



โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

ครองเรือนอย่างไร ไม่ให้มีปัญหาความรุนแรง

นพ.เฉลิมพงษ์ สุนทรผล
ผอ.โรงพยาบาลศูนย์
วชิระภูเก็ต



ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ



ความสุขของผู้ครองเรือน

- ๑. อรรถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือมีทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยน้ำพักน้ำแรงของตน ที่หามาโดยสุจริต ขอบธรรม เมื่อมีทรัพย์แล้วก็ทำให้ภาคภูมิใจ เอิบอิ่มใจไม่เดือดร้อนใจ
- ๒. โภคสุข สุขเกิดแต่การใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้ คนที่มีทรัพย์ อยู่ในมือแล้วย่อม สบายใจ เอิบอิ่มใจ เมื่อเวลาที่ต้องการจะใช้ ก็สามารถจะเอามาใช้ได้ ไม่ขาดแคลน

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๓ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อันนนาถสูตร

ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ



- ๓. อนุสนุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ พยายาม
ใช้จ่ายให้พอเหมาะพอสมกับฐานะ
- ๔. อนุวัชชสุข สุขอันเกิดจากความประพฤติที่ไม่มี
โทษ คือประพฤติสุจริตธรรม

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๓ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อันนนาถสูตร



โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

ครอบครัวที่รักของเรา



ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ



คู่สร้างคู่สม

- พื้นฐานอันมั่นคงที่จะทำให้สามีภรรยาครองชีวิตกันยืนยาว มีความสุข คือคู่สามีภรรยาต้องมีสมชีวิตรวม ได้แก่
 ๑. สมสัทธา มีศรัทธาเสมอกัน มีหลักการ มีความเชื่อมั่นในพระศาสนา
มีเป้าหมายชีวิตเหมือนกัน
 ๒. สมสีลา มีศีลเสมอกัน ความประพฤติศีลธรรมจรรยา
กิริยามารยาทอบรมมาดีเสมอกัน
 ๓. สมจาคา มีจาคะเสมอกัน มีนิสัยเสียสละชอบช่วยเหลือ ไม่เห็นแก่ตัว
ใจกว้างเสมอกัน
 ๔. สมปัญญา มีปัญญาเสมอกัน มีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่
ดื้อด้ามดันทุรัง เข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน พูดยกกันรู้เรื่อง



ให้มีความรักยั่งยืน ควรทำอย่างไรดี

การเป็นสามีภรรยา กัน เป็นเรื่องที่จะว่ายากก็เหมือนง่าย แต่ใครนั้นจะ
ว่าง่ายก็เหมือนยาก

คำถาม “ทำอย่างไรสามีภรรยาจึงจะมีความรักยั่งยืนอยู่กินกัน
ราบรื่น “

คำตอบ ★ ดวงชะตาคู่ธาตุ ต้องวางฤกษ์ วางลัคนาให้เหมาะ ๆ

★ พรหมลิขิต

★ แหวนหมั้นขันหมากเงินทองให้มาก ๆ เข้าไว้ ความสุข
ในชีวิตสมรสจะ มีเอง

★ คำตอบอื่น ๆ อีกมากมาย ถามใครก็ตอบไม่ซ้ำกันเลย





โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

ศิลปะแห่งการครองเรือน

ในการเลี้ยงอาหาร ถ้าลิ้นกับฟันทำงานไม่ประสานกัน

ก็มีหวังขบลิ้นตนเองต้องเจ็บปวดจนน้ำตา ร่วง

เช่นกัน ในชีวิตการครองเรือน

ถ้าสามีภรรยาไม่รู้จักสงเคราะห์กันและกัน ไม่มีความเข้าใจกัน

นอกจากจะไม่มีความก้าวหน้าในชีวิตแล้ว

ทั้ง สอง ฝ่ายก็มีหวังซ้ำใจจนน้ำตา ร่วงได้เหมือนกัน



ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ



โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

ดูละคร.....แล้วย้อนดูตัว



ชีวิตดูไม่ใช่บะหมี่สำเร็จรูป ที่เปิดซองแล้วกินได้เลย



ธรรมในการครองเรือน

- ๑. สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ถ้ามีความซื่อสัตย์ ก็จะเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ตรงข้าม ถ้านอกใจกัน มีแต่ความเร่าร้อนมีแต่ความทุกข์อยู่ด้วยกันด้วยความระแวง
- ๒. ทมะ คือการฝึกตนหรือความข่มใจ ให้เราฟังมากกว่าพูด อย่าเอาปากไปไว้ที่ใจ
- ๓. ขันติคือความอดทน เมื่อมีครอบครัว ความรับผิดชอบก็มากขึ้นตามไปด้วย ทำงานหนักขึ้น ความอดทนก็ต้องเพิ่มตาม
- ๔. จาคะคือความเสียสละ ต้องรู้จักแบ่งปันน้ำใจให้กันและกัน

Credit: พระมหาสมปอง





โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

หลักสังเกตเหตุ ๔ เพื่อการยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน

- ทาน การแบ่งปันให้แก่งกัน (Sharing) เฉลี่ยทุกข์ เฉลี่ยสุข
- ปยวาจา พูดกันด้วยวาจาไพเราะแม้การตักเตือนกันก็ต้องระมัดระวังคำพูด ถ้าถือเป็นคนเองมากเกินไป อาจจะเกิดทัญญี ทำให้ครอบครัวไม่สงบสุข โดยถือหลักว่า ก่อนแต่งงานเคยพูดไพเราะอย่างไร หลังแต่งงานก็พูด ให้ไพเราะ อย่างนั้น
- อดกจริยา ฝึกฝนตนให้เป็นประโยชน์
- สมานัตตตา วางตัวให้เหมาะสมกับที่ตัวเป็น



พระสัมมาสัมพุทธเจ้า : มงคลสมรส : สังคหะ : การสงเคราะห์กัน

ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ



หน้าที่ของสามีต่อภรรยา

- ๑. ยกย่องให้เกียรติ
- ๒. อย่าดูหมิ่น ไม่เหยียบหยามว่าต่ำกว่าตน ไม่ดูถูกเรื่องตระกูล ทรัพย์ ความรู้ การแสดงความคิดเห็น ไม่กระทำเรื่องที่เกี่ยวกับครอบครัวโดยไม่ปรึกษาหารือ และห้ามทุบตีด่าทอเด็ดขาด
- ๓. ไม่นอกใจ
- ๔. มอบความเป็นใหญ่ให้ มอบให้เป็นผู้จัดการภาระทางบ้าน ไม่เข้าไปก้าวก่ายในเรื่องการครัว การปกครองภายใน นอกจากเรื่องใหญ่ๆ ซึ่งภรรยาไม่อาจแก้ปัญหาได้
- ๕. ให้เครื่องแต่งตัว





หน้าที่ของภรรยาต่อสามี

- ๑. จัดการงานดี จัดบ้านให้สบายน่าอยู่ จัดอาหารให้ถูกปากและทันตามความต้องการ จัดเสื้อผ้าเครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอดูแลลูกเต้าให้ความรักอบอุ่น ให้ลูกเติบโตขึ้นมาด้วยสุขภาพแข็งแรงและเป็นคนดี
- ๒. สงเคราะห์ญาติข้างสามี ด้วยการเอื้อเฟื้อ กล่าววาจาไพเราะ ให้ความช่วยเหลือตามฐานะที่จะทำได้
- ๓. ไม่นอกใจ จงรักภักดี ซื่อสัตย์ต่อสามีเพียงผู้เดียว
- ๔. รักษาทรัพย์ให้ดี ไม่ฟุ่มเฟือย แต่ก็ไม่ตระหนี่ รู้จักใช้ทรัพย์ให้เป็น
- ๕. ขยันทำงาน ขยันขันแข็งทำงานบ้าน ไม่เอาแต่กิน นอน เทียว หรือเล่นการพนัน





โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

Gender in Family

- ความเสมอภาค
ง่าย ๆ เริ่มต้นที่
ครอบครัว



ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ



โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

ความเสมอภาคระหว่างหญิงชาย เริ่มง่าย ๆ..ที่ครอบครัว

...เพียงมี 3 สัมพันธ์ และ 5 ภูมิคุ้มกัน !!!!

3 สัมพันธ์

ที่จะเชื่อมโยงให้คนในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี
ต่อกันบนพื้นฐานความเสมอภาคหญิงชาย

5 ภูมิคุ้มกัน

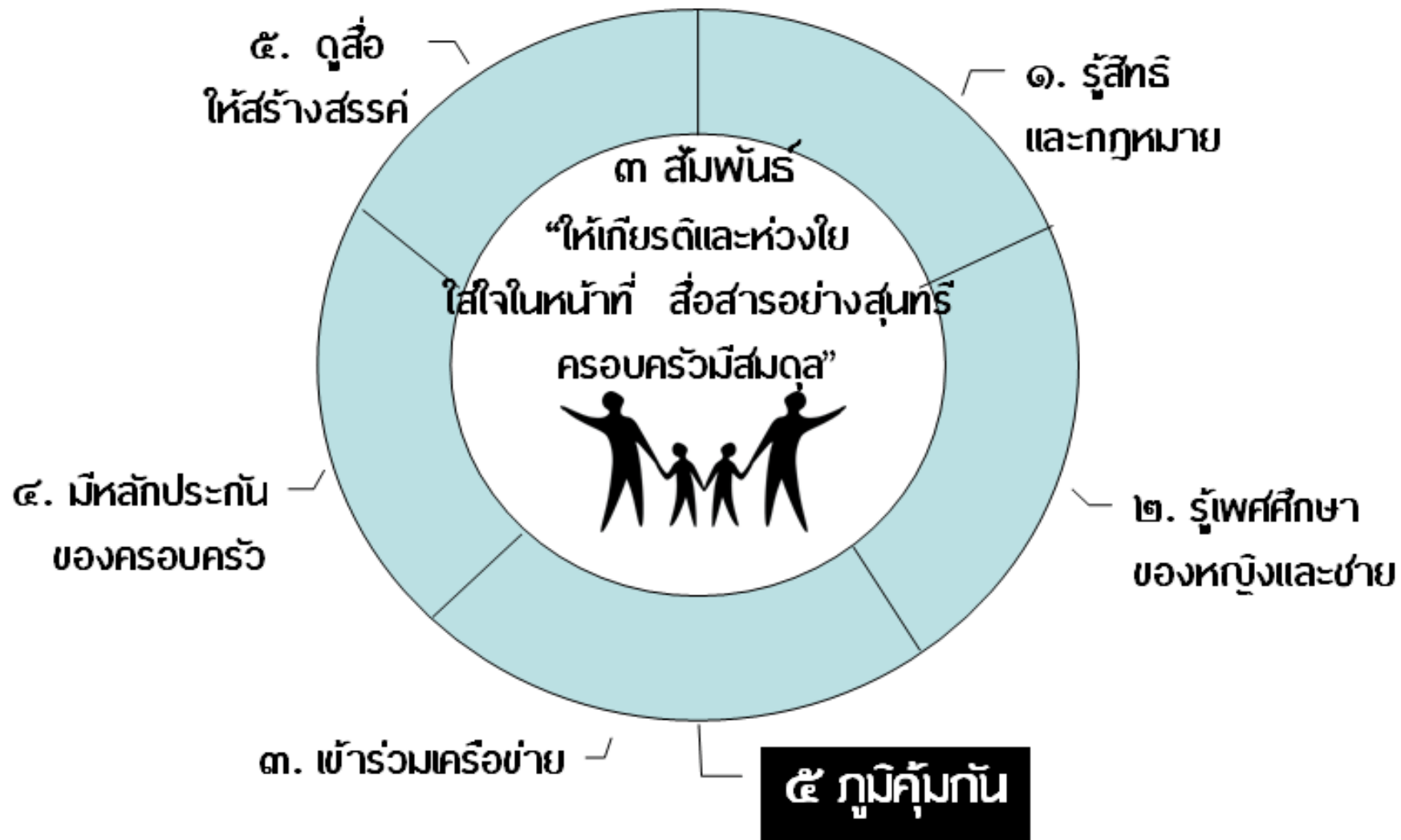
ที่จะป้องกันไม่ให้เกิดคนในครอบครัวมีปัญหาหรือเกิด
ความขัดแย้ง อันเป็นผลกระทบมาจากการไม่มีความ
เสมอภาคระหว่างหญิงชาย

ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ





สามสัมพันธ์ ห้าภูมิคุ้มกัน สร้างสรรค์สมดุลให้ครอบครัว





1. ให้เกียรติและห่วงใย
2. ใส่ใจในหน้าที่
3. สื่อสารอย่างสุนทรีย์



1. รู้สิทธิและกฎหมาย
- 2 รู้เพศศึกษา
3. เข้าร่วมเครือข่าย
4. มีหลักประกันของครอบครัว
5. ต่อสู้ให้สร้างสรรค์





โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

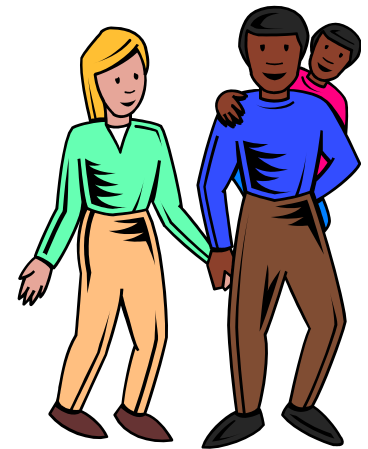


1. ให้เกียรติและห่วงใย

ทำไม **สามี** ... ไม่ให้เกียรติภรรยา ??!!??

เพราะความเชื่อที่ว่า

- ภรรยามีหน้าที่ดูแลสามีและลูก
- ภรรยามีหน้าที่ทำงานบ้าน
- ภรรยาอยู่ภายใต้การปกครองของสามี



***ผู้หญิงต้องอยู่ภายใต้อำนาจ ความต้องการ และคำสั่งของผู้ชาย???



ทำไม ภรรยา ... ไม่ให้เกียรติสามี ??!!??

เพราะความเชื่อว่า

- ตัวเองเก่งกว่า มีความสามารถ มีตำแหน่งหรือมีอาชีพดีกว่า
- ถ้าตัวเองไม่ชมสามี ก็จะถูกสามีชมเหง
- ถ้าไม่ควบคุมสามีอย่างเข้มงวดสามีก็จะออกนอกกลุ่มนอกทาง

***ผู้หญิงหากต้องการได้รับการยอมรับจากสามีต้องบังคับกดขี่สามี
ให้อยู่ภายใต้อำนาจ ความต้องการ และคำสั่งของผู้หญิง???



ทำไม สามีและภรรยา จึงควรให้เกียรติกันและกัน ??!!??

เพราะความเชื่อที่ว่า

- ❖ ถ้าคนในครอบครัวอยู่ด้วยความรักและความเข้าใจ ครอบครัวนั้นก็จะมีความสุข
- ❖ เพราะเราคือครอบครัวเดียวกัน เราจึงยอมรับ ช่วยเหลือ และไว้วางใจกันและกัน....นั่นทำให้...เราเชื่อว่า
 - หน้าที่ในบ้านเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
 - พ่อแม่ต้องรับฟังลูก และลูกต้องรับฟังเหตุผลของพ่อแม่

******* ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ต่างก็มีความเป็นคน มีเกียรติ มีศักดิ์ศรีเช่นเดียวกัน



ครอบครัวจะเป็นอย่างไร ?????

ถ้าสมาชิกในครอบครัวให้เกียรติและห่วงใยกันและกัน

- สมาชิกในครอบครัวจะมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
- ปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวจะลดน้อยลง
- ครอบครัวจะสามารถหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ปัญหาพ่อแม่ไม่อยากกลับบ้าน แม่ชู้บ่น ลูกติดเกม
- ครอบครัวจะสามารถผ่านพ้นวิกฤติต่าง ๆ ได้ เพราะสมาชิกในครอบครัวจะมีความรักความสามัคคีกันและร่วมแรงร่วมใจกันฝ่าฟันวิกฤติจนสำเร็จ



ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขสู่บ้านคุณ





ให้เกียรติและห่วงใย ทำได้โดย

- ลดอคติในการเลี้ยงดูลูกสาว ลูกชาย
- ยอมรับซึ่งกันและกัน
- เคารพในการตัดสินใจของกันและกัน
- มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- ร่วมแบ่งปันความทุกข์ และร่วมยินดีในความสุข

เพราะทั้งให้เกียรติและห่วงใย คือ รักกันภัยของครอบครัว





จิต



๓ สัมพันธ์

2. ใส่ใจในหน้าที่

เชื่อหรือไม่...ผลสำรวจพบว่า
ผัวเมียทะเลาะกัน ด้วยเรื่องงานบ้าน ปีละร้อยกว่าหน

จากผลสำรวจของบริษัทประกันของอังกฤษแห่งหนึ่ง พบว่า

- คู่สามีภริยาคู่หนึ่งจะ ทะเลาะกัน 135 ครั้ง/ปี
- การทะเลาะกันเฉลี่ยกินเวลาถึง วันละ 40 นาที
- การโต้เถียงกันใน เรื่องงานบ้านและความรับผิดชอบในบ้าน เป็นชนวนก่อเหตุมากที่สุด แม้จะเป็นคู่ที่รักใคร่ดูดีต่อกันก็ตาม
- งานบ้านที่ทะเลาะมากที่สุด คือ การทิ้งเสื้อผ้าวางเกลื่อนบ้าน

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ วันอังคารที่ 12 มกราคม 2553 คอลัมน์ “ทันโลก”

ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ





โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital



ครอบครัวจะสุข : การแบ่งภาระงานที่สมดุล



แบ่งเบา

แลกเปลี่ยนสลับกันทำตามสถานการณ์





ใส่ใจหน้าที่ ทำได้โดย

ความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัว เช่น

- การแบ่งงานกันทำในครอบครัว
- การปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ตามสถานการณ์
- การตัดสินใจในครอบครัว
- และการรับผิดชอบร่วมกัน



เชื่อหรือไม่...ผลสำรวจพบว่า
“ผิวเมียทะเลาะกัน ด้วยเรื่องงานบ้าน ปีละร้อยละ ๖๖”

จากผลสำรวจของบริษัทประกันของอังกฤษแห่งหนึ่ง พบว่า

- คู่สามีภริยาคู่หนึ่งจะทะเลาะกัน ๑๓๕ ครั้ง/ปี
 - การทะเลาะกันเฉลี่ยกินเวลาถึงวันละ ๔๐ นาที
 - การโต้เถียงกันในเรื่องงานบ้านและความรับผิดชอบในบ้าน
- เป็นชนวนก่อเหตุมากที่สุด แม้จะเป็นคู่ที่รักใคร่ดูดีมีกันก็ตาม
- งานบ้านที่ทะเลาะมากที่สุด คือ การทิ้งเสื้อผ้าวางเกลื่อนบ้าน

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ วันอังคารที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๓ คอลัมน์ ทันโลก

ศูนย์การแพทย์แผนภูมิและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ



โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital

จะดีกว่าไหม.....ถ้าเป็นแบบนี้.....



ศูนย์การแพทย์ชั้นนำและการสาธารณสุขระดับนานาชาติ



โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
VachiraPhuket Hospital



ช่วยกัน





โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
Vachira



แบ่งเบา



ศูนย์การแพทย์ชั้นนำ

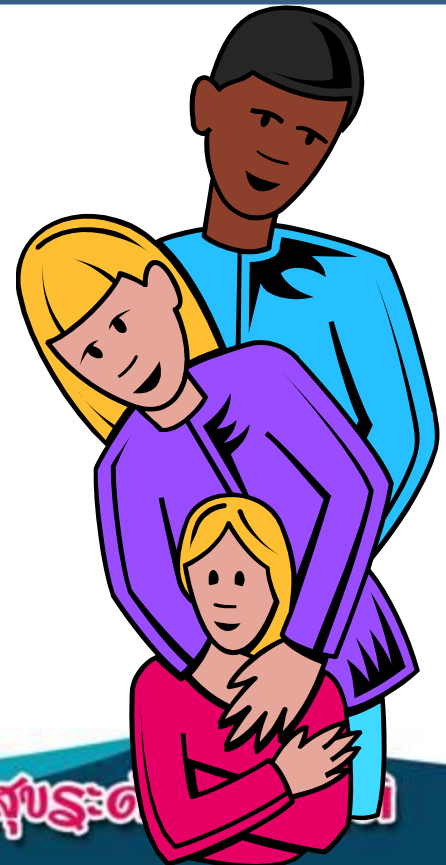


๓ สัมพันธ์

3. สื่อสารอย่างสุนทรีย์

สื่อสารอย่างสุนทรีย์ ทำได้โดย

- การพูดอย่างสร้างสรรค์
- การรับฟังอย่างตั้งใจ
- การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ
- การแสดงความรักระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทั้งกาย วาจา และใจ



ศูนย์ก่อกำเนิดและการสาธารณสุขระดับ



เงื่อนไขที่อาจส่งผลต่อการสื่อสาร

- การไม่เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- การจัดสรรภาระงานที่ต่างกันของสมาชิกในครอบครัว
- ความเครียด
- การขาดทักษะในการปฏิบัติ เช่น การกอด การบอกรัก การขอโทษ





๑๐ คำพูดจากคนในครอบครัว

อยากได้ยิน	ไม่อยากได้ยิน
1. เหนื่อยไหม 2. รักนะ (คำนี้ใคร ๆ ก็อยากได้ยิน) 3. มีอะไรให้ช่วยไหม 4. คำชมเชย เช่น เก่ง ดี เยี่ยม 5. ไม่เป็นไรนะ 6. สู้ ๆ นะ 7. ทำได้อยู่แล้ว 8. คิดถึงนะ 9. ขอบคุณนะ 10. ขอโทษนะ	1. ไปตายซะ 2. คำด่า เช่น เลว ชั่ว 3. แก่ไม่น่าเกิดเป็นลูกฉันเลย (คำนี้ต้องบอกว่าพ่อแม่หลายคนชอบพูดนะคะ จริง ๆ แล้วส่งผลทำร้ายจิตใจรุนแรงมาก) 4. ตัวปัญหา 5. ดูลูกคนอื่นบ้างสิ (ประโยคนี้หลายครอบครัวก็ชอบพูดเป็นเชิงเปรียบเทียบ แม้จะเจตนาดี แต่ก็ทำให้บุตรหลานน้อยเนื้อต่ำใจ) 6. น่ารำคาญ 7. ตัวชวย 8. น่าเบื่อ 9. ไม่ต้องมายุ่ง 10. เชื่อพ่อเชื่อแม่มันแรง

ขอบคุณครับ

