

ฉันนี่แหละ! HAPPY MOM!

ไอเดียเลี้ยงลูกฉบับคุณแม่สมัย

お母さんの自己肯定感を高める本



มัดสีนุระ อารี เขียน
วิลาสินี สาโรจาท แปล

ฉันนี่แหละ!
HAPPY MOM
ไอเดียเลี้ยงลูกฉบับคุณแม่สมัย



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

มัตสิมูระ อารี
ผู้บริหารศูนย์วิจัยนิตยสารไลฟ์บาลานซ์

บทเกริ่นนำ

เด็กที่บอกว่า “ฉันรักตัวเอง!” เป็นเด็กที่เปี่ยมไปด้วย
ความสุข

มองเห็นคุณค่าตัวเอง คือ วิธีทำให้เรามีความสุข

เมื่อถามลูกๆ ว่า

“หนูรักตัวเองไหมจ๊ะ”

แล้วลูกๆ ตอบกลับมอย่างว่าจริงๆ

“ครับ ผมรักตัวเองครับ!”

“หนูก็รักตัวเองค่ะ หนูดีใจที่เกิดมาเป็นแบบนี้!”

คงไม่มีอะไรน่ายินดีไปกว่านี้อีกแล้ว

นั่นหมายความว่าลูกๆ พอใจและมีความสุข การยอมรับว่า
“รักตัวเอง” “ดีใจที่เกิดมาเป็นแบบนี้” คือการยอมรับทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่หลอมรวมเป็นตัวเองนั่นเอง

หากลูกรักตัวเอง พอใจในตัวเองเช่นนี้ คงไม่มีพ่อแม่คนไหน
ที่จะไม่ยินดี เพราะความหวังสูงสุดของพ่อแม่คือ ความสุขของลูก

ดิฉันคิดว่าคุณแม่ทุกคนคงอยากให้ลูกๆ เติบโตเป็นเด็กที่มี
ความสุขใช่ไหมคะ

เราจะพึงพอใจต่อตัวเองได้นั้นต้อง “มองเห็นคุณค่าตัวเอง” ก่อน
ดิฉันคิดว่าพ่อแม่หลายคนคงคิดเรื่อง “อยากให้ลูกมองเห็นคุณค่า
ตัวเอง แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี” โดยเฉพาะคุณแม่ที่ไม่รู้จักมองเห็น
คุณค่าในตัวเอง คงยิ่งกังวลแน่ๆ

ดิฉันก็มีทั้งช่วงที่มองเห็นและมองไม่เห็นคุณค่าตัวเองเหมือนกัน
สมัยเด็ก ดิฉันมีแต่แม่ หลังเรียนจบชั้น ม.ต้น การศึกษาก็น้อย
ต้องทำงานพิเศษหาเลี้ยงชีพ ตอนนั้นดิฉันแทบจะมองไม่เห็นคุณค่า
ตัวเอง รู้สึกว่าเป็นสิ่งมีชีวิตเล็กๆ เหมือนมดแมลง ไร้ความสามารถ
ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ

ดิฉันจำได้ว่าช่วงนั้น เวลาคุยกับใคร ก็ไม่รู้ว่าจะคุยอะไรดี จึงมัก
เลือกคุยเรื่องคนรู้จักที่มีชื่อเสียงอยู่บ้าง (ซึ่งจริงๆ แล้วส่วนใหญ่ก็เป็น
คนรู้จักของแม่) คงเป็นเพราะดิฉันไม่มั่นใจในตัวเอง จึงยกระดับตัวเอง
ด้วยการพูดว่ารู้จักคนดังกับเขาบ้างกระมัง

หลังจากนั้น ดิฉันก็เข้าโรงเรียนเตรียมพยาบาลและเรียนต่อชั้น
ม.ปลายระบบทางไกลตามคำแนะนำของแม่ จึงมีโอกาสรู้รสชาติความ
สำเร็จเล็กๆ อยู่หลายครั้ง ทำให้มั่นใจในตัวเองมากขึ้น ด้วยความ
มั่นใจนี้ ดิฉันเก็บเงิน 2 ล้านเยนไปอเมริกา เรียนภาษา ต่อด้วย
อนุปริญญา ปริญญาตรี และปริญญาโทตามลำดับ เมื่อสำเร็จการศึกษา
แล้ว ดิฉันก็ขจัดความรู้สึกด้อยค่าตัวเองได้จนหมด

แต่เมื่อกลับมาญี่ปุ่นได้สักระยะ จากที่คิดว่าเห็นคุณค่าตัวเองแล้ว ดิฉันคิดผิด ตอนนั้นดิฉันเลี้ยงลูกไม่ได้ตั้งใจ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองหายไป ดิฉันเหมือนกลับมาเย็นตรงจุดตกต่ำที่เคยอีกครั้ง

ดิฉันคิดว่าทำไมดีต่อลูกมากๆ คิดว่าตัวเองไม่ดี ก็พลอยส่งต่อความรู้สึกไม่ดีไปถึงลูกๆ ด้วย

หลังจากนั้น ดิฉันกลับไปอเมริกาอีกครั้งเพราะสามีต้องไปทำงานที่นั่น ดิฉันได้ไปเรียนจิตวิทยาเชิงบวก เพราะตอนนั้นหมดหนทางจะแก้ไขปัญหา เหมือนติดอยู่ในอุโมงค์มืดไร้ทางออก ซึ่งวิชานี้ให้ข้อคิดดีๆ ทำให้ดิฉันเห็นคุณค่าตัวเองในแบบที่จะไม่กลับมามองว่าตัวเองไร้ค่าอีกง่ายๆ ความสัมพันธ์กับลูกๆ ก็ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ตอนนี้ดิฉันมีความสุขมากค่ะ

ด้วยเหตุนี้ดิฉันจึงมีประสบการณ์ตรงเรื่องทำให้ลูกๆ มีความสุข และรู้ว่าปัจจัยที่สำคัญ คือ คุณแม่ที่มองเห็นคุณค่าตัวเองนั่นเอง

มาดูแลหัวใจความสุขกันใหม่

คุณคิดว่าในโลกนี้มีเกณฑ์วัดความสุขอะไรบ้างคะ? คงมีหลายคนเชื่อว่า การศึกษา รายได้ สถานะทางสังคม ความหล่อสวย ความอ่อนเยาว์ สิ่งเหล่านี้น่าจะนำความสุขมาให้ใช่ไหมคะ

ถ้ามีเงิน อยากทำอะไรก็ทำได้

หากเรียนจบสูง ก็เข้าบริษัทที่มีชื่อเสียงได้

นั่นอาจจะจริง และเวลามีคนชมว่า “สวยจังนะ” คุณคงรู้สึกดี
ใช่ไหม

แต่ความสุขที่ว่ามานี้ เกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น
หากวันหนึ่งมีคนที่ยุวกว่า เรียนสูงกว่า สวยกว่า ความสุขนั้นจะ
มลายหายไป เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา ความสุขแบบนี้จึงเป็นความสุข
ที่ไม่ยั่งยืน

เมื่ออยากสอนลูกให้รู้จักให้คุณค่าตัวเอง

คงมีผู้อ่านหลายคนที่ยืนยันจากประสบการณ์ตัวเองว่า ความสุข
ที่เกิดจากการเปรียบเทียบกับคนอื่น เป็นความสุขชั่วคราว เพราะฉะนั้น
จึงคิดอยากจะทำให้ลูกๆ มีความสุขที่ยั่งยืนใช่ไหมคะ ความสุขที่เกิดจาก
ความพึงพอใจในตัวเองว่า “I am OK เป็นฉันอย่างนี้นะดีแล้ว” เป็น
ความสุขที่ยั่งยืนและรู้สึกได้จากข้างใน เราจะรับรู้ถึงความสุขนี้ได้ต้อง
มองเห็นคุณค่าตัวเองก่อน รวมถึงลูกๆ ของเราจะรู้จักมองเห็นคุณค่า
ตัวเองและมีความสุขไปด้วย ต้องเริ่มที่คุณแม่

หนังสือเล่มนี้ ไม่เพียงบอกวิธีที่ทำให้ลูกมองเห็นคุณค่าตัวเอง
เท่านั้น ยังบอกวิธีที่จะช่วยให้เหล่าคุณแม่มองเห็นคุณค่าตัวเองด้วย
ความสุขของคุณแม่ เริ่มจากตอนนี้คะ

วันพฤหัสบดี ม.ค. 2020

มัตลีมุระ อารี

สารบัญ

บทเกริ่นนำ

เด็กที่บอกว่า “ฉันรักตัวเอง!” เป็นเด็กที่เปี่ยมไปด้วยความสุข 2

บทที่ 1 ทำให้ตัวเองมีความสุขกันดีกว่า 13
ก่อนจะทำให้ลูกมีความสุข คุณแม่ต้องมีความสุขก่อน

มารู้จักมองเห็นคุณค่าตัวเองกันเถอะ 14

♥ การมองเห็นคุณค่าตัวเองมี 2 อย่าง 14

♥ คุณอยากมองเห็นคุณค่าตัวเองแบบไหน? 16

♥ บางครั้งคำชมก็มีข้อเสีย 16

3 สิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้รู้จักคุณค่าตัวเอง 18

♥ เริ่มจาก “ลองทำดูก่อน” 18

♥ ต้นกำเนิดของพลัง คือ

“ได้รับความรักจากพ่อแม่อย่างไม่มีเงื่อนไข” 20

คำพูด – การสัมผัส – การใช้ชีวิตประจำวันที่สื่อถึงความรัก 22

♥ ใช้คำพูดที่แสดงว่าเข้าใจความรู้สึกผู้ฟัง 23

♥ คุณแม่ก็ต้องรู้จักขอโทษให้เป็น 23

♥ ตอนอยู่ด้วยกันต้องสัมผัสกัน 24

ถ้าจะสื่อความรักไปถึงลูก แม่ต้องมีความสุขก่อน	25
♥ เสียงสะท้อนของแม่ที่ทำทุกอย่างเพื่อลูก	25
♥ ความสุขของลูกอยู่ที่รอยยิ้มของแม่	26
คุณใช้ชีวิตอยู่ห่างจากความสุขหรือเปล่า?	28
♥ คุณคิดว่า “ถ้าเพื่อลูกแล้วละก็ เรื่องของตัวเองเอาไว้ทีหลัง” อยู่หรือเปล่า?	28
♥ ยิ่งให้ความสำคัญกับตัวเองน้อย ยิ่งเป็นแม่ที่ดีจริงหรือ?	29
♥ คุณต้องทำให้ตัวเองมีความสุขก่อน!	30
“ความสุขของคุณ” จะแผ่รัศมีสู่คนรอบตัว	32
♥ ลูกมีความสุขได้ด้วยความสุขของแม่!	32
♥ คุณต้องมีความสุขก่อน	34
♥ มาฝึกเพิ่มความสุขไปพร้อมๆ กับรู้จักคุณค่าตัวเอง	34

บทที่ 2 มองเห็นคุณค่าตัวเองให้มากขึ้น (ภาคปฏิบัติ)	37
แบบฝึก 14 ข้อที่ทำให้คุณมีความสุข	

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขได้จากการทำในแต่ละแบบฝึก	38
แบบฝึกที่ 1 หาเรื่องมาขอบคุณกัน	41
♥ ยิ่งขอบคุณมากเท่าไร เรายิ่งมีความสุข	41
♥ ขอบคุณที่เรายังมีลมหายใจ	42
♥ ยิ่งขอบคุณบ่อยครั้งเท่าไร ยิ่งทำให้เรามีความสุขมากขึ้นเท่านั้น	43
♥ เริ่มจากเปลี่ยนภาพในสมอง	44

แบบฝึกที่ 2	รู้จักรับคำ “ขอบคุณ”	49
♥	หากเขาแต่ต่อมตัวอย่างเดียว คนฟังก็ไม่รู้สึกยินดีเสมอไป	49
♥	รับคำขอบคุณจากใจจริง	50
แบบฝึกที่ 3	นึกถึงความทรงจำดีๆ ในอดีต	53
♥	มีความสุขกับความทรงจำดีๆ บ่อยๆ	53
♥	หากมีคนแบ่งปันความทรงจำดีๆ ด้วยกันได้ ความสุขก็ยิ่งเพิ่มพูน	55
♥	ลองทำ “ต้นคริสต์มาสแห่งความทรงจำ” กันเถอะ	55
แบบฝึกที่ 4	รู้สึกถึง “ปัจจุบัน” ใน 1 สัปดาห์	61
♥	จัดสภาพแวดล้อมให้รู้สึกถึงความสุขได้ง่ายๆ	61
♥	รู้สึกถึง “ตอนนี้ ที่นี่”	62
แบบฝึกที่ 5	มาหาสิ่งที่ “หลงใหล” กันอีกครั้งดีกว่า	66
♥	ยังมีภาวะจิตไหลลื่นบ่อยเท่าไร ยิ่งมีความสุขขึ้นเท่านั้น	67
♥	ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ชอบเป็นอันดับแรก	68
แบบฝึกที่ 6	เปลี่ยนมาคิดบวก	73
♥	คนเรามีแนวโน้มที่จะคิดอะไรเดิมๆ	74
♥	เปลี่ยนความคิดแง่ลบเป็นความคิดแง่บวก	76
♥	คิดบวกเสมอว่า “มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ หรือ?”	77
♥	อย่าคิดถึงความรู้สึกคนอื่นมากเกินไป	81
แบบฝึกที่ 7	จินตนาการภาพ “ตัวเองในอนาคต”	90
♥	ลองคิดภาพ “ตัวเองในอนาคต”	90
♥	พอคิดบวก ปัญหาที่จะลดน้อยลง	91
♥	จินตนาการ “ภาพตัวเองในอีก 5 ปีที่ทำได้ตามฝันแล้ว”	92

แบบฝึกที่ 8	หยุดความคิดแง่ลบไว้ก่อน	98
♥	ขจัดความคิดแง่ลบออกจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	98
♥	เคล็ดลับที่ช่วยให้ไม่รู้สึกลงในแง่ลบ	99
แบบฝึกที่ 9	ออกกำลังกายให้ครบ 1 สัปดาห์	104
♥	“เซโรโทนิน” ฮอโมนแห่งความสุข	104
♥	ออกกำลังกายทำให้ความสุขอยู่กับเราได้นาน	105
แบบฝึกที่ 10	กินเพื่อสุขภาพกายและใจที่ดีใน 1 สัปดาห์	110
♥	คุณกินอาหารหลักโภชนาการหรือเปล่า?	111
♥	สาเหตุที่เราหงุดหงิดเกิดจาก “น้ำตาลในเลือดต่ำ”	112
♥	แค่ไม่หงุดหงิด เราก็จะมีความสุขมากขึ้น	112
♥	วิธีกินอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดต่ำ	113
♥	วิธีกินที่ช่วยเพิ่มความสุขอย่างรวดเร็ว และคงความสุขนั้นไว้ได้นานๆ	114
♥	กินให้หมดทั้งชิ้น กินให้ถูกฤดู	115
แบบฝึกที่ 11	คุณทำกิจกรรมอะไรกับคนสำคัญบ้าง?	119
♥	หาสิ่งที่ทำร่วมกันได้และอยากทำด้วยกัน	119
♥	พบกันครึ่งทางตามไอเดียที่ได้	120
แบบฝึกที่ 12	ทำดีโดยไม่หวังผล	124
♥	ทำดีกับคนอื่นเล็กๆ น้อยๆ หัวใจจะเปี่ยมไปด้วยความสุข	124
♥	ทำดีเล็กๆ น้อยๆ โดยไม่ทำให้เขารู้สึกว่าเราจงใจ	125
♥	ความยินดีของคนแปลกหน้า คือ ความยินดีของเรา	126
♥	ทำอะไรเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังคำขอบคุณ	127

แบบฝึกที่ 13	ใช้ความถนัดให้เป็นประโยชน์	132
♥	มีเงินดีกว่าไม่มี	132
♥	ถ้าเราหาเงินได้เอง จะทำให้รู้สึกมั่นคงทางจิตใจ	134
♥	หาสิ่งที่ตัวเองถนัดแล้วสร้างคุณค่าขึ้นมา	134
แบบฝึกที่ 14	หางานที่ทำเงิน	139
♥	หางานที่ควรค่าที่จะทำ	140
♥	สิ่งที่ทำให้คุณสนุกและตื่นเต้นที่ได้ทำคืออะไร?	142
♥	สิ่งที่คุณถนัดคืออะไร?	145
♥	สิ่งที่คุณทำแล้วมีคนชอบคืออะไร?	145
♥	ทำเงินจากสิ่งที่คุณถนัดที่สุด	145

บทที่ 3	มองเห็นคุณค่าตัวเองให้มากขึ้น (ภาคสรุป)	149
	ถอดตัวเอง เข้าใจตัวเองด้วย Self-compassion	

ยอมรับทุกความรู้สึกของตัวเอง		150
♥	เห็นใจตัวเองเหมือนที่เห็นใจคนอื่น	150
♥	บางครั้งจะคิดแง่ลบบ้างก็ได้	151
♥	แบบฝึก Self-compassion	152
คุณไม่ได้โดดเดี่ยว คุณมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัว		157
♥	ถ้ามีคนเห็นใจและเข้าใจเรา ก็ช่วยได้มาก	157
ใจดีกับตัวเองด้วยการกระทำ		159
♥	ทำสิ่งที่เรามีความสุขจะดีที่สุด	159

เลี้ยงลูกให้รู้จัก Self-compassion	162
♥ 3 วิธีนี้จำให้ขึ้นใจ	162
♥ ทุกๆ ประสบการณ์ทำให้แม่และลูกเติบโตไปด้วยกัน	163
ยังเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ยิ่งต้องมี Self-compassion	165
♥ การเลี้ยงลูกก็มีทั้งสุขและทุกข์	166
♥ ทำใจให้สบายแล้วสนุกกับการเลี้ยงลูก	167
ไม่แปลกที่ฉันจะมีความสุข!	169
♥ ทำลายวงจร “เป็นพิษ” ที่สืบทอดระหว่างรุ่นสู่รุ่น	169
♥ Self-compassion เปรียบเสมือนแก้วแชมเปญ ที่เรียงต่อยอดขึ้นเป็นหอคอย!	171
♥ ความรักและความสุขจะส่งต่อถึงกันไปเรื่อยๆ	171
<hr/>	
บทส่งท้าย คุณคิดผิดที่คิดว่า “ฉันเป็นคนไม่ได้เรื่อง”	173
<hr/>	

โครงสร้างหนังสือ

บทที่ 1 ทำให้ตัวเองมีความสุขกันดีกว่า

- ♥ รู้จักมองเห็นคุณค่าตัวเอง
- ♥ หากลูกมีความสุขก็จะรู้สึกถึงคุณค่าตัวเอง
- ♥ ความสุขของลูกอยู่ที่รอยยิ้มของแม่ ดังนั้นคุณแม่ต้องมองเห็นคุณค่าตัวเองก่อน

บทที่ 2 มองเห็นคุณค่าตัวเองให้มากขึ้น (ภาคปฏิบัติ)

- ♥ แบบฝึก 14 ข้อ
- ♥ อธิบายปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข ที่แทรกอยู่ในแบบฝึกแต่ละข้อ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการขอโทษ การทำดีให้คนอื่น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือเงิน
- ♥ มีตัวอย่างของคนที่มีความสุขเพื่อให้เข้าใจง่าย
- ♥ เริ่มจากแบบฝึกที่สนใจก่อนก็ได้

บทที่ 3 มองเห็นคุณค่าตัวเองให้มากขึ้น (ภาคสรุป)

- ♥ คิดว่า “ตัวเองไม่ได้เรื่อง” เป็นความคิดที่ผิด
- ♥ พ่อแม่ต้องหยุดคิดว่าลูก
- ♥ เราจะเป็นคนที่ยอมรับคุณค่าตัวเองและมีความสุข

บทที่ 1

ทำให้ตัวเอง
มีความสุขกันดีกว่า



ก่อนจะทำให้ลูกมีความสุข
คุณแม่ต้องมีความสุขก่อน



มารู้จักมองเห็นคุณค่าตัวเองกันเถอะ

เราจะเรียนรู้การมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างไรดี?

แต่การมองเห็นคุณค่าตัวเองนี้หมายถึงอะไรกันล่ะ?

คงมีผู้อ่านหลายคนคิดเช่นนี้ เราได้ยืนยันคำถามมองเห็นคุณค่าตัวเองกันมาบ้างแล้ว แต่พอถูกถามว่าการมองเห็นคุณค่าตัวเองคืออะไร กลับตอบไม่ค่อยได้ จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่รู้ว่าจะเรียนรู้การมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างไร ก่อนอื่นเรามาคำตอบกันว่า การมองเห็นคุณค่าตัวเองคืออะไร

การมองเห็นคุณค่าตัวเองมี 2 อย่าง

อาจมีคนถามว่า “การมองเห็นคุณค่าตัวเอง คือการรักตัวเอง ไม่ใช่หรือ?”

ถูกต้องแล้วค่ะ! แต่จะให้ใกล้เคียงขึ้น น่าจะหมายถึง “ฉันพอใจในตัวฉัน เป็นฉันนี่ละดีแล้ว” มากกว่า

อันที่จริงการมองเห็นคุณค่าตัวเองซึ่งทำให้คิดว่า “ฉันรักตัวเอง” “เป็นอย่างนี้นะดีแล้ว” มีอยู่ 2 อย่าง โดย ทั้ง 2 อย่างนี้ต่างกันตรงที่เราเรียนรู้การมองเห็นคุณค่าตัวเองแบบไหน และการมองเห็นคุณค่าที่ต่างกันนี้ ก็ส่งผลต่อความสุขของลูกด้วย นี่เป็นเรื่องที่อยากให้ผู้อ่านเข้าใจเสียก่อนค่ะ

แบบที่ 1 การมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างมีเงื่อนไข “I am very good”

บ่อยครั้งที่เรามองเห็นคุณค่าตัวเองโดยเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น ตอนได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยคนทั่วไป หรือได้รับการประเมินที่ดี

อย่างไรก็ดี นี่เป็นการมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างมีเงื่อนไข

จากที่กล่าวไว้ใน “บทเกริ่น” หากมีคนที่เก่งกว่าขึ้นมา เราทำอะไรผิดพลาดจนผลงานแย่ง หรือถ้าสถานการณ์เลวร้ายเพียงเล็กน้อย การมองเห็นคุณค่าตัวเองแบบนี้ก็จะได้รับผลกระทบ คุณจะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองหายไป แล้วรู้สึก “ปฏิเสธตัวเอง” ซึ่งทำให้สภาพจิตใจไม่มั่นคงอย่างรุนแรง

แบบที่ 2 การมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข “I am good enough”

การมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ช่วยให้เรายอมรับตัวเอง “ทั้งส่วนที่ดีและไม่ดี” จึงไม่จำเป็นต้องปฏิเสธตัวเองนั่นเองค่ะ

หากคิดได้ว่ามนุษย์ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ไม่ว่าเราจะเป็นแบบไหน ทุกอย่างที่เป็นเรา เรารับได้ ก็ะดีกับเราเองแม้มีคนเก่งกว่า มีคนที่สวยกว่า หรือเวลาทำอะไรผิดพลาดก็ไม่ใช่ไร เพราะเรายังรู้สึกถึงคุณค่าตัวเองไม่เปลี่ยนแปลง

คุณอยากมองเห็นคุณค่าตัวเองแบบไหน?

การมองเห็นคุณค่าตัวเองที่เหล่าคุณแม่อยากให้คุณได้เรียนรู้คือแบบที่ 2 “การมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข” ไม่ว่าตัวเองจะเป็นอย่างไรก็ยอมรับได้ ทำอะไรผิดพลาดก็ไม่เศร้ามากและลุกขึ้นมาสู้ใหม่ เราอยากให้คุณเป็นเด็กเข้มแข็งและรู้จักปรับตัวให้ใหม่คะ!

เมื่อคุณรู้แล้วว่าการมองเห็นคุณค่าตัวเองมี 2 แบบ หากไม่ใช้ให้เหมาะสมอาจทำให้การมองเห็นคุณค่าตัวเองทั้งสองนี้ปนเปกันได้

ความจริงแล้วบางครั้ง เราอยากให้คุณรู้จักมองเห็นคุณค่าตัวเองในแบบที่ 2 แต่คำพูดที่คิดว่าดีอาจทำให้ลูกมองเห็นคุณค่าตัวเองในแบบที่ 1 คือ “แบบมีเงื่อนไข” ได้นะคะ

ก็เหมือนเราอยากทำข้าวราดแกง แต่ใช้สูตรผิดผักทำอาหาร สิ่งที่ได้ออกมาจึงเป็นผักนั้นเอง ซึ่งน่าเสียดายที่พ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะเป็นอย่างนี้

บางครั้งคำชมก็มีข้อเสีย

เวลาลูกเราสอบได้ 100 คะแนนเต็ม คุณพูดอย่างนี้กับลูกหรือเปล่าคะ

“ได้ 100 คะแนนเลยหรอ เก่งจังเลยลูก!” “สมกับเป็น ○○ จริงๆ! ฉลาดมากลูก อัจฉริยะเลยนะเนี่ย!” “เก่งกว่าน้อง △△ อีกนะเนี่ย!”

อาจมีแม่หลายคนคิดว่าหากชมมากๆ ลูกจะรู้สึกถึงคุณค่าตัวเอง แต่ว่าคำพูด “ได้ตั้ง 100 คะแนน ฉลาดจัง” เป็นคำพูดที่ควรระวัง เนื่องจากจะสร้างความคิดด้านคุณค่าตัวเองให้ลูกโดยมีเงื่อนไขว่า หากไม่ได้ 100 คะแนนจะไม่ฉลาด ไม่เก่ง ไม่ถูกยอมรับ

เด็กที่คิดว่า “ผมฉลาด ผมเลยรักตัวเอง” จะยอมรับความผิดพลาดตัวเองไม่ได้

ในสมองของเด็ก ความคิดว่า “รักตัวเองที่ฉลาด รับไม่ได้ที่ตัวเองไม่ฉลาด” จะทำให้เด็กกลัวผิดพลาดจนเกินเหตุหรือพยายามหลีกเลี่ยง ดินั้นจึงอยากแนะนำคุณแม่ว่าไม่ควรชมเรื่องความสามารถหรือผลการสอบลูกนะคะ

พ่อแม่อาจพูดว่า “อ้าว ก็ชมแบบนี้ไปแล้ว แยะละสิ”

“นั่นจะให้พูดกับลูกยังไงล่ะ?”

ดิฉันต้องขอโทษด้วยหากทำให้ผู้อ่านสับสนว่า คราวนี้จะสอนลูกให้รู้จักมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างไรดี ไม่เป็นไรค่ะ วิธีส่งเสริมให้ลูกรู้สึกถึงคุณค่าตัวเอง นอกเหนือจากชมเรื่องความสามารถหรือผลการเรียนแล้ว ยังมีอีกหลายวิธี มาดูกันทีละข้อๆ

Tip

ไม่ต้องเป็นเด็กฉลาดก็ได้ จะชอบหรือรักตัวเองได้ ไม่มีเงื่อนไขอะไรทั้งนั้น

3 สิ่งที่ช่วยส่งเสริม ให้รู้จักคุณค่าตัวเอง

เริ่มจาก “ลองทำดูก่อน”

นักวิจัยชื่อ Roy F. Baumeister ได้รวบรวมงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าตัวเองและเรียบเรียงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อเอาไว้

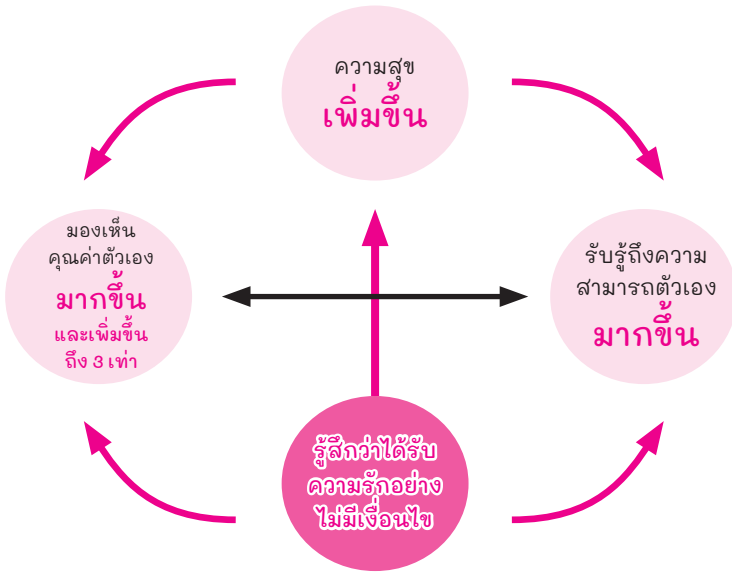
เขากล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการมองเห็นคุณค่าตัวเองอย่างมาก คือ การรับรู้ถึงความสามารถตัวเอง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก และความสุข

การรับรู้ถึงความสามารถตัวเองจะส่งผลกระทบต่อการมองเห็นคุณค่าตัวเองมากที่สุด หากเราคิดจะทำอะไรสักอย่างด้วยความรู้สึก ลองทำดูก่อน

เราคิดเรื่องการมองเห็นคุณค่าตัวเองได้ แต่จะรับรู้ถึงความสามารถตัวเองโดยแสดงออกมาให้เห็นทางการกระทำ

การรับรู้ถึงความสามารถนี้เกิดจากประสบการณ์ที่สั่งสม หากทำอะไรที่ประสบความสำเร็จที่ละเล็กละน้อย จะทำให้เริ่มคิดได้ว่า “ถ้าเราพยายาม เราน่าจะทำได้!”

3 สิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้รู้จักคุณค่าตัวเอง



เราต้องจำไว้ว่า ควรชมสิ่งที่ทำในระหว่างขั้นตอนทำกิจกรรม เช่น ชมเรื่องความพยายาม ทุ่มเท มุ่งมั่น และไม่ชมที่ความสามารถหรือผลงาน

ในกรณีดีฉัน ตอนที่ดีฉันแทบจะมองไม่เห็นคุณค่าตัวเอง ก็เริ่มจากรับรู้ถึงความสามารถตัวเองก่อน หากเราเริ่มจากทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ตรงหน้าให้สำเร็จก็จะช่วยให้เรียนรู้การมองเห็นคุณค่าตัวเองได้ง่ายกว่า เปลี่ยนมาคิดทันทีว่า “เป็นฉันนะดีแล้ว”

ดิฉันจำได้ดีว่า ช่วงสอบเข้าโรงเรียนเตรียมพยาบาล ดิฉันเริ่ม ยืมหนังสือม.ปลายจากเพื่อน เมื่อสอบผ่าน ดิฉันก็คิดว่า “บางทีหาก ฉันได้ลอง ก็อาจจะทำได้ก็ได้!”

วิธีสร้างการรับรู้ถึงความสามารถตัวเองมีมากมาย รายละเอียด ดูได้ในหนังสือ *การสร้างเสริมให้ลูกรับรู้ถึงความสามารถตัวเอง* หาก เราเลือกคำพูดที่จะพูดกับลูก แม้ลูกทำอะไรผิดพลาด เขาก็เรียนรู้ที่จะ รับได้ เราจึงไม่ต้องกังวลอะไรมาก แต่หากคำพูดของเราไม่เหมาะสม ก็จะทำให้ลูกไม่มั่นใจ พ่อแม่และครูควรระวังในข้อนี้ด้วยนะคะ

**ต้นกำเนิดของพลัง คือ “ได้รับความรักจากพ่อแม่
อย่างไม่มีเงื่อนไข”**

ความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อแม่ลูกมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่า ตัวเองมาก

ลูกจะคิดได้ว่า “ฉันดีใจที่เกิดมาเป็นตัวเอง ไม่ต้องเปรียบเทียบกับใคร แค่นี้ได้เป็นตัวเองแบบนี้ก็มีค่าแล้ว” ก็ต่อเมื่อเขาารู้สึกว่า ได้รับความรักจากพ่อแม่อย่างไม่มีเงื่อนไข หากเขาได้รับความรักอย่างนี้ เด็ก ก็จะเชื่อว่าตนเองเป็นคนที่มีความค่าและรักตัวเองเหมือนอย่างที่พ่อแม่รักเขา ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์

กรีซोधานิดาคว่า ชุนทาไร่ บอกรไว้ว่า

“ผมได้รับความรักจากแม่ 120% ผมรู้สึกว่แ่มีชีวิตเราก็ มีค่าแล้ว”

“ผมเลยไม่คิดมากเวลาทำอะไรไม่ได้ พอไม่ต้องทำอะไรเพื่อ ตัวเอง ก็คิดว่าควรจะทำอะไรเพื่อคนอื่นแทนนะครับ”

อย่างไรก็ดี ความจริงแล้วพ่อแม่ก็ไม่ได้สมบูรณ์แบบ เด็กๆ อาจได้ยินคนรอบตัวต่อว่า “เธอไม่ได้เรื่อง ไม่มีความสามารถพอ” นอกเหนือจากคนในครอบครัวที่เด็กๆ เติบโตมา ดังนั้นความสัมพันธ์ ระหว่างพ่อแม่ลูกแม่ดีแต่ไหน ลูกก็มีโอกาสรู้สึกว่ตนเป็นเด็กไม่ได้เรื่อง จริงไหมคะ

ในกรณีนี้ สิ่งจำเป็นคือ ความสุขที่ตัวเองสร้างได้ คนที่มีสุขภาพ จิตดีจะให้คุณค่าตัวเองมาก ถูกต้องแล้วคะ ปัจจัยที่ 3 ที่ช่วยส่งเสริม การรู้จักให้คุณค่าตัวเองคือ “ความสุข” นั่นเองคะ

Tip

เด็กที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข จะรู้สึกได้ถึงคุณค่า ตัวเองโดยความรู้สึกนี้จะไม่พังทลายลงง่าย ๆ

คำพูด — การสัมผัส — การใช้ชีวิตประจำวัน ที่สื่อถึงความรัก

ในหนังสือของดิฉัน ชื่อ *วิธีเลี้ยงลูกที่ใช้ได้ในทุกบริบทวัฒนธรรม* ดิฉันได้แนะนำทักษะการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อแม่ลูกไว้มากมาย ส่วนหนังสือเล่มนี้จะยกเนื้อหาบางหัวข้อค่ะ

ลองใช้วิธีที่เหมาะสมเพื่อสื่อกับลูกว่า “ลูกเป็นคนสำคัญของคุณ”

หนึ่งในวิธีเหล่านั้นคือ ใช้คำพูดในแง่บวก เช่น

“รักมากนะ”

“มีความมุ่งมั่นมากเลยลูก”

“พ่อแม่เชื่อในตัวลูกนะ”

“ลูกคือแก้วตาของแม่”

เมื่อได้ยินคำพูดเหล่านี้จากพ่อแม่โดยตรง ลูกๆ จะดีใจและภูมิใจ สิ่งนี้จำเป็นเพื่อให้ลูกยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่หลอมรวมเป็นตัวเขา

ในทางตรงกันข้าม หากเราตำหนิลูก ลูกจะปฏิเสธตัวเอง ถ้าได้ยินแม่คอยต่อว่า เช่น

“ไม่ได้เรื่องเลย!”

“ทำไมเป็นอย่างนี้ตลอด!”

“บอกตั้งหลายครั้งแล้วยังทำไม่ได้อีก!”

เป็นธรรมดาที่ลูกจะคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่ได้เรื่อง

แม้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เราต้องบอกตัวเองว่าเพื่อให้ลูกมีความสุข ก็ต้องอดกลั้นไม่พูดคำเหล่านั้น และปรับคำพูดให้เหมาะสมเวลาพูดกับเขา

ใช้คำพูดที่แสดงว่าเข้าใจความรู้สึกผู้ฟัง

หากลูกทำหน้าบึ้งหรือโกรธ เสียใจจนควบคุมตัวเองไม่ได้ ให้พูดกับลูกว่า

“โดนดุก็คงโกรธสินะลูก”

“ทำยังไงก็ไม่ได้ อย่างนี้มันเจ็บใจจริงๆ นะ”

คุณนะคะ

เด็กๆ มีแนวโน้มที่จะยอมรับยาก เขาจะรู้สึกในแง่ลบหากมีอะไร ถาโถมเข้ามาจนรับไม่ไหว แต่ถ้าพ่อแม่แสดงความเห็นใจ เขาก็จะยอมรับทุกอย่างได้

คุณแม่ก็ต้องรู้จักขอโทษให้เป็น

เวลาพ่อแม่ทำอะไรผิด ต้องรู้จักขอโทษลูกอย่างตรงไปตรงมา “ขอโทษนะลูก แม่ผิดเอง”

อาจจะรู้สึกแปลกๆ ที่ต้องมาขอโทษลูก แต่หากเราขอโทษลูกให้เป็น ก็จะแสดงถึงความรักและการให้เกียรติลูกซึ่งเป็นคนสำคัญของเรา

ช่วงมีประจำเดือนหรือนอนไม่พอ คุณอาจหงุดหงิดแม้กระทั่ง เรื่องที่ปกติไม่ได้ใส่ใจ เวลาอย่างนี้ สภาพจิตใจมักจะแยกว่าลูกเสียอีก ใช่มั้ยล่ะคะ แต่สำหรับลูก แม่คือบุคคลเดียวที่ไม่มีใครมาแทนได้ นั่นอาจทำให้เขาคิดไปว่า

“หนูไม่ดีเองสินะ” แล้วเขาก็จะปฏิเสธตัวเอง คิดว่าตัวเองเป็น คนที่ไม่ได้เรื่อง

ดังนั้นแม่ควรอธิบายว่ามีสาเหตุมาจาก “ตัวเอง” อย่างไร เช่น “โทษทีนะลูก แม่เหนื่อยนะ” หรือ “แม่เป็นหวัด เลยลืมตัวโมโหลูกไป” โดยใช้คำพูดแฝงความรักลงไปด้วย

เมื่อแม่รู้จักขอโทษ เด็กๆ ก็จะเรียนรู้ว่าคนเรามีผิดพลาดกันได้ เป็นวิธีที่สอนให้ลูกเรียนรู้ว่าคนเรามีทั้งด้านถูกและผิดนั่นเอง

ตอนอยู่ด้วยกันต้องสัมผัสกัน

การทำกิจกรรมกับลูกไม่ว่าจะทำกับข้าว เล่นเกม เล่นกีฬา หรือ อ่านหนังสือด้วยกันเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราได้อยู่ใกล้ชิดลูก จึงควร สัมผัสโอบกอดลูก ให้นั่งตัก เล่นจิ๊กจี้ จับมือ และให้ลูกขี่หลัง เด็กๆ จะรู้สึกถึงความรักผ่านการสัมผัสนะคะ

Tip

ต้องสื่อให้ลูกเข้าใจว่า “ลูกเป็นคนสำคัญของเรา”

ถ้าจะสื่อความรักไปถึงลูก แม่ต้องมีความสุขก่อน

เราสื่อความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขผ่านคำพูด การใช้ชีวิตร่วมกัน
สัมผัสกัน สิ่งเหล่านี้ทุกคนทำได้อยู่แล้ว

แต่ก็มีบ้างที่ทำได้ มาดูกันว่า ความแตกต่างระหว่างทำ
ได้กับทำไม่ได้ คืออะไร

เสียงสะท้อนของแม่ที่ทำทุกอย่างเพื่อลูก

เวลาที่เรารู้สึกรักลูก มักจะเป็นตอนที่ใจเราผ่อนคลาย
นั้นเพราะว่าแม่จะแสดงความรู้สึกออกมาได้ง่ายผ่านคำพูดหรือการ
กระทำ

ตอนที่คุณแม่โมโห หงุดหงิด สาเหตุจริงๆ มักจะไม่ใช่เพราะว่า
ลูกทำอะไรผิด แต่เกิดจากแม่เองที่จิตใจไม่ผ่อนคลายมากกว่า เมื่อก่อน
ดิฉันก็เป็นเช่นนั้น จึงเข้าใจดีค่ะ

พวกเราเหล่าคุณแม่ ต่างก็พยายามตั้งใจเลี้ยงลูกกันอย่างมาก
แต่บางครั้งเราอาจจะเผลอลืมตัวพูดกับลูกไปว่า

“ไม่รู้เหรอรว่าทำงานบ้านอยู่!”

“เลิกทำตัววิ่งเง่าสักทีได้ไหม!”

“เข้าชื่อนำรำคาญ!”

“นี่ฉันอุตส่าห์ทำเพื่อแกนะ!”

แล้วก็นั่งเสียใจภายหลัง ขอโทษลูกก็ไม่ได้ มองหน้าลูกตอนหลับแล้วน้ำตาไหล นี่เป็นเรื่องน่าเศร้าของเหล่าคุณแม่ที่มักได้ยินเวลาเล่าสู่กันฟังบ่อยๆ

ความสุขของลูกอยู่ที่รอยยิ้มของแม่

การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างแม่ลูกซึ่งสื่อถึงความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข คุณแม่จะต้องลดความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีรอยยิ้มที่เกิดจากความสุขภายในใจตนเอง

คุณแม่ที่มีความสุข จิตใจจะผ่อนคลาย นี่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างแรกที่จะสอนให้ลูกรู้จักคุณค่าตัวเองคือ ความสุขของแม่ เพราะวงจรแห่งความรักนั้นเกิดจาก “ความสุข” และ “รอยยิ้ม” ของคุณแม่ก่อนค่ะ

ตอนที่ดิฉันหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ลูกสาวมักจะพูดว่า “แม่ยิ้มสิคะ!” แล้วก็มาตบแก้มสองข้างดิฉันขึ้น พอดิฉันยิ้ม ลูกก็พูดว่า “แม่ยิ้มแล้ว! ตอนแม่ยิ้ม แม่สวยที่สุดเลย” คำพูดนี้เสียดแทงเข้าไปในใจทีเดียว

ดิฉันเคยได้ยินว่าลูกเกิดมาเพื่อให้พ่อแม่มีความสุข แท้จริงแล้วลูกปรารถนาให้พ่อแม่มีความสุขมากกว่า ด้วยเหตุนี้ดิฉันคิดว่าพ่อแม่ต้องมีความสุขได้ด้วยตัวเองก่อน

หากแม่ไม่มีความสุข ทำหน้าเศร้าหรือโมโหอยู่ตลอดเวลา ลูกจะพยายามหาทางทำให้แม่มีความสุขต่อไปเรื่อยๆ จนเขาไม่อาจ

มีชีวิตรอยู่อย่างมีความสุขเพื่อตัวเองได้ หากจะทำให้ลูกมีชีวิตรเพื่อตัวเองนั้น คนเป็นแม่จะต้องทำให้ตัวเองมีความสุขก่อน

Tip

อยากให้ลูกรู้จักให้คุณค่าตัวเอง ก่อนอื่นคนเป็นแม่ต้องทำให้ตัวเองมีความสุข

คุณใช้ชีวิตอยู่ห่าง จากความสุขหรือเปล่า?

ดิฉันมีลูก 2 คน เวลาเลี้ยงลูกก็ได้พิจารณาตัวเอง พร้อมกับทำวิจัยในฐานะนักจิตวิทยาเกี่ยวกับเลี้ยงลูกอย่างไรให้ลูกมีความสุขไปด้วย

คุณคิดว่า “ถ้าเพื่อลูกแล้วละก็ เรื่องของตัวเองเอาไว้ทีหลัง” อยู่หรือเปล่า?

ผู้เข้าอบรมคอร์สดิฉันหรือคนที่ได้อ่าน Mail magazine มักจะส่งข้อความมาหา ข้อความที่ได้รับมากที่สุดจะเป็นทำนองว่า “ข้อดีที่สุดที่ได้เรียนจิตวิทยาเชิงบวก คือ เรียนรู้ว่าแม่จะมีความสุขก็ได้ ไม่ต้องคิดถึงลูกก่อน”

แม้กระทั่งคนที่คิดว่าตัวเองต้องมาก่อน เมื่อได้เป็นแม่คน น่าแปลกที่สมองจะคิดว่า ถ้าเพื่อลูกแล้วละก็ เรื่องตัวเองเอาไว้ทีหลัง ยิ่งกว่านั้นถ้าลูกยังเล็กมากๆ คุณแม่หลายคนจะคิดว่า แม่ไม่ได้กิน ไม่ได้นอน จะเข้าห้องน้ำก็ต้องกลั้นไว้ ถ้าปากแค่ไหนก็ได้ ยอมทนเพื่อลูก

ยิ่งให้ความสำคัญกับตัวเองน้อย ยิ่งเป็นแม่ที่ดีจริงหรือ?

คนเป็นแม่จะต้องสละทุกอย่างให้ลูก ความคิดแบบนี้ แม่ลูกโตขึ้นแล้วก็ไม่เปลี่ยน

มีของอร่อยก็ต้องให้ลูกกินก่อน ลูกอยากได้อะไรก็ต้องซื้อให้ก่อน คำสอนที่ว่าคนเป็นแม่ทิ้งความสุขของตัวเองเป็นสิ่งที่ถูก ดูเหมือนจะฟังร่าลึกลับอยู่ในระดับ DNA ผู้หญิงญี่ปุ่นไปแล้ว

แล้วแม่ที่ดีควรเป็นอย่างไร? ยอมเสียสละความสุขของตัวเองอย่างนี้ คุณไม่รู้สึกทรมานเลยหรือ?

ความคิดที่ว่า “เป็นแม่จะต้องทำโน่นทำนี่” ดิฉันว่าเป็นความคิดที่รังแต่จะทำให้แม่ไม่มีความสุขค่ะ

ตอนที่ดิฉันตามสามีไปอเมริกา สามีไปเป็นอาจารย์สอนปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ขณะเดียวกันก็เรียนปริญญาเอกไปด้วย

ส่วนดิฉันก็ลาออกจากงานตามไปเป็นแม่บ้าน ดิฉันตัดสินใจว่าจะรับภาระงานบ้านและเลี้ยงลูก ซึ่งเมื่อก่อนจะแบ่งหน้าที่กันทำ โดยบอกสามีว่า “ทั้งเรียนทั้งทำงานคุณคงหนัก ฉันจะจัดการทุกอย่างเอง”

เมื่อสถานการณ์เป็นเช่นนั้น ดิฉันจึงพยายามทำให้ทั้งลูกและสามีเป็นไปตามที่ต้องการ โดยคิดว่าสามีและลูกเป็นอย่างไรที่ตัวเองตั้งใจไว้หรือเปล่า ถ้าเป็นไปตามนั้นก็ถือว่าตนทำได้ดีและยอมรับตัวเองได้

ตอนนั้นต้องใช้สอยอย่างประหยัด จะซื้อเพียงกว้างๆ ไว้นอนสบายๆ ก็ไม่ได้ ต้องนอนเบียดกับลูก สภาพจิตใจก็เครียด เวลาเมื่อไหร่ อะไร ดิฉันจะหงุดหงิดใส่ลูกกับสามีตลอด เพราะคิดว่า “ฉันอุตส่าห์ทำเพื่อทุกคนขนาดนี้แท้ๆ!”

สุดท้ายดิฉันจึงบอกสามีว่า “ฉันอยากทำงานบ้านและเลี้ยงลูกด้วยกันกับคุณ ถ้าทำไม่ได้ ฉันไม่รู้แล้วว่าที่ฉันทำอยู่ ทำไปเพื่ออะไร” ดิฉันพูดโดยคิดในใจว่า ฉันจะเลิกฝืนตัวเองแล้ว ตอนนี้ฉันจึงแบ่งหน้าที่กับสามีช่วยกันดูแลลูกแทน

ดิฉันชอบคำว่า Fractal ซึ่งมีความหมายว่า *เหมือนกันหมด* มากค่ะ ไม่ว่าจะดูที่ระดับความละเอียดขนาดไหนก็ตาม ความสุขของแม่ก็คือความสุขของครอบครัว และเป็นความสุขของสังคมด้วย ความสุขต้องเป็นเหมือน Fractal

ตราบใดที่คุณยังปล่อยให้ตัวเองไม่มีความสุข ก็ทำให้คนที่อยู่รอบตัวเราไม่มีความสุข

คุณต้องทำให้ตัวเองมีความสุขก่อน!

ความคิดที่ว่า

“ความสุขของตัวเองไว้ทีหลัง ความสุขของครอบครัวต้องมาก่อน”

“ถ้าให้มีความสุขแก่ตัวเองก่อน คนอื่นจะมองว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว”

“แม่ที่ให้ความสำคัญแก่ตัวเอง เป็นแม่ที่ไม่ดี”

เป็นสิ่งที่อยู่คนละฟากกับความสุขค่ะ

เรามาเริ่มเปลี่ยนความคิดกันตั้งแต่วันนี้ ตอนนี้เลย เราต้องไม่คิดว่าความสุขของคุณแม่เอาไว้ทีหลัง อยากให้คุณแม่ทุกคนให้ความสำคัญกับความสุขของตัวเองเป็นอันดับแรก

เพราะหากคุณมีความสุข จะทำให้ลูกของคุณ สามีของคุณ ครอบครัวของคุณ เพื่อนพ้อง คนที่อยู่รอบตัวคุณมีความสุขไปด้วย เรื่องนี้คือเรื่องจริงที่ผ่านการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาแล้ว

Tip

ก่อนอื่นต้องให้โอกาสตัวเองมีความสุขเสียก่อน

“ความสุขของคุณ” จะแผ่รัศมีสู่คนรอบตัว

James H. Fowler แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานดิเอโก ได้ทำวิจัยหัวข้อที่น่าสนใจเรื่อง *ความสุขของเราจะแผ่รัศมีสู่คนอื่นได้* ซึ่งมีเนื้อหา ดังนี้

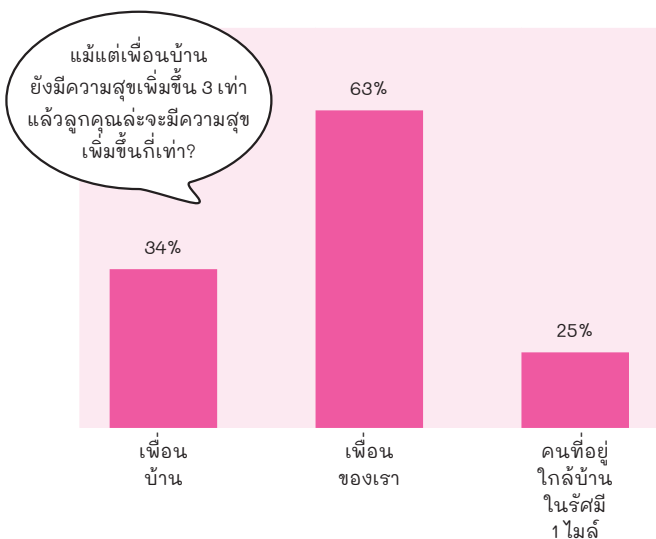
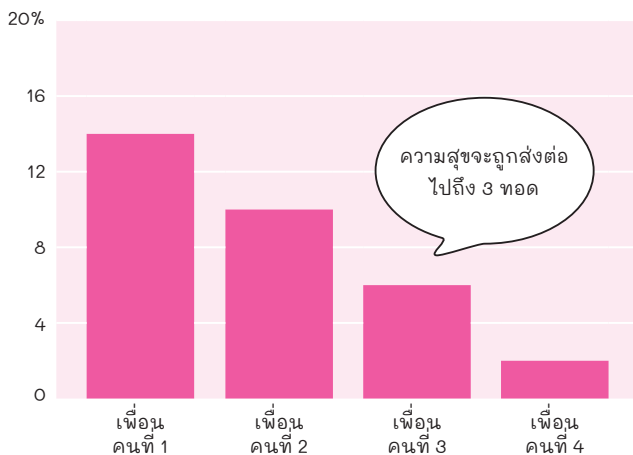
หากคุณเปลี่ยน “ความทุกข์” เป็น “ความสุข” ความสุขนั้นก็จะแผ่รัศมีไปสู่เพื่อนของเพื่อนของเพื่อนคุณได้เลยทีเดียว (ส่งต่อได้ถึง 3 ทอด)

ลูกมีความสุขได้ด้วยความสุขของแม่!

หากคุณมี “ความสุข” จะส่งผลไปถึงเพื่อนบ้านคุณด้วย และมีโอกาสที่เธอจะมีความสุขเพิ่มขึ้นถึง 34% แม้ว่าเป็นแค่เพื่อนบ้านกันก็ตาม

แต่กรณีเพื่อนสนิท เมื่อคุณมีความสุข เพื่อนก็มีความสุขเพิ่มขึ้นถึง 63% แล้วถ้าเป็นแม่กับลูกจะเป็นอย่างไร คงไม่ได้เพิ่มแค่ 63% แน่ บางทีอาจจะได้ถึง 100% ที่เดียว ที่อเมริกาจะไต่ยีนคนพูดกันบ่อยว่า “Happy wife, Happy life” หากภรรยา (หรือคุณแม่) มีความสุข สมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ก็จะมีสุขไปด้วยค่ะ

ความสุขจะแผ่รัศมีอย่างรวดเร็ว ความสุขจะส่งผลไปยังเพื่อนของเพื่อนของเพื่อนเลยทีเดียว



คุณต้องมีความสุขก่อน

เอาละ! ตอนนี้คุณผู้อ่านคงเข้าใจกันแล้วนะคะ เราไม่ต้อง
แคลงใจกันแล้วว่า “จะดีหรือถ้าแม่อย่างเราจะปล่อยให้ตัวเองมี
ความสุขก่อนลูก”

หากอยากให้ลูกมีความสุข คุณแม่จำเป็นจะต้องมีความสุขก่อน
คุณต้องมีความสุขก่อนคะ

ความสุขของลูกจะเกิดขึ้นได้เพราะความสุขของแม่ ถ้าจะสอน
ให้ลูกรู้จักคุณค่าตัวเอง แม่ก็ต้องรู้จักคุณค่าตัวเองด้วยเช่นกัน

ไม่ว่าลูกคุณจะยังเล็กหรือโตแล้ว เลิกสละความพึงพอใจส่วนตน
แล้วหันมาหาความสุขใส่ตัวกันดีกว่านะคะ

มาฝึกเพิ่มความสุขไปพร้อมๆกับรู้จักคุณค่าตัวเอง

ทำให้ตัวเองมีความสุข คุณคิดว่าต้องทำอะไรบ้างคะ?

กินของแพง ใส่เสื้อผ้าแพง ไปเที่ยวหรูๆ...

คุณอาจวางแผนสุดพิเศษไว้แบบนั้น ทว่าการใช้ชีวิตหรูหรามาก
เกินไป เป็นเรื่องที่ไม่จริงยั่งยืน

ถึงคุณจะทำอะไร รู้สึกเหนือกว่าคนรอบข้าง แต่มันก็เป็นแค่
ความสุขชั่วคราว เป็นความสุขขณะปัจจุบันเท่านั้น

เรามาหาวิธีคงความสุขไว้ได้นานๆ กันคะ

แต่โชคดีที่เราได้อยู่แล้วว่าต้องทำอะไร?

เราลองมาทำ 14 แบบฝึกเพื่อเพิ่มความสุข ซึ่งดิฉันจะแนะนำ
ในบทที่ 2

แบบฝึก 14 ข้อนี้อ้างอิงมาจากผลวิจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก และ
ประสบการณ์ตรงของเหล่าคุณแม่ที่ดิฉันเคยพบ เป็นแบบฝึกที่จะทำให้อ
เกิดความสุขได้จริงๆค่ะ

แบบฝึกนี้มีข้อดี 3 อย่าง เราจะหาสิ่งที่ตัวเองไม่มีมาก่อน ทำให้
รู้สึกในแง่ลบกับตัวเองน้อยลง รู้จักให้คุณค่าตัวเองมากขึ้น ความสุข
ก็จะแผ่รัศมีสู่คนรอบข้าง และที่สำคัญ คือ เราได้แสดงให้เห็นวิธี
ที่ทำให้ตัวเองมีความสุขอีกด้วย

แบบฝึก 14 ข้อนี้จะช่วยให้เรายอมรับว่า “แบบที่เป็นอยู่นะ
ดีแล้ว” “แค่นี้ก็พอแล้ว”

ในแต่ละแบบฝึกจะมีที่ว่างให้เขียน อยากให้ผู้อ่านลองเขียนลงไป
หรือว่าจะถ่ายเอกสารขยายใหญ่ออกมา แล้วค่อยเขียนลงไปก็ได้

เมื่อเขียนลงไป คุณจะค้นพบอะไรดีๆ และเกิดความเปลี่ยนแปลง
ในชีวิต

คุณจะรู้สึกขอบคุณมากขึ้น ค้นพบสิ่งที่ตัวเองสนใจ แม้รู้สึกใน
แง่ลบแต่พอเปลี่ยนความคิดก็จะมองโลกในแง่ดีขึ้น ความสัมพันธ์
กับคนที่เราทำอะไรให้ก็ดีขึ้น เงินทองจะไหลเข้ามามากขึ้น รวมถึง
เรื่องดีๆ อื่นๆ ก็จะเข้ามาหาอีกมากมาย

อยากลองทำดูแล้วใช่ไหมคะ?

ลองทำแบบฝึกกันนะคะ

หลังจากทำแบบฝึกทั้ง 14 ข้อและบทสรุปทั้งหมดแล้ว ดิฉันคิดว่าคุณมีความสุขมากกว่าตอนที่กำลังอ่านหน้านี้อยู่นั่นเอง และคุณก็จะรู้สึกว่าเป็นฉันนะดีแล้ว” เป็นตัวเองตามที่วาดฝันไว้

Tip

ความสุขของแม่จะส่งถึงลูกได้ 100%

ฉันนี่แหละ! HAPPY MOM ไอเดียเลี้ยงลูกฉบับคุณแม่สมัย

お母さんの自己肯定感を高める本

มีดสึมุระ อารี เขียน

วิลาสินี สาโรวาท แปล

OKASAN NO JIKOKOTEIKAN WO TAKAMERU HON by Ari Matsumura

Copyright © 2020 Ari Matsumura

All rights reserved.

Original Japanese edition published by WAVE Publishers Co., Ltd.

This Thai edition is published by arrangement with WAVE Publishers Co., Ltd.,

Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2566

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ไต้ฟูกู บริษัท บู้ค ไทม์ จำกัด

ISBN 978-616-14-0492-5

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มีดสึมุระ, อารี.

ฉันนี่แหละ! HAPPY MOM ไอเดียเลี้ยงลูกฉบับคุณแม่สมัย.-- กรุงเทพฯ : ไต้ฟูกู บู้ค ไทม์, 2566.

180 หน้า.

1. การเลี้ยงดูเด็ก. I. วิลาสินี สาโรวาท, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-14-0492-5

ประธานกรรมการบริหาร

กรรมการผู้จัดการ

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเล่ม

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปกฉบับภาษาไทย

ศิลปกรรม

ฝ่ายการตลาด

ฝ่ายขาย

ฝ่ายประสานงานโรงพิมพ์

จัดจำหน่ายโดย

จินตนา เฉลิมชัยกิจ

อลีน เฉลิมชัยกิจ

ลัดตรา วรสุมาวงศ์ นิเวชะระ

วรุฒม์ ทองเชื้อ

มนตรีกานต์ ลิ้มผาสุข

ณัดชา กิตติบัณฑิต, ปิยะวัฒน์ หงส์พนัส

ทิมไต้ฟูกู

วัชระ ไวศยกุล

กระต่ายสามขา

ชวิน เฉลิมชัยกิจ, อัศคนันท์ ชูมนุ่ม

มนัญชยา ศิริวงษ์

สุรินทร์ บุระณา

บริษัท บู้ค ไทม์ จำกัด

214 ซ.พระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทรศัพท์: 0-2415-2621, 0-2415-6507



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

วันนี้แหละ! HAPPY MOM

ไอเดียเลี้ยงลูกฉบับคุณแม่สมัย

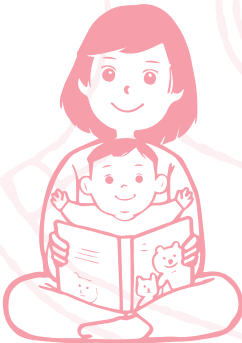
สำหรับคุณแม่ส่วนใหญ่
รอยยิ้มของลูก คือความสุขของแม่
และหลายครั้งคุณแม่มักกล่าวโทษตัวเองว่า “ไม่ได้เรื่อง”
เมื่อทำสิ่งใดพลาดไป แต่แท้จริงแล้ว
ความสุขของคุณแม่ก็สำคัญไม่น้อยไปกว่าความสุขของลูก
การมองเห็นคุณค่าและ “รักตัวเอง” คือสิ่งที่คุณแม่หลายคน
มองข้ามไป มีไอเดียเลี้ยงลูกที่จะช่วยให้คุณแม่เรียนรู้
วิธีสร้างความสุข พร้อมโอบกอดอารมณ์ในแง่ลบที่ก่อตัว
จากความเหนื่อยล้า ให้คุณแม่มีรอยยิ้มไปกับเด็กๆ

เพราะเมื่อมีความสุข ลูกก็จะได้รับความสุขไปด้วย

วิธีทำให้เป็นคุณแม่สมัย

- ทำตัวเองให้มีความสุขกันดีกว่า
- มองเห็นคุณค่าตัวเองให้มากขึ้น (แบบฝึก 14 ข้อ)
- มองเห็นคุณค่าตัวเองให้มากขึ้น (ภาคสรุป)

お母さんの自己肯定感を高める本



ทดลองอ่าน



@booktime



www.booktime.co.th