



ของเขา เมื่อโตขึ้นจึงขาดทักษะในการจัดการกับปัญหาชีวิต

“ วัคซีนใจ ” 3 ประการที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้น  
ในการเลี้ยงดูของพ่อแม่และการศึกษาจาก

ครูบาอาจารย์  
เป็นไปเพื่อให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมในการดำเนินชี  
วิต ได้แก่

1.วุฒิภาวะ

2.ความนับถือตนเอง

3.การแสวงหาความสุขในชีวิต

(1) วุฒิภาวะ ( Maturity )

คือความสามารถในการยับยั้งชั่งใจหรือควบคุมอารมณ์

ความต้องการของตนเอง ถ้าพูดเป็นภาษาวัยรุ่น....วุฒิภาวะ  
แปลว่าความสามารถที่สมองสวนคิด  
ทำงานมากกว่าสมองสวนอยาก  
....เพราะฉะนั้นต้องฝึกสอนที่สมองสวนอยากทำงาน

1.1 เมื่อลูกอยากได้อะไร

ต้องพูดคุยกันว่าจำเป็นหรือไม่...ถ้าสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อการ  
ดำรงชีวิตก็ต้องยอมรับว่าไม่ควรได้  
ไม่ควรมี....เป็นการรู้จักคิดแยกแยะระหว่าง

“ สิ่งที่จำเป็น ” ( need ) กับ “ สิ่งที่อยากได้ ” ( want )

## 1.2 หากจำเป็นแต่มีข้อจำกัด

ก็หาทางออกอย่างอื่นเพื่อตอบสนองเท่าที่ทำได้..ถ้าไม่มีเงินก็ไม่จำเป็นต้องซื้อหามาเป็นเจ้าของเสมอไป  
เราสามารถเช่าหรือใช้บริการจากแหล่งบริการมากมายที่มีในสาธารณะ

## 1.3 ถ้าจำเป็นต้องมีต้องได้....ก็อย่าเพิ่งรีบซื้อให้ทันที...

ต้องฝึกให้เด็กรู้จักรอ ( delay immediate gratification)  
หรือตั้งเงื่อนไข ให้เป็นรางวัล....ถือเป็นการฝึกวินัยในตนเอง (self discipline )

ถ้าหากลูกอยากได้อะไรแล้วพอ-  
แม่ตอบสนองหามาให้ทันที เด็กจะไม่เรียนรู้ในการที่จะรอ  
เขาจะเคยชินต่อการตอบสนองความต้องการของตนเอง  
หากในวัยเด็กเขาไม่ได้รับการฝึกให้ควบคุมความต้องการของตนเอง  
เมื่อเขาสู่วัยรุ่นเขาก็ไม่เรียนรู้ที่จะยับยั้งชั่งใจในเรื่องทางเพศเป็นผลตามมา

พอ-แม่หลายคนปรนเปรอลูกด้วยวัตถุหรือการเสพ...สาเหตุ  
3ประการที่พบบ่อยได้แก่

\* ไม่ต้องการให้ลูกเผชิญกับความผิดหวัง  
ซึ่งเคยเกิดกับพอ-แม่ในวัยเด็ก.....

\*

ขาดเชยความรู้สึกผิดที่เรามีเวลาใกล้ขีดเขาน้อยเกินไป....จึงตอบแทนเด็กด้วยของเล่นหรือเงินทอง

\* กลัวลูกโกรธหรือไม่รัก แล้วไม่เอาใจใส่  
พ่อแม่ในยามชรา

ผู้ใหญ่จำเป็นต้องเป็นตัวอย่างของการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ  
ไม่ถูกครอบงำด้วยกระแสบริโภคนิยมเสียก่อน  
ไม่ถูกชักจูงง่ายจากสื่อโฆษณา ....เด็กจึงจะ**เลียนและรู้**

รูปแบบของการใช้ชีวิตที่ไม่เน้นการแสวงหาวัตถุเพื่อสร้างความ  
มสุขให้แก่จิตใจ

## (2) **ความนับถือตนเอง** ( self – esteem )

คือการตระหนักรู้ในคุณค่าที่มีในตนเอง  
นำไปสู่ความภาคภูมิใจ...พูดภาษาชาวบ้านง่ายๆ ก็คือ “  
**ความรักในตนเอง**”

...รักตัวเองให้เป็น ก็ต้องเห็นตัวเองให้ชัด

วิธีการเลี้ยงลูกให้พัฒนาความนับถือตนเองมี 3  
ขั้นตอนง่ายๆดังนี้

### 1. **รู้ศักยภาพของตนเอง**

ว่าเรามีความสามารถอะไรเป็นพิเศษ  
เรียนวิชาไหนแล้วชอบหรือมีความสุข.....ซึ่งเด็กแต่ละ  
คนจะมีลักษณะนิสัยหรือศักยภาพไม่เหมือนกัน  
การเลี้ยงดูหรือการศึกษาจึงต้องพัฒนาความสามารถใ  
หตรงกับตัวเด็กมากที่สุด  
โดยไม่จำเป็นต้องเรียนหนังสือหรือเลือกคณะวิชาไป  
ตามกระแสค่านิยมของสังคม  
ซึ่งอาจไม่ตรงกับใจตัวเอง

## 2. กำหนดจุดมุ่งหมายของชีวิต

ซึ่งคุณสมบัติของจุดมุ่งหมายนั้นต้องมีคุณสมบัติ 2  
อย่างคือ

1. มีความตัดเทียมกับศักยภาพของตนเอง  
ไม่สูงหรือต่ำเกินไป...ถ้าสูงเกินไปก็เป็นฝันกลางวัน  
ถ้าต่ำเกินไปก็เป็นการดูถูกตัวเอง

2. ต้องสามารถกำหนดเป็นมโนภาพ  
(visualization)

ในใจว่าในอนาคตโตขึ้นเราอยากเป็นอะไร...บังเกิดเป็น  
แรงดลบันดาลใจ มีพลัง

3. ขยัน มุมานะพากเพียรพยายาม ( effort )  
เพื่อเป็นพลังหรือแรงขับเคลื่อนให้ชีวิตมุ่งมั่นสู่จุดมุ่งหมา  
ยที่ตั้งไว้...ตรงข้ามกับความขี้เกียจหรือรักสนุก-  
ชอบสบาย ( comfort )

การพัฒนาทั้ง 3 ขั้นตอน  
จะนำไปสู่ความสำเร็จเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงความภาคภู  
มิใจในตนเอง นำไปสู่สภาวะจิตที่สูงส่ง  
และไม่ดึงชีวิตตัวเองไปสู่ทางเลื่อม เช่น ดูหนัง  
เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน ติดยาเสพติด  
มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ฯลฯ

อุปสรรคอย่างหนึ่งของการพัฒนาความนับถือตนเอง  
คือระบบการศึกษาที่เน้นคนเรียนเก่ง เช่น สอบได้ที่  
1 ถึงที่ 3 หรืออย่างน้อยก็ต้องให้ได้เลข ตัวเดียว

จึงจะเป็นที่ชื่นชอบของพ่อแม่หรือครูบาอาจารย์  
ในขณะที่นักเรียนอีก 30 -40 คน  
คนที่เหลือในห้องก็ไม่สามารถเกิดความปีติสุขจากกา  
รเรียนรู้.....ผลที่สุดคือ  
การรวมกลุ่มของเด็กที่ไม่ประสบความสำเร็จในการศึ  
กษา จึงไปแสวงหาความสุขที่อื่นเช่น เล่นเกม  
ขับรถชิงแข่งกัน มีเซ็กส์เก็บแต้มอวดกัน  
คุยโม้อวดการใช้สินค้าแบรนด์เนม หาแฟนรวย  
ทั้งหมดนี้เพื่อสร้างความรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่าอยู่.....อ  
ยงน้อยก็ได้รับการยกย่องจากสมาชิกในสังคมเล็กๆ  
ของตนเอง

เพราะฉะนั้นถ้าลูกเรียนหนังสือไม่เก่ง  
แทนที่จะถูกซ้ำเติมจากพ่อแม่ด้วยคำพูดทางลบ  
ผูกครองควรให้กำลังใจ และความคิดในเชิงบวก

### (3) การแสวงหาความสุขในชีวิต

ความสุขมีรูปแบบที่หลากหลาย แบ่งเป็น 4 ระดับ  
เรียกว่า “ 4ระดับความสุข จากสนุกสู่งบ”

1. มีกิจกรรมสนุกสนานจากกิจกรรมบันเทิง  
ได้รับความเอร็ดอร่อยจากการเสพทางตา หู จมูก ลิ้น  
และผิวหนัง มักจำเป็นต้องซื้อหาด้วยเงิน  
หากไม่รู้จักควบคุมการเสพ  
ก็นำไปสู่ความทุกข์รอนเรื้อรังนี้สิน

2. การเสพสุขสุนทรียภาพของงานศิลปะ  
โดยไม่จำเป็นต้องซื้อหาเป็นเจ้าของ  
แต่ชื่นชมจนนำไปสู่ความปีติ อิ่มเอิบ  
เบิกบานและเกิดแรงบันดาลใจในชีวิต

3.

ความสงบสบายจากการใกล้ชิดธรรมชาติ...ท่ามกลาง  
ธรรมชาติ  
ยอมโน้มหน้าใจให้ผ่อนคลายสดชื่นและเย็นใจ....พร้อม  
ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ  
อันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ...จนมีอาจคิดถึงเรื่องการทำ  
ลายหรือความโลภ

4.

การดำเนินชีวิตอย่างพิจารณา....มีสติในกิจวัตรประจำ  
วันและการทำงาน  
ในที่สุดเราก็จะเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต  
จนในที่สุดจิตของเราที่พัฒนาจนผ่อนคลายจากการยึด  
ติดในสิ่งต่างๆ นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นทุกข์

ข้อมูลจาก นายแพทย์สุกมล วิชาวิพลกุล