

# เชื่อลูก อย่างไร ให้ลูกเชื่อเรา

เขียนโดย **ชาตรี เตชะปภา**

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใต้สำนึก NLP ในสาย Tad James

จาก Ms.Sara Haboubi อาจารย์ชาวอิหร่านและได้รับการรับรองเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใต้สำนึก NLP ชั้นสูง ในสายของ Robert Dilts โดย Mr.Kurt Peter Gottwald อาจารย์ชาวเยอรมัน

"หนังสือเกี่ยวกับความเชื่อ  
ที่พ่อแม่ต้องมี เพื่อเลี้ยงลูกให้ได้  
มีความสุข และประสบความสำเร็จ  
ในชีวิต โดยคุณพ่อที่มีลูก  
เป็นหมอม 3 คน"

TRUSTS PARENTING

# Trusts Parenting **เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา**

# Trusts Parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

องค์กร หน่วยงาน สถาบันหรือกลุ่มบุคคล  
ที่ต้องการสั่งซื้อจำนวนมากในราคาพิเศษ  
กรุณาติดต่อ

Facebook: TheParents

trustsparenting@gmail.com

facebook.com/TheParentz



@TheParents



@fb page

เรื่อง Trusts parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

ผู้เขียน : ชาตรี เศษะปกาศ

จัดพิมพ์ : ชาตรี เศษะปกาศ

ISBN : 978-616-588-440-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2565

ราคา 250 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ชาตรี เศษะปกาศ

Trusts parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

--กรุงเทพฯ : 216 หน้า

พิมพ์ที่ บริษัทรุ่งแสงการพิมพ์

372 ซอยเจริญนคร 46 แขวงบางลำภูล่าง

เขตคลองสาน กทม. 10600

โทร. 02-8624137-9

จัดจำหน่าย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร.0-2218-9872 โทรสาร 0-2254-9495

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร.0-2255-4433

www.chulabook.com facebook page: Chulabook

chulabookcourse.com คอร์สเรียนออนไลน์ เรียนได้ทุกที่ทุกเวลา

Apps: CU-eBook Store

ร้านค้าติดต่อ แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก

โทร. 0-2374-1375-6 โทรสาร 0-2374-1374

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเดิม) พ.ศ.2558

ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้

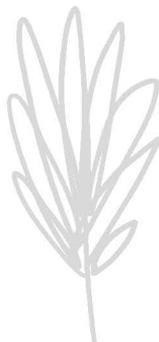
มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

## Trusts Parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

# คำนำ

ผมน่าจะเป็น difficult child มาตั้งแต่เด็ก เพราะผมเป็นลูกที่เลี้ยงยาก ดื้อ และซนที่สุดในครอบครัว เป็นเด็กที่ถูกพ่อ แม่ และญาติๆ ตีมากที่สุด รวมถึงเป็นหนึ่งในนักเรียนที่ถูกครูตีมากที่สุดในวันัยประถม เพื่อนๆ ที่รู้จักกันตั้งแต่วัยอนุบาลจะจำได้ว่า ผมเป็นเด็กขี้แฉ อ่อนแอ และเรียนหนังสือไม่เอาไหนซึ่งผมเพิ่งมาตั้งใจเรียนเมื่อขึ้นมัธยมและก็สามารถเป็นหนึ่งในนักเรียนที่เรียนดีทันทีที่ผมตั้งใจจะเรียน

สิ่งที่ทำให้ผมสนใจวิธีการเลี้ยงลูกเพราะผมจำได้ทุกช่วงเวลาของชีวิต  
ทั้งตอนที่ผมคือ ผมชน ผมขี่เกิยงทำการบ้าน ถูกลงโทษ ถูกตี ผมจำได้ว่า  
ความคิดผมเป็นอย่างไรในแต่ละขณะ และการลงโทษแบบไหนหรือการพูด  
แบบไหนที่ได้ผลหรือไม่ได้ผลสำหรับผม ทำให้ผมสนใจว่าจะเลี้ยงลูกอย่างไร  
ให้ถูกต้องตามหลักจิตวิทยาและพยายามหาข้อมูลหลายอย่างเพื่อดูแลลูก  
ของตัวเองให้ดีที่สุด



ผมรู้สึกรักและภูมิใจในตัวลูกทั้งสามคน ซึ่งขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ลูกสาวคนโตเป็นแพทย์ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา สภาอากาศไทย ลูกสาวคนที่สองเป็นนักศึกษาแพทย์ปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัย นวมินทราชินี โรงพยาบาลวชิรพยาบาล ส่วนลูกชายคนสุดท้องเป็น นักศึกษาแพทย์ปีที่ 2 มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เพื่อนๆ ต่างยู่ให้ผมเขียนหนังสือวิธีการเลี้ยงลูกให้เป็นหมอ แต่ผมกลับรู้สึกว่า ถ้าผมเขียนแบบนี้จะเป็นการส่งสัญญาณที่ผิดเพราะสำหรับผม ไม่ว่าลูกจะเป็นหมอมหรือไม่ ผมก็ยังรู้สึกรักและภูมิใจในตัวลูกอยู่ดี ผมรู้สึกว่า การที่ลูกเป็นหมอก็คือเป็นสิ่งที่ดี แต่ทุกคนไม่จำเป็นต้องเป็นหมอ เราควร จะเป็นในสิ่งที่ตัวเองเลือกมากกว่า ซึ่งบังเอิญลูกผมเลือกที่จะเป็นหมอ ทั้งสามคนแค่นั้น ถ้าลูกเลือกเป็นนักดนตรีหรือนักแสดงหรือนักธุรกิจ หรือสถาปนิกผมก็คงรู้สึกรักและภูมิใจไม่ต่างกัน สิ่งที่ผมอยากจะทำคือ เราต้องมีหลักการเลี้ยงและดูแลลูกที่ถูกต้อง เพื่อให้ลูกมีความสุขในชีวิตที่ดี เพราะจะมีประโยชน์อะไรถ้าลูกโตขึ้นมาเก่ง ประสบความสำเร็จแต่ไม่มี ความสุขและเข้ากับพ่อแม่ไม่ได้



ความรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ คือส่วนสำคัญที่สุดในการบ่มเพาะนิสัยของลูก ซึ่งโชคดีที่ภรรยาผมเป็นคนที่ให้ความรักและความเอาใจใส่กับลูกอย่างเต็มที่ ทำให้ลูกผมมีคุณแม่ซึ่งเป็นเหมือนผู้จัดการส่วนตัวคอยเป็นที่ปรึกษาเรื่องการศึกษา เป็นเพื่อนพูดคุยสัพเพเหระกับลูกๆ และรู้จักเพื่อนของลูกเกือบทุกคน ไม่เคยเลยที่ภรรยาผมจะส่งสัญญาณอะไรให้ลูกๆ รู้สึกว่าไม่มีเวลาให้ สำหรับภรรยาผมเรื่องของลูกเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก และเด็กๆ ก็ซึมซับได้ถึงความรักความเอาใจใส่ของผมกับภรรยา แน่ใจว่าหลายครั้งความคิดในการเลี้ยงลูกของเราอาจจะต่างกันบ้าง ซึ่งก็ไม่ใช่ไร เพราะลูกไม่ได้เป็นลูกของผมคนเดียว และการมีส่วนผสมทางความคิดที่หลากหลายส่วนทำให้ลูกมีทางเลือกที่จะนำความคิดของพ่อหรือแม่มาใช้ในชีวิตของเขา อุปนิสัยที่แตกต่างกันบ้างระหว่างพ่อกับแม่ ก็จะทำให้พ่อแม่มีกลยุทธ์ในการคุยกับลูกที่หลากหลายมากขึ้น ซึ่งนับเป็นความโชคดีของลูกๆ ของผมที่มีแม่ใส่ใจขนาดนี้



มีคำภาษาอังกฤษว่า “No man is an island” ซึ่งแปลว่า ไม่มีมนุษย์คนไหนที่เกิดมาโดดเดี่ยว ทุกๆ คนล้วนต้องได้รับอิทธิพลจากใครบางคนในชีวิตของเขา อุปนิสัยของลูกก็ต้องได้รับอิทธิพลจากคนที่ผ่านมาในชีวิตของเขา ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คุณครู ญาติ หรือใครก็ตามที่เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ด้วย แต่ส่วนใหญ่อีกจะได้รับอิทธิพลมาจากพ่อและแม่หรือคนที่เลี้ยงดู ในขณะเดียวกัน พ่อและแม่หรือคนที่เลี้ยงดู ก็ได้รับอิทธิพลทางความคิดมาจากพ่อและแม่ หรือคนที่เลี้ยงดูพวกเขาอีกที ผมต้องขอขอบพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ของผมและคุณพ่อคุณแม่ของภรรยา ที่ทำให้เรามีทัศนคติที่ดีในการเลี้ยงลูก ผมคงพูดแทนภรรยาไม่ได้ว่าคุณพ่อคุณแม่ของภรรยาเลี้ยงดูเธอมาอย่างไร แต่ผมโชคดีที่ผมมีคุณพ่อที่มีความขยันขันแข็งในการทำงาน รักเพื่อน รักพี่น้อง คอยช่วยคิดช่วยวางแผนแก้ไขปัญหาให้คนรอบตัว ไม่ดูตายและไม่เคยร้องรอกหากทำอะไรที่เป็นประโยชน์ให้กับเพื่อนๆ และญาติพี่น้องได้ รักในความถูกต้องและยุติธรรม มีความเป็นนักวิทยาศาสตร์ ซึ่งใครจะเชื่อว่าคนในรุ่นคุณพ่อผมจะวางแผนมีลูกสลับหญิง ชาย หญิง ชาย และเว้นห่างกันคนละ 2 ปี



โดยใช้หลักการแพทย์ในการเลือกเพศของลูกและวางแผนครอบครัว (นั่นคือเมื่อ 54 ปีที่แล้วนะ) คุณพ่อผมเป็นคนมองโลกในแง่บวกมากๆ ไม่เคยท้อถอยกับสิ่งใดแม้ในวันที่ธุรกิจประสบความยากลำบาก ท่านก็มองเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์เสมอ ลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งของคุณพ่อผมคือท่านจะเป็นคนที่เชื่อมั่นในความคิดของท่าน แต่เปิดรับฟังความคิดของคนอื่น สิ่งนี้ทำให้ครอบครัวเรามีความเป็นประชาธิปไตย ลูกๆ สามารถมีความเห็นแย้งกับคุณพ่อคุณแม่ได้ และเราสามารถคุยกันถึงเหตุและผลทางความคิดของอีกฝ่ายโดยเมื่อจบบทสนทนาไม่จำเป็นที่เราจะต้องมีความคิดเห็นที่ตรงกัน



ผมโชคดีที่ได้มีโอกาสติดตามคุณพ่อไปทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางธุรกิจ และสังคม ทำให้ผมได้ซึมซับความคิดของคุณพ่อผม ซึ่งหลายครั้งผมก็ยังสงสัยว่าคุณพ่อรู้ได้อย่างไรว่าควรทำอะไรในสถานการณ์ไหน สิ่งเหล่านี้เป็นต้นแบบของผมในการปฏิบัติตัวกับเพื่อนๆ และญาติพี่น้อง ทำให้ผมมีความเป็นนักวิทยาศาสตร์ชอบค้นคว้าสิ่งต่างๆ และไม่เชื่ออะไรง่ายๆ และทำให้ผมเป็นคนกล้าแสดงความคิดเห็นของตัวเองในขณะเดียวกัน ก็ยอมรับว่าคนอื่นอาจคิดต่างได้ ส่วนคุณแม่ผม ท่านเป็นภรรยาที่สนับสนุนการทำงานของสามีทุกอย่าง ท่านดูแลลูกๆ อย่างใกล้ชิด และสอนให้ผมเป็นคนมองโลกในแง่ดี ตั้งแต่เด็กท่านจะสอนว่า ให้คนเอาเปรียบดีกว่าไปเอาเปรียบเขา หรือ ชายดีไม่รังแกหญิง ท่านเป็นคนใจกว้างไม่ค่อยถือสาอะไร ในขณะที่คุณพ่อผมจะเป็นฝั่งหลักการและเหตุผล คุณแม่ผมจะเป็นฝั่งอารมณ์และจิตใจให้กับลูกๆ ซึ่งสิ่งที่ผมซึมซับจากคุณแม่คือ ความเป็นคนง่ายๆ ไม่ค่อยถือสาอะไร ไม่เอาเปรียบคน และสอนให้ผมมีความเป็นสุภาพบุรุษ ซึ่งผมเชื่อว่าคุณลักษณะต่างๆ ของภรรยาผมก็ย่อมต้องซึมซับมาจากคุณพ่อคุณแม่ของเธอเหมือนกัน สิ่งเหล่านี้ย่อมถูกถ่ายทอดไปยังลูกๆ ของเราไม่มากนักน้อย



ผมรู้สึกขอบคุณเบื้องบน ที่ประทานลูกๆ ที่มีความน่ารักให้กับเรา ตั้งแต่ลูกเล็กๆ ห้องนอนลูกผมจะอยู่ติดกับห้องนอนผม จะเข้าจะออก ห้องนอนผมต้องผ่านห้องนอนลูก ทุกเข้าก่อนที่ผมจะออกจากห้องไปทำงาน หรือกลางคืนที่ผมจะเข้านอน ผมรู้สึกขอบคุณชีวิตทุกครั้งที่ทำให้ผมได้มีเด็กน่ารักตัวน้อยๆ 3 คนเข้ามาอยู่ในชีวิตผม ถึงแม้วันนี้เด็กๆ จะเริ่มโตแล้ว ด้วยหน้าที่การงานและการศึกษา ทำให้ลูกสาวคนโต ทั้งสองคนต้องไปอยู่หอพักแพทย์ ซึ่งอีกปีสองปีก็จะถึงคราวที่ลูกชายคนเล็ก ก็คงต้องไปอยู่หอพักแพทย์เช่นกัน แต่เด็กๆ ก็จะคิดถึงบ้านและหาโอกาสกลับมาอยู่กับพ่อแม่ตลอดเวลาที่ทำได้ ผมและภรรยาามีปฏิสัมพันธ์กับลูกเหมือนเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ที่คอยดุว่ากล่าว เรากับลูกเป็นเหมือนเพื่อนที่คอยแหย่กันไปมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผมรู้ว่ามีไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เป็นเพราะเราใช้จิตวิทยาในการเลี้ยงดูลูก ซึ่งทำให้ผมคิดว่าผมควรจะต้องรีบเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแบ่งปันวิธีการเลี้ยงลูกที่ใช้แนวคิดในการสื่อสารกับจิตใต้สำนึกแบบ NLP เพราะหากนานกว่านี้ ผมอาจจะลืมไปแล้วว่าผมดูแลลูกตั้งแต่เด็กอย่างไร และผมตั้งใจให้หนังสือเล่มนี้ เป็นคัมภีร์ในการใช้ชีวิตคู่และชีวิตครอบครัวของลูกๆ หลานๆ ของเราต่อไปในอนาคต



ขอบคุณในความรักของลูกๆ ที่เติมเต็มชีวิตของพ่อคนนี้ให้มี  
ความสุข และขอบคุณทุกๆ อย่างในชีวิตที่ทำให้ผมและครอบครัว  
เป็นอย่างทุกวันนี้ และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะสามารถสร้างคุณค่า  
และเป็นเสมือนคำขอบคุณให้กับสังคมที่หล่อหลอมให้ครอบครัวเรา  
มีความสุขแบบนี้ และอยากให้ทุกครอบครัวเต็มไปด้วยความรัก  
และมีความสุขเหมือนที่ผมมีประสบการณ์นี้เช่นกัน

ชาตรี เตชะปภา

5 มกราคม 2565



# คำนิยม

Trusts Parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

**ทรงพล จันลา**

นักเขียน อาจารย์

*Executive Director/the standard*

**THE  
STANDAR**

“อ่านหนังสือเล่มนี้  
ตอนที่ลูกของคุณ  
ยังเล็ก และให้หนังสือ  
เล่มนี้กับลูกของคุณ  
ตอนที่เขาเติบโต”

**ศิริวัฒน์ วงศ์จารุกร**

ประธานกรรมการบริหาร

บริษัท เอ็ม เอฟ อี ซี จำกัด (มหาชน)

“หนังสือเล่มนี้  
เป็นหนังสือที่อ่าน  
ได้เร็ว เข้าใจง่าย  
นำไปปฏิบัติ  
เห็นผลทันที”

Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

ในยุคของ Covid-19 และ Technology disruption ที่สังคมไทย ต้องเผชิญกับปัญหาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองพร้อมๆ กันเป็น ช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรวดเร็ว รุนแรง และกว้างขวางในทุกๆ ด้าน เราทุกคนต้องปรับตัวรุนแรงที่สุดในรอบ 10 ปี

ทำให้ลูกๆ ต้องเรียนรู้ ปรับตัว อย่างสับสนและยากลำบาก ท่ามกลาง โซเชียลมีเดีย (Social media) ที่ถาโถมเข้ามา จำนวนยาเสพติด ตัวเลขคดี อาชญากรรม โดยเฉพาะสถิติการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้นสูงสุดในรอบ 10 ปี

ในยุคนี้ความรักและห่วงใยของพ่อแม่เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ เพราะหากขาดซึ่งทักษะการสื่อสารที่ดี ก็จะทำให้สร้างความเครียดและความ ลำบากให้ลูก ทำให้ถดถอยความสำเร็จของลูกๆ ต้องเติมไปด้วยการดูตำ การทะเลาะ ความอึดอัดและไม่มีความสุข?

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับพ่อแม่ที่อยากให้การเลี้ยงดูลูกเป็นไป ด้วยความเข้าใจ เกิดความรักความสุขร่วมกันในครอบครัว ผมรู้สึก ดีใจที่ได้อ่านต้นฉบับ Trusts parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา ของคุณชาตรี คุณชาตรีเป็นคนที่อบอุ่น เลี้ยงลูกเก่ง ลูกทั้ง 3 คน ได้รับความรัก ความเข้าใจที่เต็มเปี่ยม จนสามารถแสดงศักยภาพของตัวเอง ออกมาสูงสุด (ลูกเป็นหมอทั้ง 3 คน) หนังสือเล่มนี้เติมไปด้วยเทคนิค วิธีการถ่ายทอดสื่อสารจากพ่อถึงลูก ผมเองก็มีลูก 4 คน ได้ลองนำแต่ละ ข้อคิด แต่ละเทคนิคไปปฏิบัติ นำไปปรับปรุงการสื่อสารและทำความเข้าใจ ต่อลูกๆ ก็เห็นผลในการลดความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกัน หากจุดสมดุล ของการไม่ตามใจเกินไป ไม่บังคับเกินไป เพิ่มเติม ความสุขให้เกิดขึ้นในครอบครัวได้

“หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่อ่านได้เร็ว เข้าใจง่าย นำไปปฏิบัติเห็นผลทันที”





**อาจารย์กฤษณ์ ฐยาพร**

*Co-Founder University of Happiness ไร่ใจยิ้ม*

*CEO Asia Pacific Innovation Center Co.,Ltd.*

*ที่ปรึกษาองค์กรชั้นนำและเป็นผู้แต่งหนังสือขายดี*

*ศาสตร์ผู้นำสู่ความยั่งยืน ผู้นำสร้างสุข*

*ปลดล็อกความสุข*

**“ผมและทีมอาจารย์  
ที่ UNIVERSITY OF HAPPINESS  
ได้บรรจุหลักสูตร T-R-U-S-T-S  
ให้เป็น CORE CURICULUM  
ในการพัฒนา SPIRITUAL INTELLIGENCE  
ให้กับผู้นำ”**

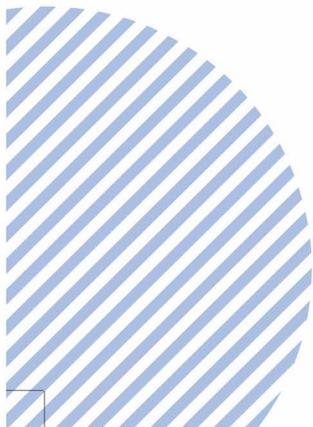
Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา



เมื่อ 7 ปีที่แล้ว ผมได้มีโอกาสเชิญอาจารย์ชาตรี มาร่วมจัดหลักสูตร Happineering Family Camp ที่ศูนย์ฝึกอบรมผู้นำที่ไร่ใจיים กาญจนบุรี คุณพ่อคุณแม่และคุณลูกที่มาเข้าแคมป์ 3 วัน 2 คืน ได้นำเอาหลักการของ T-R-U-S-T-S ที่อาจารย์ชาตรีเขียนในหนังสือเล่มนี้มาเป็นแก่นเพื่อสร้าง New Mindset และกิจกรรม Adventure based learning ที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่ได้เข้าใจลูกด้วยความรักที่เป็น Unconditional Love และสร้างความเชื่อมั่นในระดับจิตใต้สำนึกให้ลูกรักและเชื่อมั่นในตัวเอง

ผมเองยังนำเอาหลักการที่อาจารย์ชาตรีนำเสนอในหนังสือมาใช้ ไม่เฉพาะในครอบครัว แต่ยังนำไปใช้กับทีมงานและลูกค้าคนสำคัญด้วย ทำให้เห็นคนที่อยู่รอบข้างเปลี่ยนตัวเองจากการเป็นดาวเคราะห์ที่ต้องการพลังและแสงสว่างจากคนอื่นมาเป็นดาวฤกษ์ที่ให้แสงสว่าง ให้ความรักกับผู้คนโดยไม่มีเงื่อนไข

ผมและทีมอาจารย์ที่ University of Happiness ได้บรรจุหลักสูตร T-R-U-S-T-S ให้เป็น Core Curriculum ในการพัฒนา Spiritual Intelligence ให้กับผู้นำ เป็นหนังสือที่ทุกบ้านจะต้องมีไว้เป็นคู่มือในการสร้างความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้เกิดขึ้นในครอบครัว





“ปลดล็อกความคิด  
เปลี่ยนวิธีคิด  
เพื่อความสุข  
และความสำเร็จ  
ของลูกค้า”

**มนต์ชัย เดโชจรัสศรี**

นายกสมาคมผู้ปกครองและครูทีวีราภิเศก  
รองประธานหอการค้าบ้านกบฏรี

*Former Chief Retail Business*

*Officer – Asset World Corporation*

*Former Managing Director – Unilever*

*Network Thailand, Unilever Thai Trading*

Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา



หลายคนตั้งคำถามว่า จะเลี้ยงลูกให้เก่ง ให้ดี ได้อย่างไร หลายคนพยายามกำหนดทิศทางให้ลูกเพื่อให้ถึงเป้าหมาย และคาดหวังให้ลูกสำเร็จอย่างที่คุณแม่ตั้งใจ หนังสือเล่มนี้อาจจะเปลี่ยนแนวคิดในการเลี้ยงลูกให้ประสบความสำเร็จในนิยามใหม่ เปลี่ยนกรอบความคิดของคุณพ่อ คุณแม่ ให้เห็นมิติใหม่ๆ ในการเลี้ยงลูก โดยการมอบพลังให้แก่ลูกผ่านความรัก ความเข้าใจ และพลังแห่งอิสรภาพในการเลือกให้แก่ลูกที่จะกำหนดชีวิตของตนเอง ตลอดเส้นทางการเติบโตของลูกก็จะเต็มไปด้วยความสุขและมีแก่นแนวคิดในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง

“ตัวอย่างมีค่ามากกว่าคำสอน” หนังสือเล่มนี้ได้ถ่ายทอดทั้งแนวคิดและตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงของอาจารย์ชาติรี ซึ่งเป็นประสบการณ์และแนวคิดที่ได้ตกผลึกมาเป็นอย่างดี มากไปกว่านั้นอาจารย์ชาติรียังได้แบ่งปันเทคนิคที่เป็นประโยชน์ในการปลูกแก่นความคิดให้แก่ลูกอีกด้วย

“ปลดล๊อคความคิด เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อความสุขและความสำเร็จของลูก” หากคุณกำลังเผชิญสิ่งท้าทายในการเลี้ยงลูก หรือกำลังค้นหาแนวคิดในการเลี้ยงลูกให้ดี คุณอาจจะได้คำตอบที่ไม่เคยได้จากที่ไหนมาก่อน





**สุชาดา ธีรวิชิตกุล**  
*President,  
Unilever Life  
Unilever Thai Trading Ltd.*

"โชคดี...  
ที่มีลูกยาก  
โชคดี...  
ที่รู้จักอาจารย์ชาติรี  
โชคดี...  
ที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้"

Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา



### โชคดีที่มีลูกยาก...

ทำให้ได้ถามตัวเองว่า ทำไมถึงอยากมีลูก มีลูกเพื่ออะไร มีเพื่อนตอนอายุมากหรือ แล้วลูกจะลำบากไหม เกิดมาอยู่บนโลกที่สับสนและเปลี่ยนแปลงเร็วขนาดนี้ และในที่สุดก็ได้คำตอบให้ตัวเองและขอใหม่ว่า ขอให้ได้ทำหน้าที่แม่ ความแตกต่างอยู่ตรงไหน อยากมีลูก คือมีความรู้สึกว่าคุณคือชีวิตลูก เป็นของเรา แต่การขอให้ได้ทำหน้าที่แม่ มันเริ่มจากการให้ เริ่มจากตระหนักว่า ชีวิตลูกไม่ใช่ของเรา ชีวิตเป็นของเขา เรามีความสุขจากการทำหน้าที่แม่ในการสนับสนุนเขา ส่วนลูกมีความสุขจากการมีชีวิตเป็นของตัวเอง

### โชคดีที่รู้จักอาจารย์ชาติรี...

อาจารย์เป็นคนชอบเรียนรู้แล้วเอามาย่อยและลองทำ ที่สำคัญอาจารย์ชอบแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้และได้ประสบการณ์มา ลูกทั้งสามคนเรียนหมอก็เป็นบทพิสูจน์ความสำเร็จแล้ว แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือความสำเร็จแบบก้าวกระโดด เพราะลูกทั้งสามคนมีความสุขและได้เลือกทางชีวิตของตัวเอง และบังเอิญทั้งสามคนชอบหมอ ที่เห็นได้ชัดคืออาจารย์ปูพื้นฐานที่แข็งแรง พื้นฐานที่เกิดจากความเข้าใจ ความรัก ความเชื่อ และความศรัทธาในตัวลูก

### โชคดีที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้...

เพราะอาจารย์รวบรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์มาแบ่งปันในรูปแบบที่อ่านเข้าใจง่ายเหมือนกำลังมาเล่าให้ฟังตรงหน้า เนื้อหาเป็นประโยชน์และเชื่อว่าจะสร้างกรอบความคิดใหม่ให้กับพ่อแม่ที่มีต่อลูก ดีใจแทนเด็กอีกจำนวนมากที่จะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้เต็มๆ

ขอบคุณอาจารย์ชาติรีแทน พ่อ แม่ และเด็กๆ อีกหลายชีวิตที่อาจารย์ใช้ความเพียรและเวลามาสร้างผลกระทบเชิงบวกให้กับชีวิตผู้คนบนโลกใบนี้



"พยายามใช้เวลาช่วงนี้ ให้ดีที่สุดมันจะเป็น  
ความทรงจำที่ดีในวัยเด็กสำหรับลูก และผมเชื่อว่า  
ความทรงจำนี้จะอยู่กับเขาตลอดไปครับ"



**กันตฤกษ์ รัตวongษ์**  
กรรมการผู้จัดการ  
บริษัทคำนวณการ จำกัด

Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

ผมแต่งงานมา 11 ปี ไม่มีลูก มามีตอนผมและภรรยาอายุเกือบ 40 แล้ว เป็นเรื่องเซอร์ไพรส์มาก เผลอแป็บเดียวลูกสาวเราตอนนี้อายุ 17 แล้ว ผมคุยกับภรรยาว่า ลูกสาวเรากำลังเข้าวัยฮอว์โมน แต่เราสองคนกำลังเข้าวัยหมดฮอว์โมน สรุบบ้านนี้ กำลังอยู่ในช่วงฮอว์โมนแปรปรวนทั้งบ้าน และผมก็ได้รับหนังสือ Trusts parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา มาในเวลาที่ต้องการพอดี

ผมไม่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้รวดเดียวจบครับ ระหว่างที่ผมอ่านไป ก็นำเทคนิคบางข้อไปลองใช้กับลูกสาวผมทันที บอกตรงๆ ว่าได้ผลที่น่าพอใจครับ

ผมขอยกตัวอย่างปัญหาใหญ่ที่มักเจอกับลูกวัยรุ่นคือเรื่องการสื่อสาร ระยะเวลาหลังผมคุยกับลูกน้อยลงอาจจะเพราะเขากำลังยุ่งเตรียมตัวเข้ามหาวิทยาลัยด้วย และวัยรุ่นเริ่มมีโลกส่วนตัว การคุยเริ่มเป็นถามคำตอบ คำบอ่ยขึ้น บางทีก็ไม่วู้จะคุยอะไร ในหนังสือคุณชาตรีผู้เขียนได้แนะนำวิทยายุทธในการสื่อสารกับลูก 16 กระบวนท่า มีท่าหนึ่งที่น่าสนใจและผมลองนำไปใช้ทันที นั่นคือเทคนิค “การสร้างแนวร่วม” ผมเป็นคนไม่ชอบดูซีรีส์ใน NETFLIX แต่ช่วงนั้นลูกสาวชอบดูซีรีส์เรื่องหนึ่งชื่อเรื่อง Grey’s Anatomy เกี่ยวกับชีวิตของหมอกกลุ่มหนึ่งในโรงพยาบาล พอตีช่วงนั้นเป็นช่วง Lockdown จึงมีเวลา ผมเริ่มดูเรื่องนี้ เพื่อจะเข้าไปอยู่ในโลกของลูกสาว เราจะได้มีความสนใจร่วมกัน ดูๆ ไปก็สนุกดี จนผมเริ่มมีวัตถุดิบที่จะคุยกับลูก วันหนึ่งตอนอยู่ในรถผมถามลูกสาวว่า ผมไม่เข้าใจทำไมนางเอกถึงกลัวการแต่งงาน คำตอบที่กลับมายาวเลยครับ ลูกสาวเล่าอธิบายอย่างกระตือรือร้น เย้! เราอยู่ทีมเดียวกันแล้วรู้สึกดีมากเลยครับ ช่วงที่เราพ่อลูกกำลังอินกับซีรีส์เรื่องนี้ เรามีอะไรคุยกันบอ่ยขึ้น เพราะมีความสนใจในเรื่องเดียวกัน ทำให้เรามีการสนทนาสองทางที่ดีขึ้น และเปิดทางให้เราคุยเรื่องอื่นๆ ได้มากขึ้นอีกด้วย นอกจากนั้นในหนังสือเรื่องนี้ มีเนื้อหาที่เอามาใช้แนะนำลูกได้ มีหลายตอนพูดถึงปัญหาการมีลูกเมื่อยังไม่พร้อม ผมได้เอาเนื้อเรื่องตอนนี้มาคุยกับลูกสาวแบบเนียนๆ ถ้าไม่มีซีรีส์เรื่องนี้เป็นสื่อ การคุยเรื่องแบบนี้กับลูกสาวอาจจะไม่ไหลลื่น

แนะนำให้คุณอ่านแล้วลองนึกถึงตัวเองและลูกไปด้วย จะเห็นภาพตามชัดเจนมาก ในฐานะพ่อคนหนึ่งที่ไม่ได้สมบูรณ์แบบไปทุกเรื่องในการเลี้ยงลูก บอกเลยว่าคุณจะได้โอเคทีเดียว จากหนังสือเล่มนี้แน่นอนครับ



ผู้เขียนไม่ได้เขียนหนังสือ  
“วิธีเลี้ยงลูก” หากแต่เป็นวิธีเปลี่ยนแปลง  
ตนเอง ไม่ได้เขียนวิธีอบรมสั่งสอนลูก  
แต่บอกให้เชื่อมั่นและเคารพ  
ในตัวตนของเขา

**จุมพฏ ศรียะพันธ์**

ผู้ก่อตั้งเครือข่าย *Homeschool Network Thailand,*  
*Education Tech Startup*



Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

ผมอ่าน Trusts parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา รวดเดียวจบ ด้วยความรู้สึกตื่นเต้น โดยเฉพาะผู้เขียนไม่ได้เขียนหนังสือ “วิธีเลี้ยงลูก” หากแต่เป็นวิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง ไม่ได้เขียนวิธีอบรมสั่งสอนลูกแต่บอกให้เชื่อมั่นและเคารพในตัวตนของเขา รวมถึงการให้ความรักโดยปราศจากเงื่อนไข รวมทั้งปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้อย่างจริงจัง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมเองก็เชื่อในกระบวนการนี้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะสิ่งที่ผู้เขียนเล่ามานั้น ก็ยังผลิดอกออกผลมาเป็นความสำเร็จของลูกที่ชวนให้ภาคภูมิใจ ขอขอบคุณสำหรับหนังสือดีๆ เล่มนี้ครับ

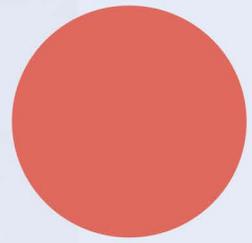




"หนังสือเล่มนี้บอกเล่าถึงวิธีการที่ไม่ใช่แค่บอกทฤษฎี แต่เล่าผ่านประสบการณ์จริงแบบที่พ่อแม่ทุกคนต้องพบ เป็นหนังสือที่คนเป็นพ่อแม่ต้องอ่าน และแม้ไม่ได้เป็นพ่อแม่ ก็ควรอ่านเช่นกัน"

Trusts Parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

**จิรวรา วีรยวรรณ**  
กรรมการผู้จัดการบริษัท โอทิลวี แอนด์ เมเธอร์ (ประเทศไทย) จำกัด



ดิฉันรู้จักคุณชาตรีมาเกือบ 30 ปี มีโอกาสได้ร่วมงานกันอยู่นาน คุณชาตรีเป็นคนเก่งเป็นที่รักของเพื่อนร่วมงานและคนอื่นๆ ที่ได้ร่วมงานด้วย แต่ไหนแต่ไรคุณชาตรีมีวิธีที่แยบยลและนุ่มนวลในการจัดการกับปัญหา ไม่ว่าปัญหาคจะเล็กหรือใหญ่แค่ไหน คุณชาตรีจะแก้มันด้วยท่าทางสบายๆ และด้วยใบหน้ายิ้มๆทุกครั้ง เป็นหนึ่งในลูกค้ำที่ทุกคนอยากทำงานด้วย เรียกว่าเป็นลูกค้ำในดวงใจ เป็นคนที่เราอยากจะทำางานด้วยและทำงานให้ ไม่ใช่แค่เป็นเพราะหน้าที่แต่ทำด้วยความเต็มใจอย่างที่สุด จึงไม่แปลกใจเลยที่คุณชาตรีมีวิธีเลี้ยงลูกที่น่าทึ่ง มีลูกที่เก่งและประสบความสำเร็จทั้ง 3 คน และเหนืออื่นใดทั้งสามเป็นคนเก่งคนดีที่มีความสุข ซึ่งน่าจะเป็นรางวัลชีวิตของคนเป็นพ่อเป็นแม่ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว

หนังสือเล่มนี้บอกเล่าถึงวิธีการที่ไม่ใช่แค่บอกทฤษฎีแต่เล่าผ่านประสบการณ์จริงแบบที่แม่ทุกคนต้องพบ ยิ่งอ่านยิ่งรู้สึกถึงความรักความตั้งใจ และทุ่มเท ในการสร้างลูกของเราไม่ใช่แค่เป็นลูกที่น่ารักของเราเท่านั้น แต่เป็นลูกที่น่ารักของสังคมที่เขาต้องอยู่ต่อไป แม้จะไม่มีเราแล้วก็ตาม หลายอย่างเป็นสิ่งที่น่าสนใจใช้ได้ไม่ใช่แค่กับลูก แต่กับลูกน้องเพื่อน และคนรอบตัว เป็นหนังสือที่คนเป็นพ่อแม่ต้องอ่านและแม่ไม่ได้เป็นพ่อแม่ก็ควรอ่านเช่นกัน



A portrait of a middle-aged man with dark hair, wearing glasses, a blue suit jacket, a white shirt, and a pink tie. He is smiling slightly and has his arms crossed. The background is a light-colored wall with a large blue and yellow logo featuring an upward-pointing arrow and a bar chart. The text "Napoleon Hill Institute" is partially visible in the background.

**ดร.สุวัฒน์ ทองรนากุล**

*บรรณาธิการ*

*Green Innovation & SD / Manager Online*

*Professional Coach - Napoleon Hill*

*โค้ชผู้บริหาร มาตรฐานสากล ICF*

Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

ผมได้อ่านเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้แล้ว เชื่อว่าน่าจะเป็นที่นิยมชมชอบของสังคมร่วมสมัย เพราะตอบโจทย์ความท้าทายชีวิตของคนที่มีลูกแล้ว หรือวางแผนจะเริ่มมีลูก ก็จะได้คู่มือ “พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกได้ดีสมใจรัก”

ขณะเดียวกันคนที่มีวิถีคิดและวิถีปฏิบัติตามแนวทางของหนังสือเล่มนี้ ก็จะกลายเป็น “พ่อแม่ที่ลูกชื่นชอบ” และภูมิใจที่ได้ร่วมครอบครัวแบบเห็นอกเห็นใจกัน และอยู่ด้วยกันอย่างอบอุ่น มีความสุข

อาจารย์ชาติรี เตชะปภา เป็นคนช่างสังเกต และมีมุมมองต่อปรากฏการณ์ที่ประสบพบเห็นอย่างนักสังเคราะห์ ได้ศึกษาเรียนรู้ผ่านแว่นใสแนววิชาการด้านจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้ตกผลึกเป็นหลักการสร้างสรรค์ที่มุ่งเห็นผลลัพธ์ (Outcome based) ซึ่งเป็นผลเชิงประจักษ์ที่เกิดขึ้นกับคนเป็นลูก

ใครที่รู้ข้อมูลแบบนี้ก็จะชื่นชมว่า “เลี้ยงลูกเก่ง” เป็นหมดได้ทุกคน แต่ครอบครัวนี้ พ่อแม่ไม่ได้กะเกณฑ์ มีแต่ส่งเสริมและให้คำปรึกษาหารือ ลูกๆ จึงมีอิสระทางความคิด เช่นได้เลือกเรียนสาขาที่ตัวเองชอบ และประสบความสำเร็จอย่างสบายใจด้วยความรอบรู้ในหลักการบริหารที่สนใจศึกษาเรื่องการพัฒนาสุขภาพและแนวคิดการสื่อสารกับจิตใต้สำนึกแบบ NLP โดยมีจุดมุ่งหมายในการถนอมรักครอบครัวให้สงบสุขและเจริญก้าวหน้าอย่างดีงาม

ขอชื่นชมอาจารย์ชาติรีที่ได้เขียนหนังสือ “เลี้ยงลูกอย่างไร ให้ลูกเชื่อเรา” นับเป็นประโยชน์ต่อสังคม ในการส่งเสริมคนเป็นพ่อแม่ด้วยวิถีคิดเชิงบวก มุ่งให้เกิดผลลัพธ์ที่สมดุลและยั่งยืนจากการเลี้ยงดูลูกอย่างถูกวิธี เพื่อให้พ่อแม่และลูกต่างมีความเชื่อถือ เชื่อมั่นต่อกัน โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอยู่ร่วมกันอย่างกลมเกลียวและมีความสุข



ความรักที่เกื้อกูลจากครอบครัวจะเป็นกำลังที่คอยสนับสนุน พร้อมเคียงข้างในทุกสถานการณ์ เป็นสายสัมพันธ์ที่งดงาม การสื่อสารที่เข้าถึงจิตใจ ของทุกคนในครอบครัว ในหนังสือนี้ จะเติมเต็มให้คุณพ่อคุณแม่ ทุกๆ บ้านได้เป็นอย่างดี

**แพทย์หญิงกรรณิการ์ สราญรมย์**  
แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว  
และแพทย์เวชศาสตร์ป้องกัน  
แขนงสุขภาพจิตชุมชน  
โรงพยาบาลมะเร็งอุดรธานี

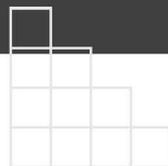
Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

**"หนังสือนี้  
จะเติมเต็ม  
ให้คุณพ่อคุณแม่  
ทุกๆ บ้าน  
ได้เป็นอย่างดี"**

## สารบัญ

คำนำ	3
คำนิยม	12
บทนำ	35
<b>Parts 1 ความหมายของ T.R.U.S.T.S. และ Inner communication ความคิดที่ต้องมีภายในตัวพ่อแม่</b>	
T-Trust จงเชื่อมั่นในตัวลูก	51
R- Respect จงเคารพในตัวลูก	61
U-Unconditional Love รักที่ปราศจากเงื่อนไข	72

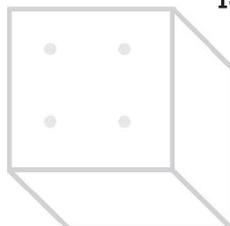
# Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา



## Parts 2 Outer communication

### เทคนิคในการสื่อสารกับลูก

S-Seamless การสื่อสารที่เป็นเนื้อเดียวกัน	78
เทคนิค 1 พิมพ์เขียวลูก	89
เทคนิค 2 การสร้างแนวร่วม	100
เทคนิค 3 ภาษา	111
เทคนิค 4 คำถามแทงใจ	127
เทคนิค 5 นิทานเปรียบเทียบ	130
เทคนิค 6 แผนซ้อนแผน	133
เทคนิค 7 การเปลี่ยนกรอบความคิด	136
เทคนิค 8 การผูกอารมณ์	141



# Trusts Parenting เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

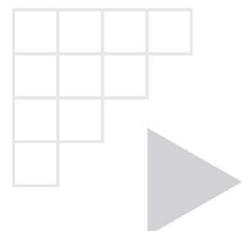


เทคนิค 9 เกมทดสอบอำนาจ	144
เทคนิค 10 ประโยชน์แฝง	150
เทคนิค 11 การสะกดอารมณ์	153
เทคนิค 12 จริงคือเท็จ เท็จคือจริง	155
เทคนิค 13 เจาะเวลาหาอดีต	156
เทคนิค 14 ถามลูกสิ	157
เทคนิค 15 สมการชีวิต	159
เทคนิค 16 สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม	163

## Parts 3 Ecosystem

### การสร้างระบบนิเวศแห่งความรัก

psychology of love จิตวิทยาความรัก	166
------------------------------------	-----



## Trusts Parenting เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา

นิยามรัก	168
เงื่อนไขความรัก	173
สูตรลับความรัก	178
มองหารัก	184
ผูกรัก	187
ความทรงจำแห่งรัก	190
คุณค่าของชีวิต	193
ปลดปล่อยคุณพ่อคุณแม่ให้เป็นอิสระ	202
ส่งท้าย	206
ความในใจถึงป้า ไชย เตชะปภา	209
ประวัติผู้เขียน	216

# บทนำ

Trusts Parenting **เชื่อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา**

เคยคิดไหมครับว่าการเลี้ยงลูกนี่มันเป็นเรื่องยากเหลือเกินทำไมบางคนพ่อแม่ดี แต่ลูกเกร ในขณะที่ทำไมบางคนดูเหมือนไม่ค่อยดูแลลูกแต่ลูกกลับได้ดี หลายคนมีความรู้สึกว่าการเลี้ยงลูกให้ได้ดี เหมือนกับการเลี้ยงโชค คือมีได้มีเสีย ถ้าโชคดีลูกก็เป็นคนดี ถ้าโชคไม่ดี ลูกก็เป็นคนไม่ดี หลายคนเห็นสังคมปัจจุบันแล้วบอกว่าการเลี้ยงลูกให้ได้ดี มันยากเหลือเกิน เพราะสิ่งยุ่งเหยิงเยอะมาก บางคนรู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้เลยด้วยซ้ำที่จะเลี้ยงลูกให้ได้ดีจนตัดสินใจที่จะไม่มีลูกเพราะไม่อยากเสี่ยงกับการปวดหัวหากลูกไม่ได้ตั้งใจ

การเลี้ยงลูกเป็นสิ่งที่หนักใจสำหรับคนส่วนใหญ่ โชคดีที่ผมมีความชื่นชอบในการศึกษาเรื่องจิตใต้สำนึก และด้วยความหลงใหลในเรื่องนี้ ทำให้ผมรู้จักกับ NLP (Neuro Linguistic Programming) และเรียนจนได้การรับรองเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใต้สำนึก NLP ในสาย Tad James จาก Ms.Sara Haboubi อาจารย์ชาวไอร์แลนด์ และได้รับการรับรองเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใต้สำนึก NLP ชั้นสูง ในสายของ Robert Dilts โดย Mr.Kurt Peter Gottwald อาจารย์ชาวเยอรมัน

