

คำนิยาม คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์
หน้อย-บุษกร วงศ์พัวพันธ์ หมิว-ลลิตา ปัญโญภาส ศศิประภา

เพิ่มความสามารถที่จะมีความสุข
ให้แก่คุณและคนที่คุณรักที่สุดในชีวิต

MOTHERING IS HAPPINESS

เป็นแม่เท่ากับ ความสุข

สุวรรณา โชคประจักษ์ชัด

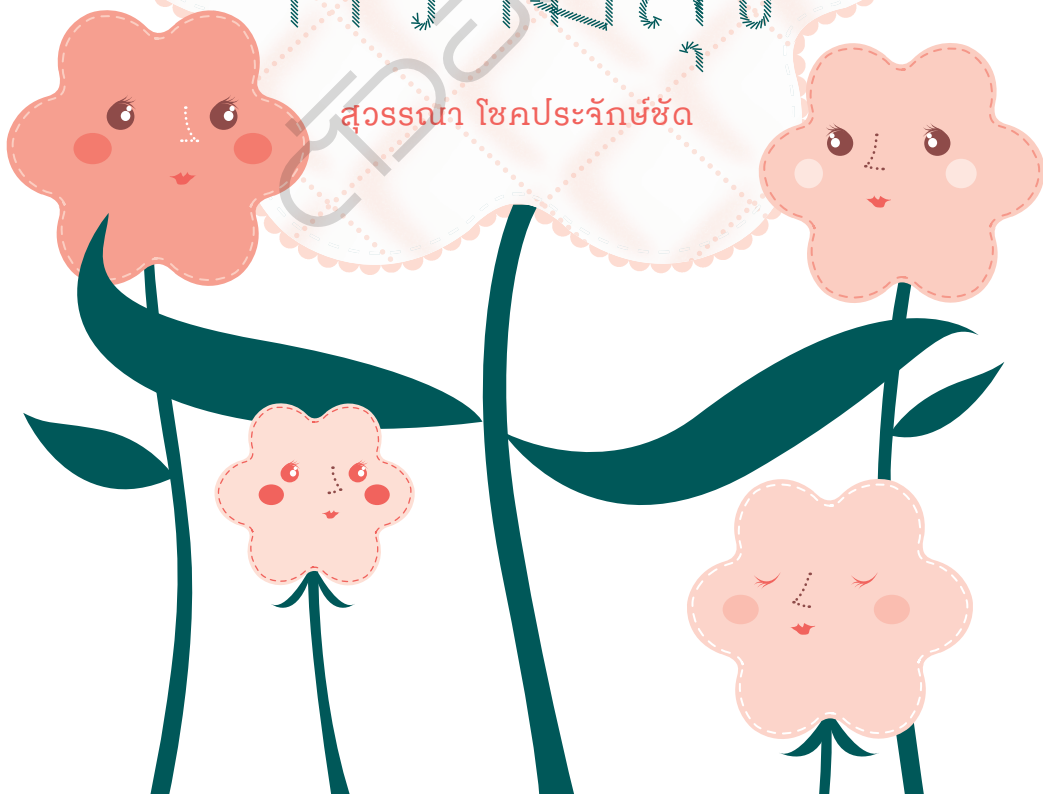
* หนังสือชุด ครอบครัวแรก *

เพิ่มความสามารถที่จะมีความสุข
ให้แก่คุณและคนที่คุณรักที่สุดในชีวิต

MOTHERING IS HAPPINESS

เป็นแม่เท่ากับ
ความสุข

สุวรรณา โชคประจักษ์ชัด



สำนักพิมพ์บ้านภายใน

บริษัท บ้านภายใน จำกัด

123/1182 หมู่3 ต.บางปลา อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540

โทรศัพท์ 02-750-7384, 081-402-0103

suwanna.chok@gmail.com

บรรณาธิการ: ทวีศักดิ์ อุซูดานนท์

เป็นแม่เท่ากับความสุข

ผู้เขียน สุวรรณ ชัยประจักษ์ชัด

ISBN 978-616-7609-00-3

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง เดือน กันยายน พ.ศ. 2554

พิสูจน์อักษร: สิริเพ็ญ จิรโสภณ, รัชดาวรรณ คงสตัย

ปกและรูปเล่ม: สุชา สนิทวงศ์ เบ็คกี้

พิมพ์ที่: บริษัท แพลนพริ้นท์ติ้ง 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

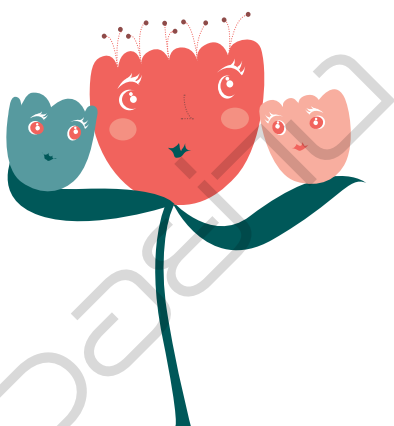
ราคา 149 บาท

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมากเพื่อใช้เป็นของขวัญ

ของชำร่วยในเทศกาลต่างๆ เช่น ปีใหม่ วันเกิด

งานเกษียณอายุ งานแต่งงาน งานบุญ งานฝึกอบรม

กรุณาติดต่อ สำนักพิมพ์บ้านภายใน ในราคาพิเศษ



แต่ ผู้หญิงทุกคนที่ค้นพบความหมายของความเป็นแม่



คำนิยม
8

นิยาม
ทักษะความสุข
12

บทนำ
ทำไมแม่ต้องมีความสุข
18

บทที่ 1
จิตเรารู้สึกเกี่ยวกับความสุข
28

บทที่ 2
เป็นแม่เท่ากับมีความสุข
38

บทที่ 3
บันทึกรักเท่ากับความสุข
48

บทที่ 4
คลอดลูกเท่ากับมีความสุข
56

บทที่ 5
ร้องเพลงกับลูกเท่ากับมีความสุข
64

บทที่ 6
เวลาที่เหลือเพื่อเท่ากับความสุข
76

บทที่ 7
พรีน้ำส้มเท่ากับความสุข
86

บทที่ 8
กอดครั้งสุดท้ายเท่ากับความสุข
96

บทที่ 9
งานบ้านเท่ากับความสุข
104

บทที่ 10
เชื่อมโยงเท่ากับความสุข
112

บทที่ 11
เล่านิทานเท่ากับความสุข
122

บทที่ 12
ผู้ประกอบการตัวน้อยเท่ากับความสุข
128

บทที่ 13
มีส่วนร่วมในภาพฝันเท่ากับความสุข
138

บทที่ 14
เดินเล่นเท่ากับความสุข
146

บทที่ 15
คิดถึงความดีงามของผู้อื่นเท่ากับความสุข
154



คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์

ข้าพเจ้ารู้จักสุวรรณาที่คนใกล้ชิดเรียกกันว่า “โม้ย” มาตั้งแต่เธอเป็นนิสิตบัญชีจุฬาฯ ในยุคที่เธอกับก้อย เพื่อนสนิทที่คิดคล้าย ร่วมกันริเริ่ม “กลุ่มน้ำใจ” ที่ได้ช่วยงานที่เป็นประโยชน์ด้านต่างๆ รวมทั้งในด้านพระพุทธศาสนา จำได้ว่าทั้งมากในความเป็นตัวของตัวเอง สติปัญญาและจริยธรรมที่เข้มแข็งของโม้ย

โม้ย ก้อย และเพื่อนนิสิตกลุ่มเล็กๆ เป็นทีมที่แข็งแกร่ง สร้างสรรค์ มีทัศนวิสัยและน้ำใจเต็มเปี่ยม เมื่อจบการศึกษาแล้วหลายคนก็แยกย้ายกันไป แต่โม้ยกับก้อยก็ยังร่วมกันช่วยงานดีๆ อีกหลายโครงการ จนกระทั่งวันหนึ่งก้อยประสบอุบัติเหตุ เจ็บสาหัสอยู่หลายวันจนกระทั่งเสียชีวิตในวัยเพียงยี่สิบเศษ ในช่วงเวลาอันวิกฤตนั้นข้าพเจ้าได้เห็นความเป็นมนุษยย์ที่ทั้งแข็งแกร่ง อ่อนโยน มีสติ และเมตตาในตัวโม้ย

ข้าพเจ้ายังเชื่อว่าการสูญเสียก้อยผู้เป็นเพื่อนรักในครั้งนั้น ได้เพิ่มความเปิดกว้างและลุ่มลึกให้คุณลักษณะเหล่านี้ เพราะสุวรรณา โชคประจักษ์ในวันนี้ เป็นมนุษยย์ เป็นภรรยา เป็นแม่ เป็นชาวพุทธ ที่มีสติปัญญา และความละเอียดอ่อนในการรับ การให้ การเปิดใจสังเกต ตั้งคำถาม หาคำตอบกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง สามี และลูกๆ

คนเป็นแม่ที่สามารถเขียนหนังสือที่แสนจะงดงามเล่มนี้ได้



คำนิยม

หน้อย — บุษกร วงศ์พัทพันธ์

หน้อยชอบตั้งแต่ซื้อหนังสือ เป็นแม่เท่ากับความสุข เพราะการเป็นแม่นั้นเป็นความสุขจริงๆ แม้จะต้องเหนื่อยเพิ่มขึ้นอย่างมากก็ตาม สุขที่ได้เห็นลูกแต่ละคนมีพัฒนาการใหม่ๆ ในทุกวัน

หน้อยอ่านแล้วประทับใจในการเลี้ยงลูกถึงสามคนของผู้เขียนที่ยังสามารถแบ่งเวลาเขียนบันทึกที่มีค่าให้เราได้อ่านอีก เป็นงานเขียนที่อ่านง่ายมาก ๆ และยังสะท้อนความสุขของแม่อย่างลึกซึ้ง

หน้อยเองก็ชอบแนวทางการเลี้ยงลูกของโมโย ที่สอนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเอง สอนลูกด้วยการปฏิบัติและให้ลูกได้ลงมือทำงาน เช่น เรื่องผู้ประกอบการตัวน้อยที่ให้ลูกขายขนม ซึ่งหน้อยเองก็คิดเช่นนี้ คือ ไม่ตามใจลูก พยายามบอกให้เขาทำอะไรด้วยตนเอง อยากได้อะไรก็ต้องใช้ความพยายาม เวลาที่ลูกอยากได้ข้าวของเหมือนกับเพื่อน ๆ ถ้าหน้อยเห็นว่าไม่สมควร ก็จะไม่บอกเขาว่า คนเราไม่จำเป็นต้องมีอะไรเหมือนกันก็มีความสุขได้

เป็นแม่เท่ากับความสุขเล่มนี้ นำเสนอสิ่งที่เป็นไปได้และทำได้สำหรับแม่ทุกคน ไม่ได้คาดหวังจากทั้งแม่และลูกมากเกินไป และก็ไม่ใช้ตามใจลูกจนกลายเป็นพ่อแม่รังแกฉัน หน้อยเชื่อว่า ถ้าเรามีความสุขในการเป็นแม่ ลูกก็จะมีความสุขในการเป็นลูกเช่นกัน



คำนิยาม

หมิว – ลลิตา ปัญโญภาส ศสปีระภา

ดิฉันขอเรียกตัวเองว่าเป็น “แฟนพันธุ์แท้” ของคุณสุวรรณ กี่ว่าได้ เพราะมีโอกาसानั่งหนังสือของเธอหลายต่อหลายเล่ม เช่น คุณคือครูคนแรกของลูก โยคะบ้านภายใน อำนาจภายในปัญญา บทภาวนาในเพื่อนงาม เลี้ยงลูกด้วยสัญชาตญาณ แสงแห่งรัก เงามแห่งความเข้าใจ จนมาถึงเล่มนี้ “เป็นแม่เท่ากับความสุข”

ทุกเล่มที่ผ่านมา คุณสุวรรณ เขียนด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่านง่าย และเป็นเหตุเป็นผล มีการยกเหตุการณ์หรือคำอ้างอิงจากผู้รู้ ครู อาจารย์ มาประกอบการเขียนซึ่งทำให้เรื่องของคุณสุวรรณยิ่งน่าเชื่อถือ และทำให้เห็นว่าเธอสามารถเขียนทุกเรื่องราวได้อย่างลึกซึ้งและน่าประทับใจ

“เป็นแม่เท่ากับความสุข” อ่านแล้วก็อมยิ้มอมสุขกับทุกบท ทุกเรื่องราวจนจบเล่ม เป็นประสบการณ์การเลี้ยงลูก 3 คนของผู้หญิงทำงาน ที่ยังสามารถให้ความรัก ความอบอุ่น ความสุขกับครอบครัวอย่างเต็มที่ ประกอบกับสอดแทรกบทสนทนาแบบน่ารัก ๆ ของสมาชิกในครอบครัวที่อบอุ่นไปด้วยความสุข

ขณะอ่าน ดิฉันก็มีโอกาสได้ทบทวนเรื่องราวของครอบครัวตนเอง ซึ่งก็มีความสุขอบอุ่นน่ารักไม่แพ้กันค่ะ แต่ก็มีบ้างที่รู้สึกขุ่นมัวกับความซนและทะโมนของลูกชายวัย 8 ขวบและ 10 ขวบ

บางครั้งดิฉันก็ใจร้อนและอดทนน้อยเกินไป อยากให้ลูกได้ตั้งใจในเวลาอันสั้น เพราะเวลาที่อยู่ด้วยกันก็ไม่ได้มีมาก แต่ยิ่ง

ไปจำกัดเวลา ก็ยิ่งทำให้สถานการณ์นั้นแย่งลงคะ ดิฉันเป็นผู้หญิงทำงาน ที่ต้องเจอผู้คน เจอเรื่องราวมากมาย กับทั้งต้องรับผิดชอบดูแลทุกคนในครอบครัว รวมถึงคุณแม่ของดิฉันด้วย ทำให้การจัดลำดับความสำคัญในชีวิตไม่ลงตัวในบางครั้ง

แต่เมื่อได้อ่าน “เป็นแม่เท่ากับความสุข” แล้วรู้สึกมีกำลังใจที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง จากการที่เคยคิดว่าตัวเอง เป็นแม่ใจร้าย เหมือน “นางยักษ์” ที่ไม่พอใจกับอะไรง่าย ๆ และต้องการให้ลูก ๆ เป็นอย่างใจในทันทีทันใด

ดิฉันได้ทดลองปรับปรุงตัวเอง ให้เวลาลูกมากขึ้น จัดลำดับความสำคัญในชีวิต โดยให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว สร้างความมั่นใจกับลูก ๆ และมีความผ่อนคลายในการเลี้ยงลูก ๆ ผลลัพธ์ก็ออกมาดี เด็ก ๆ มีความสุขในทุกสถานการณ์ กับ แม่ “นางฟ้า”

ดิฉันต้องขอบคุณคุณสุวรรณา สำหรับทุกบทในหนังสือเล่มนี้ “เป็นแม่เท่ากับความสุข” เป็นเสมือนพจนานุกรมความสุขในครอบครัว ซึ่งมาจากความรัก ความอบอุ่น จากพ่อแม่โดยตรง ที่ไม่ต้องพึ่งพันทนาการ สังคมเทคโนโลยีขั้นสูง สังคมเมือง และวัตถุนิยมใด ๆ

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขทุก ๆ วันนะคะ



ប៊ីយ៉ាប



ทักษะ
ความสุข

ทักษะความสุข คือ คำย่อของคำว่า ทักษะความสามารถที่จะมีความสุข เป็นทักษะที่พัฒนาและสร้างได้ คือความสามารถในการหาความสุขได้จากความทุกข์ ความสุขในที่นี้เป็นความสุขที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่ใช่ความสุขที่หลุดโลกหรือเพื่อฝัน ทักษะความสุขถือเป็นความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มีพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า

**มนุษย์ทุกคนมีศักดิ์และสิทธิ์ที่จะมีความสุข
อันเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของมนุษย์**

ยิ่งสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนของโลกมีมากขึ้น การมีทักษะความสุขก็ยิ่งจำเป็นมากขึ้น เป็นทักษะที่ทำให้ลูกผู้เป็นอนาคตของเราอยู่นอกรอบและมีความหวัง เป็นทักษะที่สร้างแรงบันดาลใจและความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ให้กับมนุษยชาติ

แม้เราจะมีทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่ต้องการแล้ว
แต่ถ้าขาดความสามารถ
ที่จะมีความสุข
เราก็ไม่อาจมีความสุขได้

ถ้าบิดามารดาอยู่ร่วมกัน
อย่างมีความสุข
ลูกก็ย่อมได้รับเมล็ดพันธุ์
แห่งความสุข
ถ้าบิดามารดาโกรธกริ้ว
ต่อกันอย่างมีความทุกข์
ลูกก็ย่อมได้รับเมล็ดพันธุ์
แห่งความทุกข์
เมล็ดพันธุ์ทั้งสุขและทุกข์
ถูกหว่านโปรยในจิตใต้สำนึก
ของลูกทั้งหมด

ติช นัท ฮันห์



ຫນ້າ





ทำไมแม่ต้องมี
ความสุข

คุยกับลูก 365 วัน

ระหว่างการเป็นแม่ที่ดี กับ เป็นแม่ที่มีความสุข

แม่ : ลูกอยากให้แม่เป็นแม่ที่ดี หรือเป็นแม่ที่มีความสุข

ลูก : แม่ที่ดีเป็นอย่างไร

แม่ : แม่ที่พยายามดูแลเอาใจใส่ให้ลูกได้ดี

ลูก : (ลูกเจียบ แต่กลอกตาไปมา เหมือนกำลังใช้ความคิด) อยากให้เป็นแม่ที่มีความสุขมากกว่า เพราะแม่ที่ดีอาจใจร้าย เสียงดัง คอยเคี่ยวเข็ญให้ลูกทำโน่น ทำนี่

แม่ : นี่กำลังพูดถึงใครอยู่นะ ไหนช่วยบอกหน่อยซิ ว่า แม่เป็นแม่ประเภทไหนกัน

ลูก : เป็นแม่ที่ดีและมีความสุข!

ความสามารถที่จะมีความสุข เป็นความฉลาดทางจิตวิญญาณที่สำคัญที่สุด เพราะความสุขคือเป้าหมายของมนุษย์ทุกคน ซึ่งบางทีพ่อแม่ก็ลืมไปว่า สิ่งที่ต้องการเห็นที่สุดคือชีวิตที่มีความสุขของลูก ๆ ความกลัวทำให้เราคาดหวังให้ลูกเรียนหนังสือเก่ง มีความสามารถพิเศษ และเป็นคนดี และก็คาดหวังตัวเองให้เป็นพ่อแม่ที่ดีเสียจนลืมยิ้มและมีความสุขด้วยกัน

ไม่ว่าเป้าหมายในการเลี้ยงลูกของคุณจะเป็นอะไร สิ่งหนึ่งที่ต้องเพียรระลึกอยู่เสมอคือ เป้าหมายนั้นต้องประกอบด้วยที่ทำแห่งความสุขด้วย มีตัวอย่างของผู้คนในสังคมที่มีทุกอย่างแต่ขาดเพียงอย่างเดียวคือความสุข เพราะเขาไม่ได้รับการพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขนั่นเอง ซึ่งเป็นทักษะทางจิตใจที่ฝึกได้ ทักษะความสุขนี้ยิ่งฝึกก็จะยิ่งฝังรากลงในระบบประสาท เหมือนคนที่ฝึกเดินบนเส้นเชือกมาอย่างดีแม้จะปิดตาก็สามารถเดินได้อย่างปลอดภัย เช่นเดียวกันคนที่ฝึกพัฒนาทักษะความสุขมาอย่างดี แม้ในสถานการณ์ที่เลวร้าย เขาก็ยังสามารถมีความสุขได้

แม้ว่าลูกจะเก่ง แม้ว่าลูกจะเป็นคนดี แต่เขาก็อาจไม่มีความสุข ความเก่งและความดีไม่ได้เป็นหลักประกันว่าลูกจะมีความสุข ทว่ามีการวิจัยมากมายยืนยันว่าความสุขนั้นสามารถทำให้ลูกเป็นคนเก่งและเป็นคนดีได้ยิ่งขึ้น

เด็กที่มีความสุขทำความดีมากกว่าเด็กที่ไม่มีความสุข

เด็กที่มีความสุขเรียนรู้ได้ดีกว่าเด็กที่ไม่มีความสุข

ความสุขทำให้สมองของเด็กเจริญเติบโตดีขึ้น แม้แต่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักวิทยาศาสตร์ที่เป็นตัวแทนของคำว่าอัจฉริยะไป

แล้ว โอน์สไตน์เองก็ไม่ได้เก่งมาแต่กำเนิด ในวัยเด็กก็มีปัญหาการเรียน และสอบตกอยู่เสมอ แต่โชคดีที่โอน์สไตน์มีแม่ที่เข้าใจและใส่ใจคอยช่วยเหลือเขา เมื่อมีการผ่าสมองของโอน์สไตน์ภายหลังจากที่เขาเสียชีวิตไปแล้ว ก็พบว่าสมองของเขาก็ไม่ต่างจากคนทั่วไป ไม่ได้มีเซลล์ประสาทมากกว่า ซึ่งเป็นเซลล์ที่ไม่เพิ่มจำนวนอีกเมื่อพ้นวัยเด็ก โดยทั่วไปเชื่อกันว่าคนที่อัจฉริยะจะมีจำนวนเซลล์ประสาثنี้นี้มากกว่าปกติ แต่โอน์สไตน์ไม่ได้เป็นเช่นนั้น สิ่งที่สมองของโอน์สไตน์มีมากกว่าคนทั่วไปกลับเป็น เซลล์ฟี่เลี้ยง หรือ Glial Cells ซึ่งมีหน้าที่สร้างอาหารให้เซลล์ประสาทอีกทีหนึ่ง เป็นเซลล์ที่ยืดหยุ่นเพิ่มจำนวนมากขึ้นได้เรื่อยๆ ดังนั้นหากสามารถทำให้เซลล์ฟี่เลี้ยงเพิ่มขึ้นได้ เด็กทุกคนก็ยังสามารถที่จะพัฒนาให้เป็นอัจฉริยะได้ ซึ่งเหตุปัจจัยสำคัญในการเพิ่มเซลล์ฟี่เลี้ยงในสมองก็คือ ความสุข

ลองมองเข้าไปใน
ดวงตาอันใสสะอาดของคุณ
แล้วคุณจะรู้ว่า
คุณต้องการ
อะไรมากที่สุด...
เป็นความต้องการ
ของทุกชีวิตบนโลกนี้
นั่นก็คือ “ความสุข”

เมื่อถามพ่อแม่ว่า อยากเห็นลูกเติบโตมีอนาคตเป็นอย่างไร โดยไม่ต้องคิดพ่อแม่ตอบได้ทันทีว่า “อยากให้ลูกมีความสุข” แต่มีพ่อแม่น้อยคนนักที่รู้ว่าความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังลงสู่ระบบประสาทแต่เยาว์วัย

แต่ไม่ว่าโลกจะพัฒนาไปอีกเท่าไร สิ่งหนึ่งที่เด็ก ๆ ของเรายังเหมือนเดิมคือ เขาเรียนรู้ผ่านการเลียนแบบและทำซ้ำ และผู้ที่เป็นต้นแบบที่ทรงอิทธิพลต่อลูกที่สุดก็ยังคงเป็นพ่อแม่ **สิ่งที่ยืนยันถึงความสุขของลูกในอนาคตได้ดีที่สุดก็คือความสุขของพ่อแม่ในวันนี้**

การจะให้ลูกมีความสุข จึงไม่ใช่การเลี้ยงลูกแบบตามใจ แต่เป็นการเลี้ยงลูกอย่างมีความสุข คือคุณมีความสุข ความผ่อนคลายในงานเลี้ยงลูก ลูกก็จะซึมซับรับเอาทำที่อันสร้างสรรค์ของคุณที่มีต่อโลกและต่อภารกิจต่าง ๆ ในชีวิต เป็นความสามารถที่จะมีความสุขในทุกสถานการณ์

ลูกสามารถเรียนรู้ความสุขจากคุณผ่านสามช่องทาง คือ หนึ่ง ความสุขที่เกิดจาก**การเป็น** สิ่งแรกของความสุขนี้ก็คือการเป็นพ่อแม่ที่มีความสุข สอง ความสุขที่เกิดจาก**การมี** เช่น การมีเวลา มีเงิน และมีชีวิต การมีสามสิ่งนี้ทำให้เรามีความสุข และสามความสุขที่เกิดจาก**การกระทำ** สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข เช่น งานบ้าน การเดิน การพักผ่อน การพูดคุย การร้องเพลง การเล่นิทาน เป็นต้น

นับวันดิฉันก็พบว่า การมีความสุขนั้นกลายเป็นภารกิจที่สำคัญที่สุดของการเป็นแม่ของดิฉัน และยังได้ให้คำปรึกษาแก่พ่อแม่ผู้ปกครองที่มาปรึกษามากขึ้นก็พบว่า การพัฒนาทักษะความสุขนั้นเป็นภารกิจที่สำคัญที่สุดของพ่อแม่ทุกคน เพราะ

เป็นสิ่งที่ลูกต้องการมากที่สุดจากเรา และเป็นสิ่งเดียวที่พ่อแม่ทุกคนให้ได้โดยไม่มีเงื่อนไขหรือข้ออ้างอีกด้วย **ไม่ว่าคุณจะยากจนหรือร่ำรวย หรือประสบความสำเร็จในชีวิตแค่ไหนก็ตาม คุณก็ทำได้** เพราะการพัฒนาทักษะความสุขนั้นใช้ความตั้งใจที่เปี่ยมรักที่มีต่อลูก ๆ เป็นสำคัญ

สิ่งที่ดิฉันปรารถนาที่สุด คืออยากให้ทุกคนรอบคร้วมีความสุขในการมีชีวิตอยู่ร่วมกัน ดิฉันจึงแบ่งปันเรื่องราวความสุขต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่บ้าน แต่นี่เป็นเพียงด้านเดียวของชีวิต ส่วนอีกด้านหนึ่งที่ดิฉัน สามี และลูก ๆ ต้องเผชิญร่วมกันก็คือความทุกข์ เจ็บเช่นเดียวกับคุณ เพียงแต่เราไม่ได้ยอมจำนนต่อความทุกข์ คุณเองก็เหมือนกันคุณจึงเลือกอ่านหนังสือเล่มนี้ การจะเข้าถึงความสุขต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนต้องลงทุนลงแรงสร้างสรรค์ขึ้นมา ซึ่งผลลัพธ์อันเป็นรูปธรรมอาจต้องใช้เวลา แต่ผลทางจิตใจคือความสุข ความหวัง และกำลังใจจะเกิดขึ้นทันทีที่ลงมือ เมื่อใคร่ครวญเรื่องเล่าทั้งหมดในเล่มนี้เราจะพบว่า การเปลี่ยนแปลงสำคัญในการพัฒนาทักษะความสุขคือทัศนะ **การมีทัศนะหรือมุมมองต่อชีวิตอย่างถูกต้อง ช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขไปกว่าเดิมแล้ว** แล้วชัยชนะอีกครั้งหนึ่งนั้นเล่าจะขึ้นอยู่กับอะไร

มีพ่อแม่หลายคนที่ยกคำปรึกษาในเรื่องการเลี้ยงลูกซึ่งรู้สึกผิดและนึกโทษตัวเอง บางคนอดไม่ได้ที่จะถามดิฉันว่า คุณเคยตีลูกหรือด่าว่าลูกอย่างรุนแรงเหมือนพวกเขาบ้างไหม คำตอบคือดิฉันเคยทำมาแล้วทั้งนั้น แม้จะรู้มากมายก็ยังทำผิดพลาดได้อย่างไม่น่าเชื่อ นั่นคือความจริงที่ดิฉันไม่ได้แสวงตอบให้เขาสบายใจ

แต่ก่อนดิฉันก็เคยสงสัยว่า นักปราชญ์หรือผู้รู้ข้อธรรมคำ

สอนของพระพุทธเจ้าตั้งมากมายทำไมหลายคนจึงไม่สามารถมีชีวิตที่สุขสงบได้ **เพราะอีกครั้งหนึ่งของชัยชนะที่จะมีความสุขคือ นิสัย** แม้เราจะมีความรู้ความเข้าใจชีวิตที่สามารถพูดและอธิบายเหตุแห่งความสุขได้เป็นอย่างดี **แต่หากเรามีนิสัยชั่วทุกซ์ หรือทุกขนิสัยแล้ว** เราก็จะมีเรื่องให้ทุกซ์ใจอยู่รำไปอย่างคนที่เป็นโรคซึมเศร้า ก็เป็นตัวอย่างของทุกขนิสัยที่ฝังลงสู่ระบบประสาท ทำให้ย่ำคิดย่ำทำในสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

ในทุกๆ วันที่เราดำรงอยู่กับลูก เราเองได้หล่อหลอมนิสัยต่างๆ ของเขาผ่านการดำเนินชีวิตของเรา **และแน่นอนในความกลัว และในความเร่งรีบของเราส่วนใหญ่ได้ปลูกฝัง “ทุกขนิสัย” ให้กับลูกของเราอย่างไม่ตั้งใจ** เช่น การเปรียบเทียบ การกระทำอย่างเร่งรีบ การตั้งมาตรฐาน การประเมิน การต้องการความสำเร็จอย่างรวดเร็ว การต้องการเป็นฝ่ายชนะ การคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเองเป็นใหญ่ การเพ่งโทษผู้อื่น การบ่น ความรู้สึกผิด ความโกรธเกลียด การแบ่งแยก ความรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ ความยึดติดในข่าวของเงินทอง ความวิตกกังวล ความกลัว และความสับสน ฯลฯ ทุกขนิสัยเหล่านี้ได้ถูกสั่งสมและถ่ายทอดกันจากรุ่นสู่รุ่นมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะในสังคมทุนนิยมที่ดิ้นรนแข่งขัน ทุกขนิสัยอาจทำให้ลูกของเราประสบความสำเร็จ แต่จะมีความหมายอะไรถ้าเป็นความสำเร็จที่ไร้สุข

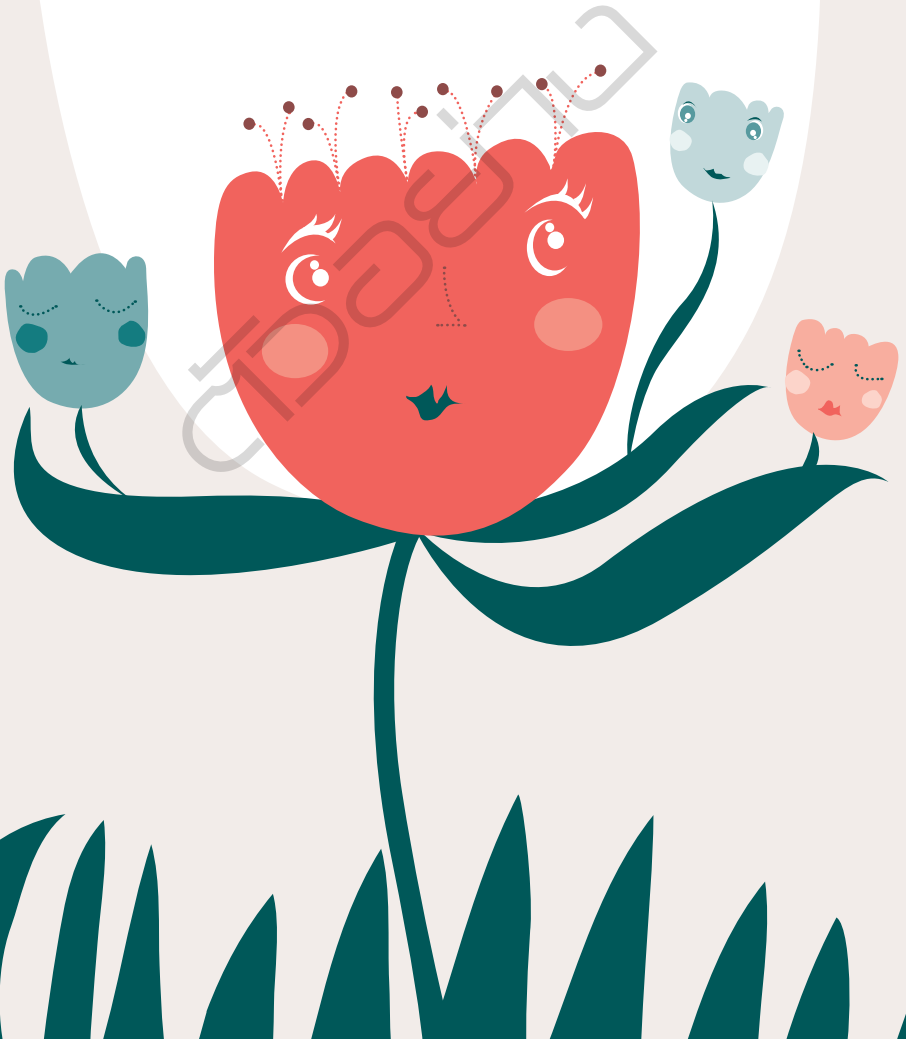
ความสุขก็เช่นกันเป็นนิสัย ที่ต้องสั่งสม บ่มเพาะ และปลูกฝังลงสู่ระบบประสาทจนเป็นคนที่มีสุขนิสัย พ่อแม่ต้องเตือนใจตนเองอยู่เสมอว่า การมีความสุขนั้นก็ใช่อีกนิสัยที่ต้องปลูกฝังให้ลูกตั้งแต่เยาว์วัย ทำให้เวลาที่มีความสุขเราจะไม่ยอมแพ้ คือไม่ปล่อยให้ความทุกซ์ครอบงำชีวิตของเราและลูก แต่

จะมองหาเหตุแห่งความทุกข์และวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ “นิสัย” เกิดจากการบ่มเพาะและฝึกฝนลงมือทำสิ่งนั้นอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และยาวนาน จนสามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างเป็นอัตโนมัติ ในทางพุทธศาสนากล่าวว่า พ่อแม่สามารถปลูกนิสัยให้ลูกได้ตั้งแต่ในครรภ์ ทุกความคิด คำพูด และการกระทำของพ่อแม่ถูกถ่ายทอดกลายเป็นวาสนาหรือนิสัยในมโนะอันหรือบุคลิกลักษณะของลูกหลานได้ถึงเจ็ดชั่วคน

ท่านโกลาละกล่าวว่า “ความสุขคือเป้าหมายของทุกชีวิต” การปลูกฝังสุขนิสัยจึงเป็นมรดกที่มีค่าสูงสุดที่ลูกหลานของเราต้องการ

“ทักษะความสุข” ไม่ใช่การเสพสุขเพื่อหนีทุกข์ หากเป็นการแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุขที่ประณีตเป็นความสุขของการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่าและความหมาย

หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณ
เป็นพ่อแม่ที่ดีและมีความสุข
แล้วคุณจะพบสมการชีวิตที่ว่า
ความสุขของพ่อแม่เท่ากับความสุขของลูก
ความทุกข์ของพ่อแม่เท่ากับความทุกข์ของลูก



unn̈́ 1



จิตกรรณา เท่ากับความสุข

คุยกับลูก 365 วัน

ถ้าไม่มีตุ๊กติ๋ม

ปราณ : แม่ ถ้าไม่มีหนู ไม่มีพี่ ไม่มีน้องเลย แม่ว่า
ตุ๊กติ๋มสำหรับแม่

แม่ : อะไรนะ ถามทำไม ก็มีแล้วจะไม่มีได้อย่างไร

ปราณ : สมมตินะแม่ ถ้าแม่ไม่มีแล้วตุ๊กติ๋ม อย่างถ้า
มีแต่น้องไม่มีหนูและพี่เลยจะตุ๊กติ๋ม

แม่ : จะดีอย่างไร น้องก็ไม่มีพี่คอยเล่นด้วย ไม่มี
พี่คอยสอนนะซิ

ปราณ : ใช่! ถ้าไม่มีพี่ๆ น้องก็ไม่มีใครคอยเล่นด้วย

(ตอนนี้ปราณอายุห้าขวบครึ่ง)

เจอคำถามอย่างนี้แม่ก็สะอึกเหมือนกัน เอ๊ะ! ทำไมลูกถามอย่างนี้ และก็ถามตอนที่แม่กำลังเหนื่อยๆ เบื่อๆ ชีวิต เป็นคำถามน่าคิดทีเดียวว่า ถ้าไม่มีลูกจะดีไหม แต่แค่คิดว่าจะไม่มีพวกเขา ใจก็หวิวๆ หวาดหวั่น แล้วตอนนี้มีลูกๆ แล้วทำไมเรายังไม่พอใจกับชีวิต แท้จริงเราต้องการอะไรกันแน่ เราต้องการมีความสุขชื่นในท่ามกลางลูกๆ แต่ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ มีลูกก็ต้องเหน็ดเหนื่อย มีความเป็นส่วนตัวน้อยลง นั่นคือสิ่งที่ต้องเรียนรู้ยอมรับ และแม้จะเหนื่อยก็ขอเป็นเพียงกาย ส่วนใจก็ต้องตื่นรู้เห็นที่มาของความทุกข์ซึ่งส่วนใหญ่มาจากความคาดหวัง

เดิมทีดิฉันไม่เคยคิดว่าในชีวิตจะสามารถใช้เวลาเลี้ยงดูเด็คน้อยจนเติบโตใหญ่ได้กระมัง ทำให้ไม่ได้วางแผนกับการเป็นแม่ผู้หญิงที่ชอบทำงานที่มีความทะเยอทะยานก็ได้แต่พຸ່งຸ່งຸ່งอยู่กับงานและกิจกรรมเรียนรู้นานา

แต่แล้วเรื่องไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นถึงสามครั้งสามครา ไม่น่าเชื่อเลยว่า วันนี้ดิฉันกลายเป็นคุณแม่ลูกสามไปแล้ว มีลูกแต่ละครั้งรู้สึกชีวิตกลับมาฉบับหนึ่งใหม่ทุกครั้งทุกคราไป อย่างเช่นงานเขียนชิ้นนี้วางเมล็ดพันธุ์ไว้ตั้งแต่ลูกคนแรก พอลูกคนที่สองก็อีกเหมียวจะทำต่อแต่พอลูกโตเราก็ไม่มีอารมณ์เขียนแล้ว และนี่อาจเป็นเหตุผลที่ฟ้ากำหนดให้ต้องมีลูกคนที่สามเพื่อให้ภารกิจนี้สำเร็จลุล่วง

เป็นธรรมดาผู้หญิงชอบคิดๆ เขียนๆ อย่างดิฉันต้องมีความสุขกับงานเลี้ยงลูก ทำให้ดิฉันต้องพยายามหาหนทางในการเลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้ทุกข์ และก็ไม่เสียแรงเปล่า ดิฉันพบว่าเราสามารถมีความสุขในความยากลำบากได้ ดังคำกล่าวของไอน์สไตน์ที่ว่า “เราอาจมองว่าชีวิตนี้น่าเบื่อหรือน่าอึดจรรยาก็ได้ ขึ้นอยู่ว่าเราอยากมองแบบไหน”

ดิฉันเองก็เป็นคนธรรมดาที่ต้องดิ้นรน มีโจทย์ทางเศรษฐกิจ ไม่ใช่เกิดบนกองเงินกองทองที่เพียบพร้อมด้วยวัตถุนิยมของข้าวของ ขณะมีลูกเล็กๆ ก็ต้องคิดเรื่องความอยู่รอด ต้องทำงานบ้าน ไม่ได้มีสิ่งอำนวยความสะดวกอะไรมากมาย ก็อยากให้กำลังใจผู้เป็นแม่ที่เลี้ยงลูกทุกคนว่า

แม้ความทุกข์จะมีมากมาย แต่ก็อย่าลืมที่จะมีความสุข ความสุขของแม่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ต้องรอคอยและอย่ารอคอยความสุขของแม่อยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ลองมองเข้าไปในดวงตาอันใสซื่อของลูก แล้วคุณจะรู้ว่า ลูกต้องการอะไรมากที่สุด เป็นความต้องการของทุกชีวิตบนโลกนี้ นั่นก็คือ “ความสุข”

วันหนึ่งหลังจากที่เหน็ดเหนื่อยจากการดูแลลูกทั้งสามคน ดิฉันก็สบโอกาสหลบมาอาบน้ำเงิบๆ คนเดียว การดูแลและตอบสนองความจำเป็นและความต้องการที่แตกต่างของเด็กๆ สามวัย คนโต 12 ขวบ คนกลาง 7 ขวบ และคนเล็ก 1 ขวบ ครั้งนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย โดยเฉพาะในช่วงที่คุณพ่อไม่อยู่บ้าน และคุณแม่อีกไม่ได้มีผู้ช่วยเลี้ยงดูลูกหรือช่วยทำงานบ้านเลย

การอาบน้ำเงิบๆ คนเดียวช่วงเป็นช่วงเวลาที่ยากและก็ช่างมีความหมายเสียจริง วันนั้นดิฉันค่อยๆ บรรจงอาบน้ำ ในใจยังคงคิดถึงลูกๆ อยู่บ้าง สลับกับการกลับมารู้สึกตัว รับรู้ความเย็นของน้ำจากฝักบัวที่สัมผัสกับผิวกายอย่างมีความสุข ขณะที่กำลังอาบน้ำอย่างช้าๆ ดิฉันรู้สึกผ่อนคลายด้วยการยิ้มให้กับภาพแห่งความซุกซนของลูกๆ ขณะที่กำลังเพลิดเพลินกับสายน้ำและภาพของลูกๆ จู๋ๆ ดิฉันก็มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก ความสุขไหลรินภายในดังสายน้ำฉ่ำเย็น เป็นความสุขที่เกิดขึ้นเอง ขณะกำลังให้ความรักกับตนเองด้วยการค่อยๆ อาบ

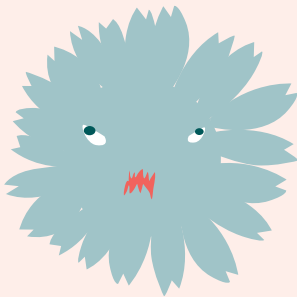
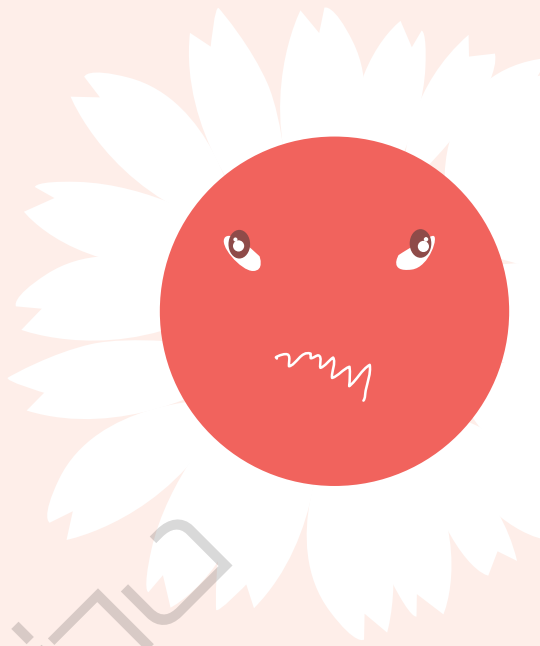
น้ำอย่างช้า ๆ ซึ่งปกติจะอาบเร็วกว่านี้ แต่วันนั้นดิฉันเหนื่อยเกินกว่าจะอาบอย่างเคยได้ ดิฉันรู้สึกดื่มด่ำในความสุขที่เกิดขึ้น ดิฉันหลับตาและพยายามจดจำว่าความสุขนั้นเป็นอย่างไร ความสุขนี้มาจากไหน ทำไมถึงสุขเย็นเช่นนี้ ดิฉันค่อย ๆ ตระหนักรู้ถึงที่มาของความสุขลำนี้ ซึ่งก่อเกิดจากความรักและความกรุณาที่มีต่อลูก ๆ นั้นเอง ภาพของลูก ๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกับรอยยิ้มแห่งความเข้าใจและความรัก แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากการดูแลลูก แต่ดิฉันกลับไม่รู้สึกลำบากอะไรเลย และก็ไม่ได้คิดว่าพวกเขาเป็นภาระแต่อย่างใดเลย เป็นความเต็มใจที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เขาอย่างแท้จริง



หลังจากเกิดความสุขอย่างประหลาด ดิฉันกลับรู้สึกขอบคุณ ลูก ๆ ทั้งสาม ที่ทำให้ดิฉันมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ ลึกล้นนี้ ลูกทำให้ดิฉันรู้ว่าคนที่มีความรักความกรุณาต่อผู้อื่น นั้นเต็มไปด้วยความสุขที่เย็นฉ่ำเพียงไร หลังจากออกจากห้องน้ำ ลูก ๆ ก็ยังเล่นกันอยู่อย่างสนุกสนาน พวกเขาไม่รู้สึกเหงาหรือ ว่าเหวแม่คุณพ่อจะไม่อยู่บ้าน ทุกคนกลับมีความสุขรับผิตชอบมาก ขึ้น โตขึ้น แข็งแรงขึ้น ช่วยตัวเองได้มากขึ้น

ตลอดสัปดาห์ที่สามที่ไม่อยู่บ้านนั้น ดิฉันฝึกที่จะบ่มเพาะจิต กรณากับลูก ๆ ดิฉันเริ่มเห็นว่า ไม่ใช่แค่ดิฉันที่มีความสุข ลูก ๆ ก็ดูเปลี่ยนไป ไม่ใช่ว่าพวกเขาจะไม่คิดถึงพ่อ ลูก ๆ ยังคิดถึงพ่อ แต่เป็นความคิดที่อยากให้พ่อมีความสุขเช่นพวกเขา เช่น เมื่อ ได้กินอาหารอร่อย ลูก ๆ ก็จะบอกว่า “แม่ครับ อย่าเพิ่งกินหมด ได้ไหม เก็บไว้ให้พ่อได้กินบ้าง” หรือ “แม่คะ หนูอยากให้แม่ทำ อย่างนี้อีกในวันที่พ่อกลับมา อยากให้พ่อเซอร์ไพรส์ค่ะ”

ดิฉันคิดว่าความกรุณาในจิตของดิฉันได้สร้างแรงบันดาลใจ ให้กับลูก ๆ อย่างมากด้วยเช่นกัน เป็นธรรมดาที่เด็ก ๆ มักจะ คิดถึงแต่ตัวเอง แต่ในวันที่จิตใจของแม่นั้นเปี่ยมกรุณาและมีความสุขกับการให้ ลูก ๆ ก็ได้รับแบบอย่างนั้นโดยไม่ต้องสอน ผ่านคำพูดเลย



ทุกความคิด คำพูด
และการกระทำของพ่อแม่
ถูกถ่ายทอดกลายเป็น
วาสนาหรือนิสัยในมเียง
หรือบุคลิกลักษณะ
ของลูกหลานได้ถึงเจ็ดชั่วคน

คุยกับลูก 365 วัน

ในดวงตา

เด็กชายปราณวัยสี่ขวบจ้องมองเข้าไปในตาของแม่ แล้วพูดว่า

ปราณ : แม่ทำไมในตาของแม่มีแต่หนู

แม่ : ไหน ไหน แม่ขอดูในตาของลูกบ้าง ลูกก็
เหมือนกันทำไมในตาของลูกมีแต่แม่นะ

ปราณ : เอ้า! มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ หรือเนี่ย

ความเหนื่อยยาก
ที่เปี่ยมด้วยความเต็มใจนั้น
เอ่อตันไปด้วย
ความสุขอันประณีต



เกี่ยวกับผู้เขียน

สุวรรณา โชคประจักษ์ชัด

นักเขียน และครูฝึกเปลี่ยนชีวิต (The Coach)
suwanna.chok@gmail.com

ชีวิต ใช้ชีวิตกับลูกสามคนและสามีที่บ้านชนเมือง
กรุงเทพ

การศึกษา **ปริญญาโท** คุรุศาสตรมหาวิทยาลัชั้นบริดจ์
มลรัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา
ปริญญาตรี คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
สาขาบัญชีสถิติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งาน เป็นครูฝึกเปลี่ยนชีวิต ให้กับผู้นำ ครู และพ่อแม่
ครูสอนโยคะและไทเก็ก ในวิถี “บ้านภายใน”
นักเขียนหนังสือขายดี อาทิ ไม่กลัว ไม่ตาย 1 และ 2
หนังสือชุด ครูฝึกเปลี่ยนชีวิต

- โยคะบ้านภายใน
- แสงแห่งรัก เงามแห่งความเข้าใจ
- อานาจภายใน(ปัญญา)

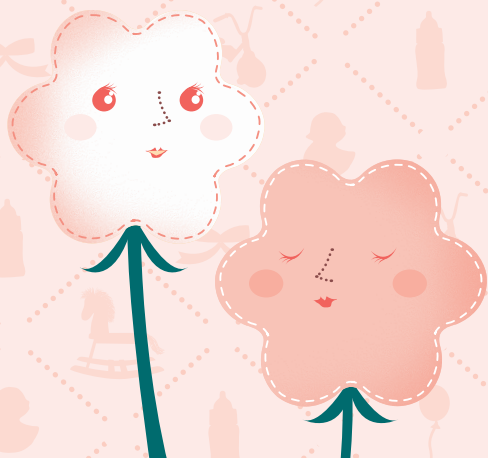
หนังสือชุด ครูคนแรก

- คุณคือครูคนแรกของลูก(แปล)
- FQ ฉลาดร่วมแบบครอบครัว
- เป็นแม่เท่ากับความสุข
- เลี้ยงลูกด้วยสัญชาตญาณ

คนเป็นแม่ที่สามารถเขียนหนังสือที่แสนจะงดงามเล่มนี้ได้
คุณหญิงจ่านศรี หาญเจนลักษณ์

—
เป็นแม่เท่ากับความสุขเล่มนี้ นำเสนอสิ่งที่เป็นไปได้
และทำได้สำหรับแม่ทุกคน ไม่ได้คาดหวังจากทั้งแม่
และลูกมากเกินไป หน้อยเชื่อว่า ถ้าเรามีความสุขใน
การเป็นแม่ ลูกก็จะมีความสุขในการเป็นลูก
หน้อย-บุษกร วงศ์พิ้วพันธ์

—
“เป็นแม่เท่ากับความสุข” อ่านแล้วก็อมยิ้มอมสุข
กับทุกบท ทุกเรื่องราวจนจบเล่มเป็นเสมือน
พจนานุกรมของความสุขในครอบครัว ซึ่งมาจาก
ความรัก ความอบอุ่น จากพ่อแม่โดยตรง
หมีว-ลลิตา ปิญโญภาส ศศิประภา



อิสราภาพและความสุข
ที่แท้จริงจากภายใน

ISBN 978-616-7609-00-3



หมวดจิตวิทยา
และการเลี้ยงดู 149 บาท