



# 10 ปี... คุณว่าเร็วหรือช้า?



นายแพทย์บณฑ ช่วงโชติ



## 10 ปี.. คุณว่าเร็วหรือช้า?

ถ้าคำตอบของคุณคือ  
“10 ปี...ไม่นานเลย”  
อาจจะเป็นเพราะว่า  
คุณเริ่มสูงวัยแล้ว  
หรือคุณอาจจะกำลังคิดว่า  
ชีวิตนี้... จะไปยังไงต่อดี



# คำนำ

เชื่อว่าหลายคนคงมีวงจรชีวิตคล้าย ๆ กันแบบนี้  
ตื่นนอน - อาบน้ำ - กินข้าว - ไปทำงาน - กินข้าว -  
ทำงาน - กลับบ้าน - กินข้าว - อาบน้ำ - นอน...

และวันหนึ่ง เราก็อาจจะเริ่มสงสัยว่า...  
“แล้วยังไงต่อ?”

ที่ผ่านมา... แนวทางที่เราใช้ในการดำเนินชีวิตนั้น  
มันใช่แล้วหรือ?

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมแนวทางการใช้ชีวิตตามแนวพุทธ  
เท่าที่ผมเข้าใจมาแบ่งปันโดยใช้ภาษาธรรมดา ๆ ไม่มี  
คำศัพท์เฉพาะทาง [เพราะผมก็ไม่ค่อยรู้]

ลองอ่านกันดูครับ เผื่อบางหน้าจะโดนใจกันบ้าง...  
หรืออาจทำให้ฉุกคิดได้..  
และช่วยให้ใช้เวลา...ที่เหลืออย่างมีคุณค่าที่สุด

---

หมอเอ๋

## ขอบคุณทุกคน...

โดยเฉพาะคุณแม่ที่จากผมไป...เมื่อเกือบสิบปีก่อน  
ที่ได้นำพาให้ผมได้พบกับธรรมะ

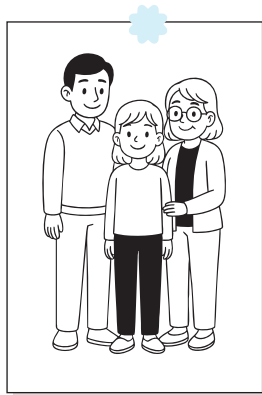
ข้อคิดต่าง ๆ ที่ได้นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่  
ได้มาจากการฟังธรรมเทศนาของพระอาจารย์ชยสาโร  
หนังสือนิทานธรรมะชวนม่วนชื่นของพระอาจารย์  
พรหมวังโส คำสอนของหลวงพ่อชา สุภัทโท การได้เข้า  
“ห้องเรียนพ่อแม่” ในระหว่างที่ลูกเรียนอยู่ที่โรงเรียน  
ทอสีและโรงเรียนปัญญาประทีป และการเข้าอบรมที่  
สถาบันฝึกทักษะการโค้ช ไทยแลนด์ โค้ชซิ่ง อคาเดมี่

แม้หนทางทางธรรมของผม...ยังอยู่อีกยาวไกล  
แต่การที่มีแนวทางที่ดีที่ถูกต้อง  
ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต  
ทำให้ชีวิตของผมง่ายขึ้นมากครับ



## 1. พ่อแม่ลูก

- ผู้แสดงโลก 2
- เรียนจากลูก 4
- ไม่ใช่ของเรา 6
- ยังไงก็ลูก 8
- ชมความพยายาม 10
- จากบ้าน 12
- ฝ่าฤดู 14
- ปัญหาที่ทางแก้ 16
- ฟัง... ให้มาก 18
- ปลุกนิสัย 20
- เวลา 22
- พร้อมหน้า 24



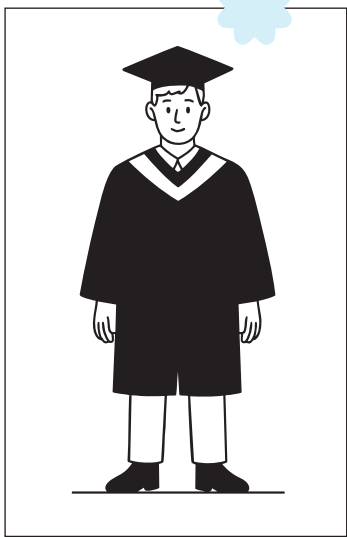


## 2. ครู

- ครูในดวงใจ 27
- เก่ง...ไม่พอ 29
- เข้าใจ 31
- มากกว่าความรู้ 33
- สอนกับใช้งาน 35
- ความเชี่ยวชาญ 37

### 3. การศึกษา

- เรียนเพื่อ? 40
- ไม่เก่งแล้วไง? 42
- กิจกรรม 44
- พรสวรรค์ 46
- EQ กับ IQ 48
- ยิงสอน...ยิงเข้าใจ 50
- จบ...แต่ยังไม่จบ 52
- ฉลาดหลอกตัวเอง 54
- ทุกคนเป็นนักเรียน 56



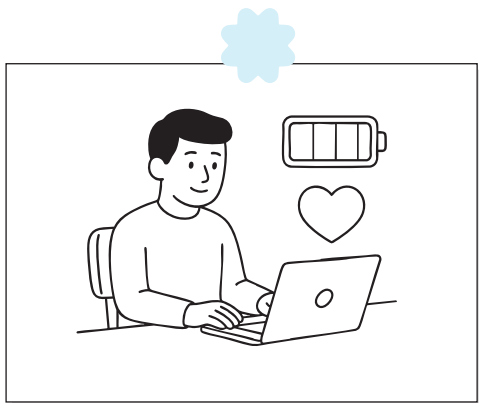
## 4. เป้าหมายและความสำเร็จ

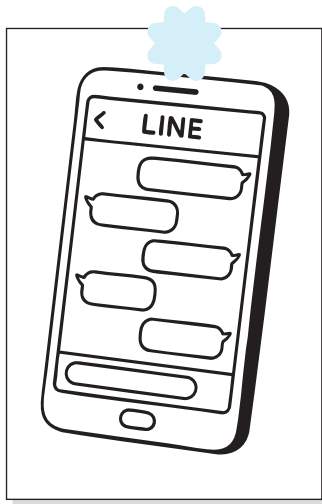


- เป้าหมาย 59
- เส้นทาง 61
- เพื่อนร่วมทาง 63
- เป้าหมายที่สูงกว่า 65
- ชอบ... ก็ยังลำบาก 67
- คนต้นแบบ 69

## 5. งาน

- ไม่มีวันเสร็จ 72
- ตั้งใจดี...อาจไม่ดี 74
- เต็มที่...แล้ววาง 76
- โปรแกรมในใจ 78
- หัวหน้า 80
- เพื่อนร่วมงาน 82
- ขอบคุณ 84
- ใต้ 86
- เข้าใจ...ไม่อึดอัด 88
- สังคม 90





## 6. การสื่อสาร

- ข้อความ 93
- ถูก...ก็ผิดได้ 95
- ฟังเพื่อเข้าใจ 97
- ซึ่่นชมกับนินทา 99
- มือถือ 101
- เครื่องตีความ 103

## 7. สุขภาพกาย สุขภาพใจ



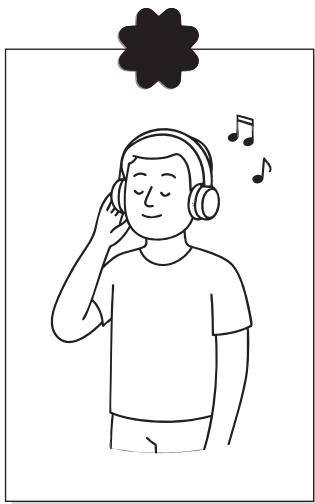
- ด่วนกับสำคัญ 106
- ไม่พึ่งตัวเอง 108
- ต้ม 110
- หมอยังทำไม่ได้ 112
- เก่งตอนแนะนำ 114
- เมื่อก่อน...ไม่มี 116
- มะเร็ง 118
- อดทน 120
- ผลวิจัย 122
- ภาวะ 124

## 8. ความสัมพันธ์

- เห็น...เท่าที่มอง 127
- เปลี่ยนใครไม่ได้ 129
- ข้อบกพร่อง 131
- ไม่ผิด...ที่คิด 133
- ไม่ผิด...เป็นผิด 135
- โกรธ 137
- ใต้แสงไฟ 139
- ชี้หมา 141



## 9. อดีต ปัจจุบันอนาคต



- เพลง 144
- ผิด...แค่ตอนนั้น 146
- จำเรื่องเจ็บ 148
- อยาก 150
- กังวล 152
- ปัจจุบัน 154

## 10. เข้าใจชีวิต

- คำถาม 3 ข้อ 157
- ต้นทุนชีวิต 159
- ความคิด 161
- อารมณ์ 163
- ไม่เชื่อ 165
- ไม่แน่ 167
- กระแสชีวิต 169
- เปราะบาง 171
- สุข...จากเสพ 173
- หนูกับคน 175
- อีสระ 177
- ความสุข 179





## ผู้แสดงโลก

เด็กเล็ก ๆ เขาไม่รู้หรอกว่า... อะไรดีหรือไม่ดี  
เขาก็ได้เห็นตัวอย่างจากพ่อแม่ นั่นแหละ  
พอเขาเห็นสิ่งที่พ่อแม่ทำ เขาก็คิดว่าทำได้  
สิ่งที่พ่อแม่ทำให้ดู  
โดยจะตั้งใจหรือไม่  
จึงมีน้ำหนักรมากกว่าคำพูด...



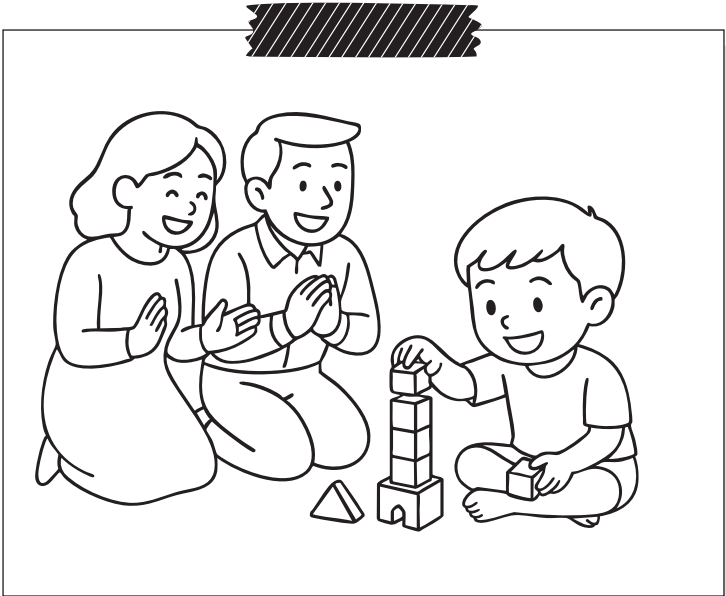
## เรียนจากลูก

การเลี้ยงลูก

พ่อแม่ไม่ได้สอนลูกอยู่ฝ่ายเดียว

พ่อแม่...

ก็ได้เรียนรู้จากลูกเช่นกัน



## ไม่ใช่ของเรา

ลูกกับพ่อแม่

มีความผูกพันกันลึกซึ้งก็จริง

มีรหัสพันธุกรรมร่วมกัน

แต่จริง ๆ แล้ว...

ลูกของเรา...ไม่ใช่ของเรา

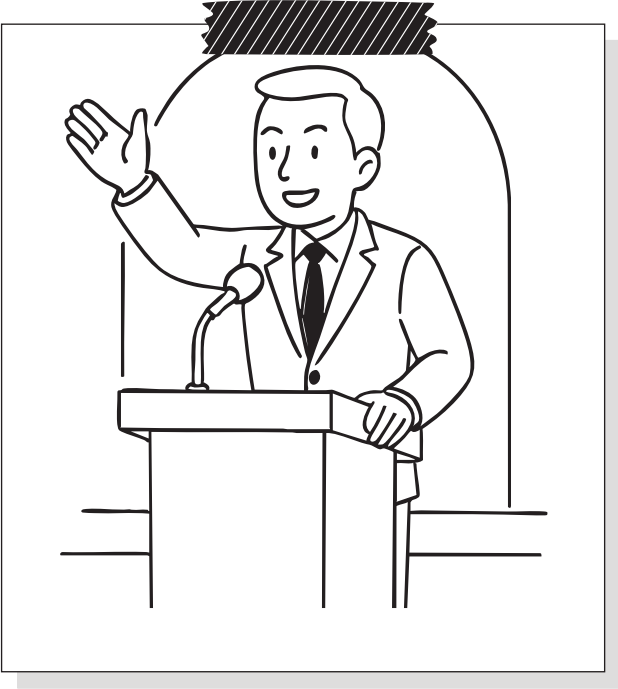
อย่าเลี้ยงเขา

เพื่อมาเติมเต็มความฝันของเรา

แต่สนับสนุนให้เขา

ได้เดินตามความฝันของตัวเอง

โดยเขารับผิดชอบกับเส้นทางที่เขาเลือก



## ยังใจก็ลูก

ไม่ว่าลูกจะมีเพศตรงกับโครโมโซมหรือไม่  
การยอมรับของพ่อแม่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก  
เพราะถ้าพ่อแม่ไม่ยอมรับ...  
เขาก็จะหันไปหาการยอมรับจากคนอื่น  
และไม่ว่าลูกจะเป็นเพศอะไร  
คงไม่ใช่เรื่องที่สำคัญมากไปกว่า  
การที่เขาเป็นคนดีของสังคม  
จริงไหม?



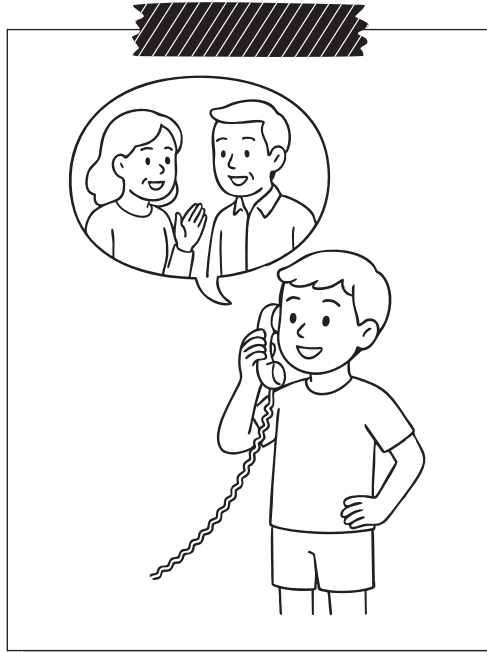
## ชมความพยายาม

เมื่อลูกทำอะไรสำเร็จ  
การชื่นชมความพยายาม ความอดทนของลูก  
ดีกว่าการชมว่า “ลูกเก่ง”  
เพราะเด็กที่ได้รับคำชมว่า “เก่ง” บ่อย ๆ  
อาจพยายามรักษาความเก่งนั้นเอาไว้  
...ซึ่งบางครั้ง  
เขาอาจจะรักษามันไว้  
ด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง



## จากบ้าน

การที่ลูกได้ไปอยู่โรงเรียนประจำ  
หรือได้ออกจากบ้าน  
ไปเรียนที่ต่างจังหวัด  
ทำให้เขาโตขึ้น  
ช่วยเหลือตัวเองได้ดีขึ้น  
และมีความรับผิดชอบมากขึ้นด้วย



## เฝ้าดู

ปล่อยให้ลูกได้ทำอะไรแปลก ๆ บ้าง  
เช่น ไปดื่มกับเพื่อน  
ไปนอนค้างบ้านเพื่อนบ้าง  
เพราะตอนเราเป็นวัยรุ่น...เราก็คงเคยทำ  
ปล่อยให้เขาทำ  
โดยเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ  
ไม่ให้เกินขอบเขต  
เพราะถ้ายิ่งห้าม  
เขาจะไม่บอก  
แล้วก็จะแอบไปเองอยู่ดี



## ปัญหาเกี่ยวกับทางแก้

ปัญหาเดียวกัน

เราผ่านมันมาได้ด้วยวิธีแบบหนึ่ง

ไม่ได้หมายความว่า วิธีการของเราจะใช้ได้กับคนอื่น

เพราะบริบทต่างกัน

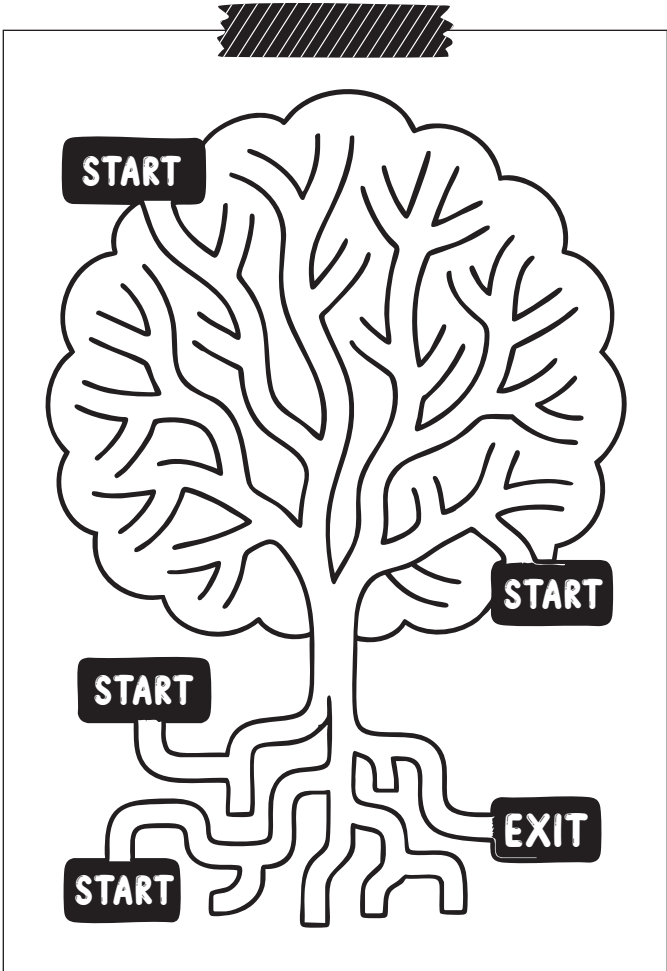
ประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคนก็ต่างกัน

คำกล่าวที่ว่า “ฉันอาบน้ำร้อนมาก่อน”

ต้องทำตามพ่อแม่

ไม่ได้ผิด

แต่อาจไม่ใช่คำตอบของทุกเรื่อง



## ฟัง...ให้มาก

วัยรุ่น

ต้องฟังเขาให้มาก

อย่าเพิ่งตัดสิน

แม้ว่าเขาอาจจะทำอะไรไม่ถูกใจเรา

อย่าสอนเยอะ

เพราะถ้าการพรีสอนแล้วได้ผล

...มันได้ผลไปนานแล้ว



## ปลุกนิสสัย

ถ้าเป็นไปได้

ลองปลุกฝังให้ลูก

ได้มีช่วงเวลาสงบ ๆ กับตัวเอง

ฝึกทำสมาธิ ฝึาดูลมหายใจ...

ถึงเขาอาจจะยังไม่เห็นคุณค่าในวันนี้

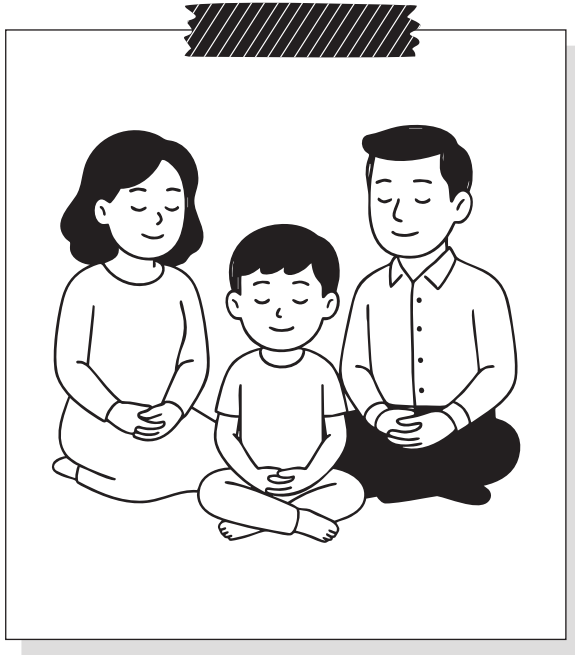
แต่เมื่อโตขึ้น

และพบกับปัญหาในชีวิต

เขาอาจจะพบว่า...

สิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้

ถึงกับช่วยชีวิตเขาได้เลยทีเดียว



## เวลา

ลูกเปลี่ยนแปลง เติบโตขึ้นทุกวัน  
ในวัยเด็กที่เขายังอยู่ใกล้ชิดกับเรา  
พยายามใช้เวลากับเขาให้มากที่สุด  
อย่ามัวแต่ทำงาน หาเงิน  
จนไม่มีเวลาให้ลูก  
เพราะเมื่อถึงวันหนึ่ง  
ที่เราคิดว่า “พอมีเวลา”  
ลูก...อาจไม่ต้องการเราแล้วก็ได้



## พร้อมหน้า

เวลาที่พ่อแม่ลูกจะได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน...  
ลดลงทุกวัน ๆ  
พยายามทำเวลานั้นให้มีคุณค่าที่สุด  
บางครั้งเราก็ลืมไปว่าเรามากินข้าวด้วยกัน เพราะจะได้มี  
เวลาอยู่ร่วมกัน... เรากลับวุ่นอยู่กับมือถือ  
หรือมัวแต่บ่นว่าอาหารไม่อร่อย...

พ่อแม่แก่ลง ๆ บางคนก็กลับไปเป็นเหมือนเด็ก  
เอาแต่ใจตัวเองบ้าง พุดไม่ถูกใจบ้าง  
แต่ความรักที่มีต่อลูกไม่เคยเปลี่ยนแปลง  
อย่าลืมกลับไปหาท่านบ้างนะ





**BOOK & DIGITAL**

**สนับสนุนให้คนไทย  
มีชื่อบนปกหนังสือ  
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์  
แบ่งปันความรู้  
ขับเคลื่อนประเทศไทย**



**สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital**



ISBN 978-616-8373-22-4



9 786168 373224

חרט 639 וחרט