

## \* ภาษาไทยหลายวันหนึ่งคำ –ตอนที่สอง–

ตอนที่สองนี้เป็นเรื่องของ "ความพอดี" ค่ะ ดิฉันเองพูดและเขียนถึง "ความพอดี" บ่อยๆ และก็ดีใจนะค่ะที่ผู้ปกครองหลายท่านเริ่มเข้าใจและเริ่ม "พบ" ความพอดีของตนเอง

อันที่จริงคำว่าพอดีที่เรากำลังพูดถึงนี้ เป็นคำเดียวกับคำว่า "ทางสายกลาง" ซึ่งแท้จริงแล้ว คำนี้ไม่ได้แปลว่า ทางสายตรงกลาง หรือเอาทุกอย่างมาหารสอง เพื่อให้ออกมาเป็นครึ่งหนึ่ง หากแต่หมายถึงเส้นทางที่ตรง พอเหมาะ พอดี สำหรับแต่ละกิจการ ซึ่งจะเป็นเส้นทางที่ยังประโยชน์สูงสุด มีประสิทธิภาพที่สุด และมีผลกระทบด้านลบน้อยที่สุด (ไม่ใช่ไม่มีเลย)

ความพอดีสำหรับฟลอร์ไทม์ คือ อะไรบ้าง.....

ยกตัวอย่างที่ผู้ปกครองเอง คือ **การบริหารจัดการเวลาและทรัพยากรต่างๆ** เพื่อจะได้ช่วยลูก ออกิสติกได้อย่างพอดี โดยให้ผลดีที่สุด เบียดเบียนตนเองและลูกคนอื่น ๆ รวมทั้งบุคคลในครอบครัว น้อยที่สุด

ถ้าไม่พอดี แล้วจะเกิดอะไรขึ้น.....

ถ้าท่านทุ่มเทกับลูกออกิสติกมากเกินไปจนเกินพอดี จนเบียดเบียนตัวเอง ตัวท่านเองก็จะ "ยืงระยะ" ไม่ได้นาน และผลกระทบที่มีต่อบุคคลอื่นๆ อันเนื่องมาจาก "การขาดแคลน" เช่น เวลา ความรักความเอาใจใส่ ก็จะทำให้สะท้อนกลับมาเป็นปัญหาให้ต้องแก้ไข ซึ่งปัญหานี้พบกันมาแล้วในหลายครอบครัว ระหว่างที่ยังหาจุดที่พอดีไม่พบ

เป็นที่แน่นอนว่า การแบ่งปันเวลาและทรัพยากรในตัวเองและคนในครอบครัว ก็อาจจะทำให้ การทำฟลอร์ไทม์กับลูกออกิสติกย่อหย่อนไปบ้าง แต่เชื่อเถอะว่า ความพอดีจะทำให้ภาพรวมของทั้ง "กระบวนการช่วยเหลือลูกออกิสติก" นั้นให้ประสิทธิผลสูงสุด

ความพอดีเรื่องต่อไปหมายถึง **"ความแรง" ของการกระตุ้นจากพ่อแม่** ว่าจะทำอย่างไร จึงจะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการสูงขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องยากสำหรับลูก (แน่นอนมันไม่สนุก) พร้อมกับสนุกด้วยกันได้อย่างพอดีๆ

ตึงเกินไป ลูกก็เครียด หย่อนเกินไป ลูกก็ก้าวไปข้างหน้าช้า

**ความคาดหวัง** ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง ว่าถ้าพ่อแม่คาดหวังมากเกินไป ก็จะเครียด ถ้าน้อยเกินไป ก็ออกจะเป็นการไม่เอาธุระ

**การยอมรับและแสดงอารมณ์** ก็เช่นกัน อย่างน้อยพ่อแม่ต้อง "พอดีๆ" ได้ก่อน จึงจะช่วยให้ลูก "พอดี ๆ" ได้ พ่อแม่ที่ไวความรู้สึกมาก



โกรธเร็วและแรง ก็ยากที่จะช่วยให้ลูกนั้น แสดงออกอย่างพอดีๆ ที่พ่อแม่ต้องการ

สำหรับแพทย์และนักบำบัดก็เช่นกัน ในสถานการณ์ที่ขาดแคลนผู้ชำนาญพลอร์ใหม่เช่นนี้ และในสภาพที่ “ขนาดปัญหา” มากและยากขนาดนี้ ทีมงานเองก็ต้องมองหาความพอดี ใน “การลงแรงกายแรงใจ” ว่าจะแบ่งปันไปช่วยใครได้มากน้อยแค่ไหน ควรจะตั้งเป้าหมายการทำงานอย่างไรให้ “พอดีๆ” ไม่น้อยเกินไป จนรบกวนมโนธรรม แต่ไม่มากจนเบียดเบียนตนเอง และงานของส่วนรวม

แต่สิ่งสำคัญที่ต้องระลึกไว้อีกอย่างหนึ่งก็คือ จุดที่พอดีนั้น ไม่ได้ยู่คงที่ ความพอดีในสถานการณ์หนึ่ง อาจจะไม่ใช่ความพอดีในอีกสถานการณ์หนึ่ง

แล้วทำอย่างไรจึงจะพบกับความพอดี.....

การตั้งสติ...และหมั่นทบทวนคือคำตอบค่ะ เราทุกคนควรจะหมั่นสำรวจตรวจตรา เพื่อปรับหาจุดพอดีของแต่ละสถานการณ์ โดยการถอยหลังออกจาก “วงใน” เป็นระยะๆ และวางตัวตนลง แล้วมองด้วยสายตาของ “คนนอก” จึงจะมองเห็นภาพรวม เวลาอยู่วงใน ผู้คนมันคลุ้ง มองภาพรวมไม่ชัดเจนค่ะ

พึงระลึกว่า เมื่อลงมือช่วยเหลือใครแล้ว ก็ต้องแน่นหนา ทำเต็มความสามารถ แต่ถ้าลงมือเต็มกำลังความสามารถด้วยความเมตตากรุณาเป็นที่ตั้ง และทรัพยากร (กำลังและเวลา) ที่มีจำกัดแล้ว ก็ต้องหัดวางอุเบกขา ได้ทำแค่ไหน ก็ได้ทำแค่นั้น (ต้องคอยเตือนตัวเองด้วยค่ะ)

“ปลูกถั่วแปลว่าได้ปลูกถั่ว” “ปลูกงาแปลว่าได้ปลูกงา” จะได้เม็ดถั่วหรือเม็ดงาหรือเปล่านั้นมันก็ไม่แน่นอนค่ะ แล้วแต่ว่าเหตุปัจจัยต่างๆ พร้อมพร้อมสำหรับการเกิด “เม็ดถั่วเม็ดงา” ไหม

บางทีลงมือช่วยเต็มที่แล้ว ยังไม่ได้ผลดี ก็ไม่เป็นไรนะคะ ช่วยแล้ว ก็แปลว่าช่วยแล้ว ได้ผลหรือไม่ได้ผล ต้องอาศัยปัจจัยอื่นอีกเยอะ ทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็นค่ะ

ค่ะ จะใช้ธรรมะ ก็ยังต้องชี้ให้พอดีอีก เมตตา กรุณา ต้องพอดีกับ อุเบกขา อิม.....

แต่ถ้ายังทำไม่ได้ดี ก็ต้องหัดให้อภัยตัวเองนะคะ เราทุกคนยังเป็นปุถุชน ชีวิตคือสิกขา คือการพัฒนา แต่ถ้าให้อภัยตัวเองมากไป ก็อาจจะเข้าข่ายช่างแก้ตัว

แล้ว.....ก็กลับมาเรื่องความพอดีอีก หนิคำนี้ไม่พ้น

หรือค่ะ

โดย... กิ่งแก้ว เมื่อ 02/07/2009

