

“ปรับวิธีเลี้ยง...เปลี่ยนชีวิตลูก...พร้อมก้าวสู่ AEC”



โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ธนบุรี จัดบรรยายพิเศษ จากผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและนักจิตวิทยาวัยรุ่นในหัวข้อ “ปรับวิธีเลี้ยง...เปลี่ยนชีวิตลูก...พร้อมก้าวสู่ AEC” โดย พญ.จิตรา วงศ์บุญสิน กุมารแพทย์ประจำ โรงพยาบาลบางปะกอก 1

“ปรับวิธีเลี้ยง...เปลี่ยนชีวิตลูก...พร้อมก้าวสู่ AEC” พ่อแม่ทุกคนต้องการให้ลูกมีชีวิตที่ยอดเยี่ยม พ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกมีความสุขตลอดชีวิต ...แล้วอะไรคือตัวชี้วัดว่าลูกเราจะเป็นอย่างที่เรายากให้เป็น



พญ.จิตรา วงศ์บุญสิน กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า : เวลาเด็กมีความสุขเราสามารถสัมผัสได้ถึงพลัง ความมีชีวิตชีวา ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเขาดูง่ายและสง่างาม ปัญหาคือเราจะเรียนรู้การมีความสุขจากที่ไหน ความสุขไม่อาจหาเรียนได้เหมือนวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ หรือภาษาไทย จากการอ่านหนังสือเกี่ยวกับความสุขหลายสิบเล่ม พบว่าเราไม่อาจให้ลูกอยู่แต่ในสถานที่ที่ปลอดภัย แต่เราเลือกที่จะมีความสุขร่วมกับลูก สอนให้ลูกเผชิญหน้าและแก้ปัญหาเป็น

“อยากให้ลูกมีความสุข” เป็นความปรารถนาสูงสุดของพ่อแม่ทุกคน เพราะแต่มีความสุขลูกของพ่อแม่ก็ได้รับประโยชน์ที่ส่งเสริมให้มีชีวิตที่ดีขึ้นอีกมาก จากการวิจัยพบว่า คนที่มีความสุขจะมีภูมิคุ้มกันที่ดี มีอายุยืน ทำงานได้ประสิทธิภาพสูง มีชีวิตคู่ที่ยืนยาว มีความกระตือรือร้น และยืดหยุ่น เป็นหัวหน้าที่ดี มีความประณีตประณีต อารมณ์ดี และมีกิจกรรมทางสังคม เอื้อเฟื้อและรู้จักเสียสละเพื่อสังคม

ก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า **ความสุขคืออะไร** ความสุขคือความพอใจ ปิติ รู้สึกว่าชีวิตน่าอยู่ มีความหมาย จนอยากให้เวลาหยุดอยู่ ณ ตรงจุดนี้ จากการวิจัยพบว่า สิ่งที่ส่งผลกับความสุขนั้นแบ่งออกเป็นสามส่วนใหญ่ๆ คือ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเยาว์

พันธุกรรม มีผลกับความสุขถึง 50% สังเกตดูว่าบางชนชาติมีความรื่นรมย์ รื่นเริง ตลอดเวลา เช่นเดียวกับคนไทย ไม่ว่าจะในสถานการณ์ที่ตึงเครียดมากแค่ไหน เราก็มักจะเห็นรอยยิ้ม ความบันเทิงเริงใจมาด้วยเสมอ เชื้อชาติที่มียืนแห่งความสุขอยู่ในตัวนับว่าโชคดี เพราะมีความสุขได้ง่าย

สิ่งแวดล้อม หมายถึงการทำให้ลูกได้รับสิ่งต่างๆตามความต้องการ เช่นการซื้อของที่ลูกอยากได้ การตามใจลูก การพาไปเล่นในที่ที่ลูกอยากไป การให้เรียนโรงเรียนที่ลูกอยากเรียน การสนับสนุนในสิ่งที่ไม่สมควร การเป็นจุดยืนที่

ไม่เหมาะสม มีผลกับความสุขเพียง 10%

สิ่งที่ส่งผลในการสร้างความสุขได้สูงถึง 40% คือการเลี้ยงดู หรือที่เรียกอีกอย่างว่า **ความสุขที่สร้างได้**

“3สิ่งที่ส่งผลกับความสุขของลูกคือ พันธกรรม สิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดูตั้งแต่เล็ก”

ความสุขของลูกพ่อแม่สร้างได้ ความสุขแบ่งออกได้ตามช่วงเวลา คือความสุขระยะสั้นและความสุขที่ยั่งยืน
ความสุขระยะสั้น เป็นความสุขที่มักเกิดจากสภาพแวดล้อม เช่น เงินทอง ข้าวของ ตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ ที่เมื่อได้ครอบครองเป็นเจ้าของจะรู้สึกดีใจ ภูมิใจ มีความสุขระยะหนึ่ง แล้วก็หมดไปอย่างรวดเร็ว **ส่วนความสุขที่ยั่งยืน** เป็นความรู้สึกที่จะเอิบอาบ ซาบซึ้งอยู่ในหัวใจ เรียกว่าเป็นชุมพลงานลับ ที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างต่อเนื่องและไม่สูญสิ้น ฉะนั้น ต้นทุนของการสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้กับลูกจึงไม่ใช่สิ่งของหรือเงินตรา แต่เป็น **“เวลา ความรักและวิธีการเลี้ยงดู”** ต่างหาก

เหนือสิ่งอื่นใด พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกเรียนรู้การมีความสุขบนโลกแห่งความเป็นจริง นั่นคือการมี IQ ดี EQ เยี่ยม โดยเฉพาะ EQ สิ่งที่พ่อแม่ต้องสอนคือการมีมารยาททางสังคม เช่นการรู้จักกล่าวคำ ขอบคุณ ขอโทษ และการไหว้ นอกจากนี้ต้องสอนให้ลูกมีวินัย มีความรับผิดชอบทั้งต่อตัวเอง ต่อสังคม และต่อครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถแสดงออกมาด้วยการเอื้อเฟื้อต่อสิ่งต่างๆรอบข้าง บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และถูกต้อง นอกจากนี้ต้องสอนให้ลูกรู้จักการทำงานต่างๆให้สำเร็จเป็นงานๆ เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบในตัวเองอันจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตต่อไป

ความสุขที่สำคัญที่สุดอันดับหนึ่งคือ ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ความรัก และความเข้าใจ เป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว แต่สิ่งที่เป็นวิตามินเสริมให้ความสัมพันธ์ที่ดีและแข็งแรงขึ้นก็คือการให้เกียรติคำพูด และการแก้ไขที่ปัญญา

การให้เกียรติคำพูดของตนเอง หมายถึง การรักษาคำพูด รักษาสัญญา เมื่อพูดออกไปแล้วต้องทำให้ได้ถ้าทำไม่ได้ ต้องรู้จักขอโทษ การให้เกียรติคำพูดจะสร้างความสัมพันธ์ ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว เพราะจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อกัน สำหรับการแก้ปัญหาต้องมองปัญหาให้ออก แล้วแก้ไขที่ตัวปัญหา หยุดพรับกันตำหนิติเตียนบุคคล นอกจากจะแก้ปัญหาได้แล้ว ยังรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ได้อีกด้วย

สำหรับลูก คนที่ลูกไว้วางใจได้มากที่สุด ควรเป็นคุณพ่อคุณแม่ เด็กทุกคนไว้วางใจพ่อแม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ตั้งแต่แรกเกิด ดังนั้นอย่าทำให้ร้อยเปอร์เซ็นต์นั้นกลายเป็นตัวแดงติดลบที่จะติดอยู่ในบัญชีความรู้สึกของเขาไปจนเติบโตใหญ่ **“เมื่อพ่อแม่ไม่สามารถทำตามที่ได้พูดได้ ต้องกล้าที่จะขอโทษ เพื่อรักษาความไว้วางใจของลูก”**

สื่อสารกับลูกผ่านความรัก เมื่อพูดถึงลูก นอกจากความรู้สึกรัก แล้ว อีกความรู้สึกหนึ่งที่มีคู่กันมาด้วยเสมอในใจของพ่อแม่คือ ความกังวล ลูกจะมีความสุขมั๊ย ลูกต้องการให้เราช่วยอะไร ลูกจะสุขภาพดีมั๊ย ลูกจะโตขึ้นมา

เป็นคนที่ม่มีน้ำใจหรือเปล่า ลูกจะอยู่ในสังคมนี้ได้หรือไม่ ฯลฯ ความกังวล และความคาดหวังคือปราคาการด้านสำคัญที่ทำให้ความรักของพ่อแม่ส่งไปไม่ถึงลูก เริ่มต้นตั้งแต่ววันนี้ ด้วยการส่งความรักไปถึงลูก ด้วยคำพูด ด้วยการแสดงออกให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่รักเขามากแค่ไหน สัมผัสเขาอย่างนุ่มนวล อ่อนโยน ลูกศิระะ โอบกอด ดูแลเขาด้วยความรักและเอาใจใส่ เพื่อให้ความรักของพ่อแม่ผ่านไปถึงลูกได้อย่างเต็มร้อย แล้วความรักที่ยิ่งใหญ่ของพ่อแม่จะเป็นรากฐานอันแข็งแรงที่จะช่วยต่อยอดความสุขให้ลูกได้

ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ (Nobody 's Perfect) ใครๆก็ชอบความสมบูรณ์แบบ ใครๆก็อยากมีลูกที่ดีพร้อมสมบูรณ์แบบ และลูกเองก็อยากมีพ่อแม่ในฝัน ที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติดีเด่นเช่นกัน มาดูว่าลูกในฝันของพ่อแม่ต้องมีคุณสมบัติอะไรบ้าง

ลูกในฝัน...ทำตามทีพ่อแม่บอก เรียนเก่ง เป็นนักกีฬาด้วยยิ่งดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์ แบ่งเวลาได้ถูกต้อง อดทน สุขภาพดี ฉลาด ำรงแ่งมใส่ พุดเพราะ คบแต่เพื่อนดี ๆ รู้หน้าที่ มีความรับผิดชอบ ใจเย็น

มาดูว่า พ่อแม่ในฝันของลูกต้องมีคุณสมบัติอะไรบ้าง **พ่อแม่ในฝันต้อง...รับฟัง ให้อิสระ มีเวลาให้ ให้ข้อคิดที่ดี ได้ เก็บเงินไว้ให้ลูก ไม่โกรธ สร้างกิจการไว้ให้ สุขภาพแข็งแรง และเป็นตัวอย่างที่ดี**

ความเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูก มีอยู่จริง แต่ความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง เราทุกคนไม่ใช่พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ ดังนั้นลูกของเราก็ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบเช่นกัน บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่คืออะไร? คือการเลี้ยงดูลูกในแบบที่ลูกเป็น เพราะเราไม่สามารถเลือกลูกได้ **พ่อแม่ต้องรักในสิ่งที่ลูกเป็น** คือซีโรค กินยาก นอนยาก เลี้ยงยาก งอแง ใจน้อย ซี้โมโห ผู้ใคร่ก็ได้เลย และ**สิ่งที่ลูกไม่เป็น** คือ เก่ง ฉลาด หล่อ เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เพียงแค่พ่อแม่เปิดใจยอมรับ คอยช่วยเหลือให้ลูกได้มีโอกาสปรับเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาตัวเอง ดึงความสามารถที่เขาอยู่ออกมาให้เต็มที่ ความรักที่ไม่มีข้อแม้ก็จะช่วยสร้างสุขและสร้างเสริมศักยภาพให้กับลูกได้ เพราะลูกจะต้องการความรักจากพ่อแม่ โดยไม่มีข้อแม้ใดๆทั้งสิ้น จึงสรุปได้ว่า **“ความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง ลูกสามารถมีความสุขในแบบของตัวเองได้โดยไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร”**

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณพ่อคุณแม่ทำให้ลูกสงสัย และรู้สึกไม่มั่นคง ต้องรีบ “สะสางความรู้สึก” ของลูกโดยเร็ว พ่อแม่เป็นเพียงมนุษย์คนหนึ่ง ที่สามารถทำผิดพลาดได้ทุกเวลา แต่พึงให้ระลึกไว้เสมอว่า ทุกการกระทำ ทุกคำพูด ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงไรของคนเป็นพ่อแม่ ล้วนส่งถึงอีกชีวิตหนึ่งที่คุณรักที่สุด นั่นคือลูก ดังนั้นอย่าปล่อยให้คำพูดหรือการกระทำของคุณกลายเป็นห่วงโซ่ที่คล้องลูกไว้กับความรู้สึกผิด ทันททีที่รู้สึกตัวว่าใช้ถ้อยคำรุนแรงเกินไป ใช้การกระทำที่รุนแรงเกินไป ขอให้หยุดทันที ขอโทษลูก และย้ำกับเขาเสมอว่า ความรักที่พ่อแม่มอบให้เขา นั้นไม่มีเงื่อนไข ไม่มีสิ่งใดมาแปรเปลี่ยนความรักที่พ่อแม่มีต่อลูกได้ ชีวิตของลูกจะได้เติบโตขึ้นอย่างมั่นคงทางใจ และมีความสุขไปพร้อมๆกัน

พ่อแม่ต้องเป็นจุดยืนให้ลูก พ่อแม่ต้องอยู่ในตำแหน่งที่จะเป็นจุดยืนแห่งความรัก อันมั่นคงให้กับลูกอย่างไม่คลอน

แคลน สำหรับการเลี้ยงดูลูก **พ่อแม่มีสิทธิ์เหนื่อยใจ มีสิทธิ์บ่นว่า มีสิทธิ์ท้อแท้ ...แต่ไม่มีสิทธิ์ถอดใจ** เมื่อลูกล้ม เขาต้องมั่นใจว่ายังมีพ่อแม่คอยเป็นหลัก คอยประคองให้เขาลุกขึ้นมาใหม่ เมื่อลูกพร้อมจะก้าวไปข้างหน้า เขาต้องมั่นใจว่า จะมีพ่อแม่เป็นแรงหนุนหน้า เมื่อลูกต้องการความเห็น เขาต้องมั่นใจว่า มีพ่อแม่คอยแนะนำให้ดำเนินชีวิตในทางที่ดีที่ถูกต้อง เมื่อลูกท้อถอย เขาต้องมั่นใจว่าพ่อแม่คอยเป็นกำลังใจ เป็นพลังชีวิตให้เขา ยืนเคียงข้างเขาตลอดเวลาไม่ว่าลูกจะเจอเรื่องดีหรือเรื่องร้าย

สอนลูกให้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ พ่อแม่มักจะสอนและเน้นเรื่องการเป็น “ผู้ให้” ให้กับลูก ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องดี แต่เราอาจลืมไปว่า นอกจากรู้จักเป็นผู้ให้แล้ว การสอนให้ลูกเป็น “ผู้รับ” ก็มีความหมายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน การให้ที่มีคุณค่ามากที่สุดไม่ใช่สิ่งของหรือเงินทอง แต่เป็นการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้ความช่วยเหลือ อย่างจริงใจ เต็มความสามารถ โดยไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน และการให้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการให้โอกาสและ **ให้อภัย**

การเป็นผู้รับก็เช่นกัน ไม่ใช่รับเพราะละโมภ เพราะต้องการสิ่งของจากผู้อื่น แต่การเป็นผู้รับนั้นคือการรู้จัก “รับ” นำใจที่ผู้อื่นมีให้ต่อเราด้วยเช่นกัน ผู้ให้ยอมเป็นที่รัก ดังนั้นอย่าลืมที่จะให้โอกาสผู้อื่นได้เป็นที่รักด้วยการรู้จักที่จะเป็นผู้รับด้วยเช่นกัน สอนลูกให้เปิดใจ มองให้กว้าง รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้าง รับน้ำใจจากคนอื่นบ้าง มองข้ามมูลค่าที่เป็นตัวเงิน แต่มองทะลุผ่านเข้าไปให้เห็นน้ำใจ ความตั้งใจ ความดีความงามของผู้ให้ ที่มาพร้อมกับการให้นั้นไม่ว่าจะอยู่ในฐานะของผู้ให้หรือผู้รับ ลูกของพ่อแม่ก็จะมีความสุขได้เสมอ

ความสุขที่ยั่งยืนของลูก สามารถออกแบบได้ด้วยสองมือของพ่อแม่ เริ่มจากการเลี้ยง และดูแลด้วยตัวเอง เพราะการที่คุณพ่อคุณแม่ได้อยู่เคียงข้าง สัมผัสทุกอารมณ์ ความรู้สึก และส่งผ่านความรักจากหัวใจตนเองไปสู่หัวใจลูก โดยตรงนั้นก็เหมือนการต่อปลั๊กที่จะสามารถส่งพลังความคิด ความรู้สึกด้านบวกไปถึงลูกได้โดยตรง เป็นการเชื่อมโยง เชื่อมความรู้สึกถึงกันอย่างมีระบบการสื่อสารใดก็ไม่สามารถทำได้ เป็นต้นทุนความสุขชั้นดีกับหัวใจดวงน้อยของลูก จากนั้นจึงลงมือ ก่อร่างสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้กับชีวิตของเขา ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สร้างความไว้วางใจ แดกหน่อต่อยอดความรักให้ลูกด้วยการสอนให้เขารู้จักเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ

ใช้ความรักและความเข้าใจ พุดคุยกับลูกอย่างตรงไปตรงมา เริ่มต้นฟังจากความว่างเปล่า และไม่ตอกย้ำซ้ำรอยแผลหรือความผิดพลาดในอดีต อยู่เคียงข้างเมื่อก้าวพลาดหรือผิดพลาด ใช้การโอบกอดให้เกิดความรู้สึกเต็มใจทำมากกว่าการบังคับ เมื่อใดที่ลูกมั่นใจว่าเขาสามารถก้าวเดินได้ด้วยตัวเอง อย่าลืมส่งพลังหนุนเต็มร้อยให้เขา แล้วลูกที่พ่อแม่รักที่สุดคนนี้ก็จะสามารถเติบโตใหญ่และก้าวเดินไปในโลกกว้างได้อย่างมีความสุข สมความตั้งใจของพ่อแม่

เรียบเรียงโดย : จตุพร รัชมปที ประธานเครือข่ายผู้ปกครองโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ธนบุรี

หมายเหตุ: พญ.จิตรา วงศ์บุญสิน กุมารแพทย์ประจำโรงพยาบาลบางปะกอก 1 / วิทยาการพิเศษบรรยายเรื่อง

“เรียนเพื่อเพิ่มศักยภาพ (Learn How To Learn) ผู้เขียนหนังสือ Best Seller 3 เล่ม คือ ออกแบบลูกรักด้วยวิธี
เลี้ยง ออกแบบความสุขให้ลูกรัก และ 4 ขบวนการเรียนรู้