

หลักการสร้างความสุขในครอบครัว

Principles to Create Happiness in the Family

PD 001



หลักการสร้างความสุข ในครอบครัว

PD 001 : หลักการสร้างความสุขในครอบครัว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

ISBN 978-616-90790-1-9

หากนักศึกษามีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาส่งมาที่

ชมรมประสานงาน DOU

ตู้ ปณ. 69 ปณจ. คลองหลวง

จ. ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0-2901-1013

โทรสาร 0-2901-1014

<http://www.dou.us>

คำนำ

ปัญหาสังคมทุกวันนี้มีมากมาย ศีลธรรมของคนในสังคมก็เสื่อมลงเรื่อย ๆ สภาพแวดล้อมในสังคมก็ดูเหมือนจะย่ำแย่ลงทุกที แม้แต่พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหนทางสว่างของชีวิตของคนในสังคมก็ยังเรียวลง แต่เรายังดี ยังมีพระพุทธศาสนา ทำให้มีหนทางแก้ไขสังคมที่ถูกต้อง ทั้งนี้ต้องรีบแก้ไขให้ทันที่ว่ที่ เมื่อสังคมถูกแก้ไขใหม่ให้สูงด้วยศีลธรรมพระพุทธศาสนาก็กลับมารุ่งเรืองใหม่อีกครั้งเพื่อนำพาสังคมและประเทศให้รุ่งโรจน์สืบไป

ปัญหาสังคมมีทั้งความหวาดระแวงกัน คดโกงกัน ไม่ทันกิเลส ลุ่มหลงไปในอบายมุขต่าง ๆ ความฟุ้งเฟ้อ ค่านิยมผิด ๆ ที่ชักนำให้คิดผิดไปจากศีลธรรมอันดีงาม รวมทั้งความเห็นแก่ตัวสารพัดรูปแบบ เหล่านี้ได้แพร่ระบาดไปทั่ว จนไปถึงหน่วยสังคมที่เล็กที่สุดระดับครอบครัว ส่งผลต่อเด็กที่เกิดมาได้รับสิ่งไม่ดีเหล่านี้ติดมาด้วย แล้วก็ขยายลูกกลมไปสู่เด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่ทั่วประเทศ กลับเป็นปัญหาที่หนาแน่นกว่าเก่าจนแก้ไขได้ยากมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นต้องเริ่มแก้จากหน่วยเล็ก ๆ ที่ครอบครัวให้อบอุ่นเสียก่อนเพื่อให้สังคมไทยและเยาวชนไทยเติบโตเป็นสังคมที่ดีและเป็นคนดีในอนาคต

ทุกคนย่อมเกิดมาจากครอบครัว ทุกคนย่อมมีหมู่ญาติที่มีครอบครัว ผู้ที่ไม่มีครอบครัวแต่ก็มีสังคมของตน สามารถศึกษาวิชานี้เพื่อทำสังคมของตนให้อบอุ่น และแนะนำให้กับผู้ที่มีครอบครัวทำครอบครัวให้อบอุ่น รวมทั้งเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีของสังคม จนกระทั่งรู้ถึงเป้าหมายของการเกิดมาบนโลกใบนี้ มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนตั้งแต่เด็ก จนสามารถปรับปรุงตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป และปิดนรก มีบุญติดตัวไปสวรรค์ และช่วยกันรักษาพระพุทธศาสนาให้รุ่งเรือง เป็นแสงสว่างของสังคมสืบไปยาวนาน

การจัดทำเอกสารประจำกลุ่มวิชานี้ แม้จะมีการตรวจทานและตรวจแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาหลายครั้ง แต่ก็อาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหากท่านผู้รู้หรือท่านผู้อ่านได้พบข้อผิดพลาด จะได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

คณะกรรมการประจำชุดวิชาหลักการสร้างความสุขในครอบครัว

มกราคม 2554

สารบัญ

คำนำ	(3)
สารบัญ	(4)
รายละเอียดชุดวิชา	(7)
วิธีการศึกษา	(8)
บทที่ 1 การสร้างรากฐานครอบครัว	1
1.1 หัวใจครอบครัว	4
1.2 การปรับประคับประคองชีวิตคู่	15
1.3 วิธีครองรักให้ยั่งยืน	31
1.4 แม่พระในบ้าน	34
1.5 คนมีบุญมาเกิด	37
1.6 สอนลูกในครรภ์	41
บทที่ 2 การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี	45
2.1 เลี้ยงลูกอย่างไรให้เป็นคนเก่งและดี	48
2.2 พ่อตัวรัก...พ่อแม่เข้าข้างลูกเมื่อทำผิด	57
2.3 สืบหาบทสำคัญที่ทำให้พ่อแม่ได้ลูกดี	60
2.4 ทำอย่างไรลูกจะไม่เสียคน	62
2.5 ฝึกลูกให้ประหยัด...หลักประกันอนาคตของวงศ์ตระกูล	64
2.6 เลี้ยงลูกไม่ปลูกวินัย	65
2.7 พ่อแม่จำ...อย่าให้หนูเป็นลูกทวด	68
2.8 ลูกติดอินเทอร์เน็ต	69
2.9 ลูกสาวแต่งตัวโป๊	71

บทที่ 3 ความสามัคคีในครอบครัว	73
3.1 วิธีสร้างความสามัคคีในบ้าน	76
3.2 เมื่อลูกไม่ถูกกัน พ่อแม่ควรทำอย่างไร	78
3.3 แก้ปัญหาข้างบ้านทะเลาะกัน	82
3.4 ฝึกลูกรักให้รู้จักดูแลญาติที่ป่วยหนัก	84
3.5 ถึงลูกร้ายเพียงใด พ่อแม่ก็ยังรัก	86
บทที่ 4 การแก้ปัญหอบายมุข	89
4.1 ลูกติดอบายมุข	92
4.2 สามีติดเหล้าและเจ้าชู้	97
4.3 อุดออมเพื่ออบายมุข	101
4.4 เทียวผู้หญิงขายบริการผิดอย่างไร	105
4.5 การพนันไม่เคยทำให้ใครรวย	106
4.6 ลูกอยากให้พ่อเลิกดื่มเหล้า	108
4.7 พ่อที่ลูกเกลียด	110
บทที่ 5 สอนลูกให้รู้จักชีวิต	113
5.1 พ่อครับ...คนเราเกิดมาทำไม	117
5.2 “เด็ก” กับ “พระสัมมาสัมพุทธเจ้า”	119
5.3 ทำดีได้ดีจริงหรือ	122
5.4 ทำดีอย่างไร ถึงได้ผลดี	124
5.5 วิธีทำทานอย่างสมบูรณ์แบบ	131
5.6 สอนลูกให้รักาศิล 5 เป็นปกติ	134
5.7 วิธีอธิบายศีล 5 ให้เด็กเข้าใจง่าย ๆ	138
5.8 ฝึกลูกรักให้รักการนั่งสมาธิ	145
5.9 บวชให้พ่อแม่ได้บุญ	147

บทที่ 6 บั้นปลายชีวิต	153
6.1 คุณค่าของชีวิต	156
6.2 วินาทีสุดท้ายของพ่อ	160
6.3 ปูนี้อยบุคคลประจำบ้าน	163
6.4 การให้พรลูกหลาน	166
6.5 ฝึกความไม่ประมาทจากการอยู่จุดดิ่ง	176
บทที่ 7 ชาวพุทธที่แท้จริง	181
7.1 ชาวพุทธที่แท้จริง	184
7.2 วัดร้าง-วัดรุ่ง	186
7.3 การแก้ไขวิกฤตพระพุทธศาสนา	190
7.4 พระพุทธเจ้าต้นแบบแห่งปัญญา	197
7.5 สร้างพระพุทธรูปประจำตัว	201
บรรณานุกรม	205

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

วิชาหลักการสร้างความสุขในครอบครัวเป็นวิชาที่ว่าด้วยการสร้างรากฐานสังคมให้สงบสุข ด้วยการพัฒนาหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม คือ ครอบครัวให้มีความสุขและอบอุ่น จึงกล่าวถึงหัวใจสำคัญของครอบครัว วิธีการสอนเด็กและเยาวชน บทบาทของคนในครอบครัว การล้อมรั้วให้ครอบครัวปลอดภัยจากอบายมุข กุศโลบายในการสอนเด็กให้มีคุณธรรมประจำใจ และปลูกฝังเด็กให้รักพระพุทธศาสนา และเป็นเยาวชนที่มีจิตสำนึกในการแก้ไขวิกฤตพระพุทธศาสนาในภายภาคหน้า

ผู้ศึกษาวิชานี้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปอธิบายหรือแนะนำให้แก่ผู้ที่มีครอบครัวหรือใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตให้กับครอบครัวตน หรือครอบครัวของหมู่ญาติและมิตรสหาย รวมทั้งบุคคลที่เรารู้จักทั้งหลาย เพื่อให้เป็นครอบครัวที่มีความสุขและอบอุ่นสืบไปยาวนาน อันจะทำให้สังคมนั้น ๆ มีแต่ความสงบสุขและเป็นรากฐานให้กับพระพุทธศาสนาที่จะเจริญรุ่งเรืองตลอดกาลนาน

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

วิชาหลักการสร้างความสุขในครอบครัวมีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษาได้รู้หลักธรรมที่จะนำชีวิตตนและผู้ใกล้ชิดให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และให้นักศึกษาได้เห็นคุณค่าคุณประโยชน์ อาณิสงส์ และความสำคัญของคุณธรรมและวัฒนธรรมที่ต้องมีในทุก ๆ ครอบครัว จนเกิดกำลังใจที่จะนำความรู้นี้ไปปฏิบัติให้เกิดผลจริงขึ้นมาให้ได้ในปัจจุบัน และสามารถนำความรู้จากหนังสือเล่มนี้เป็นบรรทัดฐานในการวัดผลที่นำไปปฏิบัติ

3. รายชื่อบทที่สอน

- บทที่ 1 การสร้างรากฐานครอบครัว
- บทที่ 2 การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี
- บทที่ 3 ความสามัคคีในครอบครัว
- บทที่ 4 การแก้ปัญหาอบายมุข
- บทที่ 5 สอนลูกให้รู้จักชีวิต
- บทที่ 6 บั้นปลายชีวิต
- บทที่ 7 ชาวพุทธที่แท้จริง

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาเนื้อหาวิชาหลักการสร้างความสุขในครอบครัว นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

- ก. ใช้เวลาศึกษาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบแต่ละบทภายใน 1-2 สัปดาห์
- ข. ควรทำแบบฝึกหัดก่อนบทเรียน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมในระหว่างบทเรียน ตามที่กำหนดไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาคปฏิบัติ เมื่อศึกษาบทเรียนเสร็จแล้ว ควรตรวจสอบความรู้ความเข้าใจในบทเรียน ด้วยการทำแบบฝึกหัดท้ายบท
- ค. ควรศึกษาประกอบกับสื่อการสอน โดยเฉพาะจากการศึกษาธรรมชาติทางไกลผ่านดาวเทียม (หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวธรรม”) (มีระบุรายละเอียดในข้อที่ 5)

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ให้นักศึกษาทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนในกิจกรรมก่อนเรียนในแต่ละบท เพื่อวัดพื้นฐานความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และควรมุ่งสนใจในเนื้อหาใดที่นักศึกษายังขาดความรู้หรือมีความรู้น้อย หลังจากศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนในกิจกรรมท้ายบท ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาทราบว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้ในเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์พอที่จะข้ามไปศึกษาบทต่อไปได้หรือไม่ ขอให้ศึกษาพึงตระหนักว่าการทำแบบประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเองเท่านั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท ว่าในบทนั้น ๆ มีกี่ตอน มีหัวเรื่องอะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละบทจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่องและปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ในท้ายบท ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่น ๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษา ในแง่ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่าง ที่ได้รับมอบหมายเพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมาก สำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจคำตอบจากแนวตอบท้ายบท

5. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียม (หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวธรรม”) ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาระยะทางไกลเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้และนำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถติดตามชมและศึกษารายการต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวิชาหลักการสร้างความสุขในครอบครัว เช่น รายการคำวัด, กฎแห่งกรรม, วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น, หลวงพ่อตอบปัญหา, ชีวิตในสังสารวัฏ และรายการธรรมะเพื่อประชาชน เป็นต้น ให้นักศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหาพร้อมทั้งศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อการสอนที่เรียกว่า e-learning ซึ่งทางมหาวิทยาลัยฯ ได้ผลิตขึ้นเพื่อประกอบการเรียนโดยตรง (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียม ได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน)

6. เข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เพื่อให้นักศึกษามีความรู้และศึกษาตัวอย่างประกอบการเรียน อันเป็นประสบการณ์จริงของการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นผลของการนำเอาธรรมะมาใช้ในวิถีชีวิต นักศึกษาควรติดตามรายการธรรมะซึ่งเรียกว่า “โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา” ซึ่งเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียม ที่มีการนำเสนอทุกวันจันทร์-เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00–21.30 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวนตามที่มีการแจ้งไว้ในผังรายการ ซึ่งนักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ที่ใกล้ที่อยู่ของท่าน

7. การสอบ

การศึกษาวิชาหลักการสร้างความสุขในครอบครัว จะประเมินผลการเรียนจากคะแนนในภาคทฤษฎีและแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชา โดยมีคะแนนรวมทั้งสิ้น 100 คะแนน ดังนี้

ภาคทฤษฎี 70 คะแนน เป็นคะแนนแบบปรนัย 100 ข้อ

ภาคปฏิบัติ 30 คะแนน วัดผลจากความถูกต้องและความตั้งใจในการทำแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชา



หลักการสร้างความสุขในครอบครัว