

พ่อและแม่ ครูคนแรก ของลูกน้อย



เตรียมตัวเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก...เพื่อปลูกฝังให้เจ้าตัวน้อยของคุณ
เติบโตขึ้นอย่างมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ แข็งแรง
พร้อมก้าวไปในโลกยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน

Papa Mama



พ่อและแม่
ครูคนแรก
ของลูกน้อย



Papa Mama



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

Papa Mama.

พ่อและแม่ ครูคนแรกของลูกน้อย.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2556.
128 หน้า.

1. บิดามารดา. I. ชื่อเรื่อง.

155.646

ISBN 978-616-15-1848-6

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

บรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสังข์

ณัฏฐา พิษผล

สุวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วัลลิญา บางมด จิตตรา ศรีความ

พระจันทร์ฉาย

นงนภัส พิกุลทอง

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1848-6



9 786161 518486

ราคา 119 บาท

คำนำสำนักพิมพ์



การที่ต้องเลี้ยงดูอีกหนึ่งชีวิตที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไข ถือว่าเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ทั้งหลาย เพราะชีวิตน้อยๆ จะต้องออกไปเผชิญโลกภายนอกที่กว้างใหญ่ ดังนั้นพ่อแม่จะต้องเตรียมความพร้อมเสียตั้งแต่วันนี้ เพื่อฝึกฝนพัฒนาการในด้านต่างๆ ให้กับลูก เรียนรู้ไปพร้อมกับการป้อนสิ่งดีๆ ให้กับลูกรัก

การที่ลูกน้อยจะเติบโตขึ้นมาอย่างสมบูรณ์นั้น นอกจากจะมีพัฒนาการทางร่างกายที่ดีแล้ว พัฒนาการทางด้านจิตใจก็เป็นส่วนสำคัญ พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้ลูกมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง และมีความสุขในการใช้ชีวิต คุณพ่อคุณแม่จะได้ลดความกังวลใจลงไป เมื่อเห็นลูกน้อยสามารถดูแลตัวเองได้ พร้อมเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ

คำนำ

“พ่อและแม่ คือผู้นำในการเรียนรู้ของลูก”

ก่อนที่จะลูกน้อยของคุณจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่ได้รับบัตรประชาชน นั้นเป็นเสมือนเครื่องหมายและหลักฐานถึงการมีวุฒิภาวะเติบโตแล้วในระดับหนึ่งที่จะยืนบนลำแข้งของตัวเองได้ แต่ขาแข้งทั้งสองข้างของลูกจะแข็งแรงสักแค่ไหน จะสามารถเดินต่อไปได้ไกลสักเพียงใด สองมือของลูกน้อยจะสร้างสรรค์สิ่งใดขึ้นมาได้ สมอของลูกจะมีความคิด มีการตัดสินใจที่มีคุณภาพเพียงพอหรือไม่ นั้น จุดเริ่มต้นทั้งหมดก็อยู่ที่ “พ่อและแม่” ได้สอนให้เขาเรียนรู้และรู้จักพื้นฐานการใช้ชีวิตเพียงพอหรือไม่ มากหรือน้อยเพียงใด

พ่อและแม่คือ “ครู” คนแรกและคนสำคัญของลูก ในแต่ละบทในหนังสือเล่มนี้เราจะกล่าวถึงบทบาทแต่ละบทบาทที่คุณพ่อคุณแม่ควรเป็นและควรทำเพื่อลูกของคุณ แต่มันคงจะไม่มีประโยชน์อะไรเลยหากว่าทั้งคุณพ่อและคุณแม่ไม่คิดที่จะเริ่มต้นลงมือทำ เพราะขนาดคุณยังไม่คิดจะเริ่มต้นลงมือทำแล้วลูกของคุณจะทำมันให้ออกมาดีได้อย่างไร ลูกของคุณจะเรียนรู้ทุกอย่างได้เองทั้งหมดหรือก็คงจะไม่ใช่ ก่อนที่จะสอนลูกหรือชี้แนะให้ลูกทำอะไร หรืออะไรก็ตามแต่ สิ่งแรกที่คุณควรทำและมันคือสิ่งสำคัญ นั่นก็คือ “การทำตัวเป็นตัวอย่างให้กับลูกของคุณเสียก่อน”

Papa Mama

สารบัญ



บทนำ	7
จะทำอะไรถ้าอยากให้ลูกรู้จักตัวเอง	10
สร้างความคิดไร้ออบเขตด้วยจินตนาการและสร้างสรรค์	22
จงมือ “ลูก” สู่โลกกว้าง	36
จงมือ “ลูก” เข้าวัด ทำความรู้จักกับศาสนา	50
“เวลา” สิ่งมีค่าที่ลูกควรรักษาเอาไว้ให้ดี	58
“รักที่ดี รักที่เหมาะสม รักที่ควร” เรื่องรักที่ลูกควรรู้	68
ธรรมชาติคู่มนุษย์ ปลุกจิตลูกให้รักธรรมชาติ	76
ทำอะไรดีให้ลูกช่วยเหลือตัวเองได้	86
สอนลูกให้เสพสื่ออย่างเป็นสุข	96
ความลำบากนำมาซึ่งคุณค่าของชีวิตและเงินทอง	120





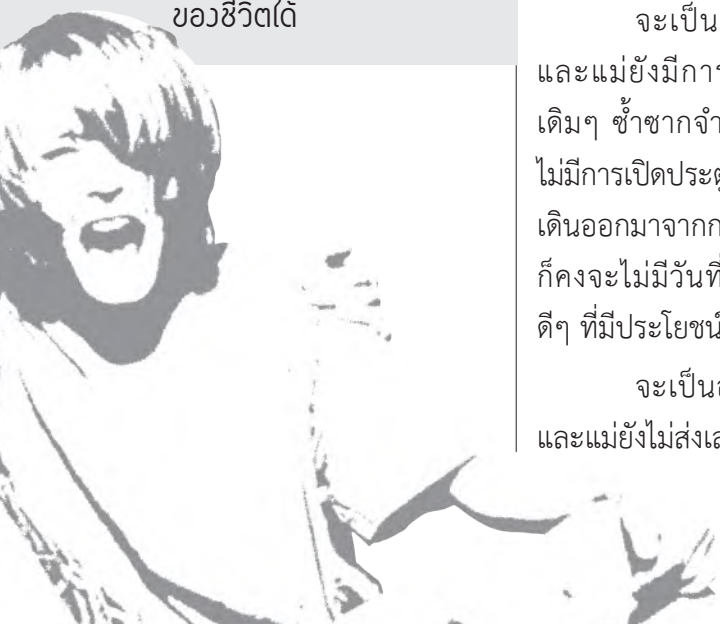
บทนำ

จะเป็นอย่างไร...หาก
พ่อและแม่ ยัวไม่รู้จักตัวเอง
ไม่มีจุดหมายปลายทางขอ
ชีวิตที่แน่นอน ไม่มีความ
ชัดเจนที่จะเป็นแบบอย่างให้
แก่ลูก ลูกก็ควไม่สามารถ
รู้จักตัวเอง เพื่อรู้จักหนทาง
ขอชีวิตได้

จะเป็นอย่างไร...หากพ่อ
และแม่มยังไม่มีจินตนาการ ยังจมปลัก
อยู่กับความคิดเดิมๆ ปราศจากการ
พัฒนา ตัวลูกเองก็คงจะมีติดบอดใน
เรื่องของจินตนาการและความคิด
สร้างสรรค์ที่เป็นสิ่งที่สำคัญก็คง
ไม่เกิดขึ้นกับลูกน้อยเป็นแน่

จะเป็นอย่างไร...หากพ่อ
และแม่มยังมีการดำเนินชีวิตแบบ
เดิมๆ ซ้ำซากจำเจ ไม่มีการเรียนรู้
ไม่มีการเปิดประตูสู่โลกกว้าง ไม่ยอม
เดินออกมาจากกรอบเดิมๆ ลูกน้อย
ก็คงจะไม่มีวันที่จะได้เรียนรู้สาระ
ดีๆ ที่มีประโยชน์ได้เช่นเดียวกัน

จะเป็นอย่างไร ...หากพ่อ
และแม่มยังไม่ส่งเสริมศาสนา เมื่อพ่อ



และแม่ไม่รู้จักเข้าวัดเข้าวา เป็นคนไม่มีศีลธรรม ลูกจะไม่สามารถเรียนรู้ ทำความรู้จักกับความดีงามของศาสนาได้ ไม่มีหลักการคิดหรือแบบแผนจนกระทั่งอาจจะไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีและคุณธรรมประจำใจเลยก็เป็นได้

จะเป็นอย่างไร...หากพ่อและแม่มองไม่เห็นคุณค่าของเวลา ไม่รู้จักบริหารจัดการเวลา ไม่ตรงต่อเวลา ขาดความรับผิดชอบ ทำอะไรก็มักจะไม่ประสบความสำเร็จ ตัวลูกน้อยก็คงจะไม่ได้เรียนรู้ความสำคัญของเวลา ใช้เวลาให้หมดไปอย่างไร้ประโยชน์

จะเป็นอย่างไร...หากพ่อและแม่ไม่แสดงความรัก ไม่ว่าจะเป็นกับตัวลูกน้อยเองหรือจะเป็นบุคคลรอบกาย ไม่เคยแสดงออกถึงความกตัญญูต่อพ่อและแม่ หรือผู้มีพระคุณของตัวเองเลยสักครั้ง ตัวลูกน้อยก็จะไม่เคยได้เรียนรู้ในเรื่องของความรักอันดี ไม่รู้จักกับความกตัญญู ไม่รู้จักการให้และการรับมือกับความรักที่สลับเปลี่ยนไม่ได้

จะเป็นอย่างไร...หากพ่อและแม่มองไม่รักธรรมชาติ ไม่เคยแสดงออกถึงการให้ความสำคัญกับต้นไม้และสิ่งแวดล้อม ขำร้ายยังทำลายธรรมชาติที่สวยงามให้ลูกน้อยเห็นเป็นตัวอย่าง ลูกน้อยก็จะได้รับแต่ตัวอย่างที่ไม่ดี ไม่ได้รู้จักความสำคัญว่าธรรมชาติมีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างไรบ้าง

จะเป็นอย่างไร...หากพ่อและแม่มองยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ต้องคอยพึ่งพาคนอื่น ขาดความรับผิดชอบ แม้ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องของตัวเองก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็อย่าหวังไปเลยว่าลูกน้อยของคุณจะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อเติบโต

ขึ้น เพราะเขาไม่เคยได้รับการปลูกฝังในเรื่องการช่วยเหลือตัวเอง

จะเป็นอย่างไร...หากพ่อและแม่อังสฤษดิ์อย่างไม่ต้องเหมาะสม ยังปล่อยให้ตัวเองตกเป็นทาสของสื่อ ดูละครหรือดูหนังก็ยังทำตัวเลียนแบบ เห็นโฆษณาสิ่งใดก็หลงเชื่ออย่างง่ายดาย เชื่อทุกอย่าง ทำตามทุกสิ่งไม่มีวิจารณญาณในการเลือกคิดและตัดสินใจ ลูกน้อยของคุณก็จะเติบโตขึ้นมาแบบที่ไม่สามารถเข้าใจสื่อ เชื่อทุกอย่างที่ได้รับมาและสามารถโดนชักจูงให้หลงทางได้ง่ายดาย

จะเป็นอย่างไร...หากพ่อและแม่อังใช้ชีวิตอย่างสุขสบายงอมืองอเท้า ไม่เคยคิดถึงคุณค่าของเงินหรือความลำบาก ใช้จ่ายทุกอย่างเกินความจำเป็น ลูกน้อยของคุณก็อ่อนแอ ไม่สามารถยืนหยัดได้ด้วยตัวเองเพราะไม่เคยรู้จักกับความลำบาก อ่อนแอต่อปัญหาและอุปสรรค ไม่รู้จักคุณค่าของการใช้ชีวิตและใช้จ่ายอย่างเกินตัว

ที่เรากล่าวมาข้างต้นนั้นทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ของตัวคุณพ่อและคุณแม่เอง ที่จะเตรียมตัวเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกรัก เพื่อปลูกฝังให้ลูกรักของคุณเติบโตขึ้นมาอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความแข็งแกร่งพร้อมที่จะก้าวต่อไปในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน

หากคุณพ่อและคุณแม่ยังไม่ทำตัวเองให้เป็นตัวอย่างในวันนี้แล้ววันข้างหน้า ลูกน้อยของคุณจะเติบโตเพื่อที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับหลานตัวน้อยในอนาคตของคุณได้อย่างไร เริ่มทุกอย่างในวันนี้และเริ่มต้นจากตัวของคุณเสียก่อน...



จะทำอย่างไร
ถ้าอยากให้ลูก

รู้จักตัวเอง





“

การให้โอกาส
ทางการศึกษา
ที่ดีแก่ลูก
เป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่
มองเห็นความสำคัญ
เป็นอันดับหนึ่งในการ
เลี้ยงดูลูก

”

เป็นสิ่งจำเป็นในสังคมยุคใหม่
ที่มีการแข่งขัน และเป็นยุคของความ
รู้คืออำนาจ แต่อย่างไรก็ตามคุณพ่อ
คุณแม่บางท่านอาจหลงลืมหรือละเลย
สิ่งสำคัญที่ลูกควรได้เรียนรู้ตั้งแต่ต้น
นั่นก็คือการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

การเรียนรู้และรู้จักตัวเองเป็น
เรื่องเส้นผมบังภูเขา และที่สำคัญ
ยิ่งใหญ่ตั้งภูเขาเช่นกัน เพราะการเรียนรู้จัก
ตนเองนับเป็นพื้นฐานสำคัญที่ควร
เรียนรู้เป็นอันดับแรกของชีวิต

ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด
ด้วยความที่ไม่เคยรู้จักตัวเอง

อย่างถ่องแท้ คนหลายคนที่มีความรู้มากมาย แต่กลับไม่มีความสุขในชีวิต ยังได้รู้จักตัวเองเร็วเท่าไร ก็จะเป็นทางลัดสู่ความสำเร็จในอนาคต ทั้งการเรียนและการทำงานได้อย่างตรงจุด ตรงเป้าหมาย เพราะคุณประโยชน์ของการรู้จักตัวเองจะนำไปสู่การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต ด้วยความสามารถที่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร ถนัดไม่ถนัด ด้านไหน ทำให้รู้ว่าควรจะทำสิ่งใด เรียน หรือทำงานด้านไหน ที่เข้ากับตัวเองมากที่สุด

รู้จักหนทางในการพัฒนาตัวเอง เมื่อรู้ถึงข้อดี ข้อด้อยของตัวเอง รู้ศักยภาพ และความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ ทำให้สามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างถูกวิธีและเข้ากับตัวเองมากที่สุด พร้อมทั้งยังสามารถแก้ไขจุดอ่อนของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การค้นพบความสุขที่แท้จริงในชีวิตเมื่อรู้ว่าตัวเองชอบทำอะไรและสิ่งใดแล้วมีความสุขอย่างจริงจัง

ในทางกลับกันคนที่ไม่เคยเรียนรู้ตัวเอง เขาก็จะไม่รู้ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่รู้ว่าชอบหรือถนัดด้านไหน และทำอะไรแล้วจะมีความสุข จึงถูกชักจูงไปได้ง่ายตามเพื่อน ตามกระแสสังคม สุดท้าย



การค้นพบความสุข
ที่แท้จริงในชีวิตเมื่อรู้ว่า
ตัวเองชอบทำอะไร
และสิ่งใด แล้วมีความสุข
อย่างจริงจัง

