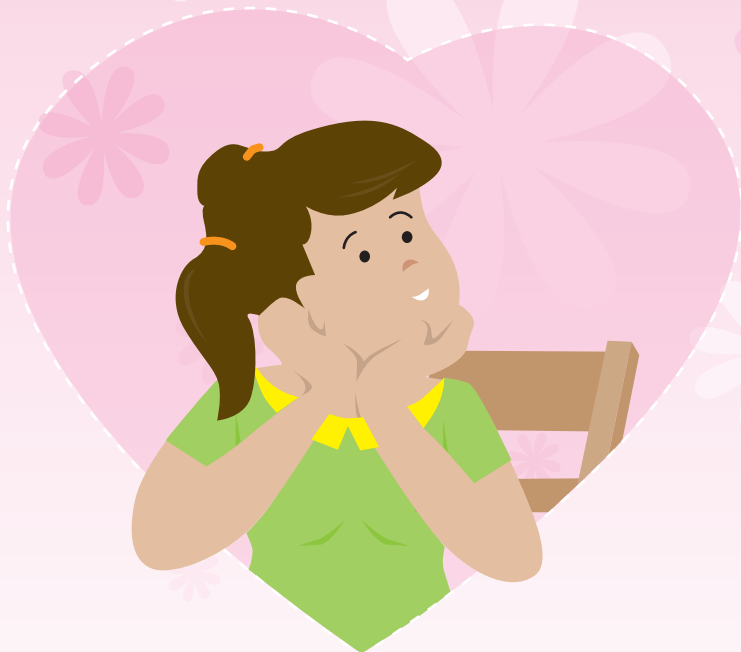


หนูเป็น **สาว** ...แล้วนะ
เรื่องวุ่นๆ ของวัยรุ่นหนุ่มสาว



กองอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม บางเรื่องก็ก่อให้เกิดความกังวลใจแก่ตนเอง วัยรุ่นจึงต้องการคำปรึกษาชี้แนะ เพื่อการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม และบางเรื่องเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจะต้องรู้เท่าทัน เพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง อาชญากรรม และยาเสพติด

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมสาระที่น่านู้ และข้อคิดต่างๆ มานำเสนอ ในรูปแบบของเรื่องสั้น มีเนื้อเรื่องชวนติดตาม มีสำนวนภาษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เด็กวัยรุ่นสามารถเข้าใจ และนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติ เพื่ออนาคตที่สดใสของตนเอง นอกจากนี้เนื้อหาของหนังสือยังได้ส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เหมาะอย่างยิ่งที่ผู้ปกครอง จะได้อ่าน เพื่อความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรู้สึก และพฤติกรรมวัยรุ่น สามารถนำมาเป็นแนวทางในการชี้แนะได้อย่างนุ่มนวล เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค์ครอบครัวที่อบอุ่นต่อไป





เช้าวันเสาร์ที่สดใส แม้ว่าจะตื่นนานแล้ว น้องขวัญยังซุกตัวอยู่ใต้ผ้าห่มอย่างสุขสบาย แต่ทันใดก็ต้องลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว เธอมีความเหมือนจะค้นหาอะไรสักอย่างหนึ่ง

“เลือด ทำไมถึงมีเลือด” ขวัญหน้าตาตื่นกระโดดลงจากเตียงวิ่งเข้าห้องน้ำทันที

“ตายแล้ว เราเป็นอะไรนี่” ขวัญอุทาน ทันใดความคิดหนึ่งก็ผุดแว็บขึ้นในสมอง

“ประจำเดือน สงสัยต้องเป็นประจำเดือนแน่ๆ” ขวัญกระโดดตัวลอยพร้อมรำพึงกับตัวเอง

“ไฮโย เราเป็นสาวแล้ว ออิอิ”

แม้จะดีใจในความเป็นสาว แต่อีกใจหนึ่งก็มีความวิตกกังวลเล็กๆ ว่าจะใช้ประจำเดือนหรือเปล่า คิดแล้วก็วิ่งออกจากห้องน้ำมาเปิดหนังสือสุขภาพดู

“ผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยสาวราวอายุ ๑๒ - ๑๓ ปี จะเริ่มมีประจำเดือน ลักษณะเป็นเลือดไหลซึมออกมาจากอวัยวะเพศราว ๓ - ๗ วัน ก็จะหยุด จากนั้นอีกราว ๒๘ วัน ก็จะมีประจำเดือนออกมาอีกเป็นเช่นนี้เรื่อยไป จนกระทั่งอายุประมาณ ๔๕ - ๕๐ ปี

การมีประจำเดือนบางครั้งอาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย เพราะมดลูกจะบีบตัวเพื่อขับเลือดประจำเดือนให้ออกมา”

หนังสือให้ข้อมูลเบื้องต้นเพียงเล็กน้อย แต่วิธีปฏิบัติตัวจะต้องทำอย่างไรบ้าง “เอ...เราจะถามใครดีนะ เจ้าเป็ลเพื่อนซี้ ไม่ได้สิ ไม่รู้มันเคยมีหรือยัง ครูอัญชติ แต่เอ๊ะ! คุณแม่ เรามีคุณแม่”

นึกได้แล้ว ขวัญก็รีบวิ่งป้อนจดลงมายื่นกระมิดกระเมี้ยนข้างประตู แอบมองแม่ที่กำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่

“อัยจิง ไม่อยากจะถามเลย แต่เอานะ แม่เรานี่แหละน่าจะให้คำปรึกษาได้ แต่จะดีหรือเงินนะ ไป ไม่ไป ไป ไม่ไป” ขวัญคิดสับสนไปมา

ภาพขุกขิกๆ ของน้องขวัญ ทำให้แม่ละสายตาจากหนังสือขึ้นมามอง “ฮ้าว เป็นอะไรจ๊ะลูก” น้ำเสียงใสเย็นและเปี่ยม



ด้วยความรักความอาทรของแม่ทำให้ขวัญตัดสินใจเข้าไปเล่าให้แม่ฟัง

แม่ยิ้มและเอามือโอบกอดขวัญด้วยความรัก

“การมีประจำเดือนมันเป็นเครื่องบอกว่าลูกโตเป็นสาวแล้วจ้ะ ที่จริงแม่ก็ว่าจะคุยกับลูกหลายวันแล้ว ตั้งแต่ตอนที่ลูกเริ่มบ่นว่าเจ็บหน้าอกนั่นแหละ”

“แล้วมันเกี่ยวอะไรกันคะแม่” ขวัญซักถาม

“อ้อ! เด็กผู้หญิงเวลาที่เริ่มเข้าวัยสาว ฮอร์โมนในร่างกายจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เริ่มตั้งแต่เต้านมจะตึงเจ็บ และมีขนาดโตขึ้น จากเรียบๆ ก็จะค่อยๆ โตตั้งเป็นเต้าขึ้น”

ขวัญเอามือแอบคลำหน้าอกของตัวเองแล้วนึกในใจ

“จริงสิ มันตุงๆ ขึ้นมานิดๆ แล้วนะนี่ อออิ แล้วมันจะโตแค่ไหนนะ”

“ยิ้มอะไรลูก” แม่ถามเมื่อเห็นขวัญแอบยิ้ม

“แล้วมันจะอันตรายไหมคะแม่” ขวัญถามกလบเกลื่อน

“อ้อ ไม่มีอันตรายอะไรหรอกจ้ะ แค่เจ็บระบมนิดหน่อย ราวสักอาทิตย์ สองอาทิตย์ก็หาย แต่หากระบมแล้วมีไข้ ก็อาจจะให้กินยาแก้ปวดลดไข้บ้างก็ได้ แต่ขวัญก็ผ่านมาแล้วนี่”

“แล้วอย่างไรอีกคะแม่” ขวัญถาม

“ที่อวัยวะเพศจะหนาและโตนูนขึ้น และเริ่มมีขนเล็กๆ บางๆ มาปกคลุม”

ขวัญแอบนึกภาพตามคำพูดของแม่ ไข่ม้วนแล้ว สองสามวันก่อนตอนอาบน้ำ ขวัญยังสังเกตเห็นไรขนบางๆ เกิดขึ้น

“แล้วมันมีไว้ทำไมคะแม่”

“มันจะช่วยปกป้องอวัยวะเพศจากการเสียดสี ป้องกันฝุ่นละอองและความสกปรกต่างๆ ที่จะเข้าไปได้จ๊ะ”

รวมทั้งที่รักแร้ด้วยไข่ม้วนคะ

แม่พยักหน้ารับ “จ๊ะ”

“แล้วประจำเดือนนี้ล่ะคะ ทำไมเด็กที่โตเป็นสาวต้องมีด้วย” ขวัญถามในปัญหาเดิมที่ยังสงสัยอยู่



“ผู้หญิงจะมีการสร้างไข่ขึ้นมาเพื่อการสืบพันธุ์ และในมดลูกจะสร้างเยื่อหนาๆ ขึ้นมาเตรียมไว้รองรับ ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสม เยื่อนี้ก็จะสลายตัวออกมาเป็นประจำเดือนจ๊ะ”

“จะมีนานแค่ไหนคะ”

“ปกติ ราว ๓ - ๔ วันจ๊ะ แต่บางคนอาจจะมากกว่านั้น แต่ไม่ควรเกิน ๗ วัน นะจ๊ะ”

“ตามที่หนูอ่านจากหนังสือ เห็นว่าจะมีการปวดท้องด้วยไข่ม้วนคะแม่”

“ไข้จะ บางคนอาจจะปวด
นิดเดียว แต่บางคนปวดมาก
และจะรู้สึกอารมณ์หงุดหงิด
หรือมีอาการเจ็บเต้านมร่วมด้วย”



“แล้วต้องทำอะไรละคะ”

“ถ้าปวดมากก็กินยาแก้ปวด หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบไว้ ก็จะบรรเทา
ปวดได้”

“ส่วนอารมณ์หงุดหงิดก็ต้องค่อยๆ ฝึกกระับควบคุม หรืออาจจะหาอะไร
เพลินๆ ทำ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายจะ”

“ในช่วงมีประจำเดือนนี้สิ่งที่หนูต้องเรียนรู้คือ การใช้ผ้าอนามัยและการรักษา
ความสะอาดนะจ๊ะ”

“การใช้ผ้าอนามัยควรเปลี่ยนทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง หรือเมื่อรู้สึกว่าผ้าเปียกชุ่ม
และต้องล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศด้านนอกด้วยการฟอกสบู่ทุกครั้ง แต่ไม่ต้อง
ล้างลึกเข้าไปข้างในนะ เพราะร่างกายของเรามีระบบ



ป้องกันเชื้อโรคอยู่บ้างแล้ว การล้างลึกเข้าไป
จะไปทำลายระบบที่มีอยู่อาจจะเกิดการ
อักเสบและติดเชื้อขึ้นได้ พวกชุดชั้นใน
ก็ต้องซักตากแดดอย่าให้หมักหมม
ว่าแต่ว่า วันนี้แม่จะไปหาผ้าอนามัย
ให้ลูกใช้ก่อนแล้วกัน”

“คะแม่”

* * * * *

ขวัญโตเร็วมาก เริ่มเป็นสาวเต็มตัว และรักสวยรักงามมากยิ่งขึ้น วันนี้เป็นวันหยุด พ่อกับแม่จะชวนขวัญไปเดินซื้อของ แต่ขวัญกลับไม่ค่อยอยากไปเท่าไร ขวัญยังอึดออดอยู่ในห้อง

ก๊อกก๊อกก๊อ “ขวัญตื่นหรือยังลูก” เสียงแม่เคาะประตูเรียก

“ตื่นแล้วค่ะแม่” ขวัญเปิดประตูให้แม่เข้ามาในห้อง



“ยังไม่อาบน้ำ แต่งตัวอีกหรือ วันนี้เราต้องไปหาซื้อของและแวะไปเยี่ยมคุณย่านะ สายมากเดี๋ยวรถติด”

“ขวัญอยากจะบอกกับแม่ว่าขวัญไม่อยากจะไปเลยค่ะ แต่ไม่ได้หมายความว่าขวัญไม่คิดถึงคุณย่านะคะ คิดถึงแต่ไม่อยากไป”



“ไหนลองบอกซิทำไม”

“ไม่รู้จะแต่งตัวยังไง แล้วก็มันน่าเบื่อนะคะ”

“รู้สึกไม่อิสระซะใหม่ล่ะ” ขวัญพยักหน้ารับ

“เอาเรื่องแต่งตัวก่อนดีกว่า ช่วงนี้หนูลองสังเกตตัวเองซิว่า แขนขาเริ่มยาว หน้าอกเริ่มมี สะโพกก็เริ่มกว้างออก หนูอยากแต่งตัวสวยๆ น่ารักๆ ตามแฟชั่นซะใหม่ ช่วงเริ่มเป็นสาวยังคาบเกี่ยวกับความเป็นเด็กอยู่ บางอย่างเราอาจจะทำแบบเด็กๆ อยากซุกซน แต่รูปร่างเราเริ่มเป็นสาว การแต่งตัว

บางอย่างอาจจะไม่เหมาะสม แต่ไม่เป็นไรหนูลองเลือกแบบที่หนูชอบแล้วแม่จะคอยช่วยดูให้ แต่แม่จะให้หลักคิดหนึ่งนะว่า ช่วงวัยของเราความใสตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่สวยงามอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องแต่งเติมอะไรมากมาย”

“เรื่องที่สอง ความสะอาดเป็นสิ่งที่ต้องคำนึง เพราะช่วงนี้ฮอร์โมนกำลังทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง เราอาจจะมีกลิ่นตัว กลิ่นปาก กลิ่นลมหายใจ ถ้าเราไม่หมั่นทำความสะอาดและดูแล น้ำหอมหรือสีส้นอะไรที่แต่งเติมเข้าไปมันไม่ช่วยอะไรเลย บางครั้งอาจเป็นสาเหตุของการอุดตันบนใบหน้า ทำให้เป็นสิว และปัญหาอื่นๆ ตามมาเยอะเลยจ้ะ”

“สุดท้ายหนูอย่าลืมกาลเทศะด้วยนะจ๊ะ แต่งตัวให้ดูงามเหมาะกับงานและสถานที่ที่เราจะไป ถ้าไปในสถานที่อันเป็นที่เคารพ ก็แต่งตัวให้มีคิติก ไม่นุ่งสั้น หรือสีส้นลวดลายฉูดฉาดแปลกประหลาดบาดตา”

“แล้วเรื่องที่รู้สึกไม่อิสระล่ะคะ”

“แล้วทำไมหนูถึงรู้สึกไม่อิสระล่ะจ้ะ” แม่ถามกลับ

“บางครั้งหนูอยากตัดสินใจทำอะไรเอง อยากเลือกเอง ไม่อยากให้ใครมาคอยบอกให้ทำ อยากคุยเรื่องเพลง เรื่องความสวยความงามและอีกหลายๆ เรื่อง อยากดบมือ หรือทำท่าทางแปลกๆ สนุกๆ มีภาษาพูดที่ง่ายๆ อย่างที่พวกหนูเข้าใจ บางทีมันอาจจะขัดกับคำว่าสุภาพเรียบร้อยบ้าง” ขวัญพูดยาวเหมือนระบายความในใจให้แม่ฟัง



แม่ยิ้มอย่างอารมณ์ดี “แม่เข้าใจจ้ะ ขวัญรู้ไหมในสายตาของพ่อและแม่

ขวัญเพิ่งพ้นวัยเด็กได้ไม่กี่วัน มีหลายสิ่งหลายอย่างที่พอกับแม่เห็นและมีประสบการณ์ มา เลยอยากจะแนะนำขวัญด้วยความรักและความห่วงใย จนบางครั้งแม่กับพ่อก็ลืมนึกไปว่าลูกเริ่มเป็นสาวแล้ว”

“อีกอย่างเมื่อลูกโตขึ้น ต้องเรียนมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น เวลาที่ลูกกับแม่จะได้พบกันยิ่งน้อยลง แม่เองก็อยากมีเวลาอยู่ใกล้ๆ ลูกมากขึ้น ทั้งหมดเพราะความรัก ความห่วงใยนะ”

“แต่เอาเถอะ แม่จะเริ่มให้หนูได้ฝึกลองคิดลองทำตามทีอยาก จะทำเพราะแม่เชื่อมั่นว่าลูกของแม่เป็นเด็กที่คิดดี แต่ทุกครั้งที่หนูจะทำอะไรอยากให้หนูนึกถึงอนาคตของตัวเอง และความรักที่พ่อแม่มีให้ ถ้าหนูมีปัญหาอะไรก็พูดคุยกับแม่ได้นะจ๊ะ”

“ไม่ต้องห่วงคะแม่ แม่บางครั้งหนูจะสนุกสนานในกลุ่มเพื่อน หนูก็ยังคิดถึงคำแม่สอน หนูยังรักตัวเอง รักพ่อแม่ เรามาเลือกซุกกันดีกว่า แม่ว่าเสียดีดีแดงกับกางเกงยีนส์พอไหวไหม แต่หนูขอสู่มหุอันโตๆ อันนี้นะคะ อินทรนัดคะแม่ อินทรนัด”

* * * * *

ขวัญผ่านช่วงแรกของการเข้าสู่วัยสาวได้อย่างเข้าใจ ด้วยคำแนะนำจากคุณแม่ และยังนำความรู้ไปแลกเปลี่ยนเพื่อนๆ ได้ แต่มีหลายสิ่งที่ยังไม่เข้าใจว่าทำไมจึงมีความรู้สึกแปลกๆ เกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะเวลาที่อ่านหนังสือนิยายหรือดูหนังที่มีพระเอกนางเอกแสดงความรักต่อกัน

อะแอม...เสียงกระแอมของแม่ทำให้ขวัญสะดุ้งตื่นจากภวังค์ความคิด

“แม่เดินเข้ามาเมื่อไหร่คะ”

“ก็นานพอที่จะสังเกตเห็นลูกของ
แม่ นั่งใจลอยอยู่นานแล้วล่ะจ๊ะ หนูคิด
อะไรอยู่หรือลูก”

“เปล่าค่ะ แต่หนูสงสัยอะไร
หลายอย่าง”



“อะไรเอ่ย เกี่ยวกับช่วงวัยสาวหรือเปล่าจ๊ะ”

“สงสัยจะเกี่ยวค่ะ แต่หนูไม่รู้จะเริ่มยังไงดี คือมันรู้สึกแปลกๆ เวลา อืม...
เวลาคุณนั่ง ตอนที่ม่ีพระเอกนางเอกจับกันนะค่ะ”

แม่ยิ้มและโอบกอดขวัญอย่างอบอุ่นพร้อมพูดว่า

“ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรหรอกลูก ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น
ตามธรรมชาติเรียกว่า ความรู้สึกทางเพศ เกิดจากการสั่งงานของสมองและจิตใจ
ที่ตอบสนองต่อภาพที่เราเห็นและเรื่องที่เราอ่าน รวมไปถึงการเริ่มสนใจในเพศ
ตรงข้ามด้วยนะลูก”

“ผู้ชายนะหรือคะแม่”

“จ๊ะ บางคนอาจมีความรู้สึกวูบวาบหวั่นไหวเมื่อเจอเพื่อนชายที่เราแอบสนใจ
ซึ่งเราจะต้องควบคุมความรู้สึกนี้ให้อยู่ในขอบเขตที่ดีงาม”

“ก็ธรรมชาติสร้างมาแล้วทำไมเราต้องควบคุมมันด้วยล่ะคะ”

“หนูต้องเข้าใจอย่างหนึ่งนะว่า มนุษย์ผู้ชายและมนุษย์ผู้หญิงนั้นจะมีหน้าที่
ตามธรรมชาติ คือ การสืบพันธุ์ นั่นหมายถึงความสามารถในการให้กำเนิดเด็กทารก



ขึ้นมาได้ การปล่อยให้หลงไหล
ในเรื่องเพศตรงข้าม การมีแฟน และ
การคิดหมกมุ่นถึงเรื่องเพศ ก็จะชักนำ
ชักจูงเราไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และ
การตั้งท้องมีลูกได้ ซึ่งนั่นหมายถึง
ภาระหน้าที่ต่างๆ จะเกิดขึ้นมากมาย
ดังนั้น เมื่อลูกยังเรียนหนังสือ ยังอยู่
ในวัยที่เรายังไม่พร้อม เราต้องหัดควบคุม
ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ไว้”

“หนูยังไม่ค่อยเข้าใจเท่าไรหรอกนะคะแม่ แต่หนูอยากรู้ว่าเราจะควบคุม
มันอย่างไรคะ”

“ไม่ยากและก็ไม่ง่ายหรอกจ้ะ อย่างแรก เรื่องอะไรที่ไม่ควรดูไม่ควรอ่าน
ก็อย่าไปดูไปอ่าน เช่น ละครบางเรื่องที่มีภาพแบบนั้น หนูจะสังเกตเห็นหรือ
เปล่าว่า รายการไนโตรทัศน์เขาจะขึ้นสัญลักษณ์ไว้ว่า รายการนี้เหมาะกับวัยไหน”

“อ้อ หนูเห็นบ่อยเลยคะ บางรายการก็ต้องดูกับผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครอง
แนะนำ”

“ใช่จ้ะ แต่แม่ว่าไม่ดูก็ได้ก็ดี”

“แล้วถ้าหนูอยากดูละครเรื่องนั้นๆ ละคะ”

“ถ้าเป็นเรื่องที่เราอยากดูมาก พอถึงช่วงนั้นเราก็ลุกหนีหรือเปลี่ยนช่อง
ไปเลยก็ได้ ะว่าพอเลยจากนั้นก็กลับมาดูใหม่”

“ยุ่งยากน่าดูเลย”

“นั่นสิแม่ถึงว่ามันไม่ยากและก็ไม่ง่าย แต่หนูรู้ใหม่ว่าการฝึกแบบนี้จะทำให้เรารู้จักตัดใจต่อสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายนั้นเป็นอย่างแรก”



“แล้วอย่างที่สองล่ะคะ”

“คนเรานั้นมักจะคิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย บางครั้งนั่งอยู่ เจ้าความคิดเรื่องเพศ มันอาจเข้ามาในสมองได้ แม้ว่าเราควรหาอะไรทำเพื่อเลี่ยงความคิดนั้นๆ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา ฝึกศิลปะ หัดร้องเพลง สวดมนต์ นั่งสมาธิ เหล่านี้จะช่วยได้จ้ะ”

“ทำอะไรกันสาว ๆ” เสียงทักของพ่อดังขึ้น

“ไอ้โฮ พ่อซื้ออะไรมาเยอะแยะเลย”

“ของไว้ทำกับข้าวใส่บาตรพรุ่งนี้ไงลูก”

“เอ...เราก็กี่ใส่บาตรทุกเช้าไม่เห็นของเยอะแบบนี้เลยนี่คะพ่อ”

“ก็พรุ่งนี้วันเกิดของลูก พ่อก็เลยต้องเตรียมของใส่บาตรเยอะเป็นพิเศษสักหน่อย”

“อืม...จริงด้วย ขวัญลืมไปเลย”

“วันเกิดหนูๆ อยากรู้จะได้ทำอะไรเป็นของขวัญจ้ะ”

ขวัญนึกคิด “อันที่จริงขวัญมองว่า เราก็เกิดมาแล้ว และที่ขวัญเกิดมาได้ก็เพราะพ่อแม่ให้กำเนิดขวัญมา แถมยังเลี้ยงดูมาตั้งหลายปี ขวัญน่าจะเป็นคนที่ให้ของขวัญพ่อกับแม่มากกว่า พ่อกับแม่อยากได้อะไรล่ะคะ”

“แต่ลูกมีความคิดแบบนี้แม่ก็ชื่นใจแล้ว”

“แล้วพ่อล่ะคะ”

“พ่ออยากให้ลูกตั้งใจเรียนเป็นคนเก่ง และเป็นคนดีจ้ะ”

“โอ้โฮ ฟังดูยากนะ แต่ขวัญสัญญาค่ะ จะเป็นคนเก่งและคนดีให้ได้”



“ไป จั๊นวันนี้เราเข้าครัวทำกับข้าวกินกันดีกว่านะ”

“ดีค่ะ ขวัญจะได้ช่วยทำกับข้าวด้วย”

* * * * *

“เฮ้ยขวัญ วันนี้วันเกิดแกไม่ใช่เหรอ จะเลี้ยงอะไร” เสียงทักของน้ำตาลเพื่อนของขวัญ

“นี่แม่ฉันทำกับข้าวใส่บาตร แล้วพอมือเหลือเลยเอามาให้พวกแกกิน ส่วนนี้ขนมตาลร้านป้าขึ้นปากชอย” ขวัญยกของทั้งหมดวางบนโต๊ะหินอ่อน เพื่อนๆ รีบนั่งล้อมวง

“ไอ้โฮ แกนี่เขี้ยว เค็ม ตึงหนืด น่าดู วันเกิดทั้งทีน่าจะเลี้ยงหนักๆ หน่อย
สั่งพิซซ่ามาเลี้ยงก็ยังดี”

“ก็อยากจะเลี้ยงอยู่นะ แต่สตางค์ก็ไม่ค่อยมี จะแถมมือขอแม่เพิ่มก็สงสาร
พ่อกับแม่ทำงานกว่าจะหาเงินได้ลำบากแทบตาย อีกอย่างไอ้พวกพิซซ่าเนี่ย มันมี
แป้งและไขมันเยอะมาก กินแล้วอ้วน ไม่รู้เหรอ นี่กับข้าวของแม่และขนมตาล
ป้าชิ้นอร่อยสุด พอแล้ว”

“แต่ฉันมีของพิเศษมาให้แกอย่างนึง”

“อะไร”

“การ์ดอวยพร”

“แกซื้อมาเหรอ”

“เปล่า พี่วินเขาฝากมาให้
ทำทางพี่วินเขาแอบปิ้งๆ แกอยู่นะ”



ภาพของการ์ดใบเล็กๆ เขียนด้วยลายมือกับคำอวยพรหวานๆ แม่จะดูและ
อ่านไปมาหลายรอบก็ไม่ทำให้ขวัญเบื่อ กลับรู้สึกเป็นสุขและภูมิใจอย่างบอกไม่ถูก
เพราะพี่วินเป็นเด็กหนุ่มหน้าตาสดใสคล้ายดารานักร้องเกาหลีในละครที่ขวัญ
ชอบดู แถมยังเป็นนักบาสเกตบอลของโรงเรียนอีกด้วย เพื่อนๆ ของขวัญหลายคน
แอบปลื้มพี่วิน และเก็บเอามาพูดถึงกันบ่อยๆ

“การ์ดอะไรเหรอลูก แม่เห็นขวัญถืออ่านอยู่นานแล้ว”

“การ์ดวันเกิดของเพื่อนที่โรงเรียนเอามาให้ล่ะค่ะ” ขวัญตอบเสียงๆ เพราะรู้สึกอายถ้าจะเล่าความจริงทั้งหมด

“จริงๆ สมัยแม่เป็นวัยรุ่นเริ่มสาวๆ แม่ก็เคยมีคนให้การ์ดแบบนี้เหมือนกันนะ และแม่ก็อ่านหลายรอบแบบขวัญนี่แหละ” แม่พูดเปรยๆ อย่างรู้ทัน

“จริงๆ แล้วเป็นการ์ดอวยพรที่พีวิน พี่ชายของน้ำตาลเขาฝากมาให้ขวัญล่ะค่ะ”

“แล้วลูกก็รู้สึกปลื้มและเป็นสุขใจใหม่ล่ะ เพราะเจ้าของการ์ดเป็นคนที่ลูกแอบมองเขาบ่อยๆ”

“โอ๊ย อายจังเลย ไม่พูดแล้ว”

“จ้ะแม่เล่าเรื่องของแม่ให้ฟังดีกว่า ตอนที่แม่เป็นวัยรุ่น แม่ก็มีความรู้สึกแบบนี้เหมือนกัน มันเป็นความรู้สึกสนใจเพศตรงข้าม และเราก็อยากให้ตัวเองเป็นที่สนใจของคนอื่น โดยเฉพาะผู้ชายที่เราให้ความสนใจเขาเป็นพิเศษ ซึ่งแม่ว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ผิดอะไร”

“แต่หนูสังเกตใหม่ว่า ตั้งแต่เราได้การ์ดมา เราจะใช้เวลาานมากในการอ่านและมองเจ้าการ์ดใบนี้ ในสมองและความคิดของเราจะมีแต่ภาพของพีวิน มีความคิดว่าจะทำตัวอย่างไรให้เขาสนใจ แต่งตัวแบบไหนถึงจะสวยพอ ความคิดจะวนเวียนอยู่แต่เรื่องนี้บ่อยมากขึ้น จนให้เวลาหรืออาจจะไม่มีเวลาคิดเรื่องอื่นๆ เลย โดยเฉพาะเรื่องการเรียนรู้”

“ตอนนั้นแม่ก็เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง แถมยังไม่ค่อยได้อ่านหนังสือเสียอีก การเรียนเริ่มแย่ลง แต่สุดท้ายแม่ก็กลับมาคิดใหม่ว่าในช่วงวัยนี้การเรียนรู้สำคัญที่สุด แม่จึงให้ความรู้สึกที่มีต่อเพศตรงข้ามเข้ามาทวนใจน้อยที่สุด”

“อีกอย่างนะลูก ชีวิตรักในวัยเรียน แม่ได้เห็นมามาก นับร้อยนับพันคู่จะได้แต่งงานด้วยกันสักคู่หนึ่งก็หายาก ส่วนใหญ่จะชอบๆ รักๆ เลิกๆ ไปตามกาลเวลา เพราะวัยนี้ใช้แค่ความรู้สึกพอใจในรูปร่างหน้าตา แต่สิ่งที่เรายังไม่เห็นมีอีกมาก ทั้งจิตใจ นิสัย และความประพฤติ”

“แต่พี่วินเขาก็ดีนะคะ เรียนเก่ง เป็นนักบาสเกตบอล นิสัยดี น่ารักด้วย เพื่อนๆ ปลื้มกันใหญ่เลย”

“นิสัยและจิตใจคนเรานั้นคู่กันยากนะจ๊ะลูก เราเห็นเขาแต่ไม่ก็ชั่วโง่งเอง อีกอย่างเมื่อวันเวลาเปลี่ยนไป นิสัย ใจคอ ความคิด ความประพฤติก็จะเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อม ตามเพื่อนฝูง และสิ่งช่วยต่างๆ ได้”

“บางคนเอาเวลาและความคิดไปใส่ใจกับเรื่องรักในวัยรุ่น รักครั้งแรกเหล่านี้มาก เมื่อมันเกิดการเปลี่ยนแปลง เลิกรักกัน หรือเขาไปรักคนอื่นก็ยิ่งแทบทนไม่ได้ ก็เสียใจถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เสียการเรียน หรือไปทำเรื่องเสียหายอื่นๆ มากมาย ซึ่งความรักในช่วงนี้โอกาสที่จะมีการเปลี่ยนแปลงและไม่สมหวังนั้นมีมากเลยทีเดียว”

“อันที่จริงความรู้สึกแบบนี้มันก็ควบคุมยากนะ แต่ควรจำกัดแค่พอดี และแม่เชื่อว่าคนเราทุกคนรวมทั้งพี่วินอยากจะได้คนที่ดี สมบูรณ์พร้อม ถ้าลูกของแม่เอาใจใส่ต่อการเรียนน้อยลง จนกระทั่งเรียนไม่จบ คุณค่าของลูกก็คงลดลงไปด้วย”

“อีกอย่างวันเวลาข้างหน้า ยังอีกยาวไกล ทั้งลูกและพี่วิน รวมทั้งเพื่อนๆ ของเรา อาจจะไป



พบไปเจอใครที่ถูกต้องใจมากกว่า การมีแฟน การมีชีวิตคู่ เป็นเรื่องที่ต้องใช้สติปัญญา ความคิด พิจารณาอย่างรอบคอบ บางคนคิดว่ารอบคอบแล้ว ก็ยังผิดพลาดได้ วันนี้ลูกอาจจะยังไม่เข้าใจ แต่วันข้างหน้าลูกจะค่อยๆ เข้าใจเอง”

“หนูจะจำคำพูดของแม่ไว้ให้ขึ้นใจเลยคะ โขคดีจังที่มีคุณแม่เข้าใจและคอยให้คำปรึกษา หนูรักแม่จังคะ”

“โอ๊ย...อย่ามาปากหวานเลย วันๆ ไม่ค่อยจะคุยกับแม่เท่าไร เห็นชอบคุยแต่กับเพื่อน แต่อย่างไรก็ตาม ถ้ามีปัญหาอะไรหนูพูดคุยกับแม่ได้ทุกเรื่องนะจ๊ะ”

“คะ” ขวัญรับคำแล้วกอดแม่อย่างสุขใจ

* * * * *

ขวัญใช้ชีวิตวัยรุ่นอย่างร่าเริงสดใส เพราะสามารถบอกสอนตนเองให้เลิกทำแต่สิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกและสิ่งแหว่งแวงที่ช่วยยามีอำนาจเหนือจิตใจ โดยมีพ่อแม่คอยประคับประคอง มีครูเป็นที่ปรึกษาให้ความรู้ ขวัญเลิกคบเพื่อนที่ดี มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเรียนให้ดี จนขวัญผ่านมัธยมต้น ก้าวสู่ช่วงชั้นมัธยมปลาย

วันนี้เป็นวันวาเลนไทน์ วันที่หลายๆ คนเรียกมันว่าวันแห่งความรัก เด็กวัยรุ่นหลายๆ คนจะพากันซื้อสติ๊กเกอร์รูปหัวใจหรือดอกกุหลาบให้กันหลายๆ คนรอดด้วยความกังวลใจว่าจะมีใครเอาดอกกุหลาบมาให้หรือไม่ ขวัญเองก็เตรียมเก็บเงินค่าขนมมาซื้อสติ๊กเกอร์ และแอบตัดกุหลาบจากกระถางของพ่อมาสองสามดอก

“ไงจ๊ะ สองสามดอกพอหรือลูก” เสียงพ่อทำให้ขวัญสะดุ้ง

“พ่อมาแอบอยู่ตรงนี้ตั้งแต่เมื่อไหร่คะ”

“ไม่ได้แอบ เราไม่เห็นพ่อเอง
ต่างหาก จะเอากุหลาบไปทำอะไรลูก
อ้อลืมไป วันนี้ วาเลนไทน์”



“สมัยพ่อวันวาเลนไทน์ทำอะไรกันบ้างคะ”

“ก็คงคล้ายๆ แบบนี้นั่นแหละลูก แอบเอากุหลาบไปให้คนที่เราแอบชอบเขา
และก็รู้ว่าใครจะเอามาให้เราบ้าง”

“วัยรุ่นสมัยพ่อเข้าใจว่าวันนี้คือวันแห่งความรัก แต่ที่จริงพ่อว่า เราเข้าใจ
กันผิดนะ วันวาเลนไทน์คือวันที่เราน่าจะมองว่า เราควรมีความรักให้กับเพื่อน
ร่วมโลกของเราตามหลักของทุกศาสนา ก็คือหลักของความเมตตากรุณา ไม่ว่า
กับใครก็ตาม แม้กระทั่งสัตว์ทั้งหลาย”

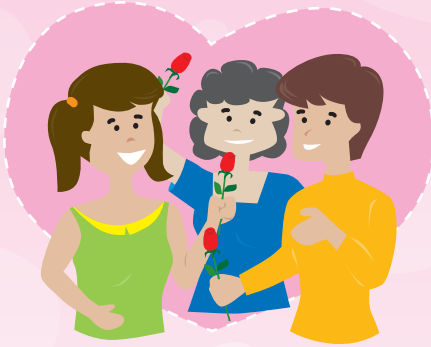
“อ้อ แบบที่เราต้องคำแม่เมตตาใช่ไหมคะพ่อ”

“ใช่จะ...วันวาเลนไทน์ของเรามีทุกวันอยู่แล้ว และสำหรับพ่อกับแม่ก็ม
ีความรักให้ลูกทุกวันเช่นกัน อย่าลืมนะ...เอาไว้ได้แล้ว เดี่ยวสาย”

* * * * *

ที่โรงเรียน วาเลนไทน์ปีนี้ไม่เหมือนกับปีที่ผ่านมา เพราะไม่มีกุหลาบจาก
พีวิน คนที่ขวัญแอบปลื้ม เพราะหลายเดือนก่อนมีนักเรียนใหม่ย้ายมาเรียนที่นี่เป็น
คู่แฝดหน้าตาน่ารัก พีวินและเพื่อนๆ เลยไปชื่นชมกันใหญ่

จริงอย่างที่แม่บอก วันเวลา สถานการณ์ สิ่งแวดล้อมจะคอยเปลี่ยนแปลง
คนเรา การรู้ถึงจิตใจคนนั้นยากเหมือนกับที่แม่ว่าเลย คู่รักพันคู่จะได้แต่งงานอยู่
ด้วยกันสักคู่หนึ่งก็หายาก



แม่จะจำคำที่แม่บอกและเตือนตัวเองได้
แต่ขวัญก็อดไม่ได้ที่จะรู้สึกเสียใจเล็กๆ

“ขวัญ” เสียงเรียกของใครคนหนึ่ง
ทำให้ต้องหยุดความคิดและหันไปมอง
สติ๊กเกอร์รูปหัวใจจากมือของน้ำตาล
เปิ้ล เมย์ และกลุ่มเพื่อนๆ มาติดตามปกเสื้อ
เต็มไปหมด

จวบจนโตมายังมีกุหลาบจากต๊ะและเจ เพื่อนชายต่างห้องมาอีกคนละดอก แม่
จะทำให้ปลื้มใจอยู่บ้าง แต่คำสอนของแม่ยังก้องอยู่ในความทรงจำ วันวาเลนไทน์
ปีนี้เป็นวันแห่งความรักที่พ่อกับแม่มีให้ ซึ่งมีคุณค่ามากกว่ากุหลาบของใครๆ

ขวัญมุ่งมั่นคิดถึงอนาคต และไม่ปล่อยตัวปล่อยใจหมกมุ่นไปกับความรัก
หรือสิ่งชั่วร้ายทางเพศอย่างที่เคยเห็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ที่วัยรุ่นใช้เวลาเล่นไลน์
เป็นวันเสียตัว

วันข้างหน้ายังอีกยาวไกล นี่แค่จุดเริ่มต้น คนเราเปลี่ยนแปลงความคิดเสมอ
เรียนต้องเป็นหลัก รักเป็นเรื่องท้ายสุด สุด หยุตรอไว้ก่อนได้

* * * * *

ขวัญและเพื่อนๆ เข้ามหาวิทยาลัยได้ตามที่ตั้งใจไว้ ชีวิตในมหาวิทยาลัยกว้างใหญ่และมีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงมากมาย เพื่อนหลายคนแต่งตัวมากขึ้น บางคนแต่งหน้าสวยตามแฟชั่น และใส่เสื้อผ้านั้นทรวดทรงแข่งกัน

เพื่อนชายทั้งในชั้นปีเดียวกัน และรุ่นพี่หลายคนเข้ามาทำท่าทางออกแนวจีบแต่คำสอนของแม่ก็ยังใช้ได้อยู่ ก็มีบ้างเหมือนกันที่ขวัญอนุญาตให้มีใครคนหนึ่งเป็นคนพิเศษ

วันนี้วันเสาร์ ขวัญและเพื่อนๆ นัดกันไปเที่ยว แลมด้วยพี่ตูน รุ่นพี่คณะวิศวะที่แอบมาเป็นคนพิเศษของขวัญตามไปร่วมด้วย ขวัญไม่เคยปิดบังเรื่องพี่ตูนกับพ่อแม่แม่แต่การไปเที่ยวครั้งนี้...

ซึ่งแม่เคยให้คำพูดแนะนำไว้ว่า “ความรักในความรู้สึกของผู้หญิงจะแตกต่างกับผู้ชาย ผู้หญิงมีความรักที่สดใส มีความรู้สึกอบอุ่น และภูมิใจที่ตัวเองมีคุณค่าเมื่อมีใครมารักเรา เราเองก็ต้องทำตัวให้มีคุณค่าด้วย ต้องมีทั้งความรู้ความสามารถ มีจิตใจที่งดงาม รักษาวัฒนธรรมประเพณี แม่ไม่ขัดที่จะคบหาเพื่อเรียนรู้เรื่องจิตใจของเพื่อนชาย แต่ลูกต้องเตือนตัวเอง ไม่เปิดโอกาสให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกินเลยไป...”



พ่อแม่ก็ให้แนวคิดในฐานะผู้ชายคนหนึ่งที่ “ความรักของผู้ชาย เป็นความรักที่ผสมผสานกับเรื่องของเพศไว้ด้วย ผู้ชายอยากจะเข้ามาใกล้ชิด อยากรู้เป็นเจ้าของ และก้าวไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายส่วนใหญ่รักง่าย หน่ายเร็วและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปรักคนอื่นได้ในขณะเดียวกัน

อีกอย่างนะลูก ผู้หญิงกับผู้ชายในวัยและอายุเท่ากัน ผู้หญิงจะดูมีความคิดเป็นผู้ใหญ่มากกว่า เมื่อเวลาผ่านไป ผู้หญิงจะดูแก่เร็วกว่า จนกลายเป็นความแตกต่างและเข้ากันไม่ได้ในที่สุด ทำให้หลายคู่ต้องเลิกร้างกันไป”

คำสอนที่เต็มเปี่ยมด้วยความรักความอบอุ่น และความเข้าใจที่พ่อแม่มอบให้ ทำให้ขวัญสามารถเอาชนะความรู้สึกที่อาจจะย่ำแย่ให้เกิดความเกินเลยได้ นับตั้งแต่วันแรกของวัยสาว จนมาถึงวันนี้ วันที่ขวัญเรียนจบ

เพื่อนหลายคนต่างแยกย้ายกันไป แม้กระทั่งพี่วิน ซึ่งก็มีครอบครัวไปตอนช่วงที่จบมัธยม พี่นุ่นจบก่อนหน้าขวัญไปสองปี กำลังก้าวหน้าในอาชีพวิศวกร และไปเรียนต่อต่างประเทศจนไม่มีเวลาติดต่อกับขวัญเหมือนเดิม



ขวัญกำลังก้าวสู่อีกช่วงหนึ่งของวัยสาวที่พร้อมด้วยความรู้ ความคิด สติปัญญา พร้อมที่จะก้าวสู่อีกสังคมหนึ่งในการทำงาน การเลือกคู่ครองที่เหมาะสม และพร้อมที่จะสร้างครอบครัวที่อบอุ่น ครอบครัวที่อยู่ด้วยความรัก ความเข้าใจ

* * * * *