

# 10 วิธีสร้าง "บ้านสุข" ที่ไม่ใช่แค่ทฤษฎี

📌 **นำเสนอเมื่อ 11 ธ.ค. 2552**

การที่พ่อแม่ทุกคนหวังไว้ว่า อยากให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ลูกได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่อย่างที่เขาตั้งใจไว้ แต่ทว่าในความเป็นจริงแล้วความหวังกับความเป็นจริงอาจสวนทางกันเนื่องด้วยภาระที่ต้องรับผิดชอบทั้งหน้าที่การงานและหน้าที่พ่อแม่

ทั้งนี้ การที่พ่อแม่จะสร้างครอบครัวที่อบอุ่นดังหวังนั้น เปรียบเสมือนของขวัญที่ล้ำค่าที่สุดสำหรับลูกเลยก็ว่าได้ เพราะหากพวกเขาอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีแต่ความรัก ความเข้าใจ เมื่อลูกโตขึ้น เขาก็จะมีแต่ความทรงจำที่ดีและมีแบบแผนปฏิบัติต่อไป

ดังนั้นหากครอบครัวในวันนี้ยังมีความสุขไม่มากพอลองมาดูเคล็ดลับดีๆที่สามารถเพิ่มมวลความสุขให้ครอบครัวได้ง่ายๆ 10 วิธีดังนี้

## 1. "หัวเราะ" ไปด้วยกัน

เสียงหัวเราะคือวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้ทุกคนในครอบครัวได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ดังนั้นการที่ใครสักคนแบ่งปันเรื่องราวสนุกสนานเข้ามาให้คนในบ้านได้หัวเราะไปพร้อมกัน หรือการนั่งดูรายการตลกในช่วงเวลาว่างด้วยกันทั้งครอบครัวก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ

## 2. "ขอบคุณ" กันและกัน

หลายครั้งที่มีปัญหา ไม่ว่าจะป็นใครก็ตาม คนในครอบครัวอาจหลงลืมช่วงเวลาดีๆไปบ้าง ดังนั้นการที่เราไม่ลืมคำว่า "ขอบคุณ" และ "ขอโทษ" ก็ทำให้ความรู้สึกดีๆยังคงอยู่ต่อไป อย่าลืมหา ความสุขของทุกคนในครอบครัวจะเกิดขึ้นได้อีกเมื่อทุกคนเข้าใจกัน

ดังนั้นนับเป็นโอกาสที่ดีหากพ่อแม่สอนลูก พี่สอนน้อง น้องมีน้ำใจต่อพี่ๆ ก็ควรใช้เวลาตรงนั้นกล่าวคำว่า "ขอบคุณ" ไปบ้าง เพราะมันไม่ใช่เรื่องน่าอายอะไรเลย

## 3. "แบ่งปัน" ความสุขให้ลูกบ้าง

ของขวัญจากพ่อแม่ที่พิเศษอีกอย่างหนึ่งคือการที่ทั้งสองแบ่งปันความรักให้ลูกได้เรียนรู้ว่า พ่อกับแม่รักกันมากแค่ไหน ขณะเดียวกันก็ควรสอนให้ลูกรู้จักรักแท้พ่อแม่มีไหม ซึ่งการพูดให้ลูกทรงไม่สำคัญเท่ากับการแสดงออกให้ลูกเห็น และถ้าลูกรับรู้ได้ว่า พ่อกับแม่รักกันแค่ไหน พวกเขา ก็มีความสุขและมองความรักในแง่ดีอีกด้วย

## 4. "สุข" อย่างพอเพียง

บางครั้งปัญหาทางด้านงานของแต่ครอบครัว ก็เป็นตัวการสำคัญที่บั่นทอนความสุขได้มากที่สุดทีเดียว ทั้งที่หลายคนอาจเถียงว่า ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเงินและงานมากกว่าลูก แต่ ณ เวลานั้น หัวหน้าครอบครัวหลายคนอาจมองไม่เห็นตัวเอง จนทำให้สาเหตุของปัญหาทางการเงินและความไม่รู้จักพอเป็นบ่อเกิดของปัญหาซึ่งพาลหาเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับลูก-เมียได้ง่ายมาก

ทั้งนี้ ถ้าใครไม่อยากให้เงินมาเป็นตัวบ่อนทำลายความสุขของครอบครัว ก็ควรจัดระเบียบความคิดและเปลี่ยนมุมมองใหม่ว่า แค่ไม่เป็นหนี้ ไม่อยากมีอยากได้จนเกินตัว ครอบครัวก็สุขสมบูรณได้ด้วยความพอเพียง อดิบัติตนเพื่อวัดตนอกกายเพียงแค่นี้เป็นหนทางเป็นตา ในขณะที่ครอบครัวกำลังจะพังอีกเลย

## 5. "มารยาท" เพิ่มสุข

บทบาทของพ่อแม่ที่สำคัญคือการสอนและดูแลเอาใจใส่ ซึ่งสิ่งสำคัญที่เด็กส่วนใหญ่มักพลาดกันก็คือเรื่องมารยาท ดังนั้นหากพ่อแม่สอนให้ลูกรู้จักมารยาทโดยวิธีการที่ไม่ใช่การตอว่าลูก ลูกก็จะรู้จักปรับปรุงและยอมรับในสิ่งที่พ่อแม่สอน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการที่พ่อแม่สอนลูก ก็คือความสุขที่พ่อแม่จะได้อีกกลับมา ขณะที่ลูกๆเอง ถ้าเขามีมารยาทนอกจากคนในครอบครัวแล้ว สำหรับคนในสังคมเอง พวกเขา ก็มีความสุขเพราะลูกของเราเช่นกัน

## 6. "ปรับ" บ้านให้มีกฎ

หลายครั้งที่พี่น้องอาจจะทะเลาะกัน ไม่ว่าจะป็นเรื่องความขัดแย้งระหว่างการเล่นในบ้านหรือการพูดจาหยอหยายตามประสาเด็ก ซึ่งทำให้พ่อแม่หลายคนปวดหัวไปตมๆกัน

ดังนั้นวิธีที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ พ่อแม่ควรตั้งกฎระเบียบให้ลูกๆและพี่น้องที่จะมาเล่นในบ้านปฏิบัติตามกันอย่างเคร่งครัด เพื่อลดความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งยังได้ฝึกระเบียบวินัยเด็กอีกด้วย

## 7. "เชื่อมั่น" กันและกัน

เด็กอาจมีความเชื่อมั่นในตัวเองค่อนข้างสูงกว่าผู้ใหญ่ พ่อแม่ก็ควรให้อิสระกับลูกในการตัดสินใจและเชื่อมั่นในตัวลูก

แต่อิสระในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า พวกเขาจะอะไรก็ได้ไร้ขอบเขต ความเชื่อมั่นในที่นี้หมายถึงพ่อแม่ควรให้ลูกตัดสินใจเลือกในสิ่งที่พวกเขาอยากทำโดยอยู่ในสายตาของพ่อแม่เพื่อให้เขาเรียนรู้สิ่งต่างๆผ่านประสบการณ์ด้วยตนเอง ไม่ใช่บังคับลูกเสียทุกอย่าง เพราะหากเป็นเช่นนั้น นอกจากจะไม่มีความสุขแล้ว ครอบครัวอาจแตกแยกได้อีกด้วย

## 8. "ชื่นชม" มากกว่าตีเตือน

การชื่นชมในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า ต่อให้ลูกทำผิดก็บอกว่าไม่ผิด เขายังลูกอย่างไม่มีเหตุผล แต่การชื่นชมที่พ่อแม่ควรทำคือการที่ประสบความสำเร็จหรือสามารถทำอะไรบางอย่างที่น่ายินดี พ่อแม่ก็ควรให้กำลังใจลูก แม้ว่ามันจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม เพราะในที่สุดแล้วเมื่อลูกได้รับกำลังใจจากพ่อแม่ เขาก็จะมีความสุข และเมื่อลูกมีความสุข พ่อแม่ก็จะพลอยสุขไปด้วย

## 9. ลด "กังวล"

คิวงั้นอยู่เสมอว่า ไม่ว่าจะเจอปัญหาหนักหนาแค่ไหน แต่คนในครอบครัวก็ยังคงเป็นกำลังใจและรออยู่ที่บ้านเสมอ ดังนั้นหากพ่อแม่เครียดจากการทำงาน ก็ไม่ควรเอาปัญหาไปที่บ้านด้วยเพราะจะทำให้บรรยากาศเสียเขาไปใหญ่ ลองนึกดูว่า ถ้าลูกๆ กำลังรอพ่อแม่กลับบ้านเพื่อนั่งทานข้าวเย็นพร้อมกัน แต่กลับต้องพบว่า พ่อหงุดหงิดเรื่องงาน แม่ก็มีปัญหาที่ไม่ได้ต่างกัน เด็กๆ ที่รอที่บ้านคงเสียใจและหงุดหงิดตามกันเป็นแน่

ดังนั้น หากมีปัญหอะไรก็ควรแยกแยะเวลางานและเวลาครอบครัวเท่าที่จะทำได้ ถ้าสิ่งไหนที่สามารถบอกเล่าและปรึกษากันและกันได้ก็ไม่ควรเก็บปัญหานั้นไว้คนเดียว เพราะทุกคนในครอบครัวไม่มีใครที่ใครได้แน่นอน ความกังวลจะลดลงได้ถ้ามีใครสักคนรับฟัง

## 10. "ช่วยเหลือ" กันและกัน

สิ่งที่สำคัญที่สุดนอกเหนือจากที่กล่าวมานั้น การอยู่ร่วมกันเป็นทีมที่มีความสามัคคีกัน นับเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ดังนั้นการที่ครอบครัวพร้อมใจช่วยเหลือกันและกันเปรียบเสมือนเป็นทีมเดียวกัน แนนอนว่าไม่ว่าจะเจออุปสรรคแบบใด ครอบครัวที่แข็งแกร่งแบบนี้ก็จะสามารถฝ่าฟันไปได้ด้วยดี และในที่สุด อุปสรรคต่างๆ ก็ไม่สามารถทำลายมวลความสุขของทุกคนในครอบครัวลงไปได้แน่นอน

เคล็ดลับทั้ง 10 ข้อนี้ หลายคนอาจบอกว่าพุดง่าย คืดง่าย แต่ทำยาก ซึ่งหากลองเปลี่ยนทัศนคติว่า ทำยากแต่ก็ทำได้ เชื่อว่าไม่ว่าจะเป็นที่เคล็ดลับ ถ้าทุกคนอยากทำให้ครอบครัวมีความสุข ก็สามารถทำได้โดยปราศจากข้ออ้างใดๆแน่นอน เพียงแค่ให้ทุกคนในบ้านร่วมมือกัน

*เรียบเรียงจาก มอร์ ฟอร์ คิดส์*

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์