

5. นานาอุปสรรคต่อครอบครัวที่อบอุ่น

(Blocks to a Loving Family)

การแสดงความรักช่วยให้มีช่วงเวลาที่คุณรู้สึกใกล้ชิด ความรักเป็นสิ่งสำคัญกว่าสิ่งใดซึ่งก็คือ ความใกล้ชิดในครอบครัวนั่นเอง ความรักเป็นตัวเลือกที่สำคัญ คุณไม่ต้องรอจนคุณรู้สึกว่าชอบเป็นคนมีความรัก คุณสามารถตัดสินใจเป็นคนที่มีความรักได้ทุกวันหากคุณต้องการ

พิจารณาดูว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณ อะไรคือสิ่งที่คุณให้ค่า คุณจะดำเนินชีวิตเพื่อแสดงถึงสิ่งที่คุณให้ค่าได้อย่างไร เมื่อคุณให้ค่ากับความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดในครอบครัว คุณสามารถแสดงสิ่งนั้นได้โดยการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมที่นี้ในสุดสัปดาห์นี้ แนนอนคุณต้องการค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่ดึงดูดคุณไว้ไม่ให้ใกล้ชิดกับครอบครัว และนั่นก็คือ นานาอุปสรรคต่อความสัมพันธ์อันแนบแน่นของครอบครัว

1. การจับผิด (criticism)

การจับผิดนี้เป็นจุดเริ่มต้นของพื้นฐานแห่ง “กำแพงของนานาอุปสรรค” โปรดจำไว้เสมอว่า การจับผิดกับการแก้ไขนั้นไม่เหมือนกัน การแก้ไขเป็นการพูดอย่างเรียบง่าย คือการพูดเพื่อ “ไม่ให้ทำบางสิ่งบางอย่าง” เช่น “อย่าใช้มีดตัดแก้ว” หรือ “อย่าเช็ดล้างหินสีแดงด้วยผ้าขาวผืนใหญ่”

การจับผิดเป็นสิ่งที่ต่างจากการแก้ไขอย่างสิ้นเชิง การจับผิดเกิดขึ้นเมื่อคุณโจมตีคนอื่น ซึ่งอาจเป็นเพราะจำเป็นต้องมีการแก้ไข เช่น คุณแม่พูดว่า “เป็นเวลาที่ลูกจะต้องทำความสะอาดห้องของตัวเองแล้ว” นี่เป็นการแก้ไขและอาจจะเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก แต่ถ้าเธอพูดว่า “คนไหนที่คิดว่านี่เป็นห้องที่สะอาดก็เป็นคนโง่สกปรกแน่ๆ” คุณคิดว่านี่เป็นการจับผิดหรือการแก้ไข การจับผิดนั้นจะเป็นการชี้นำคำว่าอีกคนหนึ่ง

2. ความมีเจตนาร้าย (hostility)

ความมีเจตนาร้ายเป็นอุปสรรคอีกประการหนึ่งของการมีครอบครัวที่อบอุ่น ความมีเจตนาร้ายก็คือความต้องการทำให้เจ็บปวดเป็นการรอคอยที่จะพูดหรือทำสิ่งที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน บางทีคุณอาจจะรอคอยทั้งวันเพื่อจะได้แก้แค้นใครสักคน สมมติว่าพี่สาวสร้างปราชัยทนายบนชายหาด เธอต้องใช้เวลาครึ่งชั่วโมงกว่าจะทำเสร็จ ส่วนน้องชายได้แต่เฝ้าดูจนพี่สาวทำเสร็จ แล้วก็แกล้งวิ่งผ่านปราชัยทนายของพี่สาวและเตะทุกส่วนทั้งหมด สิ่งนี้เป็นเพราะความมีเจตนาร้ายใช่หรือไม่

3. การไม่ให้เกียรติ (disrespect)

การไม่ให้เกียรติก็เป็นอุปสรรคเช่นกัน เพราะนั่นหมายถึง คุณไม่ได้ให้เกียรติซึ่งเป็นสิ่งที่คุณต้องการแก่คนอื่น แสดงให้เห็นว่า คุณไม่ได้คำนึงถึงคนอื่นและความรู้สึกของเขา เช่น คุณแม่รู้ว่าลูกสาว

ของเธอคือ นิดหน่อยกำลังทำบันทึกประจำวัน และคุณแม่ก็ไม่ควรคิดที่จะอ่านบันทึกประจำวันส่วนตัวของคนที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่เธอก็คิดว่า การอ่านบันทึกของนิดหน่อยน่าจะไม่ใช่เสียหายอะไร เพราะนิดหน่อยเป็นเพียงเด็กเท่านั้น นั่นคือ คุณแม่เหมือนกับจะพูดว่า นิดหน่อยยังไม่มีค่าควรแก่การเคารพเหมือนกับคนรุ่นเดียวกับคุณแม่ หรือบุคคลอื่นที่อยู่นอกครอบครัว ดังนั้นเธอจึงอ่านบันทึกนั้น และนี่คือการไม่ให้เกียรติ คุณแม่กำลังทำกับนิดหน่อยเหมือนกับว่านิดหน่อยเป็นคนน้อยกว่าคนอื่น ๆ คุณแม่ไม่ได้คำนึงถึงนิดหน่อยและความรู้สึกของนิดหน่อย แล้วคุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อคนบางคนกดคุณให้ต่ำลงโดยทำกับคุณเหมือนกับว่าคุณเป็นคนน้อยกว่าคนอื่น ๆ

4. ความพยายามเป็นนาย (trying to be boss)

การควบคุมเป็นอีกอุปสรรคหนึ่งต่อความสัมพันธ์ที่อบอุ่น การควบคุมเกิดจากคนที่พยายามจะเป็นนาย คุณพยายามที่จะควบคุมคนอื่น ๆ ในหลายๆ วิธี สมมติว่าฉันกับฉันกำลังเล่นเกมด้วยกัน ฉันต้องการที่จะเป็นผู้เริ่มก่อน แต่ทั้งคู่ต้องจับฉลากกัน และฉันไม่ได้เป็นผู้เริ่มก่อน ฉันพูดกับฉันว่า “ฉันจะไม่เล่นหากฉันไม่ได้เริ่มก่อน!” ฉันพยายามที่จะควบคุมฉัน เธอพยายามให้ฉันทำในสิ่งที่เธอต้องการ แล้วคุณเคยได้ยินใครพูดทำนองว่า “ฉันจะไม่เล่นด้วย” หรือ “ฉันจะไม่เป็นเพื่อนกับคุณถ้าคุณไม่ทำตามวิธีของฉัน” หากเป็นเช่นนี้คุณยังรู้สึกเป็นมิตรกับคนที่พยายามทำกับคุณเช่นนี้ไหม

5. ความระแวง (suspicion)

ความระแวงคือ การคิดว่าเป้าหมายของคนอื่นเป็นสิ่งที่เลวเสมอ เช่น แม่ทำอาหารที่มีแต่ของที่พ่อชอบทั้งนั้นเลย และยังปฏิเสธที่พ่อจะช่วยทำความสะอาดอีก ทั้งยังเรียกร้องให้พอนั่งดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือหรือทำอะไรก็ได้ ในที่สุดแม่ก็เสร็จธุระทั้งหลาย แล้วนั่งลงใกล้ๆ พ่อ พ่อจึงพูดว่า “เรียบร้อย” และคิดต่อไปว่า “จะมีข่าวร้ายอะไรนะ เธอต้องการเกลี้ยกล่อมฉันเพื่ออะไรอีก” การที่พ่อคิดเพียงว่าการทำดีมากๆ ของแม่มีสาเหตุมาจากความต้องการบางสิ่งบางอย่างเท่านั้น นั่นคือความระแวง

6. การต่อสู้ (fighting)

แล้วก็ถึงการต่อสู้ เราทุกคนรู้จักการต่อสู้ดี บางทีอาจจะอยู่ในรูปแบบการตีกับคนอื่น เช่น น้องชายของก้องเอาของเล่นของเขาไปก้องก็บอกให้น้องชายเอามาคืนแต่น้องชายกลับชกเขาแล้วก็เกิดการต่อสู้

แต่เรายังสามารถสู้กันด้วยคำพูด เช่น ปู่พูดว่า “อย่ามาจับเสื้อผ้าของฉันนะ เธอทำให้เสื้อผ้าของฉันสกปรกเสมอ เธอมีออกไปนะ” และน้องของเธอคือ กุ้ง ตะโกนกลับว่า “ใครต้องการเสื้อผ้าสกปรกของเธอล่ะ ไม่มีใครต้องการใส่เสื้อผ้าของเธอหรอก เธอคิดว่าเสื้อผ้าของเธอมีค่ามากนักรึอ”

“เธอไม่ต้องการเสื้อผ้าของฉันใช่ไหม ถ้าอย่างนั้นก็ออกไปให้ห่างจากตู้เสื้อผ้าของฉันและชีวิตของฉันด้วย”

และมันก็จะต่อไปเช่นนั้น ไม่มีใครเลิกรา ไม่มีใครต้องการพักรบ จนในที่สุดทั้งสองก็ลืมไปว่าพวกเขาทะเลาะกันทำไมและเริ่มต้นอย่างไร แต่ทั้งคู่ยังได้เถียงกันอย่างรุนแรงและไม่หยุดยั้ง และนี่คือการต่อสู้

7. ความเมินเฉย (indifference)

นอกจากที่กล่าวมาก็ยังมีข้อที่ตรงกันข้ามกับการต่อสู้ นั่นคือความเมินเฉย ซึ่งเป็นอุปสรรคอีกแบบหนึ่ง ความเมินเฉยเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงเหมือนว่า เราไม่สนใจอีกคนหนึ่ง

พ่อกำลังดูการแข่งขันทางโทรทัศน์ ลูกสาวของเขาเข้ามาดึงแขนเสื้อของเขาและพูดว่า “ในห้องเรียนวันนี้ หนูได้ A ตัวหนึ่งนะคะ” “ดีมาก น่ายินดีจริงๆ นะ” พ่อพูดพร้อมกับดูโทรทัศน์ไปด้วย

“มันเป็น A ตัวแรกในวิชาคณิตศาสตร์” ลูกสาวพูดอีก

“อืม – อืม” พ่อพูด “ดูเขาส่งลูกสิ” พ่อพูดเป็นนัยเพื่อให้ลูกสาวออกไป แต่เธอไม่ต้องการออกไป เธอต้องการให้พ่อฟังเรื่องของเธอ “พ่ออยากดูคะแนนของหนูไหมคะ” ลูกสาวพูด

“แน่นอน” พ่อพูด “แต่เอาไว้ก่อนนะ” ลูกสาวจึงเดินจากไปอย่างเลือนลอย ดูเหมือนว่าการได้ A ไม่ใช่เรื่องสำคัญมากในขณะนี้ เพราะพ่อของเขาไม่สนใจ

8. ความเห็นแก่ตัว (selfishness)

อุปสรรคอีกประการหนึ่งที่เรารู้จักคือ ความเห็นแก่ตัว แม่กำลังตัดพวยที่เธอเพิ่งจะเอาออกจากเตาอบ มันอุ่นและหอมกรุ่นทีเดียว แล้วเธอก็บอกต่อมว่า “มาเอาพายนี้อะไรที่โต๊ะได้แล้วจ๊ะ”

“ได้เลยครับ” ต่อมพูด เขาดูแม่ตัดพวยด้วยใจจดจ่อ เขาเอาชิ้นเล็กๆ ไปที่โต๊ะก่อน ในที่สุดทุกคนได้รับขนมพายเรียบร้อยแล้ว เขากับแม่ของเขา “ผมจะเอาพายของแม่มาให้ครับ” เขาพูด และขณะที่แม่ถือกาแฟเข้ามา ต่อมก็เอาพายชิ้นที่ใหญ่เป็นอันดับที่สองมาให้เธอ และเก็บชิ้นที่ใหญ่ที่สุดไว้ให้ตัวเอง และนี่แหละคือ ความเห็นแก่ตัว

9			
ความระแวง 5	การต่อสู้ 6	ความเมินเฉย 7	ความเห็นแก่ ตัว 8
การจับผิด 1	ความมี เจตนาร้าย 2	การไม่ให้ เกียรติ 3	การควบคุม 4

แบบตรวจสอบแบบอุปสรรคต่อความลับขั้นที่มอบของแต่ละบุคคล

1. การจับผิด

บางที...

- ◇ ฉันพูดว่า “คุณควรจะรู้ดีกว่านี้นะ”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณไม่มีความคิด”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณไม่สามารถทำอะไรให้ถูกต้องได้เลยหรือ”
- ◇ ฉันพูดว่า “โธ่ได้แล้ว”
- ◇ ฉันพูดว่า “ตกลง, เด็กน้อย”
- ◇ ฉันพบข้อบกพร่องแล้ว
- ◇ ฉันเรียกชื่อด้วยคำล้อเลียน
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณโง่มาก”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณเหมือนพวกพเนจร”
- ◇ ฉันพูดว่า “บ้านหลังนี้ดูรุงรัง”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณแกล่เกินกว่า (อ่อนเกินกว่า) จะเข้าใจ”
- ◇ ฉันพูดว่า “เพื่อนของฉันเข้าใจฉันมากกว่าคุณเสียอีก”
- ◇ ฉันพูดว่า “นี่คือสิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำได้แล้วหรือ”
- ◇ ฉันพูดว่า “ทำไมคุณไม่เล่นอย่างเรียบร้อย”
- ◇ ฉันพูดว่า “ ... ”
- ◇ ฉัน ...

2. ความมีเจตนาร้าย

บางที่...

- ◇ ฉันพูดว่า “อย่ารบกวนฉัน”
- ◇ ฉันแพดเสียง
- ◇ ฉันเห็นแกตัว (ใจแคบ)
- ◇ ฉันฉุนเฉียว
- ◇ ฉันเกลียดคุณ
- ◇ ฉันรบกวนคุณ (กวนใจ)
- ◇ ฉันหยาบคาย
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันไม่ต้องการ”
- ◇ ฉันรุนแรง
- ◇ ฉันใช้วิธีเดียวกับบางคน
- ◇ ฉันไม่พูด
- ◇ ฉันเดินกระแทบเท้าออกจากห้อง
- ◇ ฉันกระแทกประตู

3. การไม่ให้เกิดภัย

บางที่...

- ◇ ฉันไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น
- ◇ ฉันมองข้ามคนอื่น ๆ ในครอบครัว
- ◇ ฉันมองข้ามความคิดและคำแนะนำของคนอื่น

- ◇ ฉันพูดว่า “คุณเป็นคนประหลาด”
- ◇ ฉันไม่เชื่อฟัง...
- ◇ ฉันไม่ยอมรับรู้...
- ◇ ฉันมีประสบการณ์ในเรื่อง...ไม่นานมานี้เอง
- ◇ ฉันได้ตอบ...
- ◇ ฉันพูดว่า “หุบปาก”
- ◇ ฉันไม่สนใจว่าคนอื่นจะพูดอย่างไร
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณล้าสมัย”
- ◇ ฉันพูดว่า...
- ◇ ฉัน...

4. การควบคุม

บางที...

- ◇ ฉันควบคุมคนที่อยู่รอบข้าง
- ◇ ฉันพูดว่า “เพราะฉันบอกอย่างนั้น”
- ◇ ฉันพูดว่า “ทำอย่างที่ผมบอก”
- ◇ ฉันทำให้เขาอย่างที่ผมต้องการ
- ◇ ฉันเข้าควบคุม
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันจะไม่มีมิตรด้วยหากไม่...”
- ◇ ฉันพูดว่า “ออกไปนอกห้องของฉัน”
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันจะไม่เล่นกับคุณ”

- ◇ ฉันจะไม่อนุญาตให้ใครก็ตามทำในสิ่งที่เขาต้องการ
- ◇ ฉันป้องกันอย่างทั่วถึง
- ◇ ฉันทำเหมือนกับคนที่ใหญ่โต
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันกำลังผลักดัน”
- ◇ ฉันจับตาดูทุกๆ การเคลื่อนไหวของเขา
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันต้องการดูรายการโทรทัศน์ทุกรายการที่ฉันต้องการเพราะฉันเป็นคนเปิดโทรทัศน์”
- ◇ ฉันพูดว่า “รอสักครู์”
- ◇ ฉันทำหลายๆ สิ่งเมื่อฉันต้องการไม่ใช่เมื่อผู้อื่นต้องการให้ฉันทำ
- ◇ ฉันจะทำหลายๆ สิ่งตามวิธีของฉัน
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

5. ความระแวง

บางที...

- ◇ ฉันพูดว่า “คุณกำลังบอกความจริงกับฉันหรือเปล่า”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณแน่ใจหรือว่าเรื่องทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นจริง”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณแน่ใจหรือว่าคุณทำเองทั้งหมด”
- ◇ ฉันสำรวจอย่างลับๆ
- ◇ ฉันขี้สงสัย
- ◇ ฉันไม่เชื่อ

- ◇ ฉันไม่ใช่เพื่อนแท้
- ◇ ฉันพูดว่า “ดีที่มีคนทำมัน”
- ◇ ฉันต้องการรู้บางสิ่งที่ใครบางคนไม่ต้องการพูดถึง
- ◇ ฉันพูดว่า “รอสักครู่”
- ◇ ฉันคิดว่าฉันไม่สามารถเชื่อใจใครคนหนึ่งได้
- ◇ ฉันสงสัยว่ามีใครบางคนกำลังล้อเล่นกับฉัน
- ◇ ฉันพูดว่า “ตอนนี้คุณต้องยุ่งกับอะไร”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณกำลังจะไปไหน”
- ◇ ฉันคิดว่ามีใครบางคนกำลังทำบางอย่างเพื่อให้ฉันลำบาก
เดี๋ยวดูสิ
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันเพียงไม่สามารถเชื่อใจคุณได้”
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

6. การต่อสู้

บางที...

- ◇ ฉันผลักหรือดันบางคน
- ◇ ฉันตั้งใจขัดขวางวิถีทางของใครบางคน
- ◇ ฉันกวนโมโห
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณไม่ได้สนใจฉัน คุณสนใจเฉพาะตัวคุณเอง”
- ◇ ฉันหัวรื้อ
- ◇ ฉันตีและต่อย

- ◇ ฉันต้องการแก้แค้น
- ◇ ฉันฉุนเฉียว
- ◇ ฉันจู้จี้ที่สุด
- ◇ ฉันเป็นคนจับผิด
- ◇ ฉันเริ่มการต่อสู้
- ◇ ฉันยังบ้าคลั่ง
- ◇ ฉันไล่ความใครบางคน
- ◇ ฉันพูดว่า “เขาทำสิ่งนั้น”
- ◇ ฉันแสดงความโกรธ
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

7. ความเมินเฉย

บางที...

- ◇ ฉันไม่สนใจจริงๆ ว่าจะมีใครในครอบครัวต้องการทำอะไรหรือต้องทำอะไร
- ◇ ฉันไม่สนใจจริงๆ ว่าทำไมบางคนในครอบครัวมีความสุขหรือความทุกข์
- ◇ ฉันไม่สนใจจริงๆ ที่จะ...
- ◇ ฉันพูดว่า “แล้วอะไรอีกล่ะ”
- ◇ ฉันพูดว่า “แล้ว...ใครล่ะสนใจ”
- ◇ ฉันพูดว่า “อะไรจะขนาดนั้น!”

- ◇ ฉันพูดว่า “ฮู!” (คำอุทานที่ประชดประชันและบ่งบอกถึงความเมินเฉย)
- ◇ ฉันคิดว่าไม่มีอะไรที่เป็นสาระ
- ◇ ไม่มีสิ่งใดดูเหมือนว่าสำคัญ
- ◇ ฉันเก็บตัวอยู่คนเดียว
- ◇ ฉันแกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน...
- ◇ ฉันแกล้งทำเป็นไม่เห็น
- ◇ ฉันคิดว่า “ถ้าฉันทำเป็นไม่สนใจ พวกเขาก็จะหยุดคุยและเดินจากไป”
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันจะคุยกับคุณภายหลัง”
- ◇ ฉันพูดว่า “เพียงแต่ขึ้นไปห้องของเธอและอย่ามาเถียง”
- ◇ ฉันพูดว่า “เพียงแต่ทำสิ่งนี้ให้เสร็จ ฉันไม่สนใจว่าคุณต้องทำอะไรอีก”
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันไม่สนใจว่าคุณพูดอะไร”
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

8. ความเห็นแก่ตัว

บางที่...

- ◇ ฉันไม่ชอบแบ่งปันเสื้อผ้าของฉัน
- ◇ ฉันไม่ชอบแบ่งปันของเล่นของฉัน
- ◇ ฉันไม่ชอบแบ่งปันสิ่งของของฉัน

- ◇ ฉันไม่ชอบแบ่งปันเวลาของฉัน
- ◇ ฉันทำตัวเหมือนคนตะกละเห็นแก่ตัว
- ◇ ฉันพูดว่า “ไม่, นี่ของฉันนะ คุณเอาไปไม่ได้
- ◇ ฉันพูดว่า “ไม่, นี่ของฉันนะ ห้ามจับ”
- ◇ ฉันแสดงความโลภ
- ◇ ฉันทานคุกกี้หรือเค้กชิ้นสุดท้าย
- ◇ ฉันต้องการวิถีทางของฉันเอง
- ◇ ฉันคิดว่า “ฉันต้องดูแลความสนใจของตัวเอง”
- ◇ ฉันคิดว่า “ใครจะใส่ใจในสิ่งที่ฉันได้รับ”
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...



คำพูดที่โหดร้ายและการกระทำโดยไม่คิดทำลายความรัก
 การเหยียดหยามทำให้คนอื่นเป็นตัวตลก
 และการตัดสินอย่างไม่รอบคอบจะยุติการสื่อสารที่สมบูรณ์



จดหมายรัก

จงเขียนจดหมายรักถึงครอบครัวเพื่อแสดงว่า คุณรู้สึกอย่างไร เมื่อ
คุณเป็นอุปสรรคหนึ่งต่อความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวของคุณ

