ชุมนุมครอบครัวในวันสุดสัปดาห์

(Family Encounter Weekend)

โดย

บาทหลวงลารี่ ตัน

(FR. LARRY TAN , SDB)

ศูนย์คริสตศาสนธรรมกรุงเทพฯ

ผู้แปลและจัดพิมพ์

กรกฎาคม 2004

เกริ่นนำ

ในศตวรรษที่ 4 นักบุญยอห์น คริสโซสโตม เคยเรียกร้องบรรดาผู้ฟังการเทศนาของท่านว่า “จงสร้างครอบครัวของท่านให้เป็นวัด” ท่านมิได้ขอร้องให้ติดตั้งหน้าต่างกระจกสีในห้องอาหาร หรือตั้งธรรมมาสน์ไว้ในห้องนั่งเล่น แต่นักบุญผู้ยิ่งใหญ่ท่านนี้กำลังกระตุ้นให้ครอบครัวทั้งหลายในยุคปัจจุบันดำเนินชีวิตตามกระแสเรียกอันศักดิ์สิทธิ์ของตน อีกทั้งนำพาครอบครัวให้มีความเชื่อในพระศาสนจักรและดำเนินไปจนมีความเชื่อที่สมบูรณ์แบบ โดยการเร่งเร้าให้เปิดใจรับความรักของพระคริสตเจ้าอย่างเต็มที่ และยอมให้ความรักของพระองค์เป็นรากฐานแห่งชีวิตของทุกๆ ครอบครัว

ในยุคปัจจุบัน สภาสังคายนาวาติกันที่ 2 (ค.ศ. 1963–1965) ได้ร้องขอให้ครอบครัวแปรเปลี่ยนเป็นวัด และกำหนดให้ครอบครัวเป็น “พระศาสนจักรระดับบ้าน” ซึ่งมีความหมายว่า ครอบครัวมีส่วนร่วมกับภารกิจพื้นฐานของพระศาสนจักร และทำหน้าที่คล้ายกัน คือ

1. สอนข้อความเชื่อ
2. นมัสการพระเจ้าด้วยใจรักและยกย่อง
3. ช่วยเหลือผู้ยากไร้

คุณจะทำให้ครอบครัวเป็นพระศาสนจักรได้อย่างไร คุณจะมีวิธีปฏิบัติที่จะสนองตอบต่อคำเรียกร้องนี้อย่างไร

บาทหลวงลารี่ ตัน

เด็กที่ถูกวิจารณ์บ่อยๆ
อาจเรียนรู้ที่จะประณาม
หากได้รับการต่อต้าน
อาจเรียนรู้ที่จะต่อสู้
หากได้รับการหัวเราะเยาะ
อาจจะเต็บโตพร้อมกับความขี้อาย
หากได้รับความอับอาย
อาจจะเต็บโตพร้อมกับความรู้สึกผิด
ให้เรามีความอดกลั้น
เพื่อสอนเขาให้มีความอดทน
ให้เรามีกำลังใจ
เพื่อสอนเขาให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง
ให้เรามีความซื่อสัตย์
เพื่อสอนเขาให้มีความเป็นธรรม
การให้ความปลอดภัยแก่เด็ก
ก็เท่ากับให้ความศรัทธา
การให้ความรักแก่เด็ก
ก็เท่ากับให้พระเจ้าแก่เขา

สารบัญ

ชุมนุมครอบครัวในวันสุดสัปดาห์

1 แนะนำ / สร้างความเข้าใจ / ความคาดหวัง

2 พระเจ้ารักเรา – เราเป็นคนพิเศษ

3 อิทธิพลและการควบคุมในชีวิตของเรา

4 ความรักสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด

5 นานาอุปสรรคต่อครอบครัวที่อบอุ่น

6 การส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว

7 การหยิบยื่นในครอบครัว – อย่างไม่ยุติธรรม

8 มาร่วมฉลองกัน

9 การเปิดเผยถึงความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิกครอบครัว

10 ขนบธรรมเนียมแบบใหม่ในครอบครัวเรา

11 ความปิติแห่งการเป็นครอบครัว

การฟื้นฟูความรักในครอบครัว

รายชื่อใบงานและกิจกรรม

แนะนำ / สร้างความเข้าใจ / ความคาดหวัง

กิจกรรม : รูปภาพที่บ่งบอกถึงครอบครัว

อุปกรณ์ : กระดาษขาวแผ่นใหญ่ / ดินสอสี 1 ชุด/ ครอบครัว

ใบงาน : 1. สิ่งที่ปรารถนาและสิ่งที่ไม่ปรารถนา

2. กฎสำหรับการสนทนา

พระเจ้ารักเรา – เราเป็นคนพิเศษ

กิจกรรม : รายชื่อครอบครัว

อิทธิพลและการควบคุมในชีวิตของเรา

ใบงาน : 1. รายการชีวิตของฉัน

2. ตุ๊กตากระต่ายกำมะหยี่

ความรักสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด

ใบงาน : ตัวอย่างรูปแบบของการแสดงความรักในครอบครัว

นานาอุปสรรคต่อครอบครัวที่อบอุ่น

อุปกรณ์ : อุปสรรค 9 ประการ

ใบงาน : แบบตรวจสอบนานาอุปสรรค

การส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว

ใบงาน : แบบตรวจการส่งเสริม

การหยิบยื่นในครอบครัว – อย่างไม่ยุติธรรม

กิจกรรม : จดหมายรัก – ทบทวนชั่วขณะที่มืดมนที่สุดในชีวิตคุณ แต่เมื่อมองจากมุมมองของพระเจ้ามันเป็นเวลาที่ทำให้ครอบครัว

กลับมาเป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายนั้นจะกลับกลายเป็นพระพรที่ซ่อนเร้น

ใบงาน : ชั่วขณะที่มืดมนที่สุด

มาร่วมฉลองกัน

กิจกรรม : การมอบความสุขและจัดโปรแกรมกิจกรรมของแต่ละครอบครัว

การเปิดเผยถึงความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิกครอบครัว

ใบงาน : 1. คุณภาพของความสัมพันธ์ของฉัน
2. ความทรงจำของฉันที่ควรได้รับการรักษา

ขนบธรรมเนียมแบบใหม่ในครอบครัวเรา

ใบงาน : 1. ข้อตกลง / คำสัญญาของครอบครัว
2. ข้อเสนอแนะสำหรับเวลาแห่งครอบครัว

ความปิติแห่งการเป็นครอบครัว

กิจกรรม : จดหมายรักของพระเจ้า

การฟื้นฟูความรักในครอบครัว

อุปกรณ์ : 1. หนังสือพิธีมิสซาบูชาขอบพระคุณ
2. เทียนสำหรับแต่ละครอบครัว
3. ถ้วยกาลิกส์สำหรับแต่ละครอบครัว

ใบงาน : การฟื้นฟูความรักภายในครอบครัว

ขอภาวนาต่อพระวิสุทธิวงศ์

ก่อ ข้าแต่พระเยซูเจ้า

รับ โปรดทอดพระเนตรมายังครอบครัวของเราที่เข้ามาอ้อนวอน เราขอถวายตัวเราเอง ความยินดี ความทุกข์ยาก แด่พระองค์อีกครั้ง เพื่อบ้านของเราจะเป็นเหมือนบ้านของพระองค์ จะเป็นแหล่งความสุข ความบริสุทธิ์ ความรักและเสียสละ โปรดอวยพรเราทั้งที่อยู่ที่นี่หรือที่อื่น โปรดเมตตาคนที่ตายไปแล้วด้วยเถิด

ข้าแต่พระแม่มารีย์ พระมารดาน่ารักยิ่งของพระเยซูเจ้า พระแม่ของเรา โปรดวิงวอนพระเยซูเจ้าเพื่อครอบครัวของเราและทุกคนในโลก ให้พระองค์คุ้มครองพิทักษ์รักษา ทารก นักเรียนทุกคน และพระกระแสเรียกของพวกเขาด้วย

ข้าแต่ท่านโยเซฟ องค์พิทักษ์ของพระเยซูเจ้าและพระแม่มารีย์ โปรดช่วยเหลือเราในทุกสิ่งที่จำเป็นเพื่อชีวิต โปรดรักษาบ้านของเรา คนเจ็บป่วยและผู้ที่กำลังจะสิ้นใจ เราจะได้ร่วมอยู่กับพระเยซู พร้อมกับพระแม่มารีย์ และท่านตลอดนิรันดร

บทภาวนาของพ่อแม่เพื่อครอบครัว

ข้าแต่พระเป็นเจ้า พระองค์ทรงเป็นต้นธารแห่งชีวิตและความงดงามทั้งปวง ทรงเป็นต้นธารแห่งความรักอันอ่อนหวานและเข้มแข็งสุดประมาณ ทรงเป็นพระบิดาของพระบุตรสุดเสน่หาเหลือพรรณนา

ข้าพเจ้าทั้งหลายกราบขอบพระคุณ ที่ได้ทรงเลือกสรรข้าพเจ้า ให้มีส่วนร่วมในความรักสร้างสรรค์ของพระองค์ ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าให้กำเนิดบุตร ผู้เป็นฉายาลักษณ์ใหม่แห่งความรุ่งเรืองเจิดจ้าของพระองค์

ข้าพเจ้าทั้งหลายกราบขอบพระคุณ ที่ทรงบันดาลให้หัวใจที่แข็งกระด้างของข้าพเจ้านั้น ยังสามารถรู้สึกถึงความปิติยินดีอันยิ่งใหญ่ และมีความชื่นชมอันไม่รู้จักสิ้นสุด เมื่อข้าพเจ้าสนิทสัมพันธ์กันด้วยความรัก พร้อมใจกันเชยชมบุตรคนใหม่ของพระองค์ ซึ่งเป็นลูกของข้าพเจ้าด้วย และเป็นแสงสะท้อนแห่งความหมดจดงดงามของพระองค์

ข้าพเจ้าทั้งหลายกราบขอบพระคุณพระองค์ ที่ทรงโปรดให้จิตใจของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความหวังอันยิ่งใหญ่ไพศาล เมื่อเห็นชีวิตที่ยังอ่อนแออยู่ ซึ่งพระองค์ทรงมอบให้ข้าพเจ้าไว้ เพื่อดูแลรักษาและทำนุบำรุงให้เติบใหญ่ มีกำลังวังชาและความปรีชาสุขุม

ข้าพเจ้าทั้งหลายยังกราบขอบพระคุณ ที่ทรงปลูกฝังจิตตารมณ์ของพระเยซู พระบุตรของพระองค์ไว้ในใจข้าพเจ้า และทรงบันดาลให้ข้าพเจ้ารักบุตรธิดาอย่างมาก จนพร้อมที่จะรับใช้และทุ่มเทชีวิตและจิตใจของข้าพเจ้าเพื่อลูกทุกคน

ข้าพเจ้าทั้งหลายกราบอ้อนวอนพระองค์ ขอทรงพระกรุณาประทานพระจิตเจ้ามายังข้าพเจ้า เพื่อว่า ในท่ามกลางโลกที่ไร้ความหวังและตาบอดมืดมนจนกล้าทำลายชีวิตนั้น ข้าพเจ้าทั้งหลายจะได้เป็นสักขีพยาน

- ประกาศความมหัศจรรย์อันน่าพิศวงของพระองค์
- เผยแพร่ข่าวดีแห่งพระเมตตาอันล้นพ้นของพระองค์
- และใฝ่เคารพชีวิตมนุษย์ทุกคนเพื่อจะสรรเสริญสดุดีพระสิริมงคลของพระองค์ พร้อมกับพระเยซูเจ้า พระบุตรสุดที่รัก ผู้ทรงจำเริญตลอดนิรันดร อาเมน

ชุมชุมครอบครัวในวันสุดสัปดาห์

ลักษณะพื้นฐาน คือ การรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ และลูกๆ (อายุ 9 – 25 ปี)

วัตถุประสงค์

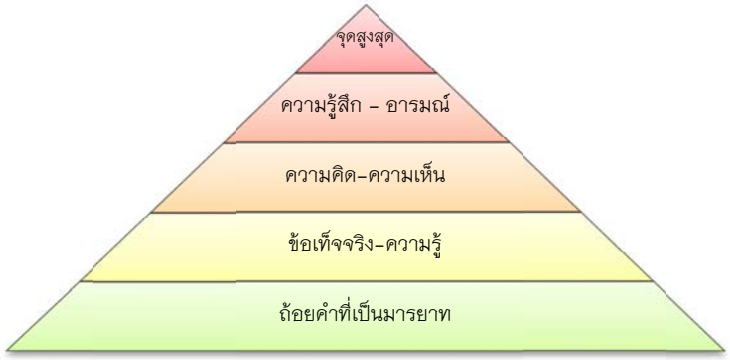
1. เพื่อให้ครอบครัวมีโอกาสค้นพบรูปแบบของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยอาศัยประสบการณ์ของตนเอง
2. เพื่อพัฒนาความสำนึกถึงโอกาสต่างๆ ที่จะสร้างความสนิทสนมกลมเกลียวของสมาชิกในครอบครัว รวมถึงผลแห่งความสนิทสนมนั้นๆ
3. เพื่อแนะนำวิธีการค้นพบความหมายและเนื้อหาของความรักโดยอาศัยการแสดงออกที่เป็นรูปธรรมแก่ครอบครัว
4. เพื่อจัดประสบการณ์ร่วมกันสำหรับครอบครัวต่างๆ เพื่อ “การค้นพบพระพักตร์พระคริสต์” ในครอบครัวของตนพร้อมกับครอบครัวอื่นๆ
5. เพื่อส่งเสริมให้ระบบแห่งสายสัมพันธ์ในครอบครัวเข้มแข็งขึ้น (ความเป็นพ่อแม่และพี่น้อง)

คำกล่าวต้อนรับ

ทุกท่าน ณ ที่นี้ ได้สละบางสิ่งบางอย่างในวันสุดสัปดาห์นี้ เช่น เด็กผู้ชายอาจจะต้องงดการเล่นบอล เด็กผู้หญิงอาจจะยกเลิกการไปเที่ยวกับเพื่อนๆ คุณแม่ต้องหยุดงานต่างๆ ที่ได้เตรียมไว้ และคุณพ่อต้องงดทำหลายๆ สิ่งที่ต้องการทำ ทั้งหมดนี้เป็นวิธีการจัดลำดับความสำคัญที่เหมาะสมที่สุด คือแต่ละคนหยุดพักความต้องการของตนไว้ก่อน เพื่อการร่วมเป็นครอบครัวหนึ่งเดียวในวันสุดสัปดาห์นี้

ขอบคุณในความเสียสละของทุกท่าน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ทุกคนใส่ใจกันและกันอย่างลึกซึ้งพอที่จะมาร่วมกิจกรรมที่นี่

ระดับของการสื่อสาร



การสื่อสารมี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 5 การสนทนาด้วยถ้อยคำที่เป็นมารยาท (Cliché Conversation) เป็นการสนทนาที่ปลอดภัยมาก มักใช้ถ้อยคำดังนี้ คุณสบายดีไหม สุนัขของคุณเป็นอย่างไร ตอนนี้คุณอยู่ที่ไหน ฉันชอบชุดของคุณจัง ในการสนทนาแบบนี้แต่ละคนยังคงปลอดภัยอยู่เบื้องหลังการป้องกันตนเอง

ระดับที่ 4 การรายงานข้อเท็จจริงเกี่ยวกับบุคคลอื่น (Reporting the Fact about Other) เป็นการสนทนาที่เราพอใจกับการบอกเล่าสิ่งที่ผู้อื่นพูดถึงให้อีกคนรับรู้ โดยไม่แสดงความคิดเห็นส่วนตัว เป็นเหมือนการรายงานข่าวภาคเช้าในแต่ละวัน หรืออาจเป็นการแบ่งปันการซุบซิบและเรื่องเล่าเล็กๆ น้อยๆ แต่เราไม่ได้ทำตัวเป็นผู้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องนั้น

ระดับที่ 3 การแสดงความคิดเห็นและลงความเห็นของฉัน (My Ideas and Judgments) เป็นระดับที่การสื่อสารอย่างแท้จริงเริ่มปรากฏขึ้น ฉันพร้อมที่จะก้าวออกจากการกักขังตัวเองให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว และเสี่ยงที่จะบอกความคิดและการลงความเห็นของฉันแก่คนอื่น แต่เขายังมีความรอบคอบ คือเขาจะหยุดพูด หากรู้สึกว่าการพูดของเขาไม่ได้รับการยอมรับ

ระดับที่ 2 การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ของฉัน (My Feelings or Emotions) เป็นระดับที่ฉันจะแบ่งปันความรู้สึกของฉันที่มีต่อข้อเท็จจริง ความคิดเห็น และข้อตัดสินต่างๆ และสำหรับการแบ่งปันชีวิตของฉันกับคนอื่นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการแบ่งปันความรู้สึก

ระดับที่ 1 การสื่อสารของบุคคลที่สัมพันธ์กับอารมณ์อย่างสมบูรณ์ (Complete Emotional and Personal Communication) ทุกความสัมพันธ์อันลึกซึ้งจำต้องอยู่บนฐานของความซื่อสัตย์และการเปิดเผยอย่างสมบูรณ์ และหากต้องการความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้น เราก็จำเป็นต้องเสี่ยงกับการถูกปฏิเสธ เพราะมันก็ยังมีเวลาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ใหม่อีกในขณะที่การสื่อสารระดับนี้ยังไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร

ความรู้สึก (Feelings)

มีการประมาณว่า ภูเขาน้ำแข็งที่เรามองเห็นนั้นเป็นเพียง 1 ใน 10 ส่วนของภูเขาน้ำแข็งทั้งลูก นั่นคือ 9 ใน 10 ส่วนของภูเขาน้ำแข็งนั้นจมอยู่ใต้น้ำ ทั้งยังมีการเปรียบเทียบการแสดงอารมณ์ของมนุษย์เราว่าก็คล้ายกับการโผล่ขึ้นมาของภูเขาน้ำแข็งนี้เอง แต่ก็มิได้หมายความว่า เราแสดงอารมณ์ออกมา 1 ใน 10 ของอารมณ์จริงที่มีต่อผู้อื่น เพียงบอกให้รู้ว่าเรามีสติพอที่จะแสดงอารมณ์ออกมาเพียงเล็กน้อย เราซ่อนส่วนสำคัญของอารมณ์ต่างๆ ของเราไว้ห่างจากความรับรู้ของผู้อื่นรวมทั้งตัวเราเองด้วยกลไกการป้องกันของจิตใต้สำนึกที่เรียกว่า การระงับอารมณ์ (Repression)

คนส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญกับการสัมผัสอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง อันที่จริงสิ่งเหล่านี้บอกให้เรารู้ว่าเราอยู่ ณ จุดใด ทำให้เรารู้ถึงความต้องการของเราและสิ่งที่จำเป็นแก่เรา ทุกๆ การตอบสนองทางอารมณ์กำลังบอกเราถึงบางสิ่งเกี่ยวกับตัวเรา เรารู้ว่าเรามีอารมณ์เช่นใดในยามวิกฤตต่างๆ หรือในยามสนุกสนานรื่นเริง บางทีเราถูกชักนำให้รู้สึกว่า เราไม่ควรแสดงความรู้สึกของเรา แต่ความจริงในเรื่องนี้ก็คือ “ความรู้สึกต่างๆ เป็นตัวกระตุ้นในชีวิตเรา” เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่ควบคุมอารมณ์ของเรา อารมณ์ของเราก็จะควบคุมเรา และการควบคุมอารมณ์นี้เองเป็นเครื่องหมายของบุคคลที่มีวุฒิภาวะ

ขอให้เราได้ศึกษาหลักพื้นฐาน 3 ประการที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุขกับอารมณ์ต่างๆ ของเรา และได้รับประโยชน์จากสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากอารมณ์นั้น ดังนี้

ก. การจำแนก (Identification)

เราต้องเริ่มต้นด้วยการพยายามจำแนกว่า เรากำลังรู้สึกอย่างไร – กลัว โกรธ เศร้า ฯลฯ จากนั้นก็พิจารณาดูอย่างชัดเจนว่าความรู้สึกที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร

ข. การยอมรับ (Acceptance)

เราต้องยอมรับว่าความรู้สึกนี้เป็นส่วนสำคัญของความเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ก็คือ ตัวเรา ถ้าความรู้สึกนั้นทำให้เราไม่มีความสะดวกสบาย เรามักจะทำเป็นว่าความรู้สึกนี้ไม่ใช่ส่วนของเรา พระเจ้าประทานความรู้สึกแก่เรา เพื่อบอกสิ่งสำคัญเกี่ยวกับตัวเราและสังคมรอบตัวเรา และเพื่อทำให้เรามีความสุขและปรับตัวได้ดี

ค. การค้นพบ (Discovery)

ขั้นสุดท้ายเป็นการตอบคำถามต่อไปนี้ “ทำไมฉันจึงรู้สึกอย่างนี้ ฉันได้รับคำแนะนำให้จัดการกับความรู้สึกนั้นอย่างไร ฉันควรจัดการกับความรู้สึกนั้นโดยไม่ให้ขัดต่อมโนธรรมสำนึกของฉัน ความรู้สึกต่างๆ ของฉัน และจิตวิญญาณของฉันได้อย่างไร” การตอบคำถามเหล่านี้เป็นเรื่องยาก เราจำเป็นต้องมีความซื่อตรงและความยินดีอย่างมากที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับตัวเราเอง เช่นเดียวกับที่

ต้องมีความตั้งใจที่จะรับผิดชอบและตัดสินใจด้วยความมีสติในการจัดการความรู้สึกนี้

เมื่อเราทำเช่นนี้ ไม่ว่าจะมีอะไรมาทำให้เรายุ่งเหยิงจนถึงกับสูญเสีย เราก็ยังมีความสงบและมีความสุขที่ยิ่งใหญ่ได้

จุดที่น่าสนใจเกี่ยวกับความรู้สึก (Focus on Feelings)

คนมากมายในปัจจุบันกำลังให้ความสนใจเกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ มาก ในความคิดที่ว่า ความรู้สึกต่างๆ เป็นพลังงานไฟฟ้าภายในที่ลึกล้ำเกินความเข้าใจ เรารู้ว่าเราทุกคนมีความรู้สึกมากมายที่เราไม่สามารถอธิบายได้ ความรู้สึกที่เราแสดงออกมาทำให้เรารู้ว่ามีสิ่งใดกำลังเกิดขึ้นกับเราและอยู่ภายในเรา มันเป็นบางสิ่งที่เป็นส่วนตัว ความรู้สึกต่างๆ ของเราเปรียบเสมือนลายนิ้วมือของเรา สีของนัยน์ตาและทำนองเสียงของเรา ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ (unique) และไม่ซ้ำแบบใคร (unrepeatable) เราอาจยืมความคิดต่างๆ ได้ แต่ไม่อาจ “เช่าซื้อ” ความรู้สึกของเราได้ เราพบคุณสมบัติเฉพาะของบุคคล (individuality) ในความรู้สึก ทุกๆ การแสดงอารมณ์กำลังบอกเราบางอย่างเกี่ยวกับตัวเรา นั่นคือ ความเป็นไปโดยธรรมชาติของเรา ความมีเอกลักษณ์ การตอบสนองระดับสัญชาติญาณต่อบุคคล สิ่งของหรือเหตุการณ์ และในที่สุดความรู้สึกก็คือ ตัวคุณ (It is You!)

หลักศีลธรรมเกี่ยวกับความรู้สึก : ไม่มีถูก ไม่มีผิด

(Morality of Feelings: neither Right nor Wrong)

เรามักจะนึกคิดอย่างผิดๆ ว่า การแสดงความรู้สึกของเราเป็นสิ่งที่ผิด ที่จริงความรู้สึกก็คือความรู้สึก (Feelings Simply Are) ความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่ถูกหรือผิด ในการเรียนรู้เพื่อเข้าใจตัวเอง เราต้องเรียนรู้การเป็นผู้เปิดเผยและยอมรับทุกๆ ปฏิกิริยาทางอารมณ์ของเรา นั่นคือ ถ้าเรายอมรับความคิดที่ว่า “ความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่ถูกหรือผิด” เป็นกุญแจสำคัญสู่ความเข้าใจตนเองแล้ว เราต้องเรียนรู้ที่จะฟังความรู้สึกของเราเอง เพื่อเราจะได้เป็นบุคคลที่เติบโตขึ้น

การแบ่งปันความรู้สึกลึกๆ เป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งมนุษย์คนหนึ่งจะสามารถมอบให้แก่อีกคนหนึ่งได้ และของขวัญแห่งความรักที่ดีเยี่ยมพอกันก็คือ การเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อจะได้เข้าถึงประสบการณ์ของคนนั้นอย่างชัดเจน (คือ แทนที่เขาได้ – to stand in his shoes) แต่ไม่ใช่เพื่อควบคุมเขาหรือทำให้เขารู้สึกแตกต่าง สิ่งที่ถูกต้องเกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ ก็คือ มันเป็นเรื่องส่วนตัว และสิ่งสำคัญเกี่ยวกับความคิดทั้งหลายก็คือ มันเป็นสิ่งถูกต้อง ทุกๆ คนสนใจในบางสิ่งที่ถูกต้อง แต่มีเพียงคนที่ใส่ใจคนอื่นเท่านั้นที่สนใจความรู้สึกต่างๆ ของใครบางคน และแน่นอนว่า คนๆนั้นต้องใส่ใจคนอื่นอย่างแท้จริง

หลักเกณฑ์เบื้องต้นเกี่ยวกับความรู้สึก

1. ความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือเลว ความรู้สึกก็คือความรู้สึก แต่การตอบสนองต่อความรู้สึกของเราต่างหากที่อาจจะเป็นได้ทั้งการทำลายหรือการสร้างสรรค์
2. เรารับรู้ความรู้สึกในร่างกายของเรา สังเกตได้ว่าเด็กๆ จะแสดงความรู้สึกทั้งหมดผ่านทางร่างกายของเขาอย่างไร
3. เราเรียนรู้ที่จะซ่อนความรู้สึกต่างๆ ซึ่งไม่ได้รับการยอมรับ และในทางกลับกัน เราจะแสดงความรู้สึกที่เราเรียนรู้แล้วว่าจะได้รับการยอมรับ ดังนั้น เราจึงไม่ได้สัมผัสกับความรู้สึกที่แท้จริงของเรา ผลที่ตามมาก็คือ บางครั้งร่างกายของเราก็จะรู้สึกอึดอัดและหายใจตื้นๆ
4. เราจะสามารถใช้ความรู้สึกต่างๆ เพื่อเราได้เพียงในเวลาที่เราระลึกรู้ถึงความรู้สึกเท่านั้น ดังนั้นเราจำเป็นต้องฝึกทบทวนความรู้สึกของเราอีกครั้งในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

รายการคำแสดงความรู้สึก

ลักษณะการสนทนาแบบหนึ่งที่อยากจะแนะนำคุณคือ การสนทนาที่แสดงถึงปรีชาญาณของพระเยซูเจ้า ใน มธ 7:1 เรื่องการไม่ตัดสินผู้อื่น คือการสนทนานั้นต้องไม่มีการตัดสินผู้อื่น แต่การหลีกเลี่ยงการตัดสินไม่ใช่เรื่องง่าย วิธีหนึ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้คือการไม่พูดประโยคใดๆ ก็ตามที่จะต้องตามด้วยคำซึ่งควรตามหลังข้อความ “ฉันรู้สึกว่า” เช่น ฉันรู้สึกสบาย (เสียใจ, สับสน, ผ่อนคลาย)

คุณสามารถใช้รายการของคำแสดงความรู้สึกนี้เป็นจุดเริ่มต้นรายการคำแสดงความรู้สึกของตัวเอง และสามารถเพิ่มคำที่คุณได้จากประสบการณ์ของตนเองเข้าไปด้วย

เกี่ยวกับจิตใจดี	
อ่อนโยน (affectionate)	ร่าเริง (airy)
สุขอย่างยิ่ง (blissful)	สงบ (calm)
หมดห่วง (careless)	ผ่อนคลาย (comforted)
เมตตา (compassionate)	สมถะ (contented)
ยินดีมาก (delighted)	ปลาบปลื้ม (ecstasy)
ตื่นเต้น (excited)	มีชีวิตชีวา (frisky)
พอใจ (fulfilled)	ดีใจ (glad)
มีความสุข (happy)	มีความหวัง (hopeful)

ตื้นตันใจ (high)	เข้าใจ (light)
ชอบใจ (pleased)	ผ่อนคลาย (relaxed)
โล่งอก (relieved)	ผ่องใส (sunshine)
สงสารจับใจ (touched)	ใจกว้าง (tolerant)
อัศจรรย์ (weird)	มหัศจรรย์ (wonderful)
เกี่ยวกับจิตใจไม่ดี	
กลัว (afraid)	ก้าวร้าว (aggressive)
โกรธ (angry)	กังวลใจ (anxious)
อับอาย (ashamed)	ท้อแท้ (broken)
กระหายการต่อสู้ (belligerent)	สับสน (bewildered)
โศกเศร้า (blue)	เบื่อหน่าย (bored)
หัวเสีย (choked up)	น่ารังเกียจ (contemptuous)
เหม่อลอย (dead–eyed)	ไม่คาดหวัง (defeated)
สิ้นหวัง (despondent)	ผิดหวัง (disappointed)
ยุ่งเหยิง (disturbed)	พลาดหวัง (disillusioned)
หมดอาลัยตายอยาก (depressed)	คดโกง (dishonest)
ไม่กินเส้น (distant)	ซบเซา (dull)
เศร้า (down)	วิตก (edgy)
เดือดดาล (enraged)	อิจฉา (envious)
สลดใจ (grief – stricken)	อารมณ์เสีย (grumpy)
ห่อเหี่ยวใจ (glum)	หมดหวัง (hopeless)
ขายหน้า (humiliated)	สยอง (horrified)
น้อยใจ (hurt)	ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ (hysterical)
ขุ่นเคือง (irritated)	โกรธเป็นไฟ (infuriate)

ขี้หึง (jealous)	เสียสติ (mad)
จิตใจหดหู่ (melancholy)	น่าสลดใจ (miserable)
ยุ่งเหยิงใจ (mixed – up)	ขยะแขยง (nauseated)
ประสาทเสีย (nervous)	โกรธจัด (furious)
หวาดกลัว (fearful)	คลุ้มคลั่ง (frantic)
เสียขวัญ (panicky)	เจ็บปวด (pained)
ขมขื่น (resentful)	ตกใจกลัว (scared)
ตกตะลึง (shocked)	งงงวย (stunned)
ประหลาดใจ (surprised)	เครียด (tense)
สยองขวัญ (terrified)	รำคาญ (tired)
เป็นทุกข์ (troubled)	ว้าวุ่นใจ (upset)
เกลียด (uptight)	ดุเดือด, รุนแรง (violent)
น้ำตาคลอ (weepy)	กลุ้มใจ (worried)
เกี่ยวกับชีวิต	
ต้องการที่พึ่ง (dependent)	มั่นคง (firm)
ลำบาก (hard)	ต่ำต้อย (humble)
ช่วยตัวเองไม่ได้ (helpless)	ขยับเขยื้อนไม่ได้ (immobilized)
ไม่มั่นคง (insecure)	โดดเดี่ยว (isolated)
เปล่าเปลี่ยว (lonely)	หลงทาง (lost)
สงบสุข (peaceful)	เงียบๆ (quiet)
ว่างเปล่า (vacant)	เปราะ (vulnerable)
เกี่ยวกับบุคลิก	
ใจเย็น (cool)	ทึ่ม (crazy)
เด่น (dominant)	เหนียม (embarrassed)

โง่ (foolish)	ขี้ขลาด (gutless)
ใจร้อน (impatient)	มีความร่าเริง (joyful)
ขี้ตกใจ (jumpy)	เลว (low)
เปิดเผย (open)	มั่นใจตนเอง (self – assured)
เหลวไหล (silly)	นิ่มนวล, อบอุ่นใจ (soft)
เหลาะแหละ (spineless)	ชอบเจรจา (talkative)
เป็นระเบียบเรียบร้อย (taut)	ละมุนละไม (tender)
ขี้ตื่น (timid)	ใจอ่อน (weak)
เกี่ยวกับความสามารถ	
มีภาระ (burden)	ขะมักเขม้น (determined)
รอบคอบ (cautious)	ทะเยอทะยาน (eager)
มั่นใจ (confident)	มีพลัง (energetic)
กล้า (courageous)	กระตือรือร้น (enthusiastic)
ยอมด้วยความเคารพ (deferential)	ไม่ประสบผลสำเร็จในอาชีพ (frustrated)
ค้านแย้ง (defiant)	มีความผิด (guilty)
ไม่มีทักษะ (inept)	ด้อยความสามารถ (inadequate)
เห็นด้วย (okay)	ภูมิใจ (proud)
ไร้อำนาจ (powerless)	ยำเกรง (respectful)
ยอมจำนน,อ่อนน้อม (submissive)	
เกี่ยวกับสุขภาพ	
หอบ (breathless)	เหนื่อยล้า (bushed)
หมดกำลัง (crippled)	เสื่อมโทรม (battered)
เวียนหัว (giddy)	คันผิวหนัง (itchy)
ชา, มึน (numb)	บาดเจ็บ (outraged)

อ่อนเพลีย (paralyzed)	อ่อนแรง (played out)
ป่วยเล็กน้อย (queer)	แข็งแรง (strong)
เหงื่อชุ่ม (sweaty)	
เกี่ยวกับความสัมพันธ์	
มีเสน่ห์ (appealing)	ใกล้ชิด (close)
ประทับใจ (charmed)	เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (cooperative)
มีอารมณ์ร่วม (empathetic)	ยากที่จะเข้าใจ (evasive)
ขอบใจ (grateful)	มีความรัก (in – love)
เต็มไปด้วยความรัก (loving)	ได้รับความรัก (loved)
ชอบดึงดูดความสนใจ (seductive)	เห็นอกเห็นใจ(sympathetic)
เป็นเหตุของความต้องการทางเพศ (sexy)	ขอบคุณ (thankful)
น่าเร้าใจ (trilled)	ไม่จริงใจ (two – faced)
คุ้นเคย (used)	อบอุ่น (warm)
เมื่อถูกกระทำ	
ถูกเตือน (alarmed)	ถูกเบียดเสียด (crushed)
ถูกรบกวน (annoyed)	ถูกกวนใจ (exasperated)
ถูกทอดทิ้ง (abandoned)	ถูกข่มขู่ (intimidated)
ถูกทำร้าย (beaten)	ถูกขังไว้ (locked – in)
ถูกบังคับ (controlled)	ถูกลืม (left – out)
ถูกโกง (cheated)	ถูกกดขี่ (misused)
ถูกดึง (stretched)	ถูกปฏิเสธ (rejected)
ถูกขู่เข็ญ (threatened)	ได้รับความหยาบคาย (abused)
ถูกกระชาก (torn)	ได้รับความอับอาย(shamed)
โดนประทุษร้าย (violated)	

ข้อควรจำ (Points to Remember)

1. บุคลิกภาพ (Personality) เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แต่ละบุคคลจะใช้เข้าใจและจัดการโลกอย่างมีประสิทธิภาพ (perceives and organizes)
2. ลีลาชีวิต (Lifestyle) เป็นลักษณะที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ
3. ลีลาชีวิตเป็นพิมพ์เขียว (blueprint) หรือแผนสำหรับการดำเนินชีวิต ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต
4. ลีลาชีวิตประกอบด้วยความมั่นใจหลายประการเกี่ยวกับตนเอง สิ่งอื่นและโลก เช่นเดียวกันเป้าหมายชีวิตระยะยาวมากมายก็มีพื้นฐานอยู่บนความเชื่อมั่นต่างๆ นี้เอง
5. ลีลาชีวิตมีสิ่งที่มีค่ามากมาย และภาระหน้าที่นานับประการ
6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อลีลาชีวิต ได้แก่
   - พันธุกรรม (heredity)
   - บรรยากาศและคุณค่าของครอบครัว (family atmosphere and values)
   - รูปแบบที่มีบทบาท (role models)
   - วิธีการอบรมในวัยเด็ก (methods of child training)
   - ลำดับญาติของครอบครัว (family constellation)
7. วัยรุ่นจะมีการตัดสินใจทั้งยอมรับและปฏิเสธคุณค่าของครอบครัว

8. การสนทนาอย่างเปิดกว้างเป็นวิธีการที่พ่อแม่จะสื่อสารคุณค่าของเขา และรับฟังมุมมองของลูกวัยรุ่นอย่างจริงจัง ซึ่งจะเป็นการจัดการความแตกต่างระหว่างคุณค่าของทั้งสองฝ่ายได้ดีที่สุด
9. ลำดับญาติของครอบครัวเกี่ยวโยงถึงสถานะทางจิตใจของเด็กแต่ละคนในครอบครัว เป็นความเกี่ยวดองกับพี่ๆ น้องๆ
10. การแข่งขันในหมู่พี่น้องเพื่อชิงตำแหน่งหนึ่งตำแหน่งใดในครอบครัวมีอิทธิพลต่ออุปนิสัยส่วนตัวหลายอย่าง
11. วัยรุ่นควรจะเลือกแสดงเป้าหมายชีวิตระยะยาวโดยอาศัยเป้าหมายแบบฉับพลัน เช่น ความตั้งใจ อำนาจ การแก้แค้น การแสดงความไม่เพียงพอ ความตื่นเต้น การยอมรับอย่างเพื่อน และความเหนือกว่า
12. ขณะที่วัยรุ่นก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เขาพบกับการท้าทายในเรื่องเพศและความรัก สถานศึกษา การทำงาน และครอบครัว และการยอมรับอย่างเพื่อน
13. พ่อแม่สามารถใช้ข้อแนะนำต่อไปนี้ส่งเสริมอุปนิสัยส่วนตัวทางบวกของลูกวัยรุ่น
    - อยู่ร่วมกับเขาด้วยการให้เกียรติ
    - ให้ความสนใจในพฤติกรรมที่สร้างสรรค์
    - ยอมรับลูกวัยรุ่นอย่างที่เขาเป็น
    - มอบความรับผิดชอบให้และคาดหวังพฤติกรรมที่รับผิดชอบ

- ยอมให้ลูกวัยรุ่นได้เรียนรู้จากผลต่างๆ ที่เกิดจากการดำเนินชีวิตของเขา
- จงยอมรับความไม่สมบูรณ์และกล้าสื่อให้รู้ว่าไม่สมบูรณ์
- พัฒนามาตรฐานและความคาดหวังต่างๆ อย่างมีเหตุผล
- ฟังด้วยความรอบคอบ
- สนใจสิ่งต่างๆ ที่สำคัญต่อลูกวัยรุ่น
- ยอมรับหนทางที่น่าอัศจรรย์ซึ่งลูกวัยรุ่นของคุณกำลังพัฒนาไป

ตัวอย่างอุปนิสัยของตำแหน่งต่างๆ ในลำดับญาติของครอบครัว

อุปนิสัยต่อไปนี้ไม่สามารถใช้ได้กับเด็กทุกคนในครอบครัว อย่างไรก็ตามอาจใช้ตัวอย่างอุปนิสัยเหล่านี้บอกเอกลักษณ์ของแต่ละคนได้

ลูกคนเดียว

- ถูกเอาใจจนนิสัยเสีย
- รู้สึกไม่มีความสามารถเพราะพวกผู้ใหญ่เก่งกว่า
- เป็นจุดสนใจจึงมีความสุขกับตำแหน่งนี้และอาจจะรู้สึกเป็นบุคคลพิเศษ
- เห็นแก่ตัว
- อาศัยผู้อื่นมากกว่าพึ่งตนเอง
- รู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรมเมื่อไม่ได้ดั่งใจ และอาจปฏิเสธไม่ร่วมมือ
- เล่นแบบ “แบ่งแยก” และ “เอาชนะ” เพื่อให้ได้ตามที่ตนต้องการ
- อาจจะไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ในลักษณะเด็กแต่มีความสัมพันธ์ที่ดีกว่าในลักษณะผู้ใหญ่
- ให้ความสุขแก่คนอื่นเมื่อเขาต้องการให้เท่านั้น
- สร้างสรรค์

- อาจจะมีอุปนิสัยมุ่งมั่นของผู้ใหญ่แต่มีความรู้สึกไม่เพียงพอและความต้องการของลูกคนเล็ก

ลูกคนที่หนึ่ง

- รู้สึกเป็นเด็กเพียงชั่วระยะหนึ่งและเคยชินกับการเป็นจุดสนใจ
- เชื่อว่าต้องได้รับและครอบครองความมีอำนาจเหนือเด็กอื่นๆ
- การควบคุมอย่างยุติธรรมเป็นสิ่งสำคัญเสมอ
- อาจจะตอบสนองตอบต่อการเกิดของคนที่สองด้วยความรู้สึกไม่รักและเมินเฉย พยายามที่จะรักษาหรือเอาความสนใจของพ่อแม่คืนมาด้วยการปรับตัวให้เข้ากัน ถ้าการกระทำนี้ล้มเหลวก็อาจเลือกประพฤติไม่ดี
- อาจจะพัฒนาความสามารถ พฤติกรรมความรับผิดชอบหรือกลายเป็นคนที่ไม่มีกำลังใจอย่างมาก
- บางครั้งก็มุ่งมั่นปกป้องและช่วยเหลือผู้อื่น
- มุ่งมั่นที่จะทำให้ผู้อื่นมีความสุข

ลูกคนที่สอง

- พ่อแม่ไม่เคยสนใจตนเพียงคนเดียว
- มักจะมีพี่ที่เก่งกว่า

- ทำตัวเหมือนกับว่ากำลังวิ่งแข่ง เขาพยายามที่จะจับหรือไล่ทันคนที่หนึ่ง ถ้าคนที่หนึ่ง “ดี” คนที่สองอาจจะ “เลว” การพัฒนาความสามารถของคนที่หนึ่งไม่ค่อยแสดงออก ถ้าคนที่หนึ่งประสบความสำเร็จ คนที่สองอาจจะรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองและความสามารถของตน
- อาจจะเป็นพวกหัวรั้นมักไม่พอใจตำแหน่งของตน
- รู้สึก “ถูกกดดัน” เมื่อมีลูกคนที่สาม อาจจะรู้สึกผลักพี่น้อง

ลูกคนกลางในพี่น้อง 3 คน

- รู้สึกว่าชีวิตไม่ได้รับความยุติธรรมคือไม่มีความชอบธรรมเหมือนพี่คนโตหรือสิทธิพิเศษเหมือนน้องคนสุดท้อง
- รู้สึกไม่ได้รับความรัก ถูกทอดทิ้ง ถูกกดดัน
- รู้สึกไม่มีที่สำหรับตนในครอบครัว
- กลายเป็นคนหมดกำลังใจและเป็น “เด็กมีปัญหา” หรือยกตัวเองโดยผลักพี่น้อง
- ปรับตัวได้โดยเรียนรู้ที่จะสัมพันธ์กับพี่คนโตและน้องคนสุดท้อง

ลูกคนสุดท้อง

- รู้สึกเป็นเด็กเพียงคนเดียว คนอื่นโตกว่าและมีความสามารถมากกว่า คาดหวังให้คนอื่นทำสิ่งต่างๆ ตัดสินใจเรื่องต่างๆ และรับผิดชอบ
- รู้สึกเล็กที่สุด และอาจจะไม่ได้รับการอบรมอย่างเข้มงวด
- กลายเป็นเจ้านายในครอบครัวที่จะต้องได้รับการบริการและได้ตามใจตน
- จะมีความรู้สึกว่าด้อยกว่าหรืออาจกลายเป็น “เร็วกว่า” และแซงพี่ๆ ที่แก่กว่า
- ยังคงเป็น “ทารก” ต้องให้คนอื่นบริการ
- ถ้าเป็นคนสุดท้องในพี่น้อง 3 คนมักจะเป็นมิตรกับพี่คนโตแต่ไม่ถูกกับพี่คนกลาง

ข้อสังเกต

1. ลูกคนกลางในบรรดาพี่น้อง 3 คน มักแตกต่างจากลูกคนกลางของครอบครัวใหญ่ ลูกคนกลางในครอบครัวใหญ่ค่อนข้างจะมีการแข่งขันน้อยกว่าเพราะพ่อแม่ไม่มีเวลาใส่ใจลูกแต่ละคนมากนัก ดังนั้นเด็กจึงเรียนรู้ที่จะร่วมมือกันเพื่อให้ได้สิ่งที่พวกเขาต้องการ

2. เด็กๆเพียงต้องการเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นเขาจึงสัมพันธ์กับคนในวัยเดียวกันได้ไม่ดีนัก เมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่ เขามักเชื่อว่าในที่สุดเขาทำความสัมพันธ์นั้นได้แล้ว และจุดนี้เองจะทำให้เขาสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ในวัยเดียวกันได้ดีกว่า
3. ในช่วงหลายปีที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิก เด็กๆต้องอยู่ในโลกของผู้ใหญ่ พวกเขาจึงต้องเรียนรู้ที่จะกระทำในโลกของผู้ใหญ่เช่นเดียวกับการเรียนรู้ที่จะสนุกสนานด้วยตนเอง ดังนั้นเขาจึงกลายเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์อย่างมากในความพยายามของเขา