

# สารบัญ

อารัมภบท	13
บทนำ	14

## ตอนที่ 1: มรดกการเลี้ยงลูกจากพ่อแม่ของเรา

อดีตย้อนกลับมาทำร้ายเรา (และลูกของเรา)	19
รอยร้าวในความสัมพันธ์และการซ่อมแซม	26
ซ่อมแซมอดีต	30
วิธีคุยกับตัวเอง	34
พ่อแม่ที่ดีและพ่อแม่ที่ไม่ดี: ผลเสียของการตัดสินใจ	38

## ตอนที่ 2: สภาพแวดล้อมของลูก

โครงสร้างครอบครัวไม่ได้สำคัญเท่าไร	
ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวต่างหากที่สำคัญ	43
กรณีที่พ่อแม่แยกทาง	45
ทำอย่างไรให้ทนความเจ็บปวดไหว	48
กรณีที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	48
วิธีเถียง และวิธีที่จะไม่เถียง	50
ปลุกฝังความปรารถนาดีต่อกัน	57

### ตอนที่ 3: ความรู้สึก

ฝึกควบคุมอารมณ์	64
ความสำคัญของการทวนถามความรู้สึก	68
อันตรายของการสกัดกั้นความรู้สึก: กรณีศึกษา	74
รอยร้าวในความสัมพันธ์ การซ่อมแซม และความรู้สึก	78
รู้สึกร่วมกับลูก ไม่ใช่คอยจัดการเขา	80
สัตว์ประหลาดใต้เตียง	83
ความสำคัญของการยอมรับทุกอารมณ์ความรู้สึก	84
การบีบบังคับให้มีความสุข	87
การเบี่ยงเบนความสนใจออกจากความรู้สึก	91

### ตอนที่ 4: วางรากฐาน

การตั้งครรรภ์	97
เวทมนตร์เชื่อมโยง	101
คุณเป็นพ่อแม่แบบไหน	106
คุณกับลูกน้อย	110
วางแผนคลอดลูก	111
การถ่ายทอดประสบการณ์คลอด	112
การสืบคลานหาเต้านมแม่	113
ความผูกพันแรกเริ่ม	115
กำลังเสริม: เมื่อเราดูแลลูก เราก็ต้องการคนมาดูแลเช่นกัน	117
ทฤษฎีความผูกพัน	125
เสียงร้องไห้ที่เรงเร้า	130
ฮอว์โมนเปลี่ยน คุณก็เปลี่ยน	133
ความโดดเดี่ยว	134
ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	137

## ตอนที่ 5: เงื่อนไขของการมีสุขภาพจิตที่ดี

ความผูกพัน	148
การให้และการรับ การสื่อสารสองทาง	149
บทสนทนาเริ่มต้นอย่างไร	151
การสลับบทบาท	152
เมื่อบทสนทนามีอุปสรรค: โรคกลัวการโต้ตอบ	153
ความสำคัญของการสังเกตอย่างใกล้ชิด	158
จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณติดโทรศัพท์	160
เราทุกคนมีความสามารถในการสนทนาติดตัวมาตั้งแต่เกิด	161
เด็กทารกและเด็กเล็กก็เป็นคนเหมือนกัน	164
เราสอนอย่างไรลูกถึงได้นำรำคาญ และจะตัดวงจรนั้นอย่างไร	166
ทำไมลูกถึง “ติดแฉ”	169
ตามหาความหมายในการเลี้ยงดูเด็ก	170
อารมณ์พื้นฐานของลูก	171
การนอนหลับ	172
การกระตุ้นให้ลูกนอนเองวันละนิดคืออะไร	177
จงช่วยเหลือลูก ไม่ใช่ทำทุกอย่างแทนลูก	180
เล่น	183

## ตอนที่ 6: พฤติกรรม: ทุกพฤติกรรมคือการสื่อสาร

ต้นแบบ	192
เกมใครแพ้ใครชนะ	194
ทำสิ่งที่ได้ผลดีอยู่แล้วในปัจจุบัน	
ไม่ต้องพุ่งชนถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต	196
คุณสมบัติที่นำไปสู่การประพฤติตัวดี	197

ถ้าทุกพฤติกรรมคือการสื่อสาร พฤติกรรมเกเรหมายถึงอะไร ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ตั้งแต่แรก	201
ดีกว่าต้องมาเสียเวลาแก้ปัญหาภายหลัง	207
ช่วยปรับพฤติกรรมของลูก	
ด้วยการเรียบเรียงความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด	208
เมื่อคำอธิบายไม่ช่วยอะไร	209
พ่อแม่ควรเข้มงวดแค่ไหน	213
คุยกันต่อเรื่องการอาละวาด	217
การร้องไห้อาวาย	221
การโกหกของพ่อแม่	226
คำโกหกของลูก	230
ขอบเขต: พุดถึงตัวเอง ไม่ใช่ตัวลูก	237
การกำหนดขอบเขตสำหรับเด็กโตและวัยรุ่น	246
วัยรุ่นและวัยรุ่นสาว	249
และสุดท้าย: เมื่อเราทุกคนเป็นผู้ใหญ่	257
<b>บทส่งท้าย</b>	<b>262</b>
<b>แหล่งข้อมูลสำหรับอ่าน ฟัง และดูเพิ่มเติม</b>	<b>266</b>
<b>กิตติกรรมประกาศ</b>	<b>270</b>
<b>รู้จักผู้เขียน</b>	<b>278</b>
<b>รู้จักผู้แปล</b>	<b>279</b>



วออุทศหน้งสือเล่มนี้ด้วยรัก

แต่ เบลินดา

น้องสาวของฉัน



# The Book You Wish Your Parents Had Read

*(and Your Children  
Will be Glad That You Did)*

*by*  
Philippa Perry

เสียดายแย่  
ถ้าพ่อแม่ไม่ได้อ่าน

แปลโดย  
ดลพร รุจิรวงศ์





## อาหรับภท

### หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือที่สอนเลี้ยงลูกแบบโต้้ง ๆ

ฉันจะไม่สาธยายเรื่องนั่งกระโถนหรือหย่านมมะคะ หนังสือเล่มนี้พูดถึงวิธีสร้างสัมพันธ์กับลูก ว่าอะไรคือปัจจัยที่ขัดขวาง และอะไรคือปัจจัยที่จะสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีได้

หนังสือเล่มนี้จะเล่าว่า วิธีที่พ่อแม่เลี้ยงเรามาส่งผลต่อการเลี้ยงลูกของเราอย่างไร เล่าถึงเรื่องที่เราจะทำผิดพลาด โดยเฉพาะที่เราไม่ยอมให้พลาด และเราจะจัดการความผิดพลาดเหล่านั้นอย่างไร

คุณจะได้เจอเคล็ดลับหรือกลเม็ดเด็ดพรายในการเลี้ยงลูกสักเท่าไรหรอคะ และบางทีหนังสือเล่มนี้ก็อาจทำให้คุณไม่พอใจ โกรธ หรือแม้กระทั่งทำให้คุณเป็นพ่อแม่ที่ดีขึ้นก็ได้

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นในแบบที่ฉันอยากให้ตัวเองตอนที่ยังเป็นพ่อแม่มือใหม่ได้อ่าน และฉันอยากให้พ่อแม่ของฉันเองได้อ่านเหลือเกิน

บทนำ

ฉันเพิ่งได้ดูการแสดงเดี่ยวไมโครโฟนของไมเคิล แมคคินไทร์ นักแสดงตลกไปค่ะ เขาเล่าถึงกิจกรรมสี่อย่างที่เรากำลังทำกับลูก นั่นคือ แต่งตัวให้ลูก ป้อนข้าวลูก อาบน้ำให้ลูก และพาลูกเข้านอน เขาเล่าว่า ก่อนมีลูกเขาวาดภาพไว้สวยงามว่าการเป็นพ่อแม่คือการวิ่งเล่นกลางทุ่งหญ้าและนั่งปิกนิกกัน แต่ในชีวิตจริง แต่ละวันที่ผ่านไปคือการต่อสู้ไม่รู้จบเพื่อให้ลูกทำแค่กิจกรรมพื้นฐานสี่อย่างนี้ คุณดูหัวเราะกันครืนตอนที่เขาบรรยายวิธีหลอกล่อลูกๆ ให้สระผม สวมเสื้อโค้ต ออกไปข้างนอก หรือกินผัก มันเป็นเสียงหัวเราะของคนเป็นพ่อเป็นแม่ ซึ่งก็อาจจะเป็นพ่อแม่อย่างเราๆ ที่เคยผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นมาแล้ว การเป็นพ่อแม่<sup>1</sup> ไม่ใช่

---

<sup>1</sup> เวลาฉันใช้คำว่า “พ่อแม่” ฉันหมายถึงคนที่รับผิดชอบดูแลเด็กในปกครอง ไม่ว่าจะผ่านทางชีววิทยา ทางกฎหมาย หรือในฐานะญาติสนิทหรือเพื่อน หรือก็คือ คำว่า “พ่อแม่” ใช้แทนคำว่า “ผู้ดูแลหลัก” ได้ บางครั้งฉันจะใช้คำว่า “ผู้ดูแล” ซึ่งอาจหมายถึงพ่อแม่ พ่อแม่บุญธรรม พ่อเลี้ยงแม่เลี้ยง คนที่ได้รับการให้อาหารหรือจ้างมาช่วยดูแลเด็ก หรือใครก็ตามที่เป็นหลักในการรับผิดชอบเด็ก

งานง่าย มันอาจจะทิ้งนาฬิกาเปื้อนน้ำ ท้อแท้ หงุดหงิด และสาหัสสากรรจ์ แต่ในขณะที่เดียวกันก็เป็นประสบการณ์ยอดเยี่ยมที่ตลกที่สุด สนุกที่สุด และอบอุ่นไปด้วยความรักที่สุดเท่าที่คุณจะมีโอกาสสัมผัส

เมื่อคุณต้องจมอยู่กับรายละเอียดจุกจิกของผ้าอ้อม ความเจ็บป่วย ของลูก การอาละวาด (ของเด็กวัยหัดเดินและวัยรุ่น) หรือเมื่อคุณทำงานเหนื่อยมาทั้งวันแล้วต้องกลับบ้านมาอยู่กับงานที่แท้จริง ซึ่งหมายรวมถึงการซุกตัวออกจากร่องเก้าอี้กินข้าวของลูก หรืออ่านจดหมายเรียกพบผู้ปกครองจากครูใหญ่ ก็อาจทำให้คุณมองเห็นภาพรวมของการเป็นพ่อแม่ได้ยาก หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเห็นภาพรวมนั้น เพื่อช่วยให้คุณถอยออกมามองว่าเรื่องไหนสำคัญ เรื่องไหนไม่สำคัญ และคุณจะช่วยให้ลูกใช้ชีวิตอย่างเต็มศักยภาพได้อย่างไรบ้าง

หัวใจหลักของการเลี้ยงลูกคือความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูก ถ้าเปรียบคนเราเป็นต้นไม้ ความสัมพันธ์ก็เหมือนกับดิน ความสัมพันธ์จะคอยสนับสนุน อุ้มชู เอื้อให้เติบโต หรือไม่ก็ขัดขวาง เด็กที่ไม่มี ความสัมพันธ์ให้พึ่งพิงจะสูญเสียความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย คุณคงอยากให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกเป็นต้นกำเนิดความเข้มแข็งของเขา รวมทั้งของลูกเขาด้วยเมื่อเวลานั้นมาถึง

ในฐานะนักจิตบำบัด ฉันคุ้นเคยกับการรับฟังและพูดคุยแถมมุ่มต่าง ๆ กับผู้คนที่มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูก งานของฉันเอื้อให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ผิดเพี้ยนไปได้อย่างไร และอะไรจะทำให้กลับเป็นปกติได้อีกครั้ง หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเล่าสู่กันฟังว่า การเลี้ยงลูกเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง ซึ่งมีทั้งวิธีรับมือความรู้สึกของคุณเองและของลูก วิธีปรับตัวเข้าหาลูกเพื่อให้คุณเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจพวกเขาได้ดีขึ้น และวิธีสร้างความเชื่อมโยงที่แท้จริงกับพวกเขา แทนที่จะติดแหงกอยู่ในวงจรความขัดแย้งหรือการถอยหนีที่น่าอึดใจ

ฉันมองเรื่องการเลี้ยงลูกในระยะยาวมากกว่าเรื่องกลเม็ดเคล็ดลับต่าง ๆ ฉันสนใจว่าเราจะเชื่อมสัมพันธ์กับลูกได้อย่างไรมากกว่าว่า

เราจะบังคับพวกเขาได้อย่างไร ในหนังสือเล่มนี้ ฉันชวนให้คุณย้อนมองประสบการณ์วัยทารกและวัยเด็กของตัวเอง เพื่อที่คุณจะได้ส่งต่อสิ่งดีๆ ที่คุณได้รับจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ในขณะที่เดียวกันก็เก็บงำแง่มุมที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์ไว้ ฉันจะชี้ให้เห็นว่าเราจะพัฒนาทุกความสัมพันธ์ของเราให้ดีขึ้นและดีพอให้เด็กๆ เติบโตขึ้นมาได้อย่างไร ฉันจะชวนคุยว่าทัศนคติต่อการตั้งครรภ์ของเรามีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ของเรากับลูกอย่างไร และเราจะอยู่ร่วมกับเด็กแรกเกิด เด็กเล็ก วัยรุ่น รวมถึงเด็กที่โตเป็นผู้ใหญ่อย่างไร เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับพวกเขา อันเป็นที่มาของความแข็งแกร่งสำหรับลูก และความพึงพอใจสำหรับตัวคุณเอง นอกจากนี้ในระหว่างนั้นคุณจะสัมผัสกับพวกเขาเรื่องแต่งตัว ป้อนข้าว อาบน้ำ และพาเข้านอนน้อยลงมากทีเดียวค่ะ

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับพ่อแม่ที่ไม่เพียงรักลูกเท่านั้น แต่ยังอยากจะช่วยลูกด้วย