

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

เนื่องจากประชากรของมนุษย์บนโลกมีการเพิ่มจำนวนอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ประชากรบนโลกมีประมาณ ๗ พันล้านคนแล้ว ในขณะที่ทรัพยากรธรรมชาติเริ่มมีจำนวนลดลง เพื่อคุณภาพชีวิตของประชากรบนโลกมีคุณภาพชีวิตที่ดี การวางแผนครอบครัวเพื่อควบคุมการเพิ่มจำนวนของมนุษย์ในขณะเดียวกันเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ จึงมีความสำคัญ ซึ่งในทั่วโลกต่างตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนครอบครัว ต่างมีการรณรงค์การวางแผนครอบครัว การวางแผนครอบครัวที่เหมาะสมนั้น อยู่ที่ปัจจัยการมีครอบครัวหลักๆ คือ เรื่องสภาพเศรษฐกิจ และสังคม รวมถึงความพร้อมในการดูแลประชากรใหม่ของครอบครัว การที่จะมีสมาชิกใหม่เกิดขึ้นในครอบครัวต้องมีความพร้อมที่จะเลี้ยงดูบุตรให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ

ปัจจัยที่ต้องคำนึงสำหรับการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวนั้น ในความเข้าใจของคนทั่วไป คือ การคุมกำเนิด เพื่อการมีบุตรเมื่อพร้อมเท่านั้น แต่การวางแผนครอบครัวมีหลายปัจจัย โดยเพื่อวัตถุประสงค์ ของการมีคุณภาพชีวิตทั้งหมดของคนภายในครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น เรามาดูปัจจัยของการวางแผนครอบครัวว่า มีอะไรบ้าง รายละเอียด ดังนี้

๑. การแต่งงาน หรือ การตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน การเริ่มต้นชีวิตคู่เป็นจุดเริ่มต้นของคำว่า ครอบครัว โดยการมีครอบครัวนั้น เป็นเรื่องของคนสองคน ที่จะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน การวางแผนการมีครอบครัวต้องเริ่มจากการวางแผนการแต่งงาน โดยการที่ชีวิตคู่ของคนสองคนจะตัดสินใจครองคู่กันภายใต้วัฒนธรรมของชาวเอเชีย โดยเฉพาะคนไทย เรื่องของครอบครัวสองครอบครัว จะมีความสำคัญต่อชีวิตคู่มาก จะเห็นจากปัญหาการหย่าร้างของชีวิตคู่ ปัญหาเรื่องการเข้ากับคนในครอบครัวไม่ได้ก็มีผลต่อ การดำรงอยู่ของครอบครัวได้เช่นกัน
๒. การปรับตัวระหว่างคนสองคน การใช้ชีวิตคู่กันนั้น เกิดจากคนสองคน ที่มีสภาพการเลี้ยงดู สภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน การวางแผนเกี่ยวกับหน้าที่และการปรับตัวของคนสองคน และสองครอบครัว มีความสำคัญ จำเป็นต้องมีการวางแผนการปรับตัว ทั้งคู่จะต้องใช้ปรับตัวเข้าหากันและตกลงบทบาทหน้าที่กันภายในครอบครัวให้ชัดเจน และสามารถสลับบทบาทได้ยามจำเป็น
๓. การตัดสินใจมีลูก ในการมีลูกหนึ่งคนที่จะเกิดขึ้นในครอบครัวใหม่นั้น มีหลายสิ่งที่จะตามมามากมาย คู่ชีวิต จำเป็นต้องตกลงเรื่องการมีลูกให้ดีว่าจะมีลูกหรือไม่ และมีลูกกี่คน การมีลูกในขณะที่คู่สมรสยังไม่สามารถปรับตัวเข้าหากัน อาจทำให้ลูกที่เกิดมามีปัญหาด้านสุขภาพจิตใจ
๔. ความพร้อมทางด้านร่างกาย คู่ชีวิตจะวางแผนการมีครอบครัวต้องสอดคล้องกับสภาพความพร้อมทางด้านร่างกาย การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์ มีความสำคัญ หากร่างกายไม่พร้อมมีบุตร คู่ชีวิตจำเป็นต้องมีการวางแผนให้ดี

๕. ความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจ การสร้างชีวิตคู่ของคนสองคน หากมีความพร้อมด้านการเงิน จะทำให้สามารถบริหารจัดการเรื่องต่างๆได้ ดังนั้น หากคู่ชีวิตที่ยังไม่มีความพร้อมด้านการเงิน จำเป็นต้องวางแผนให้ดีก่อนที่จะเกิดปัญหาของครอบครัวตามมา
๖. การวางแผนการมีบุตร เรื่องการวางแผนว่าจะมีบุตรกี่คน และหากมีบุตรมากกว่าหนึ่งคน จะเว้นระยะของบุตรแต่ละคนเป็นเวลาเท่าใด จำเป็นต้องมีการวางแผนให้ดี ให้สอดคล้องกับสถานะด้านการเงิน และเวลาในการดูแลบุตรที่จะเกิดขึ้นมา
๗. การเตรียมตัวที่จะเป็นพ่อแม่ที่ดี ความสุขของลูก และคนในครอบครัว ต้องเกิดจากคนสองคนที่จะใช้ชีวิตครอบครัวร่วมกัน การเตรียมตัวเพื่อเป็นพ่อแม่ที่ดี จะช่วยกล่อมเกล้าให้บุตรที่จะเกิดขึ้นมาเป็นคนที่มีคุณภาพภายใต้สังคม
๘. การคุมกำเนิด การคุมกำเนิด เป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว ในกรณีที่ครอบครัวยังไม่มีความพร้อมในการมีบุตรนั้น การคุมกำเนิดช่วยไม่ให้เกิดการมีบุตรในขณะที่ยังไม่พร้อมในด้านต่างๆได้ การคุมกำเนิดมีหลายวิธีและมีความแตกต่างกันออกไป การเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ดี จะทำให้ลดการเกิดภาวะร่างกายผิดปกติ ของคู่สมรสได้

จุดมุ่งหมายของการวางแผนครอบครัว

๑. เพื่อหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนา
๒. ให้มีการตั้งครรภ์เมื่อปรารถนาจะมี
๓. เว้นระยะการมีบุตรให้ห่างพอสมควร
๔. ให้มีบุตรขณะที่พ่อแม่มีอายุที่เหมาะสม
๕. ให้มีจำนวนบุตรที่เหมาะสม

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การคุมกำเนิด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดเป็นวิธีการที่จะป้องกันการเกิดอย่างหนึ่ง โดยป้องกันการปฏิสนธิ หรือป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อนที่ถูกผสมแล้ว หรือการทำลายไข่ที่ถูกผสมแล้ว และฝังตัวเข้าไปในเยื่อบุโพรงมดลูก หน่วยงานหลายๆแห่ง รวมรวมการทำแท้งไว้ในการคุมกำเนิดด้วย จะเห็นได้ว่าการวางแผนครอบครัวนั้นมีความหมายและขอบเขตกว้างขวางกว่าการคุมกำเนิดมากแต่ในทางปฏิบัติผู้ปฏิบัติงานหลายท่านยังคงใช้คำ ๒ คำนี้แทนกันอยู่

การคุมกำเนิด สำหรับคู่สมรสที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตรหรือมีบุตรเพียงพอแล้ว การวางแผนเพื่อคุมกำเนิดถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้เราสามารถเลือกมีลูกได้ตามเวลาและจำนวนที่ต้องการ หรือช่วยเว้นระยะเวลาการตั้งครรภ์ให้ห่างมากพอ รวมไปถึงเพื่องดเว้นการตั้งครรภ์ในบางกรณี เช่น มารดาเป็นโรคทางพันธุกรรมที่แพทย์ไม่แนะนำให้ตั้งครรภ์ เป็นต้น ซึ่งการคุมกำเนิดในปัจจุบันก็มีทั้งแบบถาวร คือ การทำหมันหญิง (การผูกและตัดท่อนำไข่) และการทำหมันชาย (การผูกและตัดท่อนำน้ำเชื้อ) และแบบชั่วคราวซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีครับ เช่น แบบวิถีธรรมชาติ (การนับวันปลอดภัย, การหลั่งข้างนอก), การใช้ถุงยางอนามัย, ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบรายเดือน, การฉีดยาคุมกำเนิด, ใช้ยาฝังคุมกำเนิด, ห่วงคุมกำเนิด, วงแหวนคุมกำเนิด, แผ่นแปะคุมกำเนิด ฯลฯ ซึ่งแต่ละวิธีก็จะมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไป

การตัดสินใจของคู่รักหรือบุคคลที่จะมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลาและระยะห่างที่เหมาะสม เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม หรือจำกัดการมีบุตรโดยใช้วิธีคุมกำเนิดทางธรรมชาติหรือมีการใช้ยาหรืออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้การวางแผนนั้นมีประสิทธิภาพขึ้น การคุมกำเนิด (contraceptive) มี ๒ วิธีการ คือ แบบสมัยใหม่และแบบดั้งเดิม

Modern Family Planning Methods หรือ ‘วิธีการวางแผนครอบครัวสมัยใหม่’ หรือ วิธีการคุมกำเนิดสมัยใหม่ ได้แก่ การทำหมันหญิง/ชาย ห่วงอนามัยคุมกำเนิด (IUD) ยาฝัง/ยาฉีด/ยาเม็ด/แผ่นแปะคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน การคุมกำเนิดหลังคลอดด้วยการให้นมบุตร (LAM) ซึ่งมีความน่าเชื่อถือและมีประสิทธิภาพมากกว่า ส่วนวิธีการแบบดั้งเดิม (traditional) ได้แก่ การนับระยะปลอดภัย การควบคุมการหลั่ง หรือวิธีการพื้นบ้าน (folk method) เช่น การนวดช่องท้องด้านล่างของผู้หญิง หรือการใช้สมุนไพรบางชนิด เป็นต้น

การวางแผนครอบครัวโดยการคุมกำเนิดมีผลโดยตรงต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้หญิง รวมทั้งผลของการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง เพราะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการตั้งท้องหรือการทำแท้งตามมา และทำให้ผู้หญิงมีความสามารถในการวางแผนชีวิตตนเองได้มากขึ้น

ประโยชน์ของการคุมกำเนิดประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวจะลดอัตราการตายและส่งเสริมสุขภาพของสตรีเด็กครอบครัวและชุมชนดังนี้

1. สุขภาพของสตรี การใช้วิธีคุมกำเนิดต่างๆทำให้สตรีมีเวลาเตรียมร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเป็นแม่ ไม่มีความเครียดจากการมีลูกจะช่วยให้สุขภาพอนามัยแม่และเด็กดีขึ้น ลดการตาย ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนา ลดการทำแท้งไม่ปลอดภัย การป้องกันการตั้งครรภ์เสี่ยงสูง วิธีคุมกำเนิดบางวิธี เช่น ถุงยางอนามัย จะช่วยลดการรับและแพร่กระจายของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ สำหรับยาเม็ดคุมกำเนิดจะสามารถป้องกันหรือลดอุบัติเหตุการของโรคต่างๆได้หลายโรค

2. สุขภาพของเด็ก ถ้าสตรีตั้งครรภ์เมื่อพร้อมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งเว้นระยะการมีบุตรจะช่วยลดอัตราการตายและอัตราทุพพลภาพของเด็กลงได้มาก ถ้าสามารถกระจายการบริการคุมกำเนิดไปยังคู่สมรสที่ต้องการหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในบรรดาวัยรุ่นและมารดาที่มีบุตรมากกว่า 4 คน จะช่วยลดการคลอดก่อนกำหนดและทารกน้ำหนักแรกคลอดก่ติน้อยซึ่งเป็น 2 สาเหตุที่สำคัญของการตายของทารก การมีบุตรที่นอกจากจะมีผลโดยตรงต่อบุตรที่เกิดใหม่แล้วยังมีผลต่อการดูแลและสุขภาพของบุคคลก่อนอีกด้วย

3. สุขภาพของครอบครัว การที่ครอบครัวมีบุตรห่างมีบุตรน้อยจะช่วยลดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัวลดความเครียดในครอบครัวสามารถเลี้ยงดูบุตรที่มีอยู่ได้อย่างดีให้มีการศึกษาที่ดี การวางแผนครอบครัวช่วยยกสถานภาพของสตรีในกิจกรรมการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในครอบครัว และในทางกลับกันการส่งเสริมสถานภาพของสตรีก็จะช่วยให้สตรียอมรับและใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดต่างๆมากขึ้น

4. สุขภาพของชุมชน การเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็วเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ที่ทำมาหากิน อาหารน้ำสะอาด โรงเรียน สถานพยาบาล การวางแผนครอบครัวที่ดีเหมาะสมจะช่วยลดอัตราการเจริญพันธุ์ของชุมชน ลดมลภาวะซึ่งจะทำให้การพัฒนาชุมชนดีขึ้น การเจริญพันธุ์ต่ำทำให้ไม่ต้องแย่งกันอยู่แย่งกันใช้เป็นการลดความเครียดในชุมชนและสมาชิกในชุมชนก็จะได้รับสวัสดิการสังคมที่ดีขึ้น

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกคู่ครอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การเลือกคู่ครอง

เป็นการที่จะเริ่มต้นของการที่จะมีครอบครัวที่ดีการเลือกคู่ครองนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าได้ เพราะการเลือกคู่ครองของคนสมัยนี้จะเลือกตามอารมณ์และความรู้สึก กันเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่นึกถึงความเป็นจริง ครั้นเมื่ออายุมากสังขารก็เปลี่ยนสภาพตามกาลเวลา หากไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว การหย่าร้างก็จะตามมา ทั้งนี้ การเลือกคู่ครองที่ถูกต้องนั้น เริ่มแรกคือใจต้องรักกันก่อน จากนั้นต้องมีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตร่วมกันต่อไป

โดยทั่วไปทั้งชายและหญิงมักจะมีความคิดในเรื่องการมีคู่ครองเมื่อถึงวัยอันควร แต่มักจะมีคำถาม ว่า ควรจะเลือกคู่ครองอย่างไรจึงจะถูกใจ ซึ่งไม่มีคำตอบที่เฉพาะเจาะจงและตายตัว แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงวิธีการเลือกคู่ครองเราควรที่จะทราบเกี่ยวกับความจริง ๗ ข้อ ดังนี้

๑. คู่ครองของเราก็เป็นคนธรรมดาซึ่งอาจจะมีบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปได้ เช่น ชี้นำ เจ้าระเบียบ ไม่พูดจาหวานเหมือนดังเคย ฯลฯ ดังนั้นจึงควรสังเกต และทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ
๒. คู่ครองของเราที่มีความเป็นตัวของตัวเองซึ่งบางเรื่องอาจจะมีถูกใจเรา แต่นั่นก็คือ ตัวของเขา ซึ่งถ้าคุณรักเขาคิดที่จะอยู่ร่วมกับเขาอย่างมีความสุขก็จะต้องยอมรับและปรับตัวเข้าหากัน
๓. ทุกคนก็คงอยากให้คุณคู่ครองของเรารักเราคนเดียว แต่ในความเป็นจริงก็พบว่ามีปัญหาเรื่องของเมียน้อยหรือเรื่องชู้สาวอยู่เสมอ ซึ่งข้อนี้ก็จะต้องทำใจถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดกับเราขึ้นมาจริงๆ
๔. เรื่องของฐานะเศรษฐกิจก็มีความสำคัญ เช่นกันโดยมีส่วนช่วยให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข ตามสมควร ซึ่งถ้าทั้งคุณและคู่ครองของคุณเป็นคนขยันสร้างฐานะก็คงไม่ต้องกลัวว่าชีวิตจะลำบาก
๕. ในอนาคตถ้าคุณมีลูกก็คงหวังว่าน่าจะเป็นที่พึ่งในอนาคตได้ซึ่งถ้าคุณเลี้ยงดูให้ความรัก และการศึกษาแก่เขา เขาก็คงจะเป็นคนดีและอาจจะเป็นที่พึ่งของคุณได้อย่างที่หวังไว้
๖. การมีคู่ครองถ้าไม่ได้เกิดจากความรักหรือความพอใจของตนเอง เช่น บางคนแต่งงาน เพื่อให้พ่อแม่สบายใจ ก็คงจะต้องเตรียมใจว่าอาจจะเป็นปัญหาในอนาคตได้
๗. คงเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องที่จะแต่งงานเพื่อเป็นการหนีปัญหาบางอย่าง เช่น มีปัญหาพ่อแม่ อยากเป็นอิสระเพราะนอกจากไม่เป็นการแก้ปัญหาและก็อาจจะเกิดปัญหาอื่นได้อีกในอนาคตอันใกล้

นอกจากนี้ยังมีบทความด้านสุขภาพจิตในการเลือกคู่ครอง ที่เขียนโดย ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นงพงา ลิ้มสุวรรณ คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี ให้นำเสนอว่า ๖ วิธีเลือกคู่ครอง ให้ชีวิตรักมีความสุข สามารถพิจารณาได้จากอะไรกันบ้าง

๑. ความรัก (ความถูกใจ) ความรักเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ทุกข์ยากลำบาก ดังนั้นคนที่เริ่มต้นจากไม่รักกันจะเสียเปรียบหรือขาดทุนไม่น้อย เพราะอย่างน้อย คนที่เริ่มจากการรักกันเขายังได้มีช่วงชีวิตที่มีความหวานชื่นอยู่ระยะเวลาหนึ่ง แม้ภายหลังอาจจะไม่สามารถรักกันตลอดไปก็ตาม คือเข้าใจกันว่า “อกหักดีกว่ารักไม่เป็น” แต่แน่นอนว่า จะเป็นการดีที่สุดถ้ามีความรู้ความเข้าใจเรื่องชีวิตคู่ การเลือกคู่ และรู้จักวิธีรักษาความรักให้ยั่งยืน เป็นองค์ประกอบด้วยนอกจากความรู้สึกรัก

๒. ลักษณะนิสัย คู่ที่คบกันเป็นเวลานานๆ แล้วตัดสินใจแต่งงานกัน โดยไม่มีเวลาทำความรู้จักอีกคนให้ดีๆ เสียก่อนนั้น มักจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ความทุกข์ยากต่างๆ ในชีวิตคู่ได้มาก หรือหลายคนทราบที่ตั้งแต่ว่าก่อนแต่งงานว่าคู่ของตนมีนิสัยไม่ดีอะไรอยู่บ้าง แต่เนื่องจากถูกใจเรื่องอื่นๆ ของเขา จนรักเขาและเขายังให้สัญญาว่าจะไม่เป็นอย่างนั้นหลังแต่งงาน คือสัญญาว่าจะเลิกพฤติกรรม หรือนิสัยที่ไม่ดีหลังแต่งงานอย่างแน่นอน เรื่องนี้ต้องเข้าใจไว้เลยว่า การแต่งงานไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยของใครได้ทั้งนั้น นอกจากตัวเขาเองมุ่งมั่นจะเปลี่ยนแปลง เพราะมองเห็นว่านิสัยนั้นก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ดังนั้นจึงไม่ควรหวังว่าเขาจะรักษาสัญญาได้ เพราะจะผิดหวังกันเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากน้อยคนนักที่จะเปลี่ยนตัวเองเพื่อคนอื่น แม้จะเป็นคนที่เขารักในตอนแรกก็ตาม ซ้ำร้ายคนที่เขารักมาเคียดแค้นให้เขาทำโน่นทำนี่โดยเขาไม่เต็มใจ นานวันไปเปลี่ยนจากรักกลายเป็นความรำคาญ กลายเป็นความโกรธและความชิงชังได้ในที่สุด ทางที่ดีควรคบดูใจกันให้นานพอ มีเวลาศึกษาคุณนิสัยใจคอและเรื่องอื่นๆ และระยะเวลาศึกษากันอย่างน้อยที่สุด คือ ๑ ปี

๓. ความสามารถในการเลี้ยงดูครอบครัว เป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดใน การเลือกคู่ที่ทั้งคู่จะต้องสามารถพาครอบครัวให้มีชีวิตรอด โดยสามารถหาปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้เพียงพอ มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง และมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานอื่นๆ ในการเลี้ยงชีวิตไม่ให้ฝืดเคืองขัดสน รวมทั้งมีความมั่นคงพอสมควรสำหรับอนาคต

๔. ภูมิหลังก่อนแต่งงาน มนุษย์นั้นกว่าจะเติบโตมาถึงวัยที่จะมีคู่ชีวิตมีครอบครัวนั้น ได้ผ่านชีวิตมาหลายปี มาก ได้สัมผัสประสบการณ์ชีวิตทั้งในแง่บวกและแง่ลบ จิตใจได้ถูกหล่อหลอมจากการเลี้ยงดูของครอบครัว จากการศึกษา จากสังคมรอบตัว จนเป็นตัวเขา ซึ่งเป็นคนหนึ่งที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อน จนแม้บางครั้งเจ้าตัวเองไม่เข้าใจตัวเองก็มี ดังนั้นจึงเกิดปัญหาชีวิตคู่หลายคู่ที่บอกว่าอยู่ๆ ไปยิ่งรู้สึกที่ไม่รู้จักสามีหรือภรรยาของตนเลย ราวกับเขาเป็นคนแปลกหน้า และไม่สามารถเข้าใจพฤติกรรมหรือความคิดความต้องการหรือทัศนคติของเขา ที่แสดงออกมาว่าเป็นอย่างนั้นได้อย่างไร บางครั้งทำให้รู้สึกประหลาดใจ งุนงง ผิดหวัง ตกใจ เสียใจ โกรธ และอื่นๆ ได้อีกมาก ซึ่งคนทั่วไปมักจะพูดว่าพอแต่งงานกันแล้วก็ “ออกลาย” ให้เห็น ที่จริงเขามีลายอยู่แล้วแต่เราไม่เห็นเองต่างหาก การเลือกคู่จึงต้องดูให้ดี

๕. เรื่องญาติๆ ของคู่สมรส เรื่องญาติของคู่สมรสมีความสำคัญมากๆ อีกเรื่องหนึ่ง เพราะอาจเป็นสาเหตุของการทำลายความสุขของชีวิตคู่ได้อย่างมากเหมือนกัน แต่หนุ่มสาวสมัยใหม่จำนวนไม่น้อยไม่สนใจประเด็นนี้ โดยคิดว่าการแต่งงานเป็นเรื่องของเขาเพียงสองคน ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะหลายคู่ชีวิตรักพึง เพราะญาติมาเยอะแล้ว ดังนั้นจึงควรมีเวลาที่จะทำความรู้จักและเข้าใจนิสัยญาติของคู่ของตน จะช่วยให้ชีวิตคู่มีความสุขมากขึ้น

๖. ต้องการอะไรจากชีวิตคู่ ความต้องการหรือความคาดหวังจากชีวิตคู่ เป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่งที่ซับซ้อนพอควร และควรให้ความสำคัญ ความต้องการของมนุษย์มีทั้งความต้องการพื้นฐาน และความต้องการในระดับจิตใจ หลักสำคัญที่สุดคือ เมื่อมีความต้องการอะไร อย่างไร ควรจะรู้ตัวแล้วพูดคุยกับคู่ของตน แบบปรึกษาหารือกัน เพื่อที่จะได้มีความเข้าใจตรงกัน และยอมรับความต้องการของกันและกัน นำไปสู่การครองคู่ด้วยความเข้าใจ และไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือขุ่นข้องหมองใจในภายหลัง

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเตรียมพร้อมทางด้านอาชีพและที่อยู่อาศัย, การแต่งงาน และการวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การเตรียมพร้อมทางด้านอาชีพและที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญไม่แพ้ปัจจัยอื่น ๆ และเป็นเรื่องที่ครอบครัวจะต้องตกลงกันก่อนแต่งงานว่า พอแต่งงานแล้วจะแยกมาอยู่กันลำพังเพียง ๒ คน หรือจะย้ายไปอยู่กับครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผลและความจำเป็นของทั้งสองฝ่าย ส่วนอาชีพการงานก่อนมีลูกก็ควรจะเป็นอาชีพที่มีความมั่นคงพอประมาณ มีรายได้ที่แน่นอนและเพียงพอสำหรับการเลี้ยงดูครอบครัว

การแต่งงาน

การแต่งงานคือ การเข้าร่วมพิธีของชายหญิงที่ตกลงปลงใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกันเพื่อให้เป็นสามีภรรยา อันถูกต้องตามประเพณีหรือกฎหมายของสังคม ซึ่งแสดงถึงวัยหรือช่วงเวลาอันเหมาะสมของชายหญิงที่จะใช้ชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยาในการสร้างครอบครัวใหม่ พร้อมกับเป็นที่ยอมรับของสังคม

เป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายหญิง ซึ่งมีธรรมเนียมปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายของทั้งสองฝ่าย อย่างไรก็ตาม พิธีแต่งงาน ควรเป็นไปตามฐานะของคู่บ่าวสาวและไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง

การวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตร

การวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตรคือ การเตรียมความพร้อมสำหรับมีบุตรว่าเมื่อแต่งงานกันแล้วต้องการจะมีบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันนานแค่ไหน เลือกวิธีอะไรจึงจะมีประสิทธิภาพและปลอดภัยในการคุมกำเนิด การวางแผนการเงิน และการวางแผนการดูแลสุขภาพตลอดจนการเว้นช่วงการมีบุตร เพื่อให้ผู้เป็นแม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ที่สำคัญคือไม่ควรมีบุตรเร็วเกินไป ช้าเกินไป หรือถี่เกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่น แก่ลูกได้อย่างทั่วถึง

เป็นการวางแผนร่วมกันของทั้งคู่ว่าพร้อมจะมีบุตรหรือยัง, จะเริ่มมีบุตรกันเมื่อไหร่, ต้องการบุตรกี่คน, เป็นเพศชายหรือเพศหญิง แล้วจะเว้นระยะห่างการมีบุตรนานแค่ไหน เหล่านี้เป็นคำถามสำคัญที่ทั้งคู่ควรปรึกษาหารือและตกลงกันให้ชัดเจน ส่วนคุณแม่ที่อยากมีบุตรเพิ่มอีก ก็ควรเว้นช่วงการมีบุตรอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพของตนเองก่อนจะเริ่มตั้งครรภ์ครั้งต่อไป และยังมีเวลาเลี้ยงลูกคนก่อนได้อย่างเต็มที่ด้วยรักและเอาใจใส่

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อให้ลูกได้เติบโตเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข คุณพ่อคุณแม่ควรตกลงพร้อมใจที่จะมีลูกด้วยกัน และให้ลูกเกิดมาพร้อมกับความรักของทั้งสองคน พ่อและแม่ต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่พร้อมจะเป็นพ่อคนแม่คน แสดงให้ลูกเห็นว่า พ่อแม่รักเขามากขนาดไหน มีความรู้ในการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดี ฝึกลูกในทางที่เขาควรจะเป็น มีเวลาเพียงพอที่จะให้ความใกล้ชิดและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก รวมถึงการให้ลูกมีเวลาส่วนตัวบ้าง คอยเป็นผู้สนับสนุนหลักอย่างเป็นทางการได้เสมอ และเป็นที่ปรึกษาให้กับลูก พร้อมเผชิญปัญหาของลูกด้วยความเต็มใจ ฯลฯ

เพื่อให้บุตรเติบโตมาเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ผู้ที่เป็นพ่อแม่จะต้องเตรียมตัวที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีกับบุตรโดยประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มีหลักการในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงและการอบรมแก้ไขบุตรให้ดีขึ้นต่อไปในอนาคต

พูดถึงชีวิตคู่หรือการครองเรือนให้มีความสุขและยั่งยืนได้นอกจากสามีภรรยาจะมีส่วนที่เหมือนกัน ๔ ส่วน คือ มีศรัทธาเหมือนกัน มีความประพฤติเหมือนกัน มีความเสียสละเหมือนกัน และมีปัญญาเหมือนกันแล้วจะต้องมีธรรม ๔ ประการคือ ๑.สัจจะ ๒.ความจริงใจ ๓.รักจริงหวังอยู่ รักเดียวใจเดียว ไม่คิดนอกใจ ๔.มีขันติ อดทนอดกลั้นต่อปัญหาต่างๆ ๕.ทมะ เมื่อเกิดปัญหาต้องรู้จักยืดหยุ่นให้เป็น พร้อมทั้งจะปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และไม่ทอดทิ้งกัน ๖.จาคะ การละลายความเห็นแก่ตัวทิ้งไป ละทิ้งความเป็นเธอเป็นฉันและหลอมกันเป็นเรา

พระมหาภูษิต วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) กล่าวว่า ถ้าคู่สามีภรรยาพร้อมด้วยธรรมทั้งสี่ประการเมื่อไร เรือนก็จะป็นเรือนหอ บ้านก็จะเป็นบ้านที่อยู่แล้วมีความสุข ความร่มเย็น แต่ถ้าขาดทั้งสี่ข้อเรือนหอก็เป็นแค่บ้านก้ออิฐก้อปูน แคบ้านครึ่งปูนครึ่งไม้ ไม่มีชีวิตชีวา อยู่ไม่มีความสุข

"ความสุขของการครองเรือนไม่ได้อยู่ที่เรือนหอราคานับแสนนับล้าน นับร้อย นับพัน นับแสนล้าน แต่อยู่ที่สองคนนั้นครองธรรมหรือเปล่า บ้านใดที่มีธรรมทั้งสี่ สวรรค์ก็อยู่ตรงนั้น บ้านใดที่ไร้ธรรมนรกก็อยู่ตรงนั้น เพราะฉะนั้นทั้งสองจะต้องช่วยสร้างสรรค์เรือนหอ ทั้งเรือนหอหลังในคือคนสองคน และเรือนหอหลังนอกคือบ้านที่ใช้เป็นเรือนหอให้เป็นสวรรค์ที่อยู่แล้วมีความสุข"

การครองเรือน หรือ ชีวิตสมรส คือการที่ชายและหญิงมีความพอใจในรสสัมผัสซึ่งกันและกัน ตกลงใจที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน จะเผชิญกับปัญหาาร่วมกัน และมีความพยายามที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันเพื่อความสุขในการครองเรือน การที่บุคคล ๒ คน ซึ่งต่างก็มีพื้นฐานจากครอบครัวเดิมต่างกัน มีความคิด ค่านิยม รสนิยม ต่างกัน มาอยู่ร่วมกัน ย่อมก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวจะมีสุขได้ เพราะด้วยเหตุจากการประพุดิตนของสามีและภรรยา บุคคลทั้งสองนี้เป็นผู้ที่มีความสามารถลดบันดาลให้ครอบครัวนั้น ๆ เป็นสวรรค์ที่น่าอยู่หรือเป็นนรกก็ได้

ดังนั้นการเลือกใครมาเป็นคู่ครองของตนนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงสมชิวีกถา ๔ ข้อ คือเหตุที่ทำให้คู่สมรสครองเรือนได้ยืดยาว

๑. สมศรัทธา ให้เลือกบุคคลที่มีความเชื่อเลื่อมใสในศาสนาหรือสิ่งเคารพบูชาต่าง ๆ เหมือนกัน มีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายในชีวิตเหมือนกัน ตลอดจนมีรสนิยมตรงกัน

๒. สมศีลา ให้เลือกบุคคลที่มีความประพฤติ ศีลธรรม จรรยา มารยาท มีพื้นฐานการอบรมพเหมาะสม สอดคล้องกัน ไปกันได้ หรืออยู่ในระดับเดียวกัน จะได้ไม่เป็นเหตุให้เกิดความรังเกียจซึ่งกันและกัน

๓. สมจาคา ให้เลือกบุคคลที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีใจกว้าง มีความเสียสละ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น บุคคลที่เสมอกันด้วยจาคะนี้จะทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เพราะเมื่อคนเราอยู่ด้วยกันก็ต้องเสียสละทั้งทรัพย์สินเสียสละความสุขของตน เพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

๔. สมปัญญา ให้เลือกบุคคลที่มีปัญญาเสมอกัน คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ มีการใช้ความคิดเพื่อแก้ปัญหา

นอกเหนือจากการเลือกคู่โดยใช้หลักสมชิวีกถา ๔ แล้ว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เลือกคนที่มีลักษณะ ๔ อย่างดังต่อไปนี้มาเป็นคู่ครอง เพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันชาติ (ทิฎฐธัมมิกัตถประโยชน์)

๑. เลือกบุคคลที่มีความขยันในการประกอบอาชีพ

๒. เลือกบุคคลที่เป็นคนประหยัด รู้จักออมทรัพย์

๓. เลือกบุคคลที่รู้จักคบคนดีเป็นเพื่อน

๔. เลือกบุคคลที่มีการเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ไม่ให้ฟุ้งเฟ้อนัก หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันของสามี-ภรรยา

เมื่อผ่านขั้นตอนการเลือกคู่แล้ว การอยู่ร่วมกันเป็นสามีภรรยา ทั้งคู่จะต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกัน ดังนี้

สามีมีหน้าที่ ๕ ประการ

๑. ให้ความนับถือ ยอมรับฐานะแห่งภรรยา

๒. ยกย่องให้เกียรติ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม

๓. มีความซื่อสัตย์ ไม่นอกใจ

๔. มอบความเป็นใหญ่

๕. หาเครื่องประดับ เครื่องแต่งกายมามอบให้

ภรรยาที่มีหน้าที่ ๕ ประการ

๑. จัดดูแลงานบ้านให้เรียบร้อย
๒. ใส่ใจสงเคราะห์คนข้างเคียงของสามี
๓. ซื่อสัตย์ ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. ช่วยประหยัดดูแลรักษาทรัพย์ที่หามาได้
๕. ขยัน ไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

สามีภรรยาเป็นบุคคลที่พึ่งเป็นพึ่งตายซึ่งกันและกัน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่ประพฤตินอกใจกันและกัน เพราะการทำเช่นนั้นเป็นการทำร้ายจิตใจของกันและกัน ท่านทรงสอนให้คู่สมรสมีสัจจะคือจริงใจ หรือซื่อสัตย์ต่อกัน สอนให้มีจาคะ เสียสละให้ปันกัน ได้ทรัพย์มาก็จัดสรรทรัพย์ที่หาได้ร่วมกัน ใช้ร่วมกัน ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ท่านทรงสอนให้มีเมตตา คือรู้จักข่มใจ รู้จักควบคุมอารมณ์ ระงับอารมณ์ หรือความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน และเมื่ออยู่ร่วมกันบางช่วงของชีวิตคู่ คนใดคนหนึ่งอาจจะเจ็บป่วยประสบเคราะห์กรรมต่าง ๆ คู่สมรสก็ต้องมีความอดทน (ขันติ) ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อดทนต่อกัน คุณธรรมทั้ง ๕ นี้คือ ฆราวาสธรรม ซึ่งถ้าสามีภรรยาปฏิบัติตามแล้ว ครอบครัวก็มีความสุข และความสุขของคู่ครองไม่มีอะไรมากไปกว่า

๑. สุขที่เกิดจากการมีทรัพย์
๒. สุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์
๓. สุขที่เกิดจากความไม่เป็นหนี้
๔. สุขที่เกิดจากการทำงานไม่เป็นโทษ

เมื่อปรารถนาที่จะครองชีวิตคู่ให้มีความสุขแล้ว ทั้งสามีและภรรยาจะต้องหมั่นหาทรัพย์โดยทางสุจริต เพราะการทำงานสุจริต และการมีทรัพย์เป็นความสุข จากนั้นคงต้องอดทนต่อกิเลส ความอยากได้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ที่เกินความจำเป็น ความอยากได้นี้ผ่านมาทางการโฆษณาทางทีวี จากเพื่อนฝูง และระบบการขายของเงินผ่อน มิฉะนั้นจะทำให้มีการจ่ายทรัพย์ที่เกินฐานะของครอบครัว ก่อความเป็นหนี้ ทำให้ไม่มีความสุข คอยแต่จะคิดหมุนเงิน จัดสรรเงิน ผ่อนนั้น ผ่อนนี้ จนเงินเดือนไม่พอใช้ ก่อให้เกิดทุกข์

เมื่อมนุษย์ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ ความสุขจากการครองเรือนเป็นความสุขที่มนุษย์แสวงหา และแทบจะกล่าวได้ว่าเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตทุกชีวิต ที่ปรารถนาจะได้คู่ครองที่ดีมีความสุขจากการครองเรือน เมื่อมีความปรารถนาเช่นนี้ก็ต้องสร้างเหตุปัจจัย เพราะความสุขของครอบครัวอยู่ที่การกระทำ หรือความประพฤติของสามีและภรรยาเป็นหลัก บุคคลทั้งสองต้องมีคุณธรรมดังกล่าวแล้วข้างต้น จึงจะเป็นเหตุซึ่งนำผลมาให้คือความสุขในการครองเรือน