

ลูกไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ (พ่อแม่ก็เช่นกัน)

เมริษา ยอดมณฑป

นักจิตวิทยาเจ้าของเพจ ‘ตามใจนักจิตวิทยา’



“การแบกความภูมิใจของพ่อแม่ไว้บนบ่า เพดานความคาดหวังที่ไม่มีวันสิ้นสุด”

เด็กชายคนหนึ่งมีพรสวรรค์ทางคณิตศาสตร์อย่างน่าเหลือเชื่อตั้งแต่เด็ก แม้เขาจะอายุเพียง 10 ปี แต่เขาก็กลับสามารถทำโจทย์คณิตศาสตร์ระดับมัธยมปลายได้ในขณะที่เขายังเรียนอยู่เพียงชั้นประถมศึกษา พรสวรรค์ได้พาตัวเขาเข้าไปสู่สนามสอบคณิตศาสตร์โอลิมปิกระดับประเทศ

เด็กชายได้ที่หนึ่งจากการแข่งขันในวันนั้น ชีวิตของเขาได้เปลี่ยนไป

พ่อกับแม่ที่ภาคภูมิใจในตัวเขาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว กลับภูมิใจมากไปกว่าเก่า นอกไปจากนี้ เพดานความคาดหวังที่มีต่อลูกชายก็ขยับขึ้นไปสูงลิ่วขึ้นไปเรื่อย ๆ เด็กชายต้องเข้าเรียนมหาวิทยาลัยตั้งแต่อายุชั้นประถมศึกษา

อย่างไรก็ตาม เด็กชายก็เป็นเพียงเด็กธรรมดาคนหนึ่ง แม้จะมีด้านที่ถนัดมาก ก็มีด้านที่เขาไม่ถนัดอยู่เหมือนกัน นั่นก็คือ “การสื่อสาร” กับ “การเข้าสังคม” เขามักจะมีปัญหากับการทำให้คนอื่นเข้าใจในสิ่งที่เขาต้องการจะบอกอยู่เสมอ ซึ่งด้านที่ไม่ถนัดนี้ส่งผลให้เขาไม่สามารถนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน หรือ ทำให้เพื่อนเข้าใจเขาได้ยาก

สิ่งที่เด็กชายไม่ถนัดนี้ นำมาซึ่งความผิดหวังสำหรับพ่อแม่เป็นอย่างมาก เพราะพ่อแม่ของเขาเชื่อว่า “ทำไมเรื่องยากๆ ที่ลูกทำได้ เรื่องง่ายๆ แค่นี้กลับทำไม่ได้”

เวลาผ่านไป เด็กชายเติบโตเป็นชายหนุ่ม พ่อแม่ก็ยังคงคาดหวังในตัวเขาไม่ต่างจากวัยเด็ก

ด้วยความที่เป็นอัจฉริยะทำให้ทุกคนรอบตัวต่างคิดว่า ไม่ว่าเขาจะทำอะไร มันน่าจะสำเร็จได้ไม่ยากเย็น

แต่ในความเป็นจริงแล้ว ทุกอย่างไม่ได้ง่ายอย่างที่ทุกคนคิด...

เด็กชายกลัวการทำให้พ่อแม่ของเขาผิดหวังและคนรอบตัวผิดหวังเป็นอย่างมาก เขาจึงพยายามทุกวิถีทางเพื่อทำให้พ่อแม่ของเขาภาคภูมิใจ แม้ว่าเขาจะต้องปิดบังและโกหกเป็นบางเวลา เพราะสำหรับเขาแล้ว “การบอกความจริงออกไปให้พ่อแม่รู้นั้นน่ากลัวกว่าการปิดบังมันเอาไว้”

นอกจากนี้ เขายังกลัวการปฏิเสธคนอื่นไปด้วย ไม่ว่าใครจะขอร้องอะไร เขามักจะยินยอมให้ความช่วยเหลือ แม้ตัวเขาจะต้องลำบากจากการทำสิ่งนั้น เวลาที่เขาไม่สบายใจ หรือไม่พอใจใคร เขาจะ ‘ถึกไหมพรม’ อย่างเอาเป็นเอาตายเพื่อระบายความรู้สึกเป็นทุกข์ของเขา

อย่างไรก็ตามเด็กชายก็เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่ง การเก็บทุกอย่างไว้ในใจมากมาย สักวันหนึ่งความรู้สึกเหล่านั้นก็จะล้นทะลักออกมาอยู่ดี คล้ายกับระเบิดเวลาที่รอวันทำลายตัวเอง

บทเรียนที่พ่อแม่สามารถเรียนรู้ได้จากเด็กชายผู้มีพรสวรรค์คนนี้

“ลูกไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ”

1. “พ่อแม่ไม่ควรเปรียบเทียบลูกกับใคร”

เด็กทุกคนเกิดมามีความแตกต่างกัน พวกเขาต่างเกิดมาเพื่อเป็นตัวเขาเอง

ดังนั้น พ่อแม่ไม่ควรเปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่น ๆ เพราะการทำเช่นนั้น นอกจากจะบั่นทอนกำลังใจของพ่อแม่แล้ว ยังเป็นการทำลายความภาคภูมิใจในตัวลูกของเราอีกด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น แม่ลูกของเราจะมีพรสวรรค์ และทำได้ดีกว่าเด็กคนอื่นในวัยเดียวกับเขา แต่พ่อแม่ก็ไม่ควรกดดันลูกให้กับคนอื่น ๆ จนเกินพอดี ในเรื่องจะเห็นว่า พ่อแม่ของนมโด้ซาน จะชอบเรียกญาติๆ มากินเลี้ยง เพื่ออวดความสามารถของลูกชาย การทำเช่นนี้นอกจากเป็นการกดดันลูกของญาติๆ แล้ว ยังเป็นการกดดันนม โด้ซานเองอีกด้วย เขารู้สึกว่า “พ่อแม่เชื่อว่า เขาเก่ง เขาสอบได้ดี ดังนั้น เขาต้องห้ามทำพลาด เพราะไม่เช่นนั้นพ่อแม่จะผิดหวังในตัวเขาเป็นอย่างมาก”

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ คือ “ยอมรับลูกในแบบที่ลูกเป็น”

2. “พ่อแม่ไม่ควรยึดเยียดความฝันของเราให้กับลูก ”

พ่อแม่บางคนอาจจะไม่รู้ตัวว่า “เรากำลังเอาความฝันของเราไปยึดเยียดให้ลูกของเราแบกไว้ และให้เขาทำสำเร็จแทนเราในอดีตที่ทำได้” การทำเช่นนี้ลูกบางคนอาจจะทำได้สำเร็จ แต่สุดท้ายถ้าความฝันนั้นไม่ใช่ฝันของเขา ตัวลูกอาจจะรู้สึกกลวงโป้ข้างใน รอวันที่จะต้องเติมเต็มตัวเอง หรือรอให้ลูกของตัวเองมาเติมเต็มฝันให้ตัวเองต่อไป วงจรแห่งความเศร้านี้ก็จะวนเวียนไม่สิ้นสุด ส่วนลูกบางคนที่ไม่สามารถทำฝันของพ่อแม่ให้เป็นจริงได้ เขาอาจจะรู้สึกผิดต่อพ่อแม่ของเขา และโทษตัวเองที่เป็นลูกที่ไม่ได้เรื่อง บาดแผลนี้อาจจะทำให้เขากลายเป็นผู้ใหญ่ที่กลัวการทำอะไรต่าง ๆ ไปเลยก็ได้

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ คือ “การปล่อยให้ลูกได้เดินไปในทางที่เขาเลือกเดิน และอวยพรให้เขาไปถึงฝั่งฝัน”

3. “ไม่มีความผิดหวังใด่มากไปกว่าความผิดหวังที่พ่อแม่มีต่อตัวลูก”

ลูกเกือบทุกคนมีความกลัวทำให้พ่อแม่ของตัวเองผิดหวัง เพราะความผิดหวังนำไปสู่ความเสียใจ

ไม่มีลูกคนไหนอยากทำให้พ่อแม่ของตัวเองเสียใจ ดังนั้นพ่อแม่ควรระวัง เราไม่ควรผิดหวังหากลูกทำคะแนนไม่ได้ดี ไม่ชนะการแข่งขัน หรือทำไม่สำเร็จ เพราะสำหรับลูกแล้ว การที่พ่อแม่ผิดหวังในตัวเขา มันน่ากลัวกว่าการไม่ได้ที่หนึ่งหรือการพ่ายแพ้เสียอีก

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ คือ “เชื่อมั่นในตัวลูก แม้ในวันนั้นโลกทั้งใบจะหันหลังให้กับเขา” เพราะในวันที่ลูกล้ม เมื่อเขาเรียนรู้ว่า “พ่อแม่เชื่อมั่นในตัวเขา เขามีแรงกลับมาเชื่อมั่นในตัวเองอีกครั้ง”

4. “ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ มีพรสวรรค์หรือพรแสวง ทุกคนสามารถทำผิดพลาดกันได้ ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ”

แม้เด็กชายจะมีพรสวรรค์ด้านคณิตศาสตร์ แต่ก็มีวันที่เขาทำผิดพลาดได้เสมอ หรือ มีบางด้านที่เขาไม่ถนัดเช่นกัน เช่น การสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจเขา และการเข้าสังคม แต่พ่อแม่ของเขายอมรับไม่ได้ เพราะความเชื่อผิดๆ ที่ว่า “เป็นถึงอัจฉริยะ ทำไมแค่พุดนาเสนอความคิดของตัวเองแค่นี้ ทำไมทำให้คนอื่นเข้าใจไม่ได้” ทำให้เด็กชายรู้สึกแยกกับตัวเองเป็นอย่างมาก ที่พ่อแม่เขาคาดหวังว่า “เขาต้องสมบูรณ์แบบอยู่เสมอ” ซึ่งเขาไม่สามารถเป็นให้ได้

พ่อแม่ควรตระหนักอยู่เสมอว่า “ทุกคนเป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่ง เราทำผิดพลาดได้เสมอ ขอเพียงแค่เรียนรู้และพัฒนาต่อไป”

นอกจากนี้ พ่อแม่ต้องยอมรับว่า “ไม่ใช่ทุก ๆ คนจะเกิดมาเพื่อทำทุกอย่างได้ดีเลิศ เราทุกคนย่อมมีด้านที่ไม่ถนัดด้วยกันทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับว่า จะไม่ถนัดด้านใด และไม่ถนัดมากหรือน้อยแค่ไหน เท่านั้นเอง” ด้วยเหตุนี้ เมื่อลูกพยายามเต็มที่แล้ว เขาอาจจะทำมันไม่ได้ พ่อแม่ควรเข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น และมองให้เห็นด้านดีอื่น ๆ ของลูก มากกว่าจะมาตำหนิและเคี่ยวเข็ญเขาเพียงด้านเดียว

5. “แม้เด็กจะมีพรสวรรค์มากมายแค่ไหนก็ตาม เด็กควรได้เป็นเด็ก และได้รับการส่งเสริมในทุก ๆ ด้านตามวัยของเขาที่ควรจะเป็น”

เมื่อพ่อแม่ได้ค้นพบว่า ลูกชายมีพรสวรรค์ จึงบีบบังคับให้เขาเข้าเรียนมหาวิทยาลัยทันที ทั้ง ๆ ที่นม โดซาน ควรจะได้มีโอกาสเป็นเด็กประถมศึกษา ได้เล่นกับเพื่อน ได้อ่านการ์ตูน ได้เป็นเด็กอย่างที่เขาควรจะเป็น แม้ว่าความสามารถของเขาจะเกินวัย แต่เชื่อว่า ทุก ๆ ด้านของเด็กชายจะเติบโตพร้อมเป็นผู้ใหญ่แบบก้าวกระโดด

พ่อแม่ควรตระหนักถึงข้อนี้ แต่ให้การส่งเสริมในทุก ๆ ด้านของชีวิต ไม่ใช่แค่เพียงด้านที่เด็กมีพรสวรรค์

ที่สำคัญ คือ การสอน “ความใจดี (Kindness)” ให้กับลูกด้วย ยิ่งเขาเก่ง เขาอาจจะรู้สึกว่ามันดีกว่าใคร ๆ ดังนั้นการสอนให้เขารู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เขาจะเติบโตมาเป็นคนเก่งที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ เด็กที่มีพรสวรรค์ด้านใด เขาอาจจะไม่ได้ชอบด้านนั้นก็ได้ อย่าคิดแทนเขาด้วยการคิดว่า “ลูกเก่งด้านนี้ แสดงว่า ลูกต้องชอบด้านนี้แน่ ๆ” เพราะเด็กบางคนอาจจะชอบด้านอื่นที่เขาอาจจะไม่ถนัด หรือ ถนัดแต่ไม่ที่สุดก็ได้ ให้โอกาสลูกได้เลือก และทำในสิ่งที่เขารัก

สุดท้าย “ทุกครั้งที่พ่อแม่ผิดหวังในตัวลูก ไม่มีลูกคนไหนที่จะรับพ่อแม่ของเขาน้อยลง จะมีก็เพียงแค่ลูกที่รักและมองเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยลง”

ลูกทุกคนแค่ต้องการให้พ่อแม่รักและอย่าหมดหวังในตัวเขา พลังแห่งความเชื่อมั่นที่พ่อแม่มีให้กับลูกสามารถ
แปรเปลี่ยนเป็นแรงใจที่มากมายมหาศาลให้กับเขา ทำสิ่งที่น่าเหลือเชื่อได้อีกมากมาย

พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ

เพราะลูกต้องการพ่อแม่ที่มีความสุขมากกว่า

บางครั้งการเป็นพ่อแม่ที่ดี ไม่ได้จำเป็นต้องเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ ทุกอย่างต้องทำได้ไม่ขาดตกบกพร่อง งาน
บ้านเนียบ บ้านสะอาดทุกซอกมุม การบ้านลูกต้องถูกต้องทั้งหมด เพื่อไม่ให้ใครมาติลูกได้

ความหวังดีของพ่อแม่ บางทีถ้ามากเกินไป ความหวังดีนั้นอาจจะกลายเป็นการทำร้ายลูกโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้น วันนี้
พ่อแม่ควรลองหันกลับมาดูว่า...

1. เรากำลังมุ่งหวังผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบจากเราและลูกมากกว่า การเรียนรู้เพื่อการเติบโตของลูกเราหรือ
เปล่า ถ้าใช่เราควรปล่อยให้ลูกได้ทำอะไรเองตามวัย ลดการช่วยเหลือ และปล่อยวางความไม่สมบูรณ์แบบ
ไปบ้าง เลอะเทอะก็ทำความสะอาดได้ ไม่ได้ดีครั้งแรก ครั้งต่อ ๆ ไปยังมีเวลาฝึกฝน

2. พ่อแม่ที่ดีไม่ได้วัดกันที่ความเก่งหรือความสมบูรณ์แบบ

ลูกเราจะเป็นคนบอกเองว่า เราเป็นแม่ที่ดีหรือยัง

ถ้าลูกเรายิ้มมากกว่าร้องไห้เมื่อเจอหน้าเรา

ถ้าลูกเราหัวเราะได้เต็มอ้อมเมื่ออยู่กับเรา

ถ้าลูกเราไม่กลัวที่ทำพลาดต่อหน้าเรา

ถ้าลูกเราเล่าเรื่องราวในชีวิตให้เราฟัง

ถ้าลูกเราต้องการเราเวลาที่เผชิญปัญหา

ถึงแม้วันใดเราจะต้องดูเขา หรือ เราทำพลาดบ้าง แต่ลูกเราพร้อมจะกลับมาสู่อ้อมอกเราเสมอ นั่นคือสัญญาณที่บ่ง
บอกว่า เราเป็นพ่อแม่ที่ดีของลูกอยู่

3. เราดูแลแต่ลูก จนลืมดูแลตัวเองหรือเปล่า?

พ่อแม่ควรหันกลับมาดูแลสุขภาพของตัวเองบ้าง เพราะเมื่อพ่อแม่มีความสุข ลูกของเราก็มีความสุขได้ง่ายขึ้น

การที่พ่อแม่ทำเพื่อตัวเองหาความสุขส่วนตัว ไม่ได้แปลว่าเราละเลยหน้าที่ พ่อแม่ทำเพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพกายใจแข็งแรง มีสุข นั้นสำคัญ เพราะในระยะยาว ร่างกาย จิตใจที่ดี ทำให้เราทำหน้าที่พ่อแม่ได้ไปอีกนานเพื่อลูกของเรา

‘การออกกำลังกาย’ ‘การกินอาหารครบหมู่’ ‘ทำสิ่งที่ชอบบ้าง’ ช่วยเราได้

ถ้าวันใดที่ใจเราไม่ไหว การขอความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือไปพบจิตแพทย์อาจจะช่วยเราได้ดีกว่าปล่อยทิ้งไว้ เช่นนั้น เพราะลูกเราอาจจะกลายเป็นที่รองรับอารมณ์ของเรา โดยที่เราไม่รู้ตัว

4. เราเปรียบเทียบตัวเรากับใครอยู่หรือเปล่า?

คงไม่มีพ่อแม่ที่ดีที่สุด จะมีก็เพียงแต่พ่อแม่ที่พอดีสำหรับลูก

ลูกทุกคนรักพ่อแม่ของพวกเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข ดังนั้น หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับใคร (และเราเองก็ไม่ควรเปรียบเทียบลูกเรากับคนอื่นเช่นกัน)

การมีลูก ไม่ได้แปลว่า เราต้องเสียสละทุกอย่างในชีวิตทิ้งไป

การมีลูก ไม่ได้แปลว่า แม่ต้องกลายเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ

พ่อแม่ก็ยังเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่เหนื่อยก็พักแล้วสู้อยู่ใหม่ เล่นบ้าง หัวเราะบ้าง ทำอะไรไร้สาระบ้างก็ได้ ลูกไม่หมดความศรัทธาในพ่อแม่อย่างเราง่ายๆ

สายตาคนรอบข้าง คำพูดจากคนภายนอก “ปล่อยวางบ้าง” “ไม่เป็นไร” “ช่างมันบ้าง” เพราะสุดท้ายไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าจิตใจของเรากับลูก