

คุณแม่หัวร้อน

หยุดเหวี่ยง หยุดวิน หยุดเป็นแม่เวอร์ชั่นที่น่ากลัว



คุณแม่ข้างบ้าน เขียน

คุณแม่หัวร้อน

เขียน: คุณแม่ข้างบ้าน

ISBN (e-book) 978-616-312-590-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2569

ราคา 79 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

เคยไหม...ที่คุณตะโกนใส่ลูกด้วยถ้อยคำที่ไม่ควรพูด แล้วน้ำตา
ก็ไหลตอนกลางคืนโดยไม่มีใครรู้

เคยไหม...ที่รู้สึกผิดทุกครั้งที่ลูกหลบสายตา เพราะรู้ว่าแม่คือ
“คนที่ทำร้ายจิตใจ” มากที่สุดในวันนั้น

และเคยไหม...ที่ถามตัวเองในใจเบาๆ ว่า “ทำไมเรากลายเป็น
แม่แบบนี้ไปได้?”

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนโดยนักจิตวิทยา ไม่ใช่ตำราทฤษฎี
แพรวพราว แต่มาจากหัวใจของ “แม่คนหนึ่ง” ที่เคยเฝ้าหวาดกับ
ลูก จนกลัวว่าจะทำลายหัวใจน้อยๆ ที่เธอรักที่สุด

หากคุณกำลังรู้สึกว่ “ฉันอยากหยุดวงจรแม่หัวร้อน” แต่ไม่รู้
จะเริ่มยังไง...มาเริ่มด้วยกันในเล่มนี้

ด้วยความหวังและความเข้าใจ

คุณแม่ข้างบ้าน

สารบัญ

บทที่ 1: “แม่” ก็คนธรรมดา	6
• ความคาดหวังที่สังคมยัดใส่ “แม่” • ทำไมเราถึงเกรี้ยวกราด • รู้จักตัวเองผ่านอารมณ์ที่ปะทุ • เพราะแม่ก็คนธรรมดา	
บทที่ 2: เข้าใจตัวเอง ก่อนจะเข้าใจลูก	11
• แบบทดสอบ: จุดชนวนของแม่อยู่ตรงไหน • บาดแผลในวัยเด็กที่ยังไม่จาง • เสียงในหัวที่เรายังไม่รู้ว่า...มันไม่ใช่เรา	
บทที่ 3: ทำไมลูกถึง “กระตุก” อารมณ์เราได้ง่ายขนาดนี้	33
• มุมมองของเด็ก: เขาไม่ได้ตั้งใจ • ความเข้าใจผิดที่แม่ก็มีต่อลูก • การสื่อสารแบบไม่ใช้อารมณ์	
บทที่ 4: เปลี่ยนก่อนจะพัง – 5 กลยุทธ์ดับไฟก่อนลุก	53
• กลยุทธ์ที่ 1: หยุด พัก และคิดให้ช้าลง • กลยุทธ์ที่ 2: เทคนิคการหายใจแบบแม่ลูกเงิน • กลยุทธ์ที่ 3: “เวลาแม่” ที่แม่ไม่เคยให้ตัวเอง	

- กลยุทธ์ที่ 4: ฝึกสมาธิในชีวิตแม่ที่วุ่นวาย
- กลยุทธ์ที่ 5: สคริปต์การพูดใหม่ เวลาจะปรี๊ด

บทที่ 5: เลี้ยงลูกแบบไม่ใช่อารมณ์นำทาง 62

- กติกาที่เข้าใจง่ายทั้งแม่และลูก
- การสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ลูกพูด
- สร้างความสัมพันธ์แบบใหม่กับลูก
- แบบฝึกหัดท้ายบท

บทที่ 6: เมื่อเราหลุดอีกครั้ง...แม่ก็แค่ “ขอโทษ” 70

- พลั้งของคำว่า “ขอโทษ” จากแม่
- สอนลูกเรื่องอารมณ์ผ่านการยอมรับของแม่
- ความรักที่โตไปพร้อมความผิดพลาด
- แบบฝึกหัดท้ายบท

บทที่ 7: แม่เวอร์ชันใหม่ – ไม่สมบูรณ์แบบ แต่เบาสบาย 77

- ชีวิตแม่ที่ไม่ต้องเก่งที่สุด
- เลี้ยงลูกอย่างรัก และให้อภัยตัวเองบ่อยๆ
- วิธีใช้ชีวิตแบบแม่ที่เห็น “ใจ” มากกว่า “กรอบ”
- แบบฝึกหัดท้ายบท

บทที่ 1:

“แม่” ก็คนธรรมดา

“แม่ต้องใจเย็นนะ อย่าดุลูกเลย เดี่ยวลูกจะเป็นเด็กมีปัญหา”

“ลูกดื้อแบบนี้ เพราะแม่เองแหละ”

“เลี้ยงลูกให้ดีนะ เด็กโตไปจะได้เป็นคนดี”

ฟังดูเหมือนคำแนะนำใช้ใหม่...แต่แม่หลายคนฟังแล้วรู้สึกเหมือนโดนตบหน้าเบาๆ ทุกครั้งที่ได้ยิน

แม่...กลายเป็นสิ่งมีชีวิตที่สังคมคาดหวังให้เพอร์เฟกต์อยู่ตลอดเวลา ต้องใจเย็น ต้องไม่ตะคอก ต้องทำอาหารให้ลูกเอง ต้องให้นมลูก ต้องตื่นมากลางดึกเหมือนนาฬิกาชีวิตที่ไม่มีวันพัง ต้องยิ้มแม้กำลังจะร้องไห้ และต้องพูดด้วยน้ำเสียงนุ่มนวลแม้อันนาที่ลูกเพิ่งป้ายข้าวใส่ผนังบ้าน

เฮ้อ...ฟังแล้วเหนื่อยแทนไหม?

ความคาดหวังที่สังคมยึดใส่ “แม่”

ความคาดหวังไม่ได้มาจากแค่ครอบครัวหรือญาติพี่น้อง
แต่มาจากทั้งโซเชียลมีเดีย คนแปลกหน้าในห้าง หรือแม้กระทั่ง
“แม่คนอื่น” ที่ดูเหมือนจะทำได้ดีกว่าเราทุกอย่าง

คนรอบข้างชอบพูดว่า

“แม่มือใหม่สู้ๆ นะ” แต่พร้อมกันนั้นก็พูดว่า

“ลูกงอแงแบบนี้เพราะแม่ตามใจมากเกินไปหรือเปล่า?”

ทุกคำพูดแบบนี้ ไม่ใช่แค่สร้างบาดแผลในใจ แต่ยังสร้างแรง
กดดันมหาศาลให้แม่รู้สึกว่

“ฉันยังไม่ดีพอ”

ทั้งที่ความจริงแล้ว...

แม่ไม่ได้เกิดมาพร้อมคู่มือ

ไม่มีใครสอนเราว่าจะเลี้ยงลูกยังไงให้ไม่ผิดพลาด

และแม่... ก็เป็นแค่ “คนธรรมดา” คนหนึ่ง ที่กำลังเรียนรู้ไป
พร้อมๆ กับการเติบโตของลูก

ทำไมเราถึงเครียดกราด?

คำถามนี้...แม่หลายคนไม่กล้าพูดออกมาดังๆ
แต่ในใจกำลังตะโกนว่า

“ฉันก็ไม่อยากหงุดหงิด ฉันก็ไม่อยากตะโกนใส่ลูก แต่ฉันทน
ไม่ไหวแล้ว!”

ความเครียดกราดไม่ได้แปลว่า “เราไม่รักลูก”
แต่มันคืออารมณ์ของคน...

- นอนน้อยต่อเนื่องมาหลายเดือน
- ไม่ได้มีเวลาส่วนตัว
- ต้องรับผิดชอบทุกอย่าง ทั้งบ้าน ลูก งาน และอีกสารพัด
- ไม่มีที่ให้ระบาย ไม่มีคนเข้าใจ
- ถูกตัดสินทุกการกระทำแม้จากคนที่ไม่เคยเลี้ยงลูก

บางทีแม่ไม่ได้เครียดกราดเพราะลูก แต่เพราะ “เหนื่อยจน
เกินทน”

และไม่มีพื้นที่ให้ “แม่” ได้เป็นมนุษย์บ้างเลย