรือหยุดการเข้าถึงสื่ออันตรายได้ทันที่
- ผู้ปกครองต้องเป็นผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการเข้าถึงหรือการใช้สื่อ เพราะเด็กจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้และเป็นเหมือนต้นแบบที่จะนำทางเขาให้กลายเป็นพลเมืองที่ดีของโลกดิจิทัล
- สอนให้ลูกรู้ว่า “ให้ความสำคัญกับคนมากกว่าเทคโนโลยี” อย่าให้เทคโนโลยีทำลายโอกาสในการพัฒนาทักษะทางสังคม และการมีความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยงและธรรมชาติ ผู้เขียนอาศัยอยู่ในหมู่บ้านชนบทล้อมรอบด้วยทุ่งนา จำได้ว่าเมื่อเกือบยี่สิบปีก่อนมีเกมสำหรับเด็กในอินเทอร์เน็ต พ่อแม่หลายคนให้ลูกนั่งเล่นเกมปลูกผักในจอ

แทนที่จะให้เด็กเรียนรู้ปลูกผักจริง ๆ ภายในบริเวณบ้านหรือปลูกจากกระถางหากไม่มีที่ดินมากพอ หรือพาเด็กไปเที่ยวสวนผัก

- **คุณสมบัติสำคัญสองประการที่พ่อแม่ควรปลูกฝังสำหรับเด็กทุกคน คือ จริยธรรมและความเห็นอกเห็นใจ** เมื่อลูกมีคุณลักษณะสองประการนี้แล้วเขาจะสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกต้องและควรทำ เด็กจะคิดก่อนโพสต์หรือแชร์ว่าสิ่งที่เขากำลังจะทำนั้นจะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่ กิจกรรมแทบทุกชนิดที่ทำบนโลกออนไลน์มักจะมีเรื่องจริยธรรมมาเกี่ยวข้อง เช่น เด็กอาจทำรายงานและค้นพบเนื้อหาที่ต้องการบนอินเทอร์เน็ต ซึ่งอยากคัดลอกมาวางในรายงานของตนเอง ถ้าเด็กตระหนักรู้ว่าทุกอย่างมีผู้ผลิตและมีเจ้าของ เด็กก็จะระวังในการนำไปใช้และรู้ว่าควรจะทำอย่างใดหรือขออนุญาตก่อน หรือหากเด็กอายุยังไม่ถึงเกณฑ์ที่จะสมัครใช้โซเชียล เด็กก็จะรู้ว่าไม่ควรโกหกอายุเพื่อสมัคร แน่แน่นอนว่าคุณสมบัติดังกล่าวนี้ต้องใช้เวลาฝึกฝนบ่มเพาะก่อนที่เด็กจะเป็นผู้ใหญ่ เพราะสภาวะธรรมชาติของเด็กคือจะมองโลกโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นจึงอาจจะทำอะไรที่ดูเหมือนขาดความยั้งคิดบนโลกออนไลน์ พ่อแม่สามารถฝึกฝนบ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในตัวลูกได้ในชีวิตประจำวัน เริ่มจากการสื่อสารกันด้วยความอ่อนโยนและเคารพ เพราะถ้าเด็กไม่มีทักษะการเคารพและหัวใจอ่อนโยนในชีวิตจริง ก็เป็นไปได้ยากมากที่เด็กจะมีชีวิตเช่นนี้บนโลกออนไลน์

เมื่อพ่อแม่เข้าไปสัมพันธ์กับชีวิตดิจิทัลของลูกอย่างค่อยเป็นค่อยไปในทุก ๆ วัน จะเป็นการปลูกฝังให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่คือคนที่จะให้คำแนะนำได้ เมื่อลูกไปพบกับสิ่งที่ทำให้เขาต้องสับสนหรืออึดอัดบนโลกออนไลน์ และพ่อแม่สามารถประยุกต์กิจกรรมได้ตามความเหมาะสมเพราะเด็กแต่ละคนมีความสนใจในเรื่องเทคโนโลยีแตกต่างกัน

โลกออนไลน์ถึงประวัติที่ลบได้ยากเอาไว้ และอาจส่งผลกระทบต่ออนาคตลูกหลาน

ในปัจจุบันมหาวิทยาลัยหรือองค์กรหลายแห่งมักจะตรวจสอบประวัติการใช้สื่อโซเชียลของผู้สมัครเรียนหรือสมัครทำงาน เพราะสิ่งทีโพสต์บนสื่อออนไลน์จะถูกบันทึกไว้ ดังนั้นพ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกโพสต์หรือแบ่งปันสิ่งที่ดีและมีประโยชน์บนพื้นที่ออนไลน์ของลูก เช่น โพสต์ภาพงานอดิเรกที่เด็กทำ หรือภาพการช่วยงานชุมชน พ่อแม่ควรเน้นย้ำให้ลูกรู้ว่าทุกสิ่งที่พวกเขาพูดหรือทำบนอินเทอร์เน็ต และคนอื่นพูดหรือทำเกี่ยวกับพวกเขา มันจะส่งผลกระทบต่อชื่อเสียงและภาพลักษณ์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต คนที่เห็นภาพหรืออ่านเรื่องราวจะตัดสินใจและให้คุณค่าจากสิ่งเหล่านั้น และภาพลักษณ์เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อชีวิตและการงาน พ่อแม่เองก็ต้องระวังและคิดก่อนจะโพสต์รูปของลูกทุกครั้ง โดยเฉพาะรูปของลูกที่ยังเล็กมากเพราะเด็กยังไม่สามารถตัดสินใจได้เองว่าอยากให้คนอื่นเห็นรูปร่างหน้าตาของเขาหรือไม่ เมื่อโตขึ้นเด็กทุกคนเชื่อว่าพ่อแม่ใจภาพวัยเด็กที่พ่อแม่โพสต์รูปส่วนตัวของพวกเขาบนออนไลน์

เพราะเหตุปัจจัยดังกล่าวมา สื่อโซเชียลจึงส่งผลมากมายต่อชีวิต และสุขภาพของเด็ก ผู้ปกครองควรจะถ่วงเวลาการใช้สื่อโซเชียลของเด็ก ออกให้นานที่สุด อย่างน้อยก็ให้เด็กมีอายุถึง 13 ปี เพราะเด็กมักจะกระทำการทุกอย่างโดยไม่ทันคิด และยังไม่รู้ว่าพฤติกรรมแบบใดที่จะนำอันตรายหรือความเสียหายมาให้ตนเอง บางครั้งเด็กก็อาจจะเข้าใจหรือตีความผิด เพื่อนสนิทของผู้เขียนที่เป็นฝรั่งแต่งงานกับคนไทยเกือบทั้งหมดซื้อมือถือให้ลูกเมื่ออายุประมาณ 13 ปี โดยก่อนหน้านี้อีก ๆ สามารถขอยืมมือถือ คอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตของพ่อแม่เพื่อใช้งานที่โรงเรียน ดูหนัง หรือกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ ซึ่งล้วนมีกำหนดระยะเวลาในการใช้และผ่านการดูแลของพ่อแม่ในเรื่องเนื้อหาที่เด็กเข้าถึง ครอบครัวของเพื่อนกลุ่มนี้มีพ่อหรือแม่ที่อุทิศตนใช้เวลากับลูกในการเรียนที่บ้าน (Home school) และทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่นกีฬา ทำอาหารและขนม ทำสวนครัว เป็นต้น

ลูกคนหนึ่งของเพื่อนจะมาค้างคืนที่บ้านผู้เขียนเดือนละหนึ่งครั้ง ทุกครั้งเด็กจะตื่นเต้นมากเพราะที่บ้านผู้เขียนมีไวไฟและพ่อแม่อนุญาตให้ใช้คอมพิวเตอร์ของแม่ดูหนังฟังเพลงตามประสาเด็กอย่างสุ่วัยแรกรุ่ง และบ่อยครั้งที่ครอบครัวนี้มาบ้านผู้เขียน พ่อแม่ลูกจะดูหนังด้วยกัน เห็นได้ชัดว่าทั้งแม่และพ่อมีระเบียบกฎเกณฑ์เดียวกันที่ชัดเจนเกี่ยวกับการใช้สื่อและเทคโนโลยีของลูกแต่ไม่เข้มงวดจนลูกจะต่อต้าน สังเกตเห็นได้ว่าพ่อแม่จะนั่งอยู่หน้าจอภาพก็ต่อเมื่อต้องทำงานเท่านั้น

เมื่อถึงเวลาเหมาะสมก็จะซื้อหาเครื่องมือสื่อสารให้ลูก พ่อแม่ควรเน้นย้ำกับลูกใน 3 ประเด็นดังนี้

- มีมารยาทพื้นฐาน คือการตระหนักรู้ว่าเราไม่ได้สื่อสารกับอุปกรณ์ แต่พูดคุยกับมนุษย์ที่อยู่ในสถานที่อีกแห่งหนึ่งและเราควรมีมารยาทกับผู้นั้น
- รู้ทันเนื้อหา ให้เด็กคิดก่อนโพสต์ว่าอยากจะแบ่งปันเรื่องอะไร แบ่งปันสิ่งนั้นไปเพื่ออะไรและสิ่งนั้นจะกระทบความรู้สึกของตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่
- การมีน้ำใจ นึกถึงจิตใจผู้อื่น มีความห่วงใยความรู้สึกของผู้อื่นที่จะเกิดขึ้นจากการอ่านสารหรือภาพที่เด็กจะโพสต์ลงสื่อ

ผู้ปกครองต้องสอนให้ลูกรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่โพสต์บนอินเทอร์เน็ตจะไม่ใช่เรื่องส่วนตัวอีกต่อไปและจะอยู่บนนั้นไปอีกนาน พ่อแม่อาจลองทำกิจกรรมสั้น ๆ กับลูกก่อน เช่น ให้ลูกลองคิดว่าเขาอยากจะให้ภาพลักษณ์บนโลกดิจิทัลของเขาเป็นอย่างไร ในอีก 10 ปีข้างหน้าเมื่อผู้คนค้นพบชื่อของเขาบนกูเกิล อะไรที่เขาอยากให้คนเห็นหรือรู้เกี่ยวกับตัวเขา อาจจะลองให้ลูกวาดรูปถ่ายหรือเขียนข้อความบนกระดาษเหมือนแผ่นป้ายโฆษณา เด็กสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการได้ เด็กอาจเห็นภาพตนเองกำลังเล่นดนตรีอยู่บนชองยูทูบหรือเห็นภาพเขากำลังทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือชุมชนอยู่บนเฟซบุ๊ก เป็นต้น

การจัดสรรเวลาบนหน้าจออุปกรณ์ต่าง ๆ

ดังที่กล่าวมาตั้งแต่ต้นว่าเราสามารถสังเกตดูผลเสียที่ปล่อยให้เด็กติดอยู่หน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลนานเกินไป ซึ่งทำให้เด็กไม่ได้ใช้ร่างกาย เคลื่อนไหว เด็กไม่มีความสัมพันธ์กับผู้คนและอาจนำไปสู่การติดอุปกรณ์ เหล่านั้นจนกระทบกับการเรียนรู้หรือสุขภาวะด้านอื่น ๆ ของเด็ก ยังไม่นับ เรื่องการเสียเงินทองจากค่าใช้จ่ายที่ผู้ปกครองต้องรับผิดชอบ เหล่านี้เป็น ผลกระทบจากการติดจอที่ผู้ใหญ่ก็ประสบเช่นเดียวกัน แม้จนถึงทุกวันนี้ ยังไม่มีผลวิจัยที่บ่งชี้ว่าการอยู่กับหน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลส่งผลกระทบต่อเด็ก อย่างไร แต่โดยทั่วไปแล้วเชื่อกันว่า **เราควรให้เด็กใช้เวลากับสิ่งเหล่านี้ให้น้อยที่สุด**

- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบครึ่ง ควรหยุดและเลี่ยงการอยู่หน้าจออุปกรณ์ ทุกชนิดยกเว้นการพูดคุยผ่านวิดีโอออนไลน์เท่านั้น
- เด็กที่มีอายุระหว่าง 1 ขวบครึ่งถึง 2 ขวบ พ่อแม่ควรเลือกสื่อที่มี ภาพคมชัดสูงเพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจว่ากำลังดูอะไร
- เด็ก 2-5 ขวบ ไม่ควรใช้กับเวลาหน้าจอมากกว่าวันละ 1 ชั่วโมง และ ต้องเป็นสื่อที่มีภาพคมชัดเช่นกัน พ่อกับแม่ควรดูสื่อร่วมกับลูกด้วย เพื่อช่วยให้ลูกเข้าใจว่ากำลังดูอะไรอยู่และให้เชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ที่ อยู่รอบตัวเด็ก
- เด็กอายุ 6 ขวบขึ้นไป ต้องจำกัดเวลาการใช้สื่อและชนิดของสื่อที่ จะให้เด็กใช้ เฝ้ารอวังไม่ให้เด็กอยู่กับสื่อยาวนานจนรบกวนเวลาอน กระทบต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และกิจกรรมอื่น ๆ ที่สำคัญ ต่อสุขภาพ การมีความสัมพันธ์กับผู้คน สัตว์ ธรรมชาติแวดล้อมและ การเรียนรู้ของเด็ก

นอกจากนี้ครอบครัวควรกำหนดเวลางดใช้จอร่วมกัน เช่น ห้ามใช้อุปกรณ์ขณะรับประทานอาหาร และกำหนดพื้นที่ปลอดอุปกรณ์ดิจิทัล เช่น ห้องนอน และพ่อแม่ควรหมั่นพูดคุยกับลูกถึงความเป็นพลเมืองในโลกออนไลน์และความปลอดภัย รวมถึงการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ และให้เกียรติทั้งในชีวิตจริงและในโลกออนไลน์ด้วย สิ่งสำคัญที่สุดพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีและเป็นต้นแบบในการใช้สื่ออย่างเหมาะสม เพราะการกระทำของพ่อแม่สำคัญกว่าคำพูด

พ่อแม่วัยทำงานมักไม่มีเวลาที่จะร่วมกันนั่งคุยกับลูกและใช้เวลาทำสื่อต่าง ๆ และเด็กเองจะมีพื้นที่อื่น ๆ ซึ่งพ่อแม่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ช่วงเวลาที่เด็กไปบ้านเพื่อน ช่วงเวลาที่เดินทางไปกลับจากโรงเรียน พ่อแม่สมัยใหม่จึงควรเรียนรู้วิธีใช้เทคโนโลยีเพื่อจัดการเรื่องนี้ด้วย เช่น ควรมีโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันหลายรูปแบบที่จะช่วยบอกว่าใช้เวลาทำหน้าจอบ้างไปกี่ชั่วโมงในแต่ละวัน และสามารถช่วยติดตามได้ด้วยว่าลูกใช้เทคโนโลยีทำอะไรบ้าง เช่น Google Family Link หรือสามารถควบคุมการใช้งานคอมพิวเตอร์และมือถือของลูกได้ผ่านระบบ Parental Controls (ผู้ปกครองสามารถค้นเรื่องนี้เพิ่มเติมได้จากอินเทอร์เน็ตด้วยการค้นคำว่า Parental Controls หรือ แอปพลิเคชันควบคุมการใช้งานมือถือ/คอมพิวเตอร์ของเด็ก) แต่พึงระลึกไว้ด้วยว่า เมื่อเด็กโตขึ้นวิธีนี้เหล่านี้จะได้ผลน้อยลง เนื่องจากเด็กรู้วิธีที่จะปลดล็อกการควบคุมของระบบ งานสำคัญของพ่อแม่มีลูกเป็นวัยรุ่นตอนต้น จึงอยู่ที่การดึงความสนใจของลูกไปยังกิจกรรมอื่น ๆ

ผู้ปกครองอาจลองทำกิจกรรมใช้ชีวิตปลอดภัยด้วยกัน เช่น 1 วันของทุกสัปดาห์ที่ทุกคนในบ้านจะไม่ใช้มือถือหรืออุปกรณ์ดิจิทัลอื่น ๆ เลย ซึ่งหลังจากผ่านกิจกรรมนี้พ่อแม่อาจจะต้องพูดคุยกับลูกเพื่อให้ฝึกคิดว่ ในวันที่ปิดอุปกรณ์สื่อสารทุกอย่าง เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของพวกเขาบ้าง หรือลูกทำกิจกรรมอะไรที่น่าสนใจ ทั้งสังเกตหรือไม่ว่าการติดอยู่กับ หน้าจอทำให้เขาพลาดอะไรไปบ้าง ถามความรู้สึกของลูกว่าเป็นอย่างไร และหากต้องการปรับพฤติกรรมการใช้สื่อของตนเองเขาจะอย่างไรบ้าง นอกจากนี้พ่อแม่อาจใช้โอกาสนี้บอกให้ลูกได้รู้ถึงชีวิตตนเองในอดีตในสมัย ที่ยังไม่มีมือถือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ว่าวัยเด็กของพ่อแม่ได้ทำสิ่งที่สนุกสนาน ตื่นเต้นทำทหายอย่างไรบ้าง

การป้องกันภัยจากโลกออนไลน์ให้กับเด็ก

พ่อแม่ต้องช่วยให้เด็กเข้าใจถึงภัยจากโลกออนไลน์ เช่น การกลั่นแกล้ง ทางโลกออนไลน์ (Cyber bullying) การพูดคุยเรื่อง Sexting ที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพวกเขาและคนอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ ขึ้นกับลูกผู้ปกครองต้องหยุดธุระอื่น ๆ เพื่อช่วยลูกรับมือ และพ่อแม่อาจ ต้องแจ้งโรงเรียนหรือจัดการด้วยวิธีอื่น ๆ ตามความเหมาะสม

Sexting หมายถึง การส่งหรือการได้รับข้อความหรือภาพลามก พ่อแม่บางคนอาจรู้สึกอึดอัดเมื่อมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ แต่เมื่อท่าน ตัดสินใจว่าลูกจะเป็นเจ้าของมือถือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ให้ตระหนักว่าลูกหลาน

ของท่านจะเข้าถึงสื่ออันตรายเช่นนี้ การห้ามไม่ให้ลูกใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ดังนั้นพ่อแม่จึงควรทำสิ่งต่อไปนี้เพื่อแนะนำช่วยเหลือลูกหลาน

- อธิบายความหมายของสารการส่งข้อความหรือภาพที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือ Sexting อย่างเพิ่งทักท้วงว่าเด็กจะเข้าใจว่านี่คืออะไร คำว่า Sexting หมายถึงการส่ง ส่งต่อ หรือรับข้อความหรือภาพ หรือวิดีโอ ที่เกี่ยวกับเรื่องทางเพศหรือมีนัยยะทางเพศ ผ่านมือถืออินเทอร์เน็ต การส่งรูปหรือสารทำนองนี้ไปให้ผู้อื่นคือสิ่งที่ผิดกฎหมาย และผิดจริยธรรม
- บอกลูกว่าอย่าตอบโต้กับคนที่ส่งข้อความลักษณะนี้มาให้ ให้ลบภาพทันทีและไม่ต้องส่งต่อหรือทำสำเนาเก็บไว้
- สอนลูกว่าหากพบว่ามีคนอื่นถูกละเมิด เช่น ลูกส่งต่อภาพไปเปลือย ถ้ารู้จักบุคคลที่อยู่ในรูปนั้นให้บอกคน ๆ นั้นทันที เพื่อที่ว่าเพื่อนจะได้หาทางรับมือกับสถานการณ์นั้น
- บ่มเพาะความเมตตาตามกรุณา วิธีการที่ดีที่สุดที่จะหยุดการบูลลี่ในโลกออนไลน์คือการบ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พ่อแม่อาจจะลองค้นหาเรื่องราวของคนถูกละเมิดบนโลกออนไลน์มาเล่าให้ลูกฟัง เพื่อให้ลูกเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้ที่ถูกทำร้ายอย่างไรบ้าง

สอนวิธีรับมือการถูกบูลลี่บนโลกออนไลน์ให้แก่ลูก ดังนี้

- เก็บภาพหลักฐาน เช่น บันทึกภาพหน้าจอของข้อความคุกคาม สอนลูกให้รู้วิธีเก็บบันทึกภาพหน้าจอ ถ้าพ่อแม่ไม่รู้วิธีสามารถค้นหาได้จากอินเทอร์เน็ต หลังจากเก็บภาพแล้วให้เด็กนำมาให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้หรือรายงานไปยังเครือข่ายสื่อโซเชียล
- “บล็อก” เป็นวิธีง่ายที่สุดถ้าไม่อยากตกเป็นเป้าหมายของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์
- รายงานหรือ Report การรายงานไปยังเครือข่ายสื่อโซเชียลนั้น ๆ ว่าใครรบกวนหรือกลั่นแกล้ง ทุกสื่อโซเชียลมีระบบการรายงานอยู่ในตัว นอกจากนี้พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้ว่าพวกเขาไม่จำเป็นต้องลี้ภัยหรือทนกับคนที่ใช้ความรุนแรงบนโลกออนไลน์ สามารถยกเลิกความเป็นเพื่อน (Unfriend : อันเฟรนด์) ยกเลิกการติดตาม (Unfollow : อันฟอลโลว์) ได้ทันที
- พูดคุยและรับฟังเพื่อให้เด็กกล้าจะคุยกับผู้ใหญ่เมื่อมีบางสิ่งเกิดขึ้นบนโลกออนไลน์และรู้สึกไม่สบายใจ ผู้ใหญ่คนนั้นควรจะเป็นพ่อแม่หรือถ้าพ่อแม่ไม่สามารถพูดคุยได้ก็อาจจะให้ครู ญาติใกล้ชิดที่ไว้วางใจพูดคุยและรับฟัง

- สอนให้ลูกเป็นผู้ที่รู้จักยืนหยัดหรือช่วยผู้อื่นเมื่อเห็นการถูกบูลลี่
อย่างไรก็ตามการลุกขึ้นเผชิญหน้าไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับเด็ก แม้แต่
ผู้ใหญ่เองก็ไม่สามารถทำได้เสมอไปเช่นกัน ฉะนั้นให้บอกลูกว่า
หากทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่สิ่งที่ทำได้คือการเข้าอกเข้าใจและเห็นใจ
ผู้อื่น ให้ลูกสามารถใช้การพูดคุย รับฟัง และแสดงความเห็นใจ
เพื่อนที่ถูกบูลลี่ได้ และลูกไม่จำเป็นต้องเผชิญหน้ากับคนบูลลี่โดยตรง
แต่สามารถบันทึกภาพหน้าจอหรือข้อมูลแล้วนำมาบอกผู้ใหญ่ที่
ไว้วางใจได้เพื่อให้ผู้ใหญ่ช่วยจัดการรายงานเว็บไซต์สื่อโซเชียลหรือ
โรงเรียนต่อไป บอกลูกว่าอย่าสยบยอมต่อการใช้ความรุนแรง แต่
ขอให้ทำด้วยความระมัดระวังและด้วยความเมตตากรุณา

การรักษาความเป็นส่วนตัวและข้อมูลส่วนบุคคล

ถ้าลูกยังอายุน้อยและไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ บอกลูกว่าอย่าแชร์
ข้อมูลต่อไปนี้ของตนเองหรือของผู้อื่นให้กับคนแปลกหน้าที่รู้จักบนโลกออนไลน์
โดยพ่อแม่ไม่อนุญาตเด็ดขาด **ข้อมูลเหล่านั้นได้แก่** ชื่อนามสกุลจริง ที่อยู่จริง
อีเมล หมายเลขโทรศัพท์ ชื่อโรงเรียน ที่อาศัยปัจจุบัน หรือบอกว่าจะไปไหน
รวมถึงรหัสผ่านต่าง ๆ และรูปถ่าย

- บอกลูกว่าไม่ควรยุ่งกับคนไม่รู้จักบนโลกออนไลน์เด็ดขาด
- บอกลูกว่าไม่ควรนัดพบกับคนที่ไม่รู้จักอย่างเด็ดขาด
- สอนให้ลูกระวังการแชร์รูปถ่ายส่วนตัว บางครั้งรูปเซลฟี่ก็อาจจะบอกได้ว่าเด็กอยู่ที่ไหนหรืออยู่บ้านคนเดียว
- พ่อแม่ต้องหาความรู้เพิ่มเติมในบางเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีเพื่อจะสอนลูกได้ เช่น วิธีการตั้งรหัสผ่านที่ปลอดภัย
- เมื่อลูกคิดจะเริ่มเล่นโซเชียลมีเดียใด ๆ พ่อแม่ควรชวนลูกค้นข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจกับแง่มุมต่าง ๆ ของสื่อชิ้นนั้นก่อน เช่น อายุขั้นต่ำที่สามารถสมัครได้ ข้อมูลส่วนตัวใดบ้างที่ผู้สมัครต้องกรอก มีกฎกติกา มารยาท สำหรับผู้ใช้อย่างไร มีระบบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวอย่างไร เป็นต้น

การฝึกฝนบ่มเพาะสิ่งเหล่านี้แก่ลูกหลานอย่างต่อเนื่องจะเป็นประโยชน์มาก เมื่อลูกโตขึ้นและมีวิจารณญาณของตนเอง เด็กจะตัดสินใจได้ว่าข้อมูลที่กล่าวมาควรเขียนบนโลกโซเชียลหรือไม่อย่างไร

การเสริมสร้างทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อการเท่าทันสื่อและข่าวลวง

พ่อแม่ต้องตระหนักว่าทักษะการใช้เทคโนโลยีกับทักษะการประเมินสื่อไม่ใช่เรื่องเดียวกัน เด็กอาจเชี่ยวชาญในการใช้อินเทอร์เน็ต แต่ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะรู้เท่าทันสารต่าง ๆ ที่ปรากฏบนหน้าจอ พ่อแม่อาจใช้วิธีการดังต่อไปนี้

การช่วยลูกหลานให้เป็นพลเมืองดิจิทัลอย่างมีคุณภาพ

โลกออนไลน์ทุกวันนี้ยังต้องการผู้ที่สามารถสร้างสรรค์เทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์อีกมาก เช่น โปรแกรมที่จะเปลี่ยนคำค่าให้เป็นคำชื่นชมโดยอัตโนมัติ โปรแกรมส่งคำเตือนไปยังผู้ใช้ความรุนแรง แอปพลิเคชันช่วยผู้มีปัญหาทางสายตาอ่านหนังสือ เป็นต้น และเด็กมีศักยภาพที่จะทำสิ่งดี ๆ เหล่านี้ พวกเขาเพียงต้องการผู้ใหญ่ช่วยสนับสนุน ชี้แนะ และผลักดันให้ลงมือทำได้จริง พ่อแม่อาจค้นหาเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจมาแบ่งปันกับลูก เช่น เรื่องคนที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นหรือเปลี่ยนแปลงสังคม

ผู้ใหญ่สามารถแยกโลกออนไลน์และโลกออฟไลน์ได้ แต่เด็กไม่เห็นความแตกต่างเพราะเติบโตมากับสิ่งเหล่านี้ จึงทำให้เขานับเพื่อนที่เล่นเกมออนไลน์ด้วยกันว่าเป็นเพื่อน ฉะนั้นผู้ใหญ่ควรจะต้องหันมาให้เวลากับการใช้ชีวิตบนโลกโซเชียลของลูกมากขึ้นเพื่อให้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในโลกของลูกหลาน และใช้โอกาสเหมาะสมบ่มเพาะความเป็นมนุษย์ที่มีความสุข ความเมตตา กรุณา ความรับผิดชอบ และมีจริยธรรมให้แก่ลูก เมื่อเห็นการกระทำใด ๆ ก็ตามของลูกว่าไม่เหมาะสมให้ใช้การสังเกต พูดคุยและรับฟังก่อนเป็นอันดับแรก อย่าเพิ่งตัดสินดูด่าว่ากล่าว เช่น เมื่อลูกใช้เวลาเล่นเกมมากเกินไป อาจถามไถ่ว่าเกิดอะไรขึ้น ทำไมวันนี้ใช้เวลาเล่นเกมนานมาก และรับฟังอย่างใส่ใจ ซึ่งอาจจะพบว่าวันนี้ลูกเหนื่อยจากโรงเรียน หรืออาจมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนที่โรงเรียนและสบายใจเมื่อใช้เวลาอยู่กับเพื่อนในเกมมากกว่า หรือถ้าลูกเสียใจที่เห็นเพื่อนโพสต์ภาพบางอย่างบนเฟซบุ๊ก พ่อแม่ก็ใช้โอกาสนี้พูดคุยเรื่องความรู้สึกกับลูก เป็นต้น

อย่าลืมว่าคุณไม่ใช่พ่อแม่ผู้ปกครองที่พบความท้าทายนี้แต่เพียงลำพัง พ่อแม่ในยุคสมัยโลกดิจิทัลต่างก็กำลังเผชิญปัญหาเดียวกันในการเลี้ยงลูก ขณะที่ท่วมท้นไปด้วยสื่อและเทคโนโลยีตลอดเวลาในทุกสถานที่ การหาโอกาสพูดคุยปรึกษาหารือกับผู้ปกครองคนอื่น ๆ ในโรงเรียนหรือสร้างเครือข่ายในชุมชนเพื่อช่วยกันดูแลเด็กในยุคดิจิทัลร่วมกันจะทำให้คุณมีเพื่อนและมีพลัง ได้ความรู้และปัญญามากมายในการจัดการรับมือกับความท้าทายนี้

อ้างอิง

Graber, Diana. 2019. Raising Humans in a Digital World: Helping Kids Build a Healthy Relationship with Technology. New York: AMACOM.

สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) มีภารกิจหลักในการสร้างนิเวศสื่อสุขภาพ: เพื่อนำไปสู่วิถีสุขภาพะของคนในสังคม จึงให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อม ความเชื่อ ทัศนคติ ความสัมพันธ์ ปฏิสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันของผู้คน ทั้งในชีวิตจริงและโลกเสมือนในสื่อฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่การเรียนรู้ ที่เป็นนิเวศของเด็กเยาวชน สสย.ตระหนักและให้ความสนใจในประเด็น เรื่องการไม่ใช้ความรุนแรง ความเท่าเทียมและสันติ เพราะเป็นรากฐาน ที่สำคัญของการอยู่ร่วมกันและการสร้างสังคมที่พาสุก ด้วยความเชื่อมั่นว่า วัฒนธรรมอำนาจร่วมในครอบครัว จะช่วยให้ครอบครัวมีฐานที่เข้มแข็ง มีแรงรับมือกับปัญหาและวิกฤตินานัปการที่รุมเร้าผู้คนและสังคมในศตวรรษนี้ รวมทั้งนำไปสู่การสร้างพื้นที่เรียนรู้ของครอบครัวร่วมกับเด็กเยาวชน สอดคล้องกับความท้าทายและความผันผวน ความซับซ้อนของสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมไทยและสังคมโลก

สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)