

เลี้ยงลูก ให้อยู่ดีมีความสุข



พระไพศาล วิสาโล

บริการ
ฟรี
ข้อมูล
จาก
กรม
ศึกษา
ธิการ

สื่อธรรม



ฉลาดทำใจ
หนักแค่ไหนก็ไม่ท้อ
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง

เผชิญความตาย
อย่างสงบ เล่ม ๑
พระไพศาล วิสาโล
และคณะ เรียบเรียง



ฉลาดทำบุญ
พระชาย วรธมโม และ
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง

ระลึกถึงความตาย
สบายนัก
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง



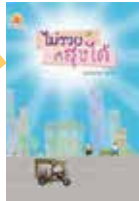
บทเรียนจากผู้จากไป
นพ. เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี และ
อโนทัย เจียรสถาวงค์
บรรณาธิการ

ใบไม้ไหว
ใจนิ่งสงบ
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง



พบสุขที่ใจ
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง

ไม่รวยก็สุขได้
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง



น้ำใสใจเย็น
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง

ยิ้มให้ชีวิต
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง



เลี้ยงลูก
ให้ได้ดีมีความสุข



เลี้ยงลูก ให้อยู่ดีมีสุข

พระไพศาล วิสาโล

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๕๐-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๒

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพประกอบ / จัดรูปเล่ม น้ามนต์-นะโม

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดา) ถ.อรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

E-mail : b_netmail@yahoo.com,

budnet2500@gmail.com

ID Line : 0989063488

www.budnet.org

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ หจก.สามस्ता

สนใจบริจาคสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ กรุณาติดต่อ

มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

สายด่วนให้คำปรึกษาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒๒-๓๐๒

คำปรารภ

ความสุข กับ ความสบาย แม้เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ก็มีใช้สิ่งเดียวกัน ชีวิตที่สะดวกสบายเพราะพร้อมด้วยวัตถุ อาจเป็นชีวิตที่ไร้สุขก็ได้ ใช่หรือไม่ว่าทุกวันนี้ผู้คนมีความสบายกว่าแต่ก่อนมาก แต่ความสุขก็มีได้เพิ่มขึ้นตามไปด้วยเลย เงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ ทำให้สบายกายก็จริง แต่อาจตามมาด้วยความทุกข์ใจก็ได้ เพราะภาระเพิ่มขึ้นหรือไม่พอใจในสิ่งที่ได้มา

เป็นธรรมดาที่พ่อแม่ย่อมอยากให้ลูกมีชีวิตที่สะดวกสบาย จึงอยากให้ลูกมีอาชีพการงานที่มั่นคง ซึ่งสำหรับสังคมไทย นั้นหมายถึงการเรียนเก่ง จบจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง พ่อแม่จำนวนมากจึงเคี่ยวเข็ญให้

ลูกมีความรู้เยอะๆ ได้คะแนนดีๆ แต่สิ่งที่มักมองข้ามไปก็คือ คุณภาพของจิตใจ หรือพัฒนาการทางอารมณ์ อันเกิดจากคุณธรรม ความดี และการรู้จักคิด มองเป็น เห็นถูกรวมทั้งความเข้าใจในชีวิต ปรากฏจากซึ่งคุณสมบัติดังกล่าว ก็ยากที่ใครจะมีความสุขได้

พูดอีกอย่าง นอกจากวิชาชีพรหรือวิชาการแล้ว เด็กควรมีวิชาชีวิตติดตัวด้วย วิชาชีพรหรือวิชาการนั้น อาจช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน และมีชีวิตที่สะดวกสบาย แต่วิชาชีวิตนั้น ช่วยให้เด็กมีความสุข รู้จักรักษาใจไม่ให้ทุกข์เมื่อประสบความสำเร็จไม่สมหวังหรือความพลัดพรากสูญเสีย อันเป็น

ธรรมดาของชีวิต อันที่จริงมิใช่แต่เด็กเท่านั้น ผู้ใหญ่ก็ควรมีวิชาชีวิตด้วยเช่นกัน

เนื้อหาในหนังสือเล่มเล็กนี้มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้าเมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ โรงเรียนทอสี คำบรรยายดังกล่าวเคยตีพิมพ์อยู่ในหนังสือเรื่อง *อภัยมรรคา ๑* โดยโรงเรียนทอสี สำหรับการพิมพ์ครั้งนี้ได้แยกคำบรรยายดังกล่าวออกมาต่างหาก เพื่อเผยแพร่แก่ผู้สนใจในวงกว้างขึ้น

พระไพศาล วิสาโล

๑ มิถุนายน ๒๕๖๒



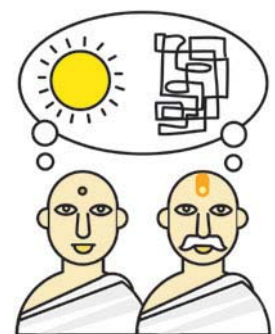
มีนิทานพื้นเมืองของชาวอินเดียเรื่องหนึ่ง
อาตมาอยากจะเล่าให้ฟัง
อาจารย์วิษณุเป็นครูที่มีลูกศิษย์มาก
แต่มีศิษย์เด่นสองคน คือ ชัย กับ จิต
เป็นผู้ชายทั้งคู่
ชัยมักรู้สึกน้อยใจที่อาจารย์วิษณุ
โปรดปรานจิตมากกว่า
ส่วนอาจารย์รู้ว่าชัยคิดอย่างไรกับตน
แต่ก็ไม่ได้พูดหรืออธิบายเหตุผล
ว่าทำไมจึงโปรดปรานจิตมากกว่า

วันหนึ่งอาจารย์เรียกลูกศิษย์ทั้งสองคน มาหา แล้วพาไปดูห้องเปล่าสองห้องที่อยู่ ไม่ไกลกันนัก มอบเงินให้ลูกศิษย์คนละหนึ่งรูปี แล้วมอบหมายว่า พวกเขาทำอะไรก็ได้ เพื่อให้ห้องของเธอเต็ม อาจารย์จะมาดูผลงาน ของเธอค่านี้ เมื่อได้รับมอบหมาย ชัยก็รีบไป ที่ตลาดทันที แต่เงินหนึ่งรูปีนั้นมีค่าน้อยมาก ชัยทำอะไรก็ได้นิดหน่อย เขาคิดอยู่สักพัก ก็ ไปหาคนเก็บขยะ ขอซื้อขยะทั้งกองด้วยเงิน หนึ่งรูปี คนเก็บขยะยินดียกขยะให้หมด ชัย ใช้เวลาหลายชั่วโมงในการขนขยะเข้าไปไว้ในห้องจนเต็ม เขาภูมิใจที่ทำงานที่อาจารย์ มอบหมายเสร็จทันเวลา

ส่วนจิตเมื่อรับมอบหมายจากอาจารย์ เขาก็นั่งสมาธิพักใหญ่ จากนั้นก็ค่อยๆ เดิน ไปที่ตลาด ใช้เงินหนึ่งรูปีซื้อไม้ขีดไฟ รูป และประทีป พอใกล้ค่ำก็จุดรูปและประทีป ไม่นานห้องก็สว่างและอบอวลด้วยกลิ่นหอม

เมื่อได้เวลาอาจารย์ก็มาตรวจผลงาน ของลูกศิษย์ โดยไปที่ห้องของชัยก่อน พอ เปิดห้องอาจารย์ก็ผงะ เพราะว่ามีกลิ่นขยะ เหม็นตลบอบอวลเต็มห้องเลย จากนั้นก็ เดินไปยังห้องของจิต พอเปิดประตูมาก็เห็น แสงสว่างสีนวลเต็มห้อง และมีกลิ่นหอม อบอวล อาจารย์ยิ้มให้กับบรรยากาศที่ปรากฏ อยู่เบื้องหน้า ถึงตรงนี้ชัยก็รู้แล้วว่าอาจารย์ ชอบห้องไหน และเข้าใจแล้วว่าทำไมอาจารย์ จึงโปรดปรานจิตมากกว่าตน

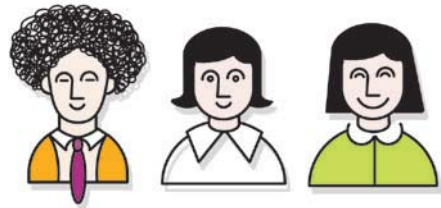
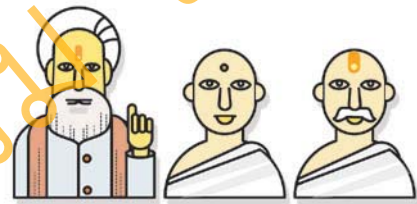
ทั้งสองคนตอบโจทย์อาจารย์ได้ทั้งคู่ เพราะใช้เงินหนึ่งรูปีทำให้ห้องของตัวเองเต็ม แต่ห้องหนึ่งเต็มไปด้วยขยะ ส่วนอีกห้อง เต็มไปด้วยกลิ่นหอม และแสงสว่าง



นิทานเรื่องนี้ไม่ได้ชี้เพียงแค่ว่าใครฉลาดกว่าใครเท่านั้น แต่สะท้อนให้เห็นมุมมองหรือวิธีคิดของสองคนที่แตกต่างกัน ชัยคิดแต่ในเชิงวัตถุ มองในแง่ปริมาณ เมื่อได้รับโจทย์ว่าทำห้องให้เต็ม เขาก็คิดถึงแต่การหาวัตถุเยอะๆ มาเติมเต็มห้อง ซึ่งลงเอยด้วยการหาขยะมาใส่ ส่วนจิตไม่ได้คิดในเชิงวัตถุ เขามีความคิดที่ละเอียดละไมและประณีตกว่านั้น เขาให้ความสำคัญกับคุณภาพ เพราะฉะนั้นจึงทำให้ห้องนั้นเต็มไปด้วยกลิ่นหอมและแสงสว่าง

ชัยและจิตเป็นตัวแทนของคนในโลกนี้ที่มีมุมมองต่างกัน ประเภทหนึ่งคิดในเชิงวัตถุ เวลามีปัญหา ก็นึกถึงวัตถุเป็นคำตอบ วัตถุประสงค์ความสำเร็จในแง่ปริมาณ อีกประเภทนึกถึงสิ่งที่มีคุณค่าในเชิงนามธรรม วัตถุประสงค์ความสำเร็จในแง่คุณภาพ

นิทานเรื่องนี้เต็มไปด้วยอุปมาอุปไมย ห้องนั้นเปรียบเสมือนชีวิตของคนเรา เงินหนึ่งรูปี ซึ่งน้อยนิดนั้นหมายถึงเวลาในชีวิตของคนเราซึ่งสั้นมาก การทำให้ห้องเต็มหมายถึงการเติมเต็มชีวิตของเรา



เติมเต็มด้วยคุณธรรมและปัญญา

เมื่อพูดถึงการเติมเต็ม คนจำนวนไม่น้อยจะนึกถึงการมีชีวิตที่พร้อมด้วยวัตถุเงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ ยิ่งมีเวลาน้อยเท่าไรยิ่งต้องรีบหามาให้เยอะๆ ชีวิตจะได้ไม่ว่างเปล่า แต่บางคนเห็นว่าชีวิตควรจะเติมเต็มด้วยสิ่งที่ดีงาม มีคุณค่าและความหมาย นั่นคือ คุณธรรมและปัญญา กลิ่นหอมเป็นสัญลักษณ์ของคุณงามความดี ส่วนแสงสว่างเป็นสัญลักษณ์ของปัญญา สองอย่างนี้ต่างหากที่ทำให้ชีวิตงดงามและมีคุณค่าอย่างแท้จริง

ชีวิตของคนเราจะเติมเต็มและอิมเมมได้ ก็เพราะอุดมด้วยคุณธรรมและปัญญา แต่คนจำนวนมากไม่สามารถมองเห็นอย่างนั้นได้ จึงเลือกที่จะไปหาวัตถุมาเติมเต็มชีวิต แต่สุดท้ายสิ่งของเหล่านั้นบางครั้งก็ไม่ต่างจากขยะ นอกจากไม่น่าชื่นชมแล้วยังเป็นภาระ

หลายคนหาเงินทองทรัพย์สินสมบัติมากมาย แต่แล้วก็ทุกข์เพราะสิ่งเหล่านั้น ทุกข์เพราะมันกลายเป็นภาระที่ต้องดูแล มีราคาแพงก็ต้องคอยดูแลรักษาให้ดี อาตมาเคยไปบ้านของเศรษฐีคนหนึ่ง มีรถแลมโบกินี เขาต้องทำโรงรถติดแอร์ บุด้วยกระจกทั้งสามด้าน เพื่อจะได้สะดวกว่ามีหนูเข้ามาไหม เพราะหนูอาจเข้าไปทำรังและกัดสายไฟ สายไฟและเครื่องเสียงราคาแพงมาก ต้องติดแอร์ปรับอากาศตลอด ถ้าช่วงไหนไฟดับก็เป็นกังวล ไปจอดที่ไหนก็กลัวคนจะมาขโมย หากรถมาชนท้าย สีถลอกก็เป็นทุกข์

บางคนโกรธจัดถึงกับไปลากคอคนที่ชนท้ายรถมาตบต่อย อย่างที่เป็นข่าว แล้วตัวเองก็เสียอนาคต เพราะคลิปที่คนอื่นถ่ายไว้แพร่กระจายไปทั่วประเทศ จนกระทั่งตัวเองต้องถูกปฏิเสธงานมากมาย กลายเป็นว่าทุกข์เพราะรถ เสียคนเพราะรถ นี่เป็นตัวอย่างว่าสมบัติที่เราพยายามหามาเติมเต็ม



ชีวิตกลับกลายเป็นภาระ สร้างความทุกข์ และอาจจะทำให้ชีวิตย่ำแย่ เพราะว่าบางครั้ง ก็ยอมทำชั่ว เพื่อจะได้มีทรัพย์สินสมบัติมากๆ เช่น โกง หรือหักหลังผู้อื่น ชัดแจ้งชัดซัดซา สุดท้ายชีวิตก็มีมลทิน ต่างพร้อย เสียชื่อเสียง กิตติศัพท์แพร่กระจายไม่ต่างจากกลิ่นขยะ

นิทานเรื่องนี้ชี้ให้เห็นถึงการให้คุณค่า และความสำคัญกับสิ่งที่เป็นนามธรรม คือ คุณธรรมและปัญญา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าวัตถุไม่มีคุณค่า วัตถุก็มีคุณค่า แต่ว่าควรเป็นไปเพื่อเกื้อกูลให้เราสามารถเติมเต็มชีวิต ได้ด้วยคุณธรรมและปัญญา คนเราจะมีจิตใจ ที่ตั้งงามและปัญญาสว่างไสว ก็ต้องอาศัย วัตถุเป็นสิ่งที่เกื้อกูล เห็นได้จากคำว่าปัจจัยสี่

ซึ่งเป็นสิ่งที่พุทธศาสนาให้ความสำคัญ ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า การปฏิบัติธรรมจะเป็นไปด้วยดีก็ต้องอาศัยสถานที่สัปปายะ เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ มีอาหารพอเพียง สามารถบิณฑบาตเลี้ยงชีพได้

ครั้งหนึ่งเมื่อพระอนุรุทธะ พระนันทิยะ และพระกิมพิละ แยกตัวไปปลีควิวะในป่า พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ประโยคแรกที่พระองค์ถามคือ “สบายดีหรือ บิณฑบาตลำบากไหม” นี่แสดงให้เห็นว่าวัตถุเป็นสิ่งสำคัญ ที่ช่วยค้ำจุนเสริมสร้างคุณธรรมและพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้น ช่วยให้ชีวิตเราได้รับการเติมเต็ม มีคุณค่า และมีความหมาย



นิทานเรื่องนี้แม้จะเก่าแก่ แต่ยังมีคุณค่า มีความหมายต่อสังคมยุคปัจจุบัน พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “สิ่งทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจ ประเสริฐสุด สำเร็จแล้วที่ใจ” ภาษิตนี้พระองค์ ตรัสมาเมื่อเกือบ ๒,๖๐๐ ปีแล้ว ก็ยังมีคุณค่า สำหรับโลกทุกวันนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยความ สะดวกสบายทางวัตถุ มีสิ่งเสพสิ่งบริโภค พรั่งพร้อมบริบูรณ์ แม้กระนั้นคนทุกวันนี้ ก็ยังแสวงหา ยังโหยหาความสุขทางใจ เพราะ ความสุขทางใจเป็นสิ่งที่ผู้คนขาดแคลน และ เข้าถึงยากขึ้นทุกที

ทั้งๆ ที่น่าจะเข้าถึงง่ายขึ้น เพราะว่ามี สิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย พร้อมจะ เกื้อหนุนให้เข้าถึงความสุขสบายทางใจ เช่น การไปวัดปฏิบัติธรรมเดี๋ยวนี้ทำได้ง่ายมาก เพราะไม่ต้องห่วงเรื่องการมาหากิน สามารถ ลงานได้ที่ละนานๆ เพราะว่ามีเงินเดือน ไม่ เหมือนสมัยก่อนที่ต้องทำงานหนักตลอดปี ถึงหน้าฝนก็ต้องไปพวนา ถ้าไม่ทำก็ไม่มีกิน อีกทั้งการเดินทางไปวัดหรือสถานที่ปฏิบัติ ธรรมก็ง่าย ห้องพักหรือกุฏิก็สบายไม่ลำบาก เหมือนเมื่อก่อน

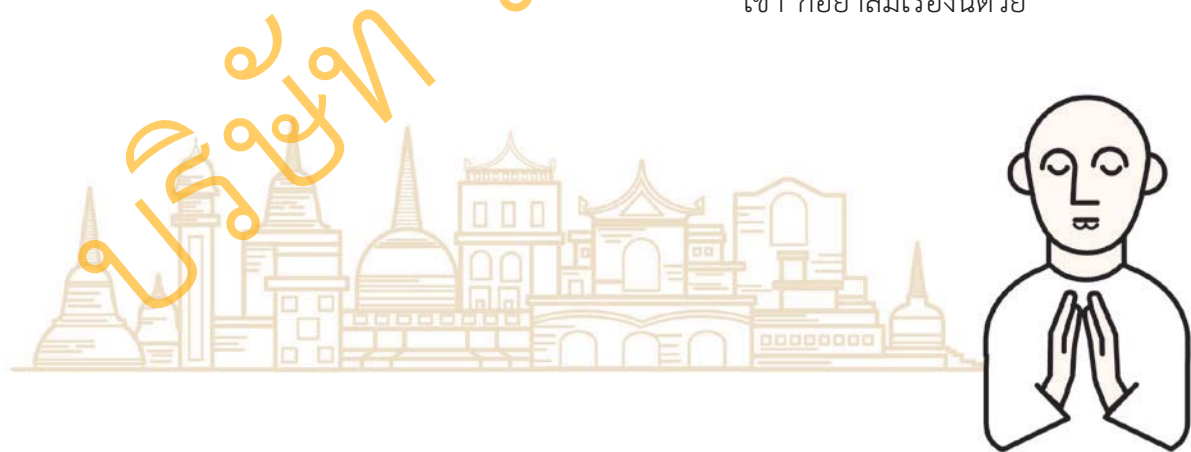
แม้เป็นยุคสมัยที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุ แต่ กลับกลายเป็นว่าปัจจุบันคนเข้าถึงความสงบสุข ทางใจได้ยาก และตัวขวางกั้นที่สำคัญที่ทำให้ ไม่พบความสงบสุขทางใจ ก็คือวัตถุนั่นเอง เช่นจะไปไหนก็ห่วงบ้านห่วงทรัพย์ นอกจาก เป็นตัวขวางกั้นแล้ว ยังเป็นต้นเหตุแห่งความ ทุกข์ใจอีกด้วย ความสุขทางใจและความสงบ จึงเป็นสิ่งที่หายากมากขึ้นเรื่อยๆ หรือแม้แต่ ความสงบทางกายก็หายากขึ้นด้วยเหมือนกัน เพราะเดี๋ยวนี้เราไปไหนก็ไม่ค่อยมีสถานที่ ที่สงบสงัดจริงๆ

เราไม่เพียงถูกรบกวนด้วยเสียงดัง เสียง รถยนต์ เสียงผู้คนเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่มา ทางสัญญาณโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต เดี่ยวนี้ แม้กระทั่งในชนบทที่ห่างไกล รวมทั้งวัดป่า ก็หาความสงบได้ยากแล้ว เพราะเวลาที่ไหนๆ ก็มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต หลายคนพอได้รับรู้ ข่าวสาร เห็นข้อความทางโทรศัพท์มือถือ ใจ ก็ไม่สงบแล้ว ดังนั้นนับวันความสงบสุขทาง จิตใจ จึงเป็นสิ่งที่หาได้ยาก และกลายเป็น สิ่งที่ผู้คนแสวงหากันมากขึ้น

นี่คือสิ่งที่เราควรให้ความใส่ใจ เวลาเรานึกถึงปัจจุบันและอนาคตของลูกหลานก็อย่าลืมเรื่องนี้ด้วย ว่าทำอย่างไรเราจะช่วยลูกหลานให้พบกับความสงบสุขสงบเย็นทางจิตใจ และมีชีวิตที่อึมอึม รุ่มรวย เต็มไปด้วยนามธรรมที่มีคุณค่า อันได้แก่ คุณธรรม ความดี ที่ทำให้จิตใจงดงาม และปัญญาที่ทำให้จิตใจสว่างไสว สมัยนี้เวลาเราคิดถึงอนาคตของลูก เรามักคิดแค่ว่าเขาจะทำมาหากินอย่างไร เขาจะมีชีวิตที่สะดวกสบายเพียงใดในวันหน้า ดังนั้นเราจึงสนใจแต่การเรียนในโรงเรียนที่มีชื่อเสียง อยากให้เขาสอบเข้าในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง

อยากให้เขาเรียนจบปริญญา เพื่อเป็นหลักประกันในการทำมาหากิน มีอาชีพที่มั่นคง

แต่นั้นจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่า แต่ยังไม่พอ สิ่งเหล่านั้นอย่างมาก็แค่ทำให้มีความพร้อมทางวัตถุ แต่ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าชีวิตจะมีคุณค่า ด้วยคุณธรรมและปัญญา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีความสุขอย่างแท้จริง เดียวนี้เห็นได้ชัดว่าเด็กๆ รวมทั้งลูกหลานของเรามีความรู้มากขึ้น แต่ไม่สามารถพบความสุข ความสงบในจิตใจได้ เรื่องนี้คนเป็นพ่อแม่อาจไม่ค่อยสนใจ เพราะคิดว่าเขายังเป็นเด็ก แต่ถ้าเราคำนึงถึงอนาคตของเขา ก็อย่าลืมเรื่องนี้ด้วย



นอกจากความรู้ทางด้านวิชาทางโลกที่ใช้
 ทำมาหากินแล้ว เรื่องของคุณค่าทางจิตใจก็
 เป็นสิ่งสำคัญ ฝรั่งเศสเรียกคุณสมบัตินี้ว่า
 EQ คือความสามารถทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่มี
 ความสำคัญต่อชีวิตจิตใจของผู้คน เดียวนี้ใน
 ยุโรป ในอเมริกา ผู้คนที่ประสบความสำเร็จ
 ในอาชีพการงาน หันมาให้ความสำคัญกับ
 เรื่องของสมาธิภาวนามากขึ้น บริษัทใหญ่ๆ ทาง
 บริษัทไมโครซอฟต์ พวกธุรกิจใหญ่ๆ ทาง
 ด้านไอที มีการจัดคอร์สสมาธิ การเจริญสติ
 เป็นที่นิยมมากขึ้น เพียงแต่ไม่ใช่คำว่าสมาธิ
 ใช้คำว่า mindfulness แทน อันที่จริงคำว่า
 mindfulness ก็คือสติ นั่นแหละ แต่ฟังดูแล้ว
 มีความหมายเป็นกลางๆ ไม่เกี่ยวกับศาสนา
 บางคอร์สใช้ชื่อว่า

Search Inside
 Yourself



ฟังดูเป็นเรื่อง
 ทางโลก ไม่ใช่
 เป็นเรื่องของศาสนา



ค้นพบตนเอง ค้นพบความสุข

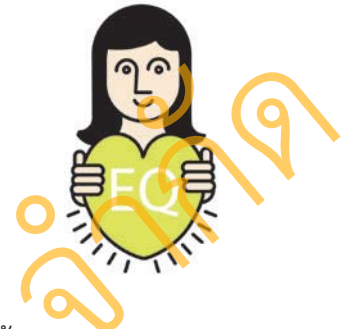
Search Inside Yourself คือการ
 แสวงหาภายในตัวเอง แสวงหาอะไร ก็แสวงหา
 ความสุข ความสงบ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการมี
 ความรู้สึกตัว จากการมีสติเป็นพื้นฐาน



ตรงนี้เป็นสิ่งที่ทำทนายพ่อแม่มาก ว่าทำ
 อย่างไรถึงจะทำให้ลูกค้นพบตัวเอง ค้นพบ
 ความสุข สามารถเข้าถึงความสงบในจิตใจได้
 สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องจำเป็นตั้งแต่ตอนเด็กเลย
 เพราะว่าเด็กสมัยนี้โตเร็วกว่าคนรุ่นเรา
 หลายคนมีความแปรปรวนทางอารมณ์ตั้งแต่
 เล็ก หลายคนฆ่าตัวตายตั้งแต่อายุยังไม่มาก
 หลายคนอายุไม่กี่ปีก็เป็นโรคประสาท กลุ่มอก
 กลุ่มใจอย่างหนัก บางคนเรียนดี แต่มีปัญหา
 ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่อยากไปโรงเรียน

เด็กมีปัญหาทางจิตใจมากขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งวัยรุ่น ซึ่งมีความทุกข์ในจิตใจมากขึ้นหลายคนเป็นเด็กฉลาด แต่ว่าเขาไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้ นี่เป็นเรื่องท้าทายพ่อแม่ ผู้ปกครองว่าจะช่วยเขาได้อย่างไร

บางคนอาจจะพบว่าตอนนี้ลูกหลานของตัวเองมีปัญหาดังกล่าว บางคนกลัวใจที่ลูกสมาธิสั้น ลูกซึมเศร้า ลูกก้าวร้าว หรือลูกมีพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วง เช่น เริ่มเข้าหายาเสพติด เหล้า บุหรี่ มีพฤติกรรมที่รุนแรงคบเพื่อนฝูงและถูกชักชวนไปในทางที่ไม่ดี ยุคนี้เป็นยุคที่เด็กพบเห็นสิ่งที่หลากหลายมาก ทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดี อย่างที่คนรุ่นเราไม่เคยพบมาก่อน เป็นเพราะอิทธิพลของอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ที่ทำให้เด็กๆ เข้าถึงทุกอย่างได้โดยง่าย ทั้งดีและร้าย ทั้งสิ่งที่ประเทืองปัญญา และสิ่งที่เพิ่มความหลงผิดให้แก่เด็ก หากเด็กขาดภูมิคุ้มกันในจิตใจก็เป็นเรื่องที่อันตรายมาก



เรื่องนี้ไม่ใช่เป็นปัญหาของเด็กเท่านั้น ผู้ใหญ่ก็มีปัญหานี้เช่นกัน จะทำอะไรให้เด็กไม่คล้อยตามสิ่งที่ยั่ววนและยั่วยุ หรือหลงไหลในสิ่งที่เป็นโทษ ก็ต้องมีสิ่งที่ฝรั่งเรียกว่า EQ คือ การมีความอดทน อดกลั้น สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่เพียงพอแต่จะช่วยให้เขาไม่ลุ่มหลง ไม่คล้อยตามสิ่งที่เป็นโทษ เป็นอันตรายเท่านั้น ยังสามารถทำให้เขาเลือกทำสิ่งดีๆ มีประโยชน์ต่อชีวิตของเขาและผู้อื่นได้ด้วย

ความรู้จักคิด และการรู้จักควบคุมตนเอง หรือการรู้จักยับยั้งชั่งใจ เหล่านี้เป็นพื้นฐานที่เด็กๆ ควรมี เพราะถ้าเขาไม่รู้จักคิด ก็มีโอกาสมากที่เขาจะคล้อยตามกระแสที่ชักนำให้เกิด