

## คุยกันเรื่องฟลอร์ไทม์ –ตอนที่สาม-

สืบเนื่องจากตอนที่หนึ่งและสองนะคะ ในตอนที่สามนี้ ดิฉันอยากจะสรุปวิธีที่ผู้ปกครองจะทำฟลอร์ไทม์กับตัวเอง หรือทำฟลอร์ไทม์กับลูก หรือนักบ่าบัต (ครู) กับผู้ปกครอง หรือนักบ่าบัต (ครู) กับเด็ก หรือกับตัวเอง เพื่อส่งเสริมวิถีคิดแบบฟลอร์ไทม์นะคะ

เริ่มต้น เมื่อเราเผชิญกับพฤติกรรมใดๆ ของผู้อื่น ที่เรากำลังติดต้อสื่อสารด้วย ก่อนที่เราจะด่วนสรุปว่า “สิ่งที่เห็น ที่ได้ยิน สัมผัส” นั้น คืออะไร และเราควรจะทำอย่างไรดี ขอให้ลองถามตัวเองดูนะคะ

1. เราารู้สึกอย่างไร กลัว ตกใจ ขอบใจ ไม่ขอบใจ ปลื้ม โกรธ อิจฉา รู้สึกมากหรือน้อย
2. เหตุที่เราารู้สึกเช่นนั้น เพราะอะไร เพราะแมกแล้วว่าลูกจะกลายเป็นเด็กก้าวร้าว แมกแล้วว่านักบ่าบัตจะหว่าแม่ตามใจลูก นักบ่าบัตหงุดหงิดที่แม่ไม่เชื่อสิ่งที่นักบ่าบัตพูด อิจฉา
3. สาเหตุที่เขาแสดงพฤติกรรมตรงหน้า (ลูกกรีดร้อง, นักบ่าบัตขมวดคิ้ว, ผู้ปกครองหน้าตึง) เกิดจากอะไรได้บ้าง
4. เมื่อเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ก่อนหน้านี้ ขนาดของปัญหากำลังลดลง ทวีความรุนแรงมากขึ้น หรือคงที่
5. สาเหตุที่ทำให้เกิดผลอย่างนี้ เป็นเพราะอารมณ์ ความคิด และการแสดงออกของเราหรือเปล่า และที่เราารู้สึกและแสดงออกเช่นนี้ มีความเชื่อมโยงกับลักษณะนิสัยใดของเรา เราติดกับความเคยชินอะไรบ้าง
6. การที่เราติดกับความเคยชินอันนี้ ส่งผลกระทบกับใคร หรืออะไรได้บ้าง ทำให้ลูกคนอื่นน้อยใจ ทำให้คูชีวิตหงุดหงิด หรือทำให้ญาติผู้ใหญ่ไม่สบายใจ
7. พอแยกแยะได้แล้ว เราจะทำอย่างไรต่อไปจึงจะเหมาะสมที่สุด ได้ผลดีที่สุด ส่งผลข้างเคียงน้อยที่สุด เราควรจะทำอะไร ? ทำแบบเดิมต่อไป ? หรือปรับเปลี่ยนวิธีการใหม่

หากใช้กรอบของฟลอร์ไทม์ในการทำงานอารมณ์และความคิด ก็จะเป็นเทคนิคของระดับ 5 (ในข้อ 1) ระดับ 6, 7, 8, 9 และ 10 ตามลำดับ อันนี้ก็เหมือนเวลาทำฟลอร์ไทม์กับลูกนะคะ อะไรที่ไม่คุ้นชิน ก็ต้องหัดกันนานหน่อย พอชินแล้ว ก็จะคิดแบบนี้ได้อย่างอัตโนมัติ ยกเว้นเวลา “ของขึ้น” อาจจะมีหน้ามิด คิดอะไรไม่ออก ซึ่งก็เป็นการถดถอยอย่างหนึ่ง และเราก็เหมือนลูกอีกแผลละคะ ที่ยิ่งฝึก จะคิดได้เร็ว และใกล้เคียงปัจจุบันมากขึ้น เรียกว่า “รู้เท่าทันตัวเอง” เกือบตลอดเวลา





หากเปรียบเทียบกัวิธีคิดตามหลักของพุทธศาสนา ก็จะพบว่าวิธีคิดข้างต้น สอดคล้องกับการคิดแบบสืบสาวปัจจัย การคิดแบบอยู่ในปัจจุบัน การคิดแบบแยกประเด็น และการคิดแบบแก้ปัญหา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิธีคิดโดยแบบคาย 10 อย่างของพุทธศาสนา

ในเรื่องความเคยชินที่จะคิดแบบอัตโนมัติ ทางพุทธศาสนาอธิบายว่ามนุษย์ก็สั่งสมความเคยชินอย่างนี้มาตั้งแต่เกิด จนกระทั่งปัจจุบัน คนละหลายสิบปี เกิดเป็นร่องลึก เรียกว่าพองขยับตัว ก็จะออกเดินตามร่องเก่าทันที พอรับรู้ประสบการณ์ใด ก็มีความรู้สึกก็พ่วงมาด้วยว่า สบาย หรือไม่สบาย หรือเฉยๆ แล้วติดมาด้วย ภูมิใจ ไม่ภูมิใจ หรือเฉยๆ ภายใต้อิทธิพลของความรู้สึกนั้น ถ้าชอบก็คิดอย่างหนึ่ง ไม่ชอบก็คิดอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้นประสบการณ์จะถูกบิดเบือน เอนเอียง มองเห็นเคลื่อนคลาด มีการปรุงแต่ง และการเลือกรับข้อมูล เห็นบางแง่บางด้านความรู้จะไม่ตรงไปตรงมา เรียกว่าไม่รับรู้ตามที่มันเป็น พุทธศาสนาจึงบอกว่าต้องรับรู้ตามที่มันเป็น คือรับรู้โดยมีสติ ไม่ยินดียินร้าย รับรู้แบบนักศึกษา คือรับรู้แบบเรียนรู้ ไม่รับรู้แบบชอบชัง

( <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp-prayuth/lp-prayuth-2 2 - 24.htm>)

อย่างเช่น เมื่อเห็นลูกกระต๊อนตัวเอง หรือกริดร็อง พ่อแม่ก็จะรู้สึกไม่ชอบ รู้สึกว่ามันเป็นอาการของอหิสติก ต้องพยายามกดดัน ปิดบัง อย่าให้มันโผล่ออกมา ทั้ๆ ที่ในความเป็นจริง ลักษณะอาการเช่นนี้ บอกให้รู้ว่า ระบบภายในของลูกไม่เรียบร้อย ลูกต้องการความช่วยเหลือ

ในทางตรงข้าม เมื่อลูกสนใจจดจ่ออยู่กับการเขียนหนังสืออย่างเอาเป็นเอาตาย พ่อแม่เห็นก็ชอบใจ อยากให้ทำนานๆ คิดว่าลูกรักการเรียน ต่อไปคงจะเรียนได้ก้าวหน้ากว่าเพื่อน จึงมองไม่เห็นตามความเป็นจริงว่า แท้จริงแล้ว ลูกกำลังทำอะไร เพราะอะไร การเขียนหนังสือเป็นชั่วโมงนั้น ใ่วิสัยของเด็กอนุบาลหรือเปล่า

ความคิดเห็นที่ถูกต้องตรงประเด็นเท่านั้น ที่จะเป็นจุดเริ่มต้นของการนำพาเด็กออกจากโลกส่วนตัวและพัฒนาต่อไปได้ แบบ “คนเต็มคน” ค่ะ

ยากไปไหมคะ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำ ชีวิตคือศึกษา พ่อ แม่ ลูก นักบำบัด เรียนตำราเดียวกัน แต่เรียนคนละบท พ่อแม่และนักบำบัดต้องเรียนบทที่ยาก เพื่อจะได้ช่วยลูกทำบทง่ายๆ ใจคะ

โดย... กิ่งแก้ว 22 ก.ค. 52

