

กระจกเงาของพ่อแม่

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ค. 2552

'ธรรมะ' ภูมิคุ้มกันชีวิตลูก

ฟังธรรม

เสียงธรรมออนไลน์ (mp3)

เสียงเพลง...แห่งธรรม

03 Mother คำว่า..แม่ (ขับร้องโดยเด็ก).

นิตยสาร modern mom

“หากนำดอกไม้ใส่มือเด็ก

เขาจะกลายเป็นคนที่จิตใจดีงาม...หากนำเอาความรักใส่มือเด็ก

เขาจะกลายเป็นคนที่เปี่ยมด้วยเมตตา

คุณเอง...ในฐานะเป็นพ่อแม่ วันหนึ่งคุณเอาอะไรใส่มือเด็กๆ

ของคุณ” ว.วิชิตเมธี

หน้าที่ 1 - 'ธรรมะ' ภูมิคุ้มกันชีวิตลูก

ขอขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของนิตยสาร modern mom กับวิชาการดอทคอม

ที่มา : นิตยสาร modern mom

ปีที่ 14 ฉบับที่ 160 กุมภาพันธ์ 2552

Website : www.momypedia.com

บุตรีตา คือ กระจกเงาของพ่อแม่

“หากนำดอกไม้ใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนที่จิตใจดีงาม

หากนำเอาความรักใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนที่เปี่ยมด้วยเมตตา

หากนำเหตุผลใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นนักวิทยาศาสตร์


หากนำหนังสือใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นปัญญาชน

หากนำนิสัยแห่งการให้ใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนที่มีจิตสำนึกแห่งสาธารณะ

หากนำธรรมะใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนดี
หากนำสมบัติผู้ดีใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นสุภาพชน
หากนำดนตรีใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนอารมณ์ดี
หากนำธรรมชาติใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนสงบสุข
หากนำความก้าวร้าวใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นอันธพาล
หากนำความตามใจใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นจอมบงการ
หากนำเงินใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนมั่งง่าย
หากนำปิ่นใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นฆาตกร
หากนำวัตถุแพงๆใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนบ้าวัตถุ
หากนำความรักสบายใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนหยิ่งโหยงอ่อนแอ
หากนำความไม่รับผิดชอบใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนที่สูญเสียสามัญสำนึก
หากนำความริษยาใส่มือเด็ก เขาจะเป็นคนที่ขาดความสุขของชีวิต
หากนำแต่วิชาชีพใส่มือเด็ก เขาจะกลายเป็นคนสมองโตแต่ใจตีบ
คุณเอง...ในฐานะเป็นพ่อแม่ วันนี้คุณเอาอะไรใส่มือเด็กๆ ของคุณ”

ว.วชิรเมธี

ธรรมะกับวัยชน

 ธรรมะเปรียบเสมือนสะพานให้ทุกคนข้ามไปสู่ความดีงาม (สาคู) แคะขึ้นต้นมาถาคูณแม่ไม่ยกยกมือสาคู ก็คงจะเริ่มทนหนาวกันแล้วไซ้ไหมละ แต่ขอเถอะ สลัดความง่วงมาถางตาอานกันหน่อย เพราะต่อจากบรรทัดนี้ไป คุณแม่จะได้ไขข้อข้องใจเรื่องที่ยากรูมานานอย่างการสอนธรรมะให้ลูก แล้วลูกได้เรียนรู้จริงๆ

เริ่มสอนธรรมะลูกตอนไหนดีละ พระมหาภูมิจัย วชิรเมธี เจ้าของนามปากกา ว.วชิรเมธี ท่านบอกว่า “การสอนธรรมะให้ลูกนั้นพ่อแม่ต้องเริ่มตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ ระหว่างที่ตั้งครรภ์พ่อแม่ก็ควรดำเนินชีวิตให้อยู่ในศีลธรรม ก็จะเป็นการปลูกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งความดีงามที่จะเติบโตขึ้นในวันพรุ่งนี้ แต่ถาเราปลูกฝังเขาวันที่เรากลอดออกมาแล้วอาจจะซาเกินไป”

หลายคนเปรียบเด็กแรกเกิดเหมือนผ้าขาว เพราะศักยภาพของลูกแรกเกิดนั้น เหมือนผ้าขาวที่พร้อมรองรับน้ำหอมผา (คำสอน) ทุกรูปแบบ ถาคนเป็นพ่อแม่เอาสิ่งที่ดีไปย้อมให้ ลูกก็จะซึมซับสิ่งดี แต่ถาพ่อแม่เป็นนักย้อมผาที่ไม่ฉลาดก็จะเอาน้ำย้อมที่ไม่ดี ไปเประอะเปื้อนผาขาวผืนนั้น ก็ย้อมทำให้ผาขาวสีหมองไป

และธรรมะคือสิ่งที่ดีพ่อแม่จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะเอาธรรมะไปย้อมลงในตัวลูกให้ได้

หลากวิธีสอนลูกเรื่องธรรมะ

แค่เอ่ยคำว่า “ธรรมะ” อย่ายั่วแต่เด็กเลยคะ แม่แต่ผู้ใหญ่บางคนก็ยังเมินไม่อย่างนั้นพระท่านคงไม่มีมุขตลกพาไปเที่ยวต่างประเทศโดยไม่เปลืองค่าเครื่องบิน อย่างมุขอิสราเอล (ล) เลบานอน (ล) หรืออาหรับ (อาหรับ) กันห rokokคะ

ยิ่งถ้าจะให้จับลิง เอ้ย! จับลูกวัยซนมานั่งเรียนธรรมะกันแล้วละก็ไม่มีทาง (ลากเสียงยาว) แต่อย่าเพิ่งท้อใจไปคะ เพราะจากการไต่สนทนาธรรม (ขออนุญาตใช้คำที่ฟังดูดีดีคะ) กับท่าน ว.วชิรเมธี พระอาจารย์ท่านบอกว่า สอนลูกเรื่องธรรมะเป็นเรื่องไม่ยาก แต่ต้องมีเทคนิคกันเอง


Trick 1 : ปรุงแต่งสิ่งแวดล้อม ท่าน ว.วชิรเมธี บอกว่า “จิตใจของเด็กมีแนวโน้มว่าจะสูงหรือจะต่ำขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย” ที่เป็นเช่นนั้นเพราะการเรียนรู้ของเด็กตั้งแต่แรกเกิด-6 ปี เกิดขึ้นจากการได้รับแรงบันดาลใจ มากกว่าการใช้เหตุผล ลูกๆ ของคุณแม่จึงเรียนรู้อ่านประสบการณ์ตรง ที่โตดู โตรู้ โตเห็น โตยิน โตลิ้มรส และโตสัมผัส ทุกสิ่งทุกอย่างกลายเป็นประสบการณ์ชีวิตของลูกทั้งสิ้น

Trick 2 : พ่อแม่คือโทรทัศน์วงจรปิด โทรทัศน์วงจรปิดจะมีอยู่ช่องเดียวคะ ผู้ชมไม่สามารถกดรีโมตไปเลือกชมรายการอื่นได้ เพราะฉะนั้น ชีวิตของพ่อแม่คือรายการโทรทัศน์ที่ออนแอร์ในช่องโทรทัศน์วงจรปิด และเปิดให้ลูกดูตลอด 24 ชั่วโมง ในใจของลูกพ่อแม่จึงเป็นตัวแสดงตลอดเวลา เราอยากให้อะไรของลูกสัมผัสคุณธรรม โทรทัศน์ช่องนี้ก็จะฉายหนึ่งเกี่ยวกับคุณธรรมให้ลูกดู เพราะการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของลูกคือการทำตามแบบอย่างของพ่อแม่

Trick 3 : มีศิลปะการสอน เชื่อสิคะว่า ถ้าคุณแม่ไปเรียก (ล่อ) เจ้าตัวเล็กมา ไม่ว่าจะด้วยวิธีไหนก็ตาม พอเข้ามาแล้วบอกตรงๆ ไปว่า “แม่จะสอนธรรมะให้ลูก” ไม่ใช่แค่ลูกทำหน้างง แต่ยังลุกขึ้นวิ่งหนีไปทำกิจกรรมอื่น การที่จะสอนธรรมะให้ลูกไม่ควรสอนกันตรงๆ แต่ควรทำให้ลูกเห็นว่าธรรมะเป็นเรื่องใกล้ตัว ธรรมะเป็นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และควรจะสอนอ้อมๆ เช่น การสอนผ่านการ์ตูนหรือนิทาน เพราะเด็กมักฟังนิทานอยู่เสมอ และจะได้รับการปลูกฝังทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิตผ่านนิทาน โดยที่ลูกไม่รู้สึกรู้สีกว่าพ่อแม่สอนธรรมะอยู่ การสอนแบบอ้อมๆ นี้จะแทรกซึมเขาไปทุกวัน ทำให้ลูกไม่รู้สึกรู้สีกว่าตนกับการสอนธรรมะ

trik ง่าย 3 ข้อข้างต้นนี้คงไม่ยากเกินไหวคะ รู้เทคนิคกันแล้ว ต่อไปก็ต้องเรียนรู้พร้อมๆ กันว่า จะสอนธรรมะเรื่องอะไรให้ลูกคะ

เบญจศีล-เบญจธรรม ... ธรรมะของวัยซน

 อยุ่คิดว่าเราเปิดพระไตรปิฎก หรือหนังสือธรรมะ ก็บอกแล้วไงคะว่า ธรรมะอยู่ในชีวิตประจำวัน วันหนึ่งๆ ลูกเราทำอะไรรายคะ “จะมีอะไร นอกจากกิน เดิน นอน นั่ง พุดคุยกับผู้คน” ไชโยนั่นแหละคะ คือธรรมะที่คุณแม่ต้องสอนลูกคะ

ศีลข้อ 1 ห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิต VS ธรรมะข้อ 1 เป็นคนมีเมตตา

เมื่อวานมดกัดลูกบีให้ตายคามือ วันนี้แก้งเจ้าตูปให้วิ่งหางจุกตูดเลยดีกว่า
สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นคะ และลูกวัยนี้เริ่มไปโรงเรียน เริ่มมีเพื่อนแล้ว หากลูกไม่เข้าใจ
ผลออกไปรังแกเพื่อนที่ทำให้ไม่พอใจ เหมือนที่เคยทำกับมดแมลงหรือเจ้าตูปที่บ้าน คงไม่ดีแน่คะ
ทางที่ดีคุณแม่ควรควรปลูกฝังให้ลูกเป็นเด็กที่มีความเมตตาและรู้จักให้อภัยผู้อื่น
ด้วยการให้ลูกเห็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยความเมตตา เช่น ดูแลสัตว์ที่ป่วย ช่วยเหลือคนอื่นที่เดือดร้อน ฯลฯ
แล้วลูกก็จะเติบโตขึ้นมาด้วยการมีเมตตา

ศีลข้อ 2 ห้ามลักทรัพย์ VS ธรรมะข้อ 2 รู้จักแบ่งปัน

คุณแม่ควรบอกลูกว่า
การไปขโมยหรือหยิบฉวยเอาของของคนอื่นมาโดยไม่ได้ออกคนที่เป็นเจ้าของคือสิ่งไม่ดี
เรื่องนี้ต้องสอนกันตั้งแต่เด็กนะคะ เพราะถ้าไม่สอนตั้งแต่เด็ก โตมาลูกจะเคยชินและกลายเป็นนิสัย ขณะเดียวกัน
นอกจากสอนให้ไม่เอาของคนอื่นแล้ว ยังต้องสอนให้ลูกรู้จักแบ่งปัน เช่น แบ่งของเล่นให้เพื่อน มีขนมก็แบ่งเพื่อนกิน
ซึ่งโตขึ้นลูกจะเป็นคนซื่อสัตย์ ไม่คดโกงเอาของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง

ศีลข้อ 3 ไม่ประพฤตินิดในกาม VS ธรรมะข้อ 3 เรียนรู้อาหา จมูก ลิ้น กาย ใจ

สำหรับลูกเล็กแล้ว จะให้สอนว่ารักครอบครัว ลูกคงไม่เข้าใจ
แต่คุณแม่ควรสอนให้ลูกเรียนรู้อาหารซึ่งานของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ถูกต้อง
ตาคือต้องรู้ว่าอะไรควรดูอะไรไม่ควรดู หูรู้ว่าอะไรควรฟังอะไรไม่ควรฟัง จมูกคืออะไรที่ควรดมไม่ควรดม
ลิ้นคืออาหาร ลูกควรรู้ว่าอาหารชนิดไหนควรกิน อาหารไหนที่ต้องเลี่ยงหรือกินอย่างระวัง
กายต้องรู้จักแสดงออกความรักผ่านสัมผัสอย่างทนุถนอม
และใจพ่อแม่ต้องเรียนรู้อารมณ์สิ่งแวดล้อมทางใจให้ลูกดี ๆ เด็กที่เติบโตมาด้วยความรักที่เต็มเปี่ยม
และรู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร เมื่อเติบโตเขาก็ย่อมเป็นคนที่ดีกว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำเช่นกัน

ศีลข้อ 4 ไม่พูดโกหก VS ธรรมะข้อ 4 พูดความจริงเสมอ

ลูกวัย 3-6 ปี เป็นวัยที่มีจินตนาการสูง เพราะฉะนั้นบางเรื่องที่ได้ยินลูกพูด อาจจะไม่ใช่เรื่องจริง
แต่อย่าเพิ่งไปโวยวายหาว่าลูกโกหกนะคะ
คุณแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักแยกแยะระหว่างจินตนาการกับโลกของความจริงคะ และในโลกของความจริง
คุณแม่ควรสอนให้ลูกพูดความจริงอยู่เสมอ ควรสอนให้เป็นคนที่พูดเพราะ และรู้ว่าอะไรควรพูดไม่ควรพูด
แล้วลูกจะเป็นที่รักของคนรอบข้างคะ

ศีลข้อ 5 ไม่ดื่มสุรายาเสพติด VS ธรรมะข้อ 5 เจริญสติ ฝึกสมาธิ

โดยพื้นฐานของเด็กๆ เขามีสมาธิอยู่แล้วนะคะ และในลูกเล็กวัยซน
จะให้มานั่งสมาธิเจริญสติอย่างที่ผู้ใหญ่ทำกัน ลูกคงทำไม่ได้
แต่คุณแม่สามารถทำให้การนั่งสมาธิเป็นเกมที่น่าสนใจของลูกได้ เช่น แข่งกันว่าใครนั่งได้นานที่สุด
หรือจะชวนลูกนอนสมาธิเวลาที่เขานอนไม่หลับก็ได้ ระหว่างที่นอนสมาธิก็ชวนลูกดูท้องที่พองขึ้น-ยุบลง
ผลของการมีสมาธิจะทำให้ลูกทำอะไรอย่างมีสติ รู้คิดวิเคราะห์ ไตรตรองก่อนลงมือทำ และรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร
ณ เวลานั้นนะคะ

เบญจศีลเบญจธรรมจะเป็นเสมือนกำแพงแก้วที่คุ้มครอบป้องกันลูกของเราคะ เห็นไหมคะ

การเรียนรู้เรื่องธรรมะไม่ว่าจะเกิดขึ้นแต่ในวัดเท่านั้น แต่สามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา
เพราะธรรมะก็คือธรรมชาติที่อยู่ในวิถีชีวิตของเราละ