

ชุดหนังสือที่มียอดขายทะลุ 4,000,000 เล่ม ในญี่ปุ่น

# สำหรับคุณพ่อผู้ไม่มีเวลา แนะนำ\* วิธีเลี้ยงลูก\*\* แบบ Happy

คุณพ่อเป็นคนที่สำคัญที่ช่วยให้ลูกเติบโตขึ้นอย่างสดใส และมีความสุข



นายแพทย์ • ผู้ให้คำปรึกษาโรงเรียน  
**ไดจิ อาเคะฮาชิ**  
ภาพประกอบ \*โทโมโกะ โอะตะ

ผู้แปล • วรจรัส มัญจนาร • มารีษา โคทานิ  
บรรณาธิการต้นฉบับ • จินตนา เวชสวัสดิ์



5.C3  
น



10033671

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



# สารบัญ

◆ แนะนำวิธีเลี้ยงลูก  
ให้เปี่ยมสุข สำหรับ  
คุณพ่อผู้ไม่มีเวลา

1 เมื่อคุณพ่อมาเลี้ยงลูก..... 22



2 มาลาหยุดกันเถอะ..... 24

..... ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาต้องดีขึ้นไปแน่นอน

3 เมื่อคุณพ่อเลี้ยงลูก การรู้คุณค่าของตัวเอง  
ของลูกก็สูงขึ้นด้วย \_\_\_\_\_ 28

- ◆ หากความรู้สึกนี้ไม่ได้รับการปลูกฝังให้ดีแล้ว ลูกอาจจะทำตามคำสอนหรือระเบียบกฎเกณฑ์ไม่ได้ ไม่มีสมาธิจดจ่อในเวลาเรียน



4 แม่คุณพ่อจะคิด  
“อยากเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับลูก”  
“อยากกลับบ้าน” แต่บางครั้งสภาพงาน  
ก็ไม่เอื้อให้ทำเช่นนั้น \_\_\_\_\_ 36

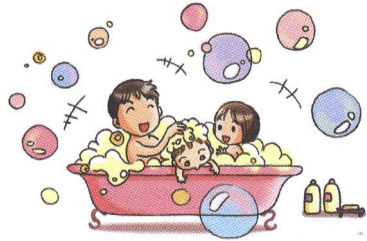


5 เมื่อคุณพ่อกระตือรือร้นที่จะข้องเกี่ยวกับลูก  
สายสัมพันธ์ทางใจที่แน่นแฟ้นระหว่างพ่อลูก  
ก็เกิดขึ้น และลูกก็จะเติบโตขึ้นอย่างสดใส  
ร่าเริง \_\_\_\_\_ 44

## 6 เมื่อลูกเกิดมาแล้ว \_\_\_\_\_ 48

สิ่งที่คุณพ่อทำได้

- (1) กลับบ้านให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- (2) เรื่องของตัวเองก็ทำเอง
- (3) พาลูกอาบน้ำ
- (4) กล่อมเวลาลูกร้องไห้ตอนกลางคืน
- (5) เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก



## 7 มาเล่นกับลูกกันเถอะ \_\_\_\_\_ 56

การเล่นกับลูกเป็นทั้งทางคลายเครียดของคุณพ่อ และสร้างสายสัมพันธ์ทางใจระหว่างพ่อลูกให้แน่นแฟ้นอีกด้วย



## 8 เมื่อคุณพ่อพูดตลก บรรยากาศในบ้านก็ผ่อนคลายขึ้น \_\_\_\_\_ 60

9 ลูกคาดหวังอะไรในตัวคุณพ่อ ..... 64

◆ ไม่ว่าจะอายุก็ขวบ ลูกก็คอยเป็นห่วงคุณพ่ออยู่ข้างหลังมากกว่าใครๆ



10 เมื่อได้รับคำชมจากคุณพ่อ  
ลูกจะเกิดความมั่นใจที่จะก้าวออกไปสู่  
โรงเรียนและสังคม ..... 68

11 **Q&A**  
การแบ่งหน้าที่ระหว่างสามีภรรยาไม่มี  
ความจำเป็นหรือครับ ..... 72

12 พูดแสดงความขอบคุณในความเหน็ดเหนื่อย  
ของคุณแม่ ..... 76

แล้วคำพูดนั้นก็จะกลับ  
มาหาตัวเราเองเช่นกัน

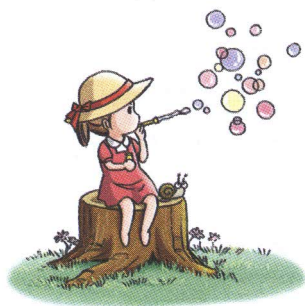




13 คำพูดที่สับสนจนภรรยาให้มึนงง  
คำพูดที่ห้ามพูดกับภรรยาอย่างเด็ดขาด 80

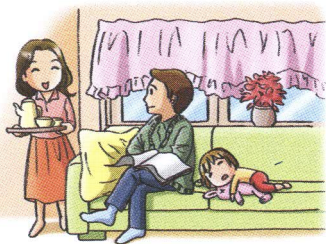
14 ทั้งที่พยายามขอบคุณในความเหน็ดเหนื่อย  
ของภรรยา แต่ทำไมคลาดกันอยู่เรื่อย 88

- ◆ สามี่ไม่เข้าใจสิ่งที่ภรรยาต้องการจริงๆ



15 รับฟังเรื่องของภรรยา ①  
ผู้ชายกับผู้หญิง มีจุดประสงค์  
ในการพูดต่างกันเล็กน้อย 92

- ◆ ผู้ชายให้ความสำคัญกับเรื่องที่ต้องการ  
ถ่ายทอดแต่ผู้หญิงจะให้ความสำคัญ  
กับการถ่ายทอดอารมณ์  
ความรู้สึกของตัวเอง



16

รับฟังเรื่องของภรรยา ②

ทำทาง “หนึ่งเสียบ” ทำให้รู้สึกว้า  
“ถูกมองข้าม” \_\_\_\_\_ 98

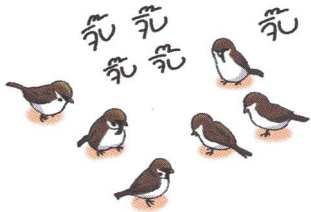
- ◆ แม้จะ โต้แย้งไม่ได้” แต่ตอบรับอะไรบางอย่างกลับไป จะดีกว่า

17

รับฟังเรื่องของภรรยา ③

ไม่จบเรื่องโดยกะทันหัน \_\_\_\_\_ 104

- ◆ ฟังเรื่องของภรรยาแล้วก็จบไม่ลง ทำอย่างไรเพื่อให้ จบเรื่องได้อย่างราบรื่น

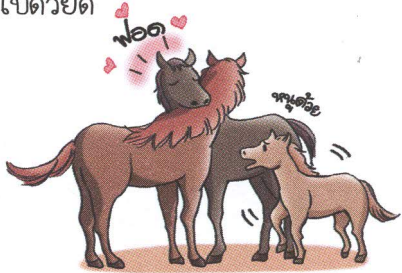


18

รับฟังเรื่องของภรรยา ④

คำพูดคล้ายตามอย่าง “นั่นสินะ” สำคัญ  
ยิ่งกว่าทางแก้ปัญหา \_\_\_\_\_ 108

- ◆ ไม่คล้ายตามปัญหา เอาแต่แนะนำทางแก้ไขปัญหา ไม่ช่วยให้อะไรๆ เป็นไปด้วยดี

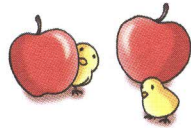


19

รับฟังเรื่องของภรรยา ⑤

ไม่ใช่คำพูดเชิงปฏิเสธคู่สนทนา

อย่างคำว่า “แต่.....” “แต่ว่า.....” \_\_\_\_\_ 112

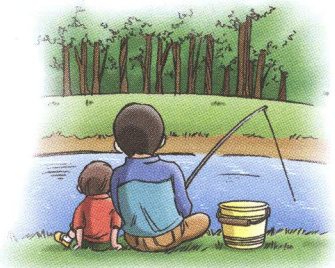


20

ตอนที่สมควรดู คุณพ่อต้องดูว่าอย่างไรเป็น  
กิจจะลักษณะ \_\_\_\_\_ 122

เรื่องนี้สำคัญมากต่อความสัมพันธ์

ระหว่างคุณแม่กับลูกด้วย



21

การลงโทษด้วยการเขี่ยนติ

ส่งผลบอย่างใหญ่หลวงต่อการเติบโต  
ของเด็ก \_\_\_\_\_ 132

ผู้ที่ทุบตีพ่อแม่ที่แก่ชราแล้ว ส่วนใหญ่มักเป็นคนที่เคย  
ถูกลงโทษด้วยการเขี่ยนติในวัยเด็ก





22 การที่พ่อไม่อยู่ ทำให้แม่กับลูกชาย  
ติดกันแฉะ เป็นอุปสรรคต่อการพึ่งพา  
ตนเองของลูก.....138

23 Q&A  
หลังคลอดลูก ถ้าภรรยามีอาการ  
ซีมีเศร้า จะรับมืออย่างไรดีครับ.....144



24 พ่อลูกย่างเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น.....154  
หน้าที่ของพ่อคืออะไร



25

Q&A

คุณพ่อไม่พยายามทำความเข้าใจลูกสาวที่ไม่ยอมไปโรงเรียน \_\_\_\_\_ 160

- ◆ ก่อนอื่น สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ การใช้คำพูดแสดงความขอบคุณที่คุณพ่อทำงานอย่างเหนื่อยยาก

ผมก็ลำบาก แต่ก็ไม่พยายามไปทำงาน !!

งานของเด็ก คือการไปโรงเรียน ไม่ใช่อะไร!

จ๊ะจ๋าใช้ของผิดๆทำงาน เลิกไปสิ! เธอมาอยู่ๆ ทำไม่ยอมไปโรงเรียนเลย ไม่ใช่อะไร!



26

“อยากให้พ่อมีชีวิตอยู่!” นี่คือคำขอสุดท้ายของลูก \_\_\_\_\_ 166

(จากผู้อ่าน)

เรื่องราวอบอุ่นจากคุณพ่อคุณแม่ และคุณลูก \_\_\_\_\_ 166

หน้านี้สนับสนุนโดยคุณผู้อ่าน

☆ อนุทินการเลี้ยงลูกของ นพ.อาเคะฮาชิ  
แทนปัจฉิมลิขิต \_\_\_\_\_ 184

