



๙ คำสอนของพ่อ

# อึ้งอึ้ง

ฮิปโปน้อยที่รู้จัก

## เอาชนะใจตัวเอง



ผู้แต่ง เจ้าขา

ภาพ ศิวพร มณีวรรณ







โดย... นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์



ลุงอึ้งเป็นฮิปโปน้อยจอมไว้วาย

อะไรนิดอะไรน้อยก็ร้องไห้ ตกใจกลัวก็ไว้วาย หิวข้าวก็ไว้วาย ไว้วายได้ทุกเรื่อง “แง-แง” ไม่ว่าจะอะไรลุงอึ้งต้องไว้วายไว้ก่อน แดมยังหลับสนิทตามชักดิ้นชักงอลงกับพื้นอีกด้วย หนังสือเล่มนี้ช่างเขียนคำบรรยายได้ถึงใจ เห็นภาพได้ดีมาก ทั้งนี้ยังไม่เน้นภาพประกอบที่สวยงามช่วยให้เรารู้สึกได้ว่าลุงอึ้งจอมไว้วายมิใช่ผู้ร้าย แต่เพราะเขายังเป็นเด็กที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ คือควบคุมตัวเองมิให้ไว้วายไม่ได้ นอกจากไม่ได้แล้วยังลามไปสู่อาการชักดิ้นชักงอได้อีกด้วย

พ่อแม่ส่วนมากอาจจะอดทนต่อเสียงแง-แงได้บ้าง แต่น้อยคนที่จะอดทนดูลูกชักดิ้นชักงอได้ จะปรารถนาไปปฐมพยาบาลหรือประคบประหงมจนเกินพอดี แล้วลุงอึ้งก็จะพัฒนาไปสู่ระดับที่ไม่รู้ตัวว่าทุกครั้งที่ไว้วาย งอแง หรือชักดิ้นชักงอ เขาจะทำได้ทุกอย่างรวมทั้งพ่อแม่ จะเห็นว่าการที่ต้องรู้จักอดทนและควบคุมตัวเองก่อนคือพ่อแม่เอง หลังจากผ่านเหตุการณ์ไว้วายและชักดิ้นชักงอหลายครั้งแล้ว ควรรู้ว่าลุงอึ้งมิได้มีอันตรายทางร่างกายอะไร

เมื่อพ่อแม่อดทนได้ แล้วนั่งเป็นเพื่อน แต่ไม่ตอบสนองอะไร ในที่สุดลุงอึ้งจะพบว่ากิริยาไว้วาย งอแง ไปจนถึงชักดิ้นชักงอไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่แม้กระทั่งทำให้พ่อแม่ตื่นตื่นได้ พ่อแม่หนึ่งนั่ง เฝียบ และรอ โลกเฝียบสงบ ในที่สุดลุงอึ้งจะเฝียบลงไปเองตามโลกรอบตัว ขึ้นสุดท้ายพ่อแม่จึงเข้าไปกอดและชมเชยที่ลุงอึ้งเฝียบได้ **คือควบคุมตัวเองได้** ลุงอึ้งจึงเรียนรู้ต่อไปว่าพ่อแม่ชอบแบบไหนมากกว่ากัน ที่สำคัญคือรู้ว่าตนเองสามารถควบคุมตนเองได้แล้ว



วิธีการที่ทำให้โลกเฝียบสงบแล้วลุงอึ้งเฝียบลงเองเป็นไปตามหลักวิชาการปรับพฤติกรรมที่เรียกว่า **Extinction คือ การสูญไป** เมื่อพฤติกรรมมิได้รับการตอบสนองใดๆ เลยไม่ว่าจะทางบวกหรือทางลบ พฤติกรรมนั้นจะสูญไปการควบคุมตัวเองคือ **Self Control** เป็นองค์ประกอบสำคัญของ **Executive Function (EF) คือ ทักษะสมองเพื่อความสำเร็จในชีวิต**



# อึ่งอึ่ง

อ๊ปปปน้อยที่รู้จัก

## เอาชนะใจตัวเอง

การเอาชนะใจคน : ในการดำเนินชีวิตของเรา เราต้องข่มใจไม่กระทำการสิ่งใดๆ ที่เรารู้สึกด้วยใจจริงว่าชั่วว่าเสื่อม เราต้องฝืนต้องต้านความคิดและความประพฤติทุกอย่างที่รู้สึกว่าขัดกับธรรมะ เราต้องกล้าและบากบั่นที่จะกระทำสิ่งที่เราทราบว่าเป็นความดี เป็นความถูกต้อง และเป็นธรรม ถ้าเราช่วยกันทำเช่นนี้ให้ได้จริงๆ ให้ผลของความดีบังเกิดมากขึ้นๆ ก็จะช่วยค้ำจุนส่วนรวมไว้มิให้เสื่อมลงไป และจะช่วยให้ฟื้นคืนขึ้นได้เป็นลำดับ

พระราชดำรัส พระราชทานเพื่อเชิญไปอ่านในพิธีเปิดการประชุมยุวพุทธิกสมาคมทั่วประเทศ  
ครั้งที่ 12 ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
วันที่ 12 ธันวาคม 2513