**สอนลูกให้มีความอดทน**

 ความอดทน คือความพยายามในการรักษาสภาวะทางอารมณ์จิตใจและสภาวะทางร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติเมื่อถูกสิ่งเร้าภายนอกมากระทบกระทั่งให้รู้สึกสะเทือนจิตใจ หาบุคคลใดไม่มีความอดทนภายในจิตใจแล้ว บุคคลนั้นก็จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและบนโลกใบนี้ได้ยากยิ่ง เนื่องด้วยชีวิตประจำวันจะต้องพบเจอกับเรื่องทุกข์ใจและสับสนวุ่นวายใจอยู่ไม่ขาด

 หากพ่อแม่ฝึกลูกให้เป็นเด็กที่มีความอดทนตั้งแต่เล็ก เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่เขาจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเข้มแข็งและมีความอดทนสูง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ทนรับความทุกข์ยากเหนื่อยใจได้ทุกสถานการณ์และไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เพราะถูกสอนมาให้รู้จักคำว่าอดทน ซึ่งความอดทนในทางพระพุทธศาสนานั้นก็คือ “ขันติ” หมายถึง ความไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเต้าและกิเลสจากภายนอกที่เข้ามารบกวนจิตใจ พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักระงับความโกรธ ระงับความอยากได้ อยากมี อยากเป็น และระงับการกระทำสิ่งที่ไม่ดีงามต่างๆ ที่เกิดจากอารมณ์รุนแรงต่างๆ ภายในจิตใจหากสามารถที่จะสอนลูกได้เช่นนี้แล้ว ลูกของคุณจะเป็นเด็กที่เกิดสติปัญญา มีความเฉลียวฉลาด ทำกิจการงานใดก็ประสบความสำเร็จทุกอย่างไม่ว่างานนั้นๆ จะยากยิ่งสักเพียงใดก็ตาม หากแต่เขามีความอดทนที่พ่อแม่พร่ำสอนมา เขาก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี เมื่อพ่อแม่สอนให้ลูกมีความอดทน เขาจะกลายเป็นคนที่ไม่ย่อท้อหรือท้อแท้กับอุปสรรคใดๆ ทั้งปวงที่เข้ามาในชีวิตของเขาและทำให้ชีวิตของเขาต้องพบกับความล้มเหลวบ้างในบางครั้ง เขาจะสามารถลุกขึ้นยืนได้ใหม่เสมอและอดทนต่อสู้กับอุปสรรคทั้งหลายให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี หากพ่อแม่ไม่เพียรสอนความอดทนให้ลูกและละก็ ลูกจะโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่เอาแต่ใจตัวเอง และมีความก้าวร้าว ไม่สามารถที่จะควบคุมความรู้สึก อยากได้ อยากมี อยากเป็น หรืออารมณ์โกรธ โมโห ของตัวเองได้ อาจทำให้สิ้นคิดไปทำร้ายผู้อื่นจนได้รับอันตรายและทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อนได้

 ฉะนั้นพ่อแม่ควรสอนลูกให้เป็นคนที่มีความอดทนอดกลั้นต่อทุกสถานการณ์แล้วทุกอย่าจะดีขึ้น ในการสอนเรื่องความอดทนกับลูกนั้น ลูกจะกลายเป็นเด็กที่อารมณ์ดี ใจเย็น มีจิตใจเบิกบาน มองเรื่องใหญ่ให้เป็นเล็ก เกิดสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่ตกหลุมพรางกับสิ่งยั่วยุทั้งหลาย และเป็นผู้ที่คิดแต่จะทำสิ่งที่ดีเพื่อตนเองและสังคมต่อไป แม้จะต้องเจอกับอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตาม หากมีความอดทน ทุกอย่างก็จะประสบความสำเร็จได้ด้วยดี ดังนั้นพ่อแม่ควรให้ความสำคัญในการสอนลูกเกี่ยวกับเรื่องความอดทนตั้งแต่วันนี้

**ที่มา** หนังสือ 101 วิธีสอนลูกให้ยืนบนขาตัวเองได้ โดย โสภิตนภา ภิญโญ