

# ลูก ... นวัตกรรมของพ่อแม่

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. พิสมัย กุลกาญจนธร  
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าขึ้นกับคนในชาติ..คนต้องเก่งและดี

**คนมาจากไหน..คงไม่มีใครปฏิเสธว่า...มาจากพ่อแม่**

พ่อแม่ร่วมกันสร้างลูกทั้งร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายที่มีอวัยวะครบตามพันธุกรรม ออกจากครรภ์มาเจริญเติบโตจนเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ด้วยโภชนาการที่ถูกต้อง ด้านจิตใจมาจากสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดู จากไหนเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ลูกจึงเป็นนวัตกรรมของพ่อแม่

พฤติกรรมของลูกขึ้นกับพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ไม่ดูแลเองปล่อยให้เขาเติบโตกับคนอื่นและในสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีการควบคุม ก็คือการจัดการของพ่อแม่ให้เขาเป็นอย่างนั้น ตั้งแต่ทารกลืมตาดูโลก ความรู้/สำนึก/จิตใจยังว่างเปล่า นิสัยต่างๆ เกิดขึ้นจากสภาวะรอบตัว และการใส่ใจดูแล ลองคิดแบบทารกที่มองเห็นคนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เขาจะสัมผัสบ่อยๆจนรู้ว่า..แบบนี้แปลว่าโมโห/กังวล/สนุกสนาน/ตกใจ/น่ากลัว/... ยังฟังภาษาพูดไม่รู้เรื่อง สัมผัสสิ่งต่างๆจากภาษากาย เขาเริ่มรับทราบอารมณ์และแสดงอาการต่างๆ ออกมาทางกาย (ภาษา กาย) โดยเลียนแบบสิ่งที่เห็น นี่เป็นข้อยืนยันว่าพ่อแม่ต้องจัดการควบคุมสภาวะแวดล้อมของลูก เพื่อให้ นวัตกรรมชิ้นนี้สมบูรณ์แบบ..เก่งและดี

การจัดเตรียมสิ่งแวดล้อมจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ในที่นี้ขอแนะนำการใช้กีฬาเป็น เครื่องมือในการจัดการสภาวะแวดล้อมที่ดีของลูก

กีฬาหมายถึงเกมส์ที่มีข้อกำหนดหรือกติกาหรือพุดง่ายๆ มีเป้าหมายที่ต้องปฏิบัติ การ ออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานมากขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ หายใจ หัวใจ ที่สำคัญสมองก็ต้องทำงาน การออกกำลังกายอย่างมีกติกา หรือ การฝึกเล่นตามเกณฑ์กำหนด ก็คือการเล่นกีฬา มีความสนุกและทำทนายร่วมด้วย เล่นตามกติกา เพื่อชนะ ไม่ต้องชนะใคร ชนะตัวเองก็สำเร็จแล้วในชีวิต และเกิดสิ่งดีอีกมากมาย เช่น

1. ความอดทน มุ่งมั่น เรียนรู้สิ่งที่ถูกต้อง (กติกา) และฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
2. การวางแผน ต้องพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อพิชิตเป้าหมายให้ได้
3. การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. มีสมาธิ ต้องจดจ่อต่อเกมส์เพื่อให้เป็นไปตามกติกา ฝึกการอ่านเกมส์ เข้าใจเกมส์ให้มากขึ้น เพื่อใช้ในการวางแผนการเล่นในครั้งต่อไป
5. เข้าใจ รู้จัก และอ่านใจคน ได้ดีขึ้น อยู่กับปัจจุบัน ใช้อดีต (การฝึกฝนซ้ำๆ)เป็นบทเรียนในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า มุ่งสู่ความสำเร็จ
6. ปรับตัวตลอดเวลาให้เข้ากับคน (ผู้ร่วมเล่น) อุปกรณ์ สิ่งแวดล้อม ไม่ใช่โทษสิ่ง/คนอื่น

7. มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความเห็นอกเห็นใจทุกคนมากขึ้น
8. มีวินัย เพราะปฏิบัติตามกติกาเสมอ
9. มีการตัดสินใจที่ดี รวดเร็ว และได้ผลตรงเป้าหมาย การเล่นกีฬาแม้มีปัญหาเฉพาะหน้า  
เกิดขึ้นเสมอ
10. มีความยุติธรรม ว่าตามกติกา มีน้ำใจนักกีฬา เอาชนะด้วยแผนและการฝึกซ้อมอย่าง  
สม่ำเสมอ
11. หลังเล่นกีฬา ร่างกายจะพักผ่อนเต็มที่ นอนหลับสบาย ตื่นขึ้นมาด้วยจิตใจแจ่มใส คิดบวก  
บุคลิกภาพดี มีสติและตื่นตัวอยู่เสมอ

กว่าลูกจะเล่นกีฬาได้ ต้องฝึกซ้อมเทคนิค ศึกษาระเบียบกติกา วางแผนการเล่นและ  
พัฒนาให้ดีขึ้นตลอดเวลา ต้องสร้างมนุษยสัมพันธ์กับทุกคนในการเล่น (เพื่อนร่วมทีม คู่แข่ง  
กรรมการ คณูแลอุปกรณ์ เป็นต้น) กีฬาจึงทำให้ลูก..ดีและเก่ง..เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อ  
ประเทศชาติ

**ความยากคงอยู่ที่ทำอย่างไรให้ลูกอยากเล่นกีฬา..พ่อแม่ต้องเล่นกีฬาตัวเอง**