

# วิชาพ่อแม่ ที่โรงเรียนไม่ได้สอน

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล



•PUBLISHING•

🌐 : [www.sookpublishing.com](http://www.sookpublishing.com) **f** : SOOKpublishing **whatsapp** : @sookpublishing **ig** SOOKpublishing

## SOOK Publishing

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
99/8 ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120  
โทรศัพท์ 0-2343-1500 โทรสาร 0-2343-1501  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

ISBN 978-616-393-299-0

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม 2563

ราคา 225 บาท

สำหรับสถาบันการศึกษา องค์กร หรือบุคคล ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก  
ติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ [sookpublishing@gmail.com](mailto:sookpublishing@gmail.com)

สงวนสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล.

วิชาพ่อแม่ที่โรงเรียนไม่ได้สอน.— กรุงเทพฯ : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2563.

236 หน้า.

1. เด็ก--การเลี้ยงดู. I. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-393-299-0

# วิชาพ่อแม่ที่โรงเรียนไม่ได้สอน

เรื่อง  
เรียบเรียง

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล  
ลออองค์ เรื่องทรัพย์สินเอนก

จัดพิมพ์และเผยแพร่  
ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์

SOOK Publishing  
เบญจมาภรณ์ ลิ้มปิยะเชื้อย  
หยาดฝน ธัญโชติกานต์

ดำเนินการผลิต

บริษัท บุกแดนซ์ สตูดิโอ จำกัด  
โทรศัพท์ 0-2082-7957  
bookdancethailand@gmail.com

บรรณาธิการบริหาร

ภาวนา แก้วแสงธรรม

บรรณาธิการเล่ม

ณิขมน ศัลยวุฒิ

บรรณาธิการศิลปกรรม

ชนันท์ญา บุญกัลยา

ภาพปกและศิลปกรรม

ชนันท์ญา บุญกัลยา

พิสูจน์อักษร

มาลีญา สว่างแสง

คอมพิวเตอร์

กระต่ายสามขา

ฝ่ายการตลาด

อุษณาย อัครทันตานนท์

และประชาสัมพันธ์

พิมพ์

บริษัท กู๊ดเฮด พ รินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด  
โทรศัพท์ 0-2136-7042

จัดจำหน่าย

บริษัท เคล็ดไทย จำกัด  
โทรศัพท์ 0-2225-9536-9

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	9
คุยกันก่อน	11
<b>บทที่ 1 สร้างความรู้สึกดีต่อตัวเอง</b>	<b>17</b>
พัฒนาการวัยเด็กกับการสร้างความรู้สึกดีต่อตัวเอง	19
วัยผู้ใหญ่กับการสร้างความรู้สึกดีต่อตัวเอง	23
7 วิธีสร้างความรู้สึกดีต่อตัวเอง	26
<b>บทที่ 2 คนฉลาดทางอารมณ์จะฉลาดแก้ปัญหาชีวิต</b>	<b>35</b>
เรื่องน่ารู้ของอารมณ์	37
ความฉลาดทางอารมณ์	38
EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบอะไรบ้าง	39
ฝึกความฉลาดทางอารมณ์...ทำอย่างไร	39
เข้าใจอารมณ์แบบคนฉลาดทางอารมณ์	45
ทำไมคนฉลาดทางอารมณ์จึงฉลาดแก้ปัญหาชีวิต	50
คนฉลาดทางอารมณ์เขาแก้ปัญหากันแบบไหน	50
สอนให้ลูกเป็นคนฉลาดทางอารมณ์	52
<b>บทที่ 3 จากความฝันสู่จุดหมายชีวิต</b>	<b>55</b>
การมีจุดหมายในชีวิตคืออะไร	56
ประเภทของจุดหมายในชีวิต	56
ความฝันและจุดหมายชีวิตที่หายไปจากคนรุ่นใหม่	57
3 สิ่งช่วยให้ค้นหาฝันเจอและมีจุดหมายชีวิต	58

อุปสรรคในการค้นหาฝันและจุดหมายชีวิต	63
ปัญหาและอุปสรรคอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความฝัน และจุดหมายชีวิต	64
ข้อสรุปเพื่อค้นหาฝันและแรงจูงใจ	68

#### **บทที่ 4 เสริมมงคลชีวิตด้วยสายสัมพันธ์เกื้อหนุน** 75

มงคลชีวิต 38 ประการ	76
สายสัมพันธ์เกื้อหนุน	77
ความสำคัญของการคบคน	78
หลักในการเลือกคบคนและสร้างสัมพันธ์ภาพ	82
6 อุปกรณ์พิเศษสร้างความภูมิใจในตัวเอง	96

#### **บทที่ 5 เลี้ยงลูกอย่างไรให้ภูมิใจในตัวเอง** 103

การเลี้ยงลูกเกี่ยวข้องกับความภูมิใจในตัวเองได้อย่างไร	104
ความสำคัญของการเลี้ยงลูกทั้ง 2 วัย	104
เทคนิคการเลี้ยงลูกให้ภูมิใจในตัวเอง	106
ตัวอย่างและวิธีใช้อุปกรณ์สร้างความภูมิใจในตัวเอง	116
วิธีประยุกต์อุปกรณ์ 6 อย่างเข้ากับสถานการณ์จริง	118

#### **บทที่ 6 พ่อแม่ที่ทำร้ายลูกโดยไม่ตั้งใจ** 127

พ่อแม่ 5 แบบที่ทำร้ายลูกโดยไม่ตั้งใจ	129
วิธีแก้ปมในใจ	138

#### **บทที่ 7 คุณอย่างไรให้ลูกคิดเป็น** 145

โจทย์ยากในการพูดคุย	146
คุยกับวัยรุ่นุ่นไม่ใช่เรื่องยาก...แค่เข้าใจธรรมชาติของเขา	147

หัวใจสำคัญของการคุยกับลูกวัยรุ่น	149
เรื่องที่พ่อแม่ควรคุยกับลูก	157
คุยอย่างไรให้ลูกคิดเป็น	163
หลักคิดที่พ่อแม่ควรรู้	169
<b>บทที่ 8 เป็นโค้ชชีวิตให้ลูก</b>	<b>173</b>
การสอนกับการโค้ชต่างกันอย่างไร	174
วิธีการที่พ่อแม่มักใช้สอนหรือโค้ชลูก	174
หลักเบื้องต้นของการเป็นโค้ชที่ดีให้ลูก	179
วิธีคิดสำคัญในการโค้ชลูก	183
<b>บทที่ 9 ช่วยให้ลูกหลานห่างไกลจากโรคซึมเศร้า</b>	<b>189</b>
โรคซึมเศร้ากับสารเคมีในสมอง	190
5 สาเหตุของโรคซึมเศร้าที่ไม่เกี่ยวกับสารเคมีในสมอง	192
5 วิธีป้องกันลูกหลานจากโรคซึมเศร้า	199
<b>บทที่ 10 เส้นทาง การค้นหาตัวเองของลูกวัยรุ่น</b>	<b>209</b>
สิ่งที่ต้องคำนึงในการเลือกทางเดินชีวิตให้ลูก	210
บทบาทของพ่อแม่ในการช่วยเหลือลูก	214
การค้นหาตัวเองของลูกหลังจบการศึกษา	218
ภารกิจสำคัญของวัยรุ่น	219
เครื่องมือสำคัญของพ่อแม่เพื่อช่วยลูกค้นหาตัวเอง	222
<b>รู้จักผู้เขียน</b>	<b>228</b>

# คำนำสำนักพิมพ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายประการ ทั้ง การเจริญเติบโตด้านร่างกาย, การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน, ความคิด ความต้องการมีตัวตน, การแสวงหาการยอมรับทั้งจากครอบครัวและสังคม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่เรียกได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยว- หัวต่อของชีวิตเลยทีเดียว เพราะหากประสบการณ์ในชีวิตช่วงก่อน เข้าสู่ช่วงวัยรุ่น จนมาถึงช่วงวัยรุ่น พวกเขาได้รับความรัก ความเข้าใจ คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งจากพ่อแม่และผู้ใหญ่รอบตัว ก็จะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีความสุข เข้าใจตนเอง มีความมั่นคงทางใจ พัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพของสังคมต่อไป แต่หากในช่วงก่อนวัยรุ่นจนถึงวัยรุ่น พวกเขาไม่ได้พบกับประสบการณ์ที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ถูกต้องและเหมาะสมกับช่วงวัยเลย ชีวิตข้างหน้าของพวกเขา รวมถึงเราซึ่งเป็นพ่อแม่ผู้ปกครองจะเป็นเช่นไร

หนังสือ **วิชาพ่อแม่ที่โรงเรียนไม่ได้สอน** โดยนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล จิตแพทย์ และปัจจุบันดำรงตำแหน่งนายกสมาคม เพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดตามแนวซาเทียน์ เล่มนี้ ชื่อก็บอกแล้วว่า เป็นวิชาที่ไม่มีสอนในโรงเรียน อีกทั้งพ่อแม่ทั้งหลาย ก็ไม่ได้เป็นพ่อแม่โดยอาชีพ เราล้วนเป็นพ่อแม่ที่ใหม่ต่อทุกช่วงวัยของ ลูก ดังนั้นจะดีกว่าไหม หากมีคู่มือที่จะเป็นเพื่อนคู่คิด มิตรคู่ความ สัมพันธ์ของเราและลูกหลานวัยรุ่น ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่าง ผู้ใหญ่กับลูกหลานวัยรุ่น คู่มือที่จะทำให้ทุกฝ่ายเปิดใจให้แก่นกันและ เรียนรู้ไปด้วยกันได้

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ ทดลองใช้วิธีการซึ่งแนะนำไว้ ได้  
ปรับพฤติกรรมของตัวเองอย่างต่อเนื่อง เราทุกคนก็อาจคาดหวัง  
ถึงวันข้างหน้าได้ว่า ทั้งเราและลูกหลานวัยรุ่นจะเติบโตไปพร้อมกัน  
มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความมั่นคงภายในเฉกเช่นเดียวกัน และ  
ร่วมกันสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยผู้ใหญ่ที่มีความสุขและมีคุณภาพ

SOOK Publishing

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



## คุย กันก่อน...

ปัจจุบันเรากำลังอยู่ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นยุคของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ การเงิน เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ที่สื่อเค้าว่าจะส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตมนุษย์ ในขณะนี้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในอนาคต โลกจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากครับ และยากที่จะคาดเดาได้ว่าต่อไปจะเกิดอะไรขึ้นอีก เนื่องจากยุคนี้มีการคิดค้น พัฒนาเทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย รวมทั้งหุ่นยนต์ ปัญญาประดิษฐ์ และเครื่องจักรต่างๆ ซึ่งมีความสามารถอันชาญฉลาด คิดในสิ่งที่ซับซ้อนได้มากขึ้น จึงถูกนำมาใช้แรงงานแทนที่มนุษย์ ทำให้มนุษย์บางหน่วยงานถูกลดความสำคัญลง ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด ซึ่งถือเป็นเพียงจุดเริ่มต้นได้แก่ ธนาคารประกาศลดจำนวนสาขาลง ธุรกิจบางอย่างอยู่ในช่วงขาลง เช่น สิ่งพิมพ์ และโรงงานต่างๆ หลายแห่งมีการปรับลด หรือจ้างพนักงานออกไปจนถึงปิดกิจการ ส่งผลให้ตอนนี้มีคนตกงานเป็นจำนวนมากครับ

ผมมีข้อมูลสำหรับอาชีพที่เสี่ยงกับการถูกแทนที่ด้วยหุ่นยนต์ มาฝากดังนี้

- อาชีพที่มีความเสี่ยงมาก ได้แก่ Tele marketer (นักการตลาดที่ใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดียเพื่อทำการตลาด), กรรมการกีฬา, งานรับจ้างทางการเกษตร, เลขานุการ และคนส่งเอกสาร
- อาชีพที่มีความเสี่ยงน้อย เพราะหุ่นยนต์ยังไม่สามารถทำงานเกี่ยวกับอารมณ์และสังคมแทนที่มนุษย์ได้ คือ คนทำงานด้านสุขภาพจิตและยาเสพติด, แพทย์, ศัลยแพทย์, นักจิตวิทยา, ผู้จัดการด้านทรัพยากรมนุษย์, นักวิเคราะห์ระบบคอมพิวเตอร์, นักมานุษยวิทยา, นักโบราณคดี, วิศวกรทางทะเล, ผู้จัดการฝ่ายขาย และผู้บริหารระดับสูง

คำถามก็คือ เราจะต้องเตรียมพร้อมรับมืออย่างไรในโลกอนาคตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันและคาดเดาไม่ได้ ทักษะที่จำเป็นสำหรับยุคศตวรรษที่ 21 คืออะไร เรื่องพวกนี้เราจำเป็นต้องรู้ให้เท่าทันนะครับ โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ปกครองที่มีลูกหลานอยู่ในช่วงวัยรุ่น เพราะในอีก 10-20 ปีข้างหน้า โลกก็จะเปลี่ยนไปอีก อาชีพเดิม ๆ จะหมดไปและถูกแทนที่ด้วยอาชีพใหม่ ซึ่งขณะนั้นลูกหลานของเราก็ต้องเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนงานแบบกะทันหันด้วยแน่นอนครับ

นี่จึงเป็นโจทย์สำคัญที่พ่อแม่ต้องคอยอยู่เคียงข้างลูก เพื่อสอนให้เขารับมือให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้ด้วย

สิ่งแรกที่คนรุ่นใหม่ต้องเรียนรู้คือ ทักษะความรู้ความสามารถ ซึ่งถือเป็นคุณสมบัติที่บริษัทหลายแห่งต้องการมีตั้งนี้ คือ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์, การแก้ไขปัญหา, การติดต่อสื่อสาร, การทำงาน

ร่วมกับผู้อื่นได้ดี, เข้าใจในความแตกต่างที่หลากหลาย, มีความรู้เรื่องเทคโนโลยีสารสนเทศ, มีภาวะผู้นำ, มีความคิดสร้างสรรค์, ใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิต, มีความเชี่ยวชาญในตำแหน่งงาน, มีความรับผิดชอบต่อสังคมและจริยธรรม เป็นต้น ซึ่งหากคนรุ่นใหม่สามารถเรียนรู้ ปรับตัว และสนุกไปกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้ เขาก็จะอยู่ในโลกอนาคตได้อย่างมีความสุขและมั่นคงครับ

อย่างไรก็ตาม การที่เด็กจะมีทักษะเหล่านี้ได้ต้องขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ครับ คือ คุณต้องไม่สอนลูกด้วยวิธีเดิมๆ ไม่ปิดกั้นความคิดลูก แต่เปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้ ผึกคิดและทดลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง ภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสมและปลอดภัย

วิธีที่ดีที่สุดในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลกอนาคต คือ **พ่อแม่ต้องมีทัศนคติที่ดีและเปิดกว้าง** พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ไปกับลูก รู้เท่าทันโลก และคอยติดตามข้อมูลการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ นอกจากนี้ คุณต้องรู้วิธีในการคุยและสอนลูกในเรื่องต่างๆ เช่น สอนให้ลูกค้นคว้าหาความรู้ในเรื่องที่ดีและมีประโยชน์, มีวิจรรย์ญาณในการเสพสื่อ ข่าวสารต่างๆ, มีความเชื่อมั่น, มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์, ยืดหยุ่น, คิดเป็น รวมถึงแก้ปัญหาได้ เป็นต้น สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้ลูกวัยรุ่นสามารถเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง และแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ดี นั่นคือ เขาต้องมี “ความเข้มแข็งทางใจ” เป็นหลักด้วยครับ

**ความเข้มแข็งทางใจ** หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิตได้ดี ไม่ยอมแพ้อภัยง่ายๆ เมื่อล้มเหลวก็ต้องเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาไปสู่บทเรียน มีความเข้มแข็งเชื่อมั่น ปรับตัวเก่ง พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้

ความเข้มแข็งทางใจมี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

• **รู้สึกดีกับตัวเอง** คือ คนที่มีความภาคภูมิใจ มีความมั่นคงทางใจ อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ปรับตัวได้ดี พร้อมรับฟังคำวิจารณ์ตักเตือน เพื่อพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง

• **จัดการชีวิตได้** คือ คนที่สามารถยอมรับความจริงของชีวิตที่ต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบ รวมถึงยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ สามารถจัดการชีวิตให้เป็นอย่างที่ต้องการ และมีทักษะการควบคุมอารมณ์ที่ดี

• **มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน** คือ คนที่มีความสัมพันธ์อันดีกับคนใกล้ชิด และได้รับความรัก กำลังใจ ความเข้าใจมาเกื้อหนุนชีวิต ทำให้มีพลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ อย่างเข้มแข็ง และผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยดี

• **มีจุดหมายชีวิต** คือ คนที่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร และอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้มีพลังและแรงจูงใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคไปสู่จุดหมายที่ต้องการได้ดี

ความเข้มแข็งทางใจจะเกิดขึ้นได้จากการที่ลูกหลานได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ การเลี้ยงดูที่เอาใจใส่จากพ่อแม่และผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้างเขา

หนังสือเล่มนี้จะตอบโจทย์เหล่านี้ของพ่อแม่ โดยเป็นเสมือนเพื่อนคุย คอยช่วยไขปัญหาการเลี้ยงลูกวัยรุ่นที่พ่อแม่ไม่เข้าใจ รวมถึงแนะนำทาง เทคนิคต่างๆ ให้คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงลูกอย่างมีความสุข ช่วยให้ลูกมีความเข้มแข็งทางใจ และเติบโตอย่างมั่นคง...ไม่ว่าจะเป็นการสอนลูกให้รู้สึกดีต่อตัวเอง เพื่อให้ลูกมีความมั่นคงทางใจและภูมิใจในตัวเอง, การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วย

แก้ปัญหาชีวิตได้, การมีความฝัน ความหวัง มีจุดหมายที่มีคุณค่า ที่เป็นพลังให้ลูกไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ต้องการ, การปฏิบัติตามมงคลชีวิต ที่ช่วยชี้แนะหลักในการคบคนเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีและเกื้อหนุนต่อกัน และการเลี้ยงลูกให้ภาคภูมิใจในตัวเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ลูกมีความสุขในชีวิตที่ดี

นอกจากนี้ ยังมีโจทย์ที่ทำหยาพ่อแม่อีกมากมาย นั่นคือ การที่พ่อแม่ไม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคมของลูก จึงมักทำร้ายลูกโดยไม่ตั้งใจ, เมื่อลูกมีปัญหา พ่อแม่จะมีวิธีสอนและพูดคุยอย่างไรเพื่อให้ลูกคิดเป็น และยอมเปิดใจคุยกับพ่อแม่อย่างสบายใจได้ทุกเรื่อง, การเป็นโค้ชชีวิตที่ดีให้กับลูก รับฟังและให้คำปรึกษาเพื่อให้ลูกมีชีวิตที่ดี และยืนได้ด้วยขาของตัวเอง, การช่วยให้ลูกหลานห่างไกลจากโรคซึมเศร้า ที่หากพ่อแม่รู้สาเหตุและวิธีการป้องกันที่ดี ก็จะช่วยให้เขารอดพ้นจากโรคนี้ได้ และสุดท้ายคือการที่พ่อแม่ช่วยลูกวัยรุ่นได้เลือกเส้นทางชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้ลูกเรียนรู้และพร้อมปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในโลกอนาคต ฝึกให้ลูกรู้จักและค้นพบตัวเอง และเตรียมพร้อมเพื่อสร้างทางเลือกในอนาคตให้กับลูก

เหล่านี้เป็นวิชาของพ่อแม่ที่โรงเรียนไม่ได้สอน แต่ทุกอย่างมีคำตอบทั้งหมดอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว ผมขอให้ทุกท่านเปิดใจและสนุกไปกับเรียนรู้ นะครับ

**เป็นกำลังใจให้พ่อแม่ทุกท่านครับ**

**หมอประเวช**



บทที่

# 1

## สร้างความรู้สึกรัก ต่อตัวเอง

---

ความรู้สึกดีต่อตัวเองนับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นเสมือนต้นทุนชีวิตที่ช่วยให้ตัวเราผ่านพ้นปัญหาและวิกฤติต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี กลายเป็นคนเข้มแข็งและเรียนรู้จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี นอกจากนี้ยังทำให้เรามีความหวังในชีวิตอยู่เสมอ ไม่ว่าจะพบเจอกับเรื่องราวเลวร้ายแค่ไหนก็ตาม...

---

คุณทราบไหมครับว่า คนแบบไหนคือคนที่รู้สึกดีต่อตัวเอง และคนที่รู้สึกไม่ดีต่อตัวเองเป็นแบบไหน ผมจะอธิบายให้ฟังดังนี้ครับ

**คนที่รู้สึกดีต่อตัวเอง** คือ คนที่มีความภาคภูมิใจ, มีความสุข, พอใจในชีวิต, ปรับตัวได้ดี, รู้จักชื่นชมตัวเองเมื่อประสบความสำเร็จ, ถ้าผิดพลาดหรือล้มเหลวจะไม่ตำหนิต่อว่าตัวเองเกินจริง แต่จะลงมือทำเพื่อแก้ไข, มีความมั่นคงทางใจ, อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ, ไม่กังวลมากเกินไป, กล้าเสี่ยงในระดับที่เหมาะสม, ปรับตัวเก่ง, พร้อมรับฟังคำวิจารณ์ตักเตือนเพื่อพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง, คาดหวังตัวเองในทางบวกและเป็นจริง, มีเป้าหมายในชีวิต และรู้จักมองหาแบบอย่างที่ดี โดยไม่เกิดความรู้สึกที่ด้อยกว่า

**คนที่รู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง** มักเป็นคนมองตัวเองในแง่ลบเสมอ, วิตกกังวล, รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น, ชอบคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น, ไม่มีความสุข, ไม่พอใจในชีวิต, ปรับตัวยาก, ไม่กล้าเสี่ยง, ไม่สนใจการพัฒนาตัวเอง, เมื่อประสบความสำเร็จจะไม่มองว่าเป็นเพราะความสามารถของตัวเอง, ถ้าล้มเหลวจะมองว่าตัวเองไม่มีความสามารถ, มองเห็นแต่ข้อผิดพลาดของตัวเอง, และมีแนวโน้มจะซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือคิดฆ่าตัวตาย

เมื่อเปรียบเทียบแบบนี้แล้ว คุณพ่อคุณแม่คงมองเห็นความแตกต่างได้ชัดเจน แน่แน่นอนว่า คงไม่มีใครอยากให้ลูกหลานต้องกลายเป็นคนที่รู้สึกไม่ดีต่อตัวเองใช่ไหมครับ จริงอยู่ที่การเลี้ยงดูและประสบการณ์ในวัยเด็ก เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยหล่อหลอมให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง แต่ผมอยากจะบอกว่า จริงๆ แล้วไม่ว่าคุณจะถูกเลี้ยงดูในวัยใด คุณก็สามารถสร้างความรู้สึกดีต่อตัวเองได้ตลอดเวลาครับ

ดังนั้น เพื่อให้เห็นรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ชัดเจนขึ้นอีก



ผมจึงขอเล่าให้ฟังเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยเด็กว่า การที่เด็กคนหนึ่งเติบโตขึ้นมา นั้น มีอะไรบางอย่างที่จะช่วยสร้างความรู้สึกรู้สึกดี หรือที่เรียกว่า self-esteem ให้กับเขาได้

### พัฒนาการวัยเด็กกับการสร้างความรู้สึกรู้สึกดีต่อตัวเอง

คุณลองหลับตานึกถึงภาพเด็กคนหนึ่งที่เกิดมานะครับ เมื่อเขาได้ออกมาสำรวจโลกใบนี้ จะมีอะไรบางอย่างที่ทำให้เขารู้สึกมั่นคงปลอดภัย จนเกิดเป็นความเชื่อมั่น กระทั่งรู้สึกดีและภาคภูมิใจกับตัวเองได้ คำตอบก็คือ เด็กที่ได้รับความรัก ความใส่ใจ ความอบอุ่น และความสัมพันธ์ที่ดีจากพ่อแม่ นั่นเอง ที่จะทำให้เขามั่นคงและปลอดภัยในชีวิต ทำให้เขากล้าสำรวจโลก และทดลองเรียนรู้ทำอะไรใหม่ๆ

ขณะเดียวกัน พ่อแม่ก็จะช่วยลู่ไปกับพัฒนาการต่างๆ ของลูกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง เดิน วิ่ง ปีนป่าย ไข่มือกับสิ่งของ หรือการฝึกทำอะไรด้วยตัวเอง ก็จะมีสายตาของพ่อแม่มองด้วยความชื่นชม ยอมรับ และมีความสุขที่ลูกทำได้ ลูกก็จะรู้สึกดีที่ได้รับการยอมรับ จึงเกิดเป็นแรงจูงใจที่จะพยายามทำสิ่งต่างๆ และกลายเป็นความสำเร็จตามมา ธรรมชาติของเด็กวัยนี้ จะมีความอยากรู้อยากเห็น หากพ่อแม่เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองเรียนรู้ก็จะส่งผลให้ลูกรู้จักตัวเองมากขึ้น พ่อแม่ที่หมั่นสังเกตก็จะรู้ว่าลูกเราทำอะไรได้ดี หรือไม่ถนัดเรื่องอะไร เหล่านี้จะเป็นรากฐานเส้นทางชีวิตที่ดีเมื่อลูกเติบโตขึ้นครับ

ทั้งนี้ในระหว่างทางเดินชีวิตของลูก จะมีสิ่งที่ทำให้เขาสะดุด หกล้มได้หลายอย่าง เพราะมันจะไปบั่นทอนพลังงานความพร้อมในการดูแลลูกของพ่อแม่ เช่น

- พ่อแม่ไม่พร้อม
- มีเหตุให้ต้องแยกทางกัน
- พ่อแม่มีความเครียด
- กอดตันกับปัญหาเศรษฐกิจการเงิน
- ในบ้านมีผู้ป่วยเรื้อรัง
- ป่วยตายายมีปัญหา ฯลฯ

นอกจากนี้พ่อแม่บางคนก็มีปัญหาของตัวเองด้วย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเส้นทางการเติบโตของลูกได้มากพอสมควร และจะกลายเป็นปมค้างใจลูกได้ในเวลาต่อมา เช่น

- เจ็บป่วยทางกายและจิต
- การใช้สารเสพติด
- ใช้ความรุนแรง เพราะมีปมของตัวเอง

จากนั้นเมื่อเด็กเติบโตขึ้น ก็จะเริ่มค้นหาความหมายในสิ่งต่าง ๆ และตั้งข้อสงสัยในเรื่องของสิ่งที่มีคุณค่า ขณะเดียวกันก็เริ่มเรียนรู้ความดีงาม ความไม่ถูกต้องต่าง ๆ เมื่อเขาแยกแยะได้ และทำในสิ่งที่ถูกต้อง ก็จะเริ่มเรียนรู้ ซึ่ข่มตัวเองเป็น รวมทั้งกล้าออกจากกรอบเดิม ๆ ด้วยครับ เมื่อเขาโตขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะเข้าสู่ช่วงที่เข้าโรงเรียน ที่ถือว่ามีความสำคัญอย่างมาก เพราะพ่อแม่และระบบการศึกษาในปัจจุบันมักเชื่อว่าลูกจะประสบความสำเร็จได้หากเรียนดี และก็จะเริ่มคาดหวังกดดันให้ลูกต้องเรียนเก่ง สอบได้คะแนนดี

นี่ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการที่พ่อแม่ไม่ได้ยอมรับลูกในแบบที่เขาเป็น

ที่สำคัญคือ ระบบการศึกษาในบ้านเราถูกออกแบบมาให้เด็ก

ทุกคนมีมาตรฐานที่ใกล้เคียงกันคือ จะมีการวัดผลด้วยข้อสอบที่เป็นมาตรฐานกลาง และมาเทียบชั้นเด็กว่า คนนี้เก่ง คนนี้ไม่เก่ง คนนี้ฉลาด คนนี้ไม่ฉลาด เป็นต้น ซึ่งถ้าหากพ่อแม่ไปเออออด้วย ก็จะทำให้พ่อแม่ยึดติดกับเรื่องเหล่านี้มากขึ้นไปอีก ทั้งที่มีงานวิจัยมากมายที่กล่าวว่า ความสำเร็จในชีวิตคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเรียนเป็นหลัก เพราะยังมีคุณสมบัติด้านอื่นที่สำคัญกว่า ซึ่งจะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้ แต่พ่อแม่และโรงเรียนก็ยังวิ่งตามระบบวัดผลที่เน้นความสำเร็จในการเรียนตั้งแต่ที่ลูกยังเล็ก ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกว่ามีกฎเกณฑ์บางอย่างมากำหนดความมีคุณค่าตัวตนของเขาอยู่ เขาก็จะรู้สึกอึดอัดได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าเด็กเรียนดี เรียนเก่ง ก็จะถือเป็นความโชคดีของลูก เพราะอยู่ในเกณฑ์ของระบบการศึกษาแบบนี้ได้สบายๆ แต่สำหรับเด็กเรียนไม่เก่ง ที่บังเอิญเขาอาจจะโชคร้ายไม่ถนัดในด้านวิชาการที่เรียนในโรงเรียน ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจในจุดนี้ และพยายามจ้ำจี้จ้ำไชให้ลูกเรียนดี ก็จะกลายเป็นปัญหาตามมาอีก โจทย์ที่ยากที่สุดคือ ช่วงที่ลูกเข้าสู่วัยรุ่นครับ เพราะวัยนี้ต้องการอิสรภาพค้นหาตัวเอง พ่อแม่ก็จำเป็นต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงตามวัยของลูกด้วยนะครับ

ดังนั้น สรุปได้ว่า ความรู้สึกดีต่อตัวเองจะเกิดขึ้นได้จากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นและอบอวลไปด้วยความรักในวัยทารก ฉะนั้นประสบการณ์ความรักจากพ่อแม่จึงเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้เรามองตัวเองว่าดีหรือไม่ดี กล่าวได้ว่า คนที่เกิดในครอบครัวอบอุ่นนั้นถือว่าโชคดี เพราะมีต้นทุนทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีเป็นรากฐานของชีวิต ส่วนคนที่ไม่ได้โชคดีแต่กำเนิดก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะครับ เพราะการที่เรา

เลือกเกิดไม่ได้ก็ไม่ใช่ว่าจะหมดโอกาสในการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เนื่องจากเราสามารถฝึกการมองโลกในแง่ดี และค้นหาความถนัดของตัวเองจนพัฒนาไปสู่ความสำเร็จได้ครับ ที่สำคัญคือ การสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเองนั้นสามารถสร้างและพัฒนาได้เสมอ ไม่ว่าคุณจะอยู่ในวัยเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ตาม และไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็สามารถสร้างความรู้สึที่ดีได้ครับ



## วัยผู้ใหญ่กับการสร้างความรู้สึกรู้สึกดีต่อตัวเอง

ผมเคยมีโอกาสดำเนินชีวิตกับผู้ใหญ่ในหลากหลายวงการอยู่หลายท่าน ทุกครั้งที่ผมถามว่า ในเดือนที่ผ่านมา มีช่วงไหนบ้างที่คุณรู้สึกดีต่อตัวเอง และภาคภูมิใจในตัวเอง คำตอบที่สำคัญและพบได้บ่อยคือ การประสบความสำเร็จ ตัวอย่างเช่น เวลาที่ต้องเจอกับงานที่ยากและท้าทาย แล้วเราอดทนต่อสู่จนสำเร็จ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อตัวเองอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีเรื่องของความสัมพันธ์ที่ดีต่อการได้ดูแลพ่อแม่ มีเวลาให้กับครอบครัว ไปจนกระทั่งเห็นการเติบโตและพัฒนาการที่ดีของลูก ลูกมีผลการเรียนดี ฯลฯ จะสังเกตได้ว่า จะมีเรื่องของความสำเร็จกับความสัมพันธ์ปะปนกันอยู่ และในสังคมไทยจะมีเรื่องของ การทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ทำสมาธิ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องความหมายของชีวิต และความดีงาม และยังช่วยเติมเต็มความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองอีกด้วยครับ

## ๑) ไขปัญหาหัวใจ

**Q :** สุภาพสตรีท่านหนึ่งปรึกษาผมว่าจะมี self-esteem ได้อย่างไร หากไม่สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับแม่ของตัวเองได้ ไม่ว่าจะพยายามทำดีแค่ไหน แต่สิ่งที่ได้กลับมาคือ คำพูดที่ทำร้ายจิตใจ บาดลึกจนเป็นแผลเหวอะหวะ ทุกครั้งจะไปเยี่ยมแม่ที่ป่วยก็จะเจอคำพูดที่ทำร้ายจิตใจมากมาย จนเริ่มรู้สึกไม่ติดกับตัวเอง สูญเสียความมั่นใจ ทำให้รู้สึกกลัวผู้คน กลัวถูกทำร้ายจิตใจ โดยแม่ไม่ได้ทำร้ายจิตใจเฉพาะตอนป่วย ซึ่งมีแต่เราที่ไปเฝ้าไข้ตลอด 24 ชั่วโมง จนแม่หายและแข็งแรงดีแล้วก็เริ่มทำร้ายจิตใจเราอีก วนเวียนอยู่ร่ำไป แต่เพราะคำว่ากตัญญูจึงทำให้พูดอะไรไม่ได้ และต้องอดทนก้มหน้าอย่างเดียว ควรจะทำอย่างไรดี

**A :** กรณีนี้แสดงให้เห็นถึงความเจ็บปวดภายในใจ ความไม่เข้าใจ การโยนหาความรัก การยอมรับ และความชื่นชมจากแม่ ซึ่งไม่ว่าจะพยายามเท่าไรก็ตาม ดูเหมือนว่าจะไม่สามารถทำให้แม่พอใจได้ ถ้าถามว่าจะมี self-esteem หรือความรู้สึกดีต่อตัวเองได้อย่างไร ผมอยากให้คุณแบ่งการแก้ปัญหาเป็นส่วน ๆ ดังนี้ครับ

## ๕ ไพบัญหาคาใจ

- ในพื้นที่ที่ไม่เกี่ยวกับคุณแม่ คุณก็ยังสามารถ โลกเล่น และมีความรู้สึกดีต่อตัวเองได้ต่อไปเรื่อย ๆ
- ในพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับแม่ วิธีการที่ดีที่สุดคือ ต้อง ถอดหมวกของความเป็นแม่ - ลูกออกจากตัวเอง โดยให้ ถอดความรู้สึกออกมา แล้วปฏิบัติกับแม่เหมือนเป็นมนุษย์ คนหนึ่ง ซึ่งท่านสวมหมวกเป็นแม่ของเราในชาตินี้ ถ้าคุณ เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดนะครับ
- ให้คลายความคาดหวังที่จะให้แม่ปฏิบัติกับเราด้วยดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ถ่ายนั้ก แต่สิ่งสำคัญที่สุดไม่ใช่เรื่องทำที่ ของแม่ แต่เป็นเรื่องของประสบการณ์ภายในใจเรา ซึ่งเคย ถูกทำร้ายจิตใจตั้งแต่เล็ก และต่อให้คุณแม่ปฏิบัติดีกับเรา ทำไต่ ประสบการณ์ฝิ่งใจนั้นมันก็ยังไม่หายไปไหน ดังนั้น ไม่ต้องคาดหวังว่าคุณแม่จะชื่นชมหรือขอบคุณเรา เพราะ เป็นไปไต่ได้ว่า ถึงวันที่แม่จะจากคุณไป ท่านก็ยังไม่สามารถ เห็นคุณค่าของคุณได้ นี้อาจเป็นสิ่งที่เจ็บปวด แต่คุณต้อง ยอมรับมัน และคุณสามารถเลือ่กวางตัวให้เหมาะสม เพื่อ ให้ยังรู้สึกดีกับตัวเองได้ต่อไปครับ