

ฉบับปรับปรุงใหม่

วิธีเลี้ยงลูกที่ดีที่สุด
สำหรับลูกและตัวคุณ

INTUITIVE PARENTING

เลี้ยงลูกด้วย สัญชาตญาณ

สุวรรณา ไชยประจักษ์ชัด

* หนังสือชุด ครุคนแรก *

INTUITIVE PARENTING



เลี้ยงลูกด้วย สัญชาตญาณ

สุวรรณา ไซค์ประจักษ์ชัด



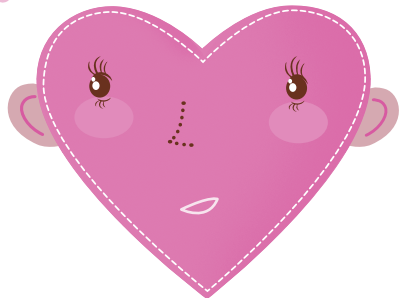
วิธีเลี้ยงลูกที่ดีที่สุด
สำหรับลูกและตัวคุณ



INTUITIVE PARENTING

เลี้ยงลูกด้วย สัญชาตญาณ

สุวรรณา ไซคประจักษ์ชัด



จัดทำโดย
ทวิศักดิ์ อุซูดานนท์
สำนักพิมพ์บ้านภายใน

123/1182 หมู่3 ต.บางปลา อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540
โทรศัพท์ 02-750-7384, 081-402-0103
suwanna.chok@gmail.com
บรรณาธิการ: ทวิศักดิ์ อุซูดานนท์

เลี่ยมลูกด้วยสัญญา

(ฉบับปรับปรุงใหม่)

ผู้เขียน สุวรรณ ไขประจักษ์ชัด

ISBN 978-616-7609-01-0

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2555

พิสูจน์อักษร: สิริเพ็ญ จิรโสภณ, รัชดาวรรณ คงสัตย์

ปกและรูปเล่ม: สุชา สนทวงศ์ เบ็คกี้

พิมพ์ที่: บริษัท แพลนพรีนติ้ง จำกัด (มหาชน)

จัดจำหน่าย: บริษัทซีเอ็ด ยูเคชั่น จำกัด(มหาชน)

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90

ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-739-8222 โทรสาร 02-739-8356-9

www.se-ed.com

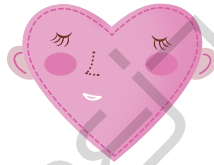
ราคา 119 บาท

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมากเพื่อใช้เป็นของขวัญ

ของชำร่วยในเทศกาลต่าง ๆ เช่น ปีใหม่ วันเกิด

งานเกษียณอายุ งานแต่งงาน งานบุญ งานฝึกอบรม

กรุณาติดต่อ สำนักพิมพ์บ้านภายใน ในราคาพิเศษ



อุทิศแด่

อามัณเฑียร โชคประจักษ์ชัด

แม่ผู้ทิ้งความดีงามเป็นมรดก

ให้ลูกไม่ลืมคุณค่าในตนเอง

และ

อาจารย์นทร์ พิชธีรัมย์ โชคประจักษ์ชัด

พี่สาวผู้สามารถดูแลน้อง

แทนแม่ได้อย่างน่าอัศจรรย์



สารบัญ

8

บทนำ: ทำไมเราถึงต้องรู้เรื่อง

12

การดูแลสุขภาพจิตของคุณ

20

30

บทที่ 1: การดูแลสุขภาพจิต
คืออะไร และทำไมถึงสำคัญ

38

บทที่ 2

การดูแลสุขภาพจิตของคุณ: เริ่มต้นอย่างไร

44

หัวใจอย่างเธอ

บทกวีฉบับพิเศษ เนื่องวันวาเลนไทน์

52

60

68

76

86

98

106



คำชวนอ่าน

หมีว – ลลิตา ปัญโญภาส ศสิประภา

ก่อนอื่นต้องขอชื่นชมผลงานของ “คุณสุวรรณา โชคประจักษ์ชัด” สำหรับหนังสือดี ๆ มีคุณค่าที่หมีวเคยอ่านคือ “แสงแห่งรัก เงาแห่งความเข้าใจ” “โยคะบ้านภายใน”

หนังสือสองเล่มนี้กลายเป็น คู่มือในการดำเนินชีวิตของหมีวไปแล้ว หมีวยังหยิบกลับมาอ่านอยู่บ่อยครั้งเวลาคิดถึง

มาถึงเล่มนี้ “เลี้ยงลูกด้วยสัญชาตญาณ” พอหมีวอ่านจบคำถามแรกที่ถามตัวเองคือ ตัวเรามี “องค์ประกอบสี่มิติของความเป็นมนุษย์” ที่ดีพอสำหรับการเลี้ยงลูกแล้วหรือยัง คำตอบของหมีวคือ ยังค่ะ

หมีวเองยังมีข้อผิดพลาดอีกมากมายที่ต้องแก้ไข แต่หมีวให้อภัยตัวเองไปแล้วค่ะ และให้กำลังใจตัวเองว่า ไม่เป็นไร ยังไม่สายเกินแก้ไข สำหรับ 8 ปี ที่ผ่านมากับคำว่า “แม่” ของลูกชาย 2 คน หมีวยังมีเวลาที่เหลืออีก

หนังสือเล่มนี้อ่านแล้ว สามารถจับต้องได้ บอกถึงรายละเอียดที่เราเคยมองข้ามไป เป็นเหตุและผลจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ส่งผลถึงลูก หมีวได้มีโอกาสใช้เวลาในการสำรวจตัวเองอีกครั้งถึงการเป็นแบบอย่างที่ดี และที่ไม่ดีของตัวเอง “ลูกคือกระจกเงาส่องตัวเราได้ชัดเจนที่สุด”

กับเหตุการณ์ที่ประทับใจหมีวมาก คือ หมีวเคยอ่อนแอและหมดหวังในบางวันของชีวิต ลูกชายตัวเล็กๆ 2 คน ช่วยกันปลอบ

โยนและให้กำลังใจหมีผ่านสถานการณ์นั้นมาได้ หมีจึงคิดว่าถึงแม้ลูกทั้งสองยังเล็กอยู่ แต่ก็เล็กเพียงร่างกาย เขาทั้งสอง มีพลังอันยิ่งใหญ่ และมีความบริสุทธิ์ของสัญชาตญาณ ที่ส่งมาให้หมี ผู้เป็น “แม่”

หมีรู้สึกเสมอว่า สัญชาตญาณระหว่างพ่อ แม่ และลูกๆ นั้นมหัศจรรย์ เลี้ยงลูกด้วยสัญชาตญาณจึงเป็นคู่มือการเลี้ยงลูกที่ดี และมีคุณค่าสำหรับทั้งลูกและตัวคุณเอง



คำชวนอ่าน

อ๊-แทนคุณ จิตต์อิสระ

จากหัวใจสู่หัวใจ

มีคนใกล้ชิดผมเคยบอกว่า “สัญชาตญาณของพ่อแม่สมัยนี้น้อยลง” ผมก็สงสัยและนึกค่านในใจ เพราะมนุษย์นั้นต้องมีกระบวนการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อความอยู่รอดมากกว่าการใช้เพียงสัญชาตญาณ

แต่เมื่อผมอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมกลับพบความหมายที่ลึกซึ้งของคำว่า “สัญชาตญาณของพ่อแม่” มากยิ่งขึ้น นั่นคือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและติดตัวผู้ที่เป็นพ่อแม่ไปจนตลอดชีวิตนับแต่วินาทีแรกที่เขาและเธอรู้ตัวว่าเป็น “พ่อคนแม่คน” แล้ว นี่คือการเรียนรู้ที่สูงขึ้นอีกขั้นของความเป็นมนุษย์

การเลี้ยงลูกด้วยสัญชาตญาณ จึงหมายถึง “การมีสำนึกรู้” ของพ่อแม่ที่จะต้องเป็น “ครูคนแรก” หรือเป็น “พรหม” หรือที่สุด คือ เป็น “พระอรหันต์” ของลูก

ความเป็นพ่อแม่จึงเป็นสิ่งที่สูงสุดของลูกและเป็นสภาวะที่สูงสุดของมนุษย์จะพัฒนาไปได้ หากเปรียบ “ลูก” เหมือน “โลก” ใบหนึ่ง พ่อแม่ต้องทุ่มเทเพื่อสร้างทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด เพราะผมเชื่อเช่นเดียวกันว่า “ไม่มีความสำเร็จใดชดเชยความล้มเหลวในบ้านได้” ดังนั้นการสร้างโลกผ่านการสร้างลูก จึงเป็นภาระหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่และจำเป็นอย่างมาก

ในแต่ละวันพ่อแม่ต้องเสียสละและอดทนอย่างมาก เพื่อให้การเรียนรู้ที่มีค่าและมีความหมายแก่ลูก เพื่อชีวิตน้อยๆ จัก

สามารถเติบโตอย่างยิ่งใหญ่ด้วยความรักและความอบอุ่น

ผมชอบหนังสือเล่มนี้มากและคิดอย่างหนักว่าทำอย่างไรจะทำให้คนหันมาให้ความสำคัญกับการเลี้ยงลูก มีเวลาที่มีคุณภาพ ในการพัฒนาลูกๆ เพราะเวลาที่ผ่านไปแล้วไม่สามารถย้อนคืนกลับมาได้ โดยเฉพาะครอบครัวไทยเราทุกวันนี้ จากเดิมเป็นครอบครัวขยาย อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ก็กลายเป็นครอบครัวเดี่ยว และในที่สุด ก็คือ “ครอบครัวสลาย” ที่สายใยรักและความสัมพันธ์ได้ค่อยๆ ละลายหายไปต่อหน้าต่อตา

แม้ว่าผมจะพยายามเข้าใจเหตุผลที่ทำให้พ่อแม่ส่วนหนึ่งในทุกวันนี้มีทัศนคติและการเลี้ยงและดูแลลูกน้อยลง หรือพ่อแม่ที่ไม่ยอมเปิดรับความรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่การเป็นพ่อแม่ที่ดีที่สุดสำหรับลูก ผู้คน الذين ที่จะเป็นพ่อแม่ครั้งคราว พ่อแม่แปรรูป คือ ต้องทำงานหนักและตอบสนองด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ ไม่ค่อยมีเวลาเล่นหรือเลี้ยงลูกด้วยตนเอง แต่ขณะเดียวกันผมก็ยังทำใจไม่ค่อยได้ที่ต้องเห็นลูกถูกบังคับและยึดเย็ดเพื่อเบียดเสียดกับระบบสังคมแบบแข่งขัน

ไม่มีคำขอร้องใดจากใจผม หรือจะเรียกว่าจาก “สัญชาตญาณ” ของผมคนหนึ่งว่า อยากให้ทุกท่านได้ลองเปิดอ่านหนังสือเล่มนี้ และเรียนรู้ที่จะใช้ทุกส่วนจากเนื้อหาในหนังสือ เพื่อเข้าใจหัวใจแห่งการเป็นพ่อแม่และสามารถเลี้ยงลูกอย่างถูกต้อง เพราะนี่คือคู่มือเลี้ยงลูกที่ทำให้คุณเข้าใจรักและรักอย่างเข้าใจในลูกของคุณ

สุดท้ายขอเป็นกำลังใจให้ผู้เขียนและพ่อแม่ทุกคนที่ต้องฝ่าฟันแรงเสียดทานของสังคม เพื่อหัวใจน้อยๆ ได้แบ่งบานอย่างเบิกบาน นั่นคือของขวัญที่ล้ำค่าที่สุด

ทิ้งท้ายประโยคที่จะช่วยสะกิดใจพ่อแม่แทนลูก ๆ ครับ

“หนูต้องการความรักในเวลาที่ทำตัวไม่น่ารัก”

*
บทที่ 1
*

พ่อแม่
สำคัญอย่างไร

ใครคิดว่า
ตาย
แทนลูกได้?



ใครคิดว่า
ตายแทนสามี
หรือภรรยาได้?

ในอ้อมกอดของคุณ คุณคิดว่าลูกได้เรียนรู้อะไรจากคุณ ลองเขียนคำตอบด้วยตัวเอง แล้วคุณอาจรู้สึกว่ามันจะกอดลูกมากกว่านี้ ดิฉันเคยถามพ่อแม่ผู้เข้าร่วมอบรม “คุณคือใครคนแรกของลูก” ว่า “ใครคิดว่าตายแทนลูกได้” และ “ใครคิดว่าตายแทนสามีหรือภรรยาได้”

ผลปรากฏว่าในจำนวนพ่อแม่ที่เข้าร่วมอบรมประมาณสองร้อยคน เกือบทุกคนยกมือว่าตายแทนลูกได้ มีเพียงสองสามรายที่กล้ายกมือว่าตายแทนสามีหรือภรรยาได้ และในอ้อมกอดของพ่อแม่ที่ตายแทนลูกได้นั้น ไม่มีอะไรที่ลูกเรียนรู้จากคุณที่มากกว่าความรักอีกแล้ว และเพราะมิใช่ความรักหรอกหรือที่ทำให้พ่อแม่อดทนเสียสละเลี้ยงลูกจนเติบโตใหญ่

พ่อแม่สำคัญอย่างไร แต่ละคนมีคำตอบต่อคำถามนี้แตกต่างกันตามแต่ประสบการณ์ ดิฉันจำได้ว่ารุ่นน้องที่เคยร่วมงานกิจกรรมด้วยกันแล้วว่า เธอไม่เคยรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของพ่อแม่เลย เพราะเขาทอดทิ้งเธอและน้องๆ ปล่อยให้ยายเลี้ยง เธอยังถามดิฉันว่า เธอเป็นคนเลวไหมที่คิดแบบนี้ เพราะเรื่องจริงมันเป็นแบบนี้..

หากว่าคุณกำลังเริ่มต้นชีวิตครอบครัว กำลังสร้างครอบครัว มีลูกเล็กๆ ที่กำลังเติบโต คุณก็คงเป็นเหมือนกับดิฉันที่ไม่อยากเสียใจในภายหลังหากไม่ได้ทำหน้าที่ในความเป็นพ่อแม่ในวันนี้ให้ดีที่สุด และนี่คือเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ เพื่อช่วยปลุกสำนึกแห่งความเป็นพ่อแม่ในตัวคุณ และให้หนทางอันเรียบง่ายในการเลี้ยงดูลูกๆ ที่ตอบสนองต่อความต้องการและความจำเป็นของลูกๆ อย่างแท้จริง

เรื่องเล่าของแม่กับคำถามค้างคาใจ

คุณพ่อคุณแม่คู่นี้มีลูกด้วยกันแปดชีวิต ดิฉันก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย ทายได้ไหมคะว่า ดิฉันยืนอยู่ตรงไหน



ลูกทั้งแปดไม่เพียงมีหน้าตาไม่เหมือนกัน ก็ยังมีนิสัยและ
อัจฉริยภาพต่างกันด้วย ทั้งที่เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน

เด็กทุกคนมีลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใครและไม่มีใคร
เหมือน นี่คือความคิดพื้นฐานอีกข้อที่พ่อแม่ต้องจำไว้ในใจ ถ้า
เราชัดเจนในข้อนี้เราก็จะไม่เป็นทุกข์จากการเอาลูกเราไปเปรียบ
เทียบกับลูกคนอื่น

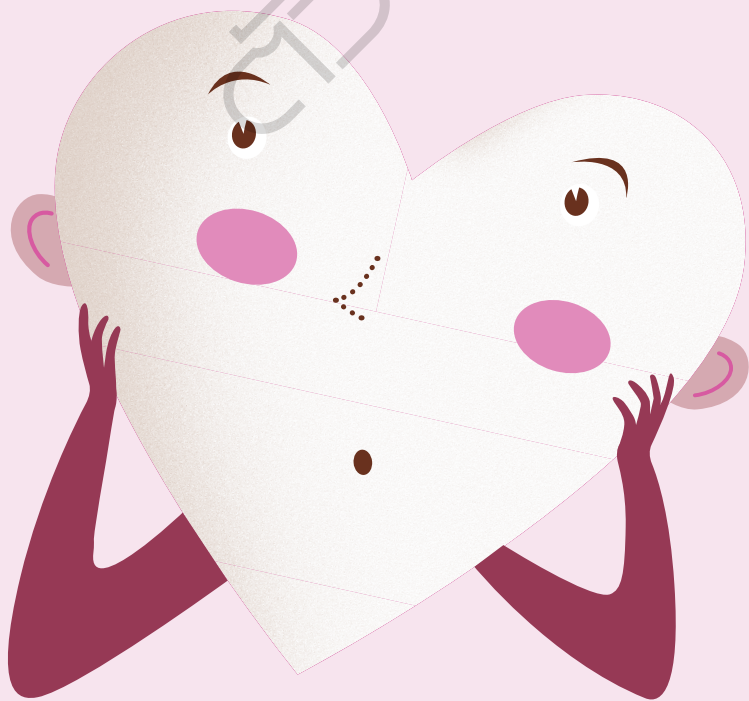
ในรูปนี้มีเรื่องเล่าที่ช่วยทำให้เราตระหนักถึงความสำคัญของ
พ่อแม่ที่มีต่อลูก

คุณตาและคุณยายเป็นคนจีนโพ้นทะเลที่มาเสี่ยงโชคในเมือง
ไทย และท่านทั้งสองให้กำเนิดคุณแม่ แต่ท่านทั้งสองอยากได้
ลูกชาย จึงยกคุณแม่ซึ่งอายุเพียงไม่กี่เดือนให้สองสามีภรรยา
คนจีนที่ตั้งรกรากในประเทศไทยซึ่งอยากได้ลูกสาว แล้วท่านก็
กลับเมืองจีน เวลาผ่านไปยาวนานสักเท่าไรคุณแม่ก็ยังรู้สึก
สงสัยว่า ทำไมพ่อแม่ยกลูกให้คนอื่นได้ แม่ต่อมาคุณแม่จะมี
ครอบครัวที่อบอุ่นดังภาพ เธอก็ยังคงคิดอยู่เสมอว่า สักวันจะ
กลับไปหาพ่อแม่ที่เมืองจีนเพื่อถามพวกเขาว่าคิดถูกแล้วหรือที่
ยกเธอให้คนอื่นเลี้ยง ประหนึ่งว่าเธอต้องการพิสูจน์ตนเองว่า
“ฉันนั้นมีคุณค่า และฉันก็มีความกตัญญูถึงแม้ว่าพ่อแม่จะไม่ได้
เลี้ยงดูฉันเลยก็ตาม”

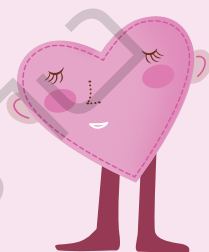
ถึงพ่อแม่บุญธรรมของคุณแม่จะเลี้ยงท่านอย่างดีดูลูกของ
ตน แต่คำถามนั้นก็ยังคงค้างคาใจ...ทำไม???

“คุณก็กลายเป็นเหมือนกับดิฉัน
ที่ไม่อยากเสียใจในภายหลัง
หากไม่ได้ทำหน้าที่ในความเป็นพ่อแม่
ในวันนี้ให้ดีที่สุด”

ถาม
ทำอย่างไร
พ่อแม่จะไม่ต้องเสียใจ
ในภายหลัง?



ตอบ
พ่อแม่ต้องรู้ว่า
อะไรคือความต้องการ
และความจำเป็น
ที่แท้จริงของคุณ



• หลักสูตร The Coach ครูชีวิตร

อำนวยการสอนโดย ครูสุวรรณา ไซคประจักษ์ชัด
สนใจติดต่อครูจิน โทร.089-867-1118

Email: bpn.training@gmail.com

แนะนำผู้สนใจอ่าน “The Coach ครูชีวิตร” ก่อนสมัคร



ถ่ายภาพโดย ชัยวัฒน์ กังสเมทธิ

ครูสุวรรณา ไซคประจักษ์ชัด
ผู้อำนวยการสอน



เกี่ยวกับผู้เขียน

สุวรรณา โชคประจักษ์ชัด

The Coach – ครูชีวีต

- ภริยวัตร** ฝึกโยคะ-ไทเก็ก เขียนหนังสือ และให้คำปรึกษา
งาน ผู้อำนวยการสอนการพัฒนาตนเองให้กับพ่อแม่
ครูและผู้นำของหลักสูตรครูคนแรก ครูโยคะ
และ The Coach – ครูชีวีต
- การศึกษา** ปริญญาโท ครุศาสตร์มหาวิทยาลัยชั้นบริดจ์
มลรัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา
ปริญญาตรี คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
สาขาบัญชีสถิติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พูดคุยกับผู้เขียนได้ที่ suwanna.chok@gmail.com

หรือ ที่ [www.facebook.com/Suwanna Chokprajakchat](https://www.facebook.com/Suwanna_Chokprajakchat)

หนังสือเล่มนี้
ช่วยให้คุณเป็นอิสระจากข้อมูลที่มากลั่น
กรองทฤษฎี และความเชื่อที่ตายตัว
เพื่อเป็นพ่อแม่ที่ตื่นรู้และมีวิจารณญาณ

“หนังสือเล่มนี้คือคู่มือการเลี้ยงลูกที่ดีและ
มีคุณค่าสำหรับทั้งลูกและตัวคุณเอง”

หมีว (ลลิตา ปิณฑุภาส ศลิลประภา)

ผมชอบหนังสือเล่มนี้มาก ทำให้ผมตระหนักถึง
คุณค่าและความหมายอันยิ่งใหญ่ของคำว่า
“สัญญาตญาณของความเป็นพ่อแม่” ที่ทำให้
คุณเข้าใจรักและรักอย่างเข้าใจในลูกของคุณ
อี (แทนคุณ จิตต์อิสระ)



อิสราภาพและความสุข
ที่แท้จริงจากภายใน
บ้านภายใน

ISBN 978-6167-609010



หมวดจิตวิทยา
และการเลี้ยงดู

119 บาท