

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมารดาและการกด้วยโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

Life quality development of mothers and infants by The Serene Mind Project

วิไลพรรณ สวัสดิ์พานิชย์ พย.ม.*

Wilaiphan Sawatphanit M.N.S.*

บทคัดย่อ

การพัฒนาประเทศประการสำคัญมุ่งเน้นพัฒนาคนเป็นหลัก การพัฒนาเพื่อให้ได้คุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมีศักยภาพจะต้องเริ่มต้นตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์เพราะเด็กเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต มารดาและทารกจะได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด เมื่อเกิดมาแล้วต้องได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสม เพื่อให้เติบโตสมวัยและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์เป็นโครงการที่มี การส่งเสริมบิดามารดาให้มีความเห็นถูกต้องในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ใช้เวลา 10 เดือนของการตั้งครรภ์ ทำให้เด็กคนหนึ่งได้มีโอกาสเป็นบุคคลประเสริฐ เพราะครรภ์ของมารดาคือโลกของลูกที่จะได้เรียนรู้โลกใบใหญ่นี้ ผ่านฮอร์โมนที่บ่งบอกอารมณ์ของมารดาในแต่ละขณะจิต ดังนั้นการรักษาใจของมารดาไม่ให้หงุดหงิดขุ่นมัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีบิดาเป็นผู้เฝ้ากูกูลและให้กำลังใจทำให้มารดาและทารกมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต มารดาและทารก โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

Abstract

The national development mainly focuses on human development. In order to gain a good quality of life with potential, the development must begin at the time of conception in the womb because the child is the cornerstone of developing a qualified adult in the future. The mother and infant will receive care and health promotion from pregnancy through the delivery and postpartum period. After birth, the child must be properly cared for growing up and becoming a qualified adult in the future. The Serene Mind Project is a project that promotes parents to have a correct view of life. Spending 10 months of pregnancy to gives a child a chance to be a noble person because the mother's womb is a world of children. The child will learn this world through hormones that indicate the emotions of the mother in each moment. Therefore, it is important to prevent the mother's mind from irritability, by having father's support and encouragement, which will promote mothers and infants to have a good quality of life.

keywords: life quality development; mothers and infants; The Serene Mind Project

*Associate Professor, Faculty of Nursing, Rambhai Barni Rajabhat University, Corresponding author, E-mail: awilaiphan@gmail.com

วันที่รับบทความ: 17 พฤศจิกายน 2562 / วันที่แก้ไขบทความเสร็จ: 13 เมษายน 2563 / วันที่ตอบรับบทความ: 13 เมษายน 2563

Received: 17 November 2019 / Revised: 13 April 2020 / Accepted: 13 April 2020

บทนำ

โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ เป็นแนวคิดที่ทำนมเชิคันสนีย์ เสถียรสุด แห่งเสถียรธรรมสถาน เริ่มต้นขึ้นและได้ดำเนินการเปิดรับสมาชิก และมีรูปแบบกิจกรรมที่ชัดเจนขึ้น ในวันที่ 27 พฤษภาคม 2547¹ การจัดกิจกรรมโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์จะมีขึ้นทุกวันอาทิตย์สัปดาห์แรกของทุกเดือน โดยการบูรณาการพุทธศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และศิลปศาสตร์เข้าด้วยกัน ผ่านกิจกรรม ที่นำไปใช้ได้ ในวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อการส่งเสริมให้ “หญิงและชาย” ที่กำลังจะเปลี่ยนสถานะเป็น “มารดาบิดา” ได้ยกระดับการ “ปฏิสนธิ” ให้เหนือกว่าเซลล์สองเซลล์ของสองกายมารวมกันไปเป็นการ “ปฏิสนธิจิต” และ “ให้กำเนิดชีวิต” ด้วยจิตที่พร้อมจะร่วมกันสร้างโลก ด้วยการสร้างบุตร เป็นพลังงานที่ดีที่ชวนให้ “เด็กดี มาเกิด”²

ขณะที่บุตรอยู่ในครรภ์มารดา จิตเดิมแท้ของบุตรยังมีความประภัสสร แต่ความรู้สึกนึกคิดของมารดา มีผลต่อจิตของบุตรได้ เพราะความรู้สึกนึกคิดของมารดาสามารถสร้างสารเคมีในร่างกาย ทั้งที่เป็นฮอร์โมนความสุข (เอ็นโดฟิน) และฮอร์โมนความทุกข์ (อะดรีนาลีน, คอร์ติซอล) ได้ และสามารถส่งผ่านระบบในร่างกายมารดาสู่ร่างกายของบุตรตลอดเวลาอย่างไม่มี ความลับ ผลของฮอร์โมนความทุกข์จะไปขัดขวางพัฒนาการของบุตร ทั้งร่างกายและสมองที่กำลังสร้างขึ้นและฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของบุตร ส่งผลเป็นอารมณ์และพฤติกรรมในด้านลบหลังคลอด จิตของมารดาที่ไม่ได้ฝึกฝนการมีสติมามากพอ จึงทำให้เกิดภาวะเมื่อมีอะไรมากระทบจิตก็กระเทือนได้ง่าย สภาวะการกระเทือนของจิตจึงมักจะชักนำให้จิตตกลงไปในวงจรของความทุกข์ การฝึกสติ สมาธิ ปัญญา จะช่วยให้มารดา กลับมาอยู่ในสภาวะจิตประภัสสรชั่วคราวได้ เกิดสติที่จะหยุดวงจรของความทุกข์และแปรเปลี่ยนเป็นความสุขได้ ซึ่งความสุขของมารดาและจิตที่เป็นปกติไม่เหวี่ยงไปมาของมารดา เป็นปัจจัยสำคัญต่อ

พัฒนาการของบุตรในครรภ์จิตที่เหนือไปกว่าความสุขคือจิตที่เป็นปกติ ไม่เอาเรื่องกับสิ่งที่ชอบหรือชังเพราะเห็นว่าชอบหรือชังเป็นอนิจจังทั้งนั้น จะเป็นอีกขั้นที่สามารถกลับมา มีจิตประภัสสรบ่อย ๆ จนต่อเนื่องได้ และเมื่อปฏิบัติจนมีจิตประภัสสรต่อเนื่องจะกลายเป็นอุปนิสัยใหม่ของจิต³

‘จิตประภัสสร’ เป็นสภาวะจิตเดิมแท้ที่ยังไม่มีความยึดมั่นถือมั่นให้เกิดความเศร้าหมอง ซึ่งจิตมนุษย์มีการปรุงแต่งโดยธรรมชาติอยู่แล้ว แต่การเลี้ยงดูเด็กด้วยความหวังดีแต่ไม่เข้าใจว่าการไปสร้างวงจรทุกข์จากการปรุงแต่งจิตนี้ จะส่งผลกลายเป็นปัญหาในระยะยาวของเด็ก ความเข้าใจเรื่องจิตประภัสสร จะช่วยให้มารดาบิดาหยุดวงจรเพิ่มทุกข์และเปลี่ยนให้เป็นวงจรพ้นทุกข์ได้ จิตประภัสสรคือการเตรียมกายเตรียมจิตของมารดาบิดาเพื่อเชิญเด็กดีมาเกิด⁴

ท่านแม่ชีใช้บรรยาย ร่วมกับการยกธรรมจากพระโอษฐ์หรือคำขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาสอนโดยตรง ส่วนบางข้อเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นท่านก็ใช้สื่อด้วยการทำเป็นโปสเตอร์สื่อการสอนให้เข้าใจง่าย มีภาพยนตร์ธรรมโฆษณาสั้น ๆ ในระหว่างการเข้าร่วมโครงการท่านจะบรรยายธรรม พูดคุยซักถามและให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนให้เข้าใจและที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งการปฏิบัติให้ดูในวิถีชีวิตประจำวัน ที่เรียกว่า “อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส” สื่อต่างๆ ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการสอน เช่น รายการวิทยุสาวิกา ภาพยนตร์ธรรมโฆษณา บทเพลงแห่งสติ การนวดเป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงเชิญให้มารดาบิดาทำกิจกรรมความสุขเล็กๆ ฝึกการดูแลกันและกันกับกิจกรรมเพื่อการเจริญสติประกอบบทเพลงดั่งดอกไม้บานเพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้ที่จะหายใจอย่างมีสติในปัจจุบันขณะ การบรรยายธรรมเป็นส่วนของการนำหลักธรรมในหมวดเรื่องที่ยากต่อการเข้าใจแต่จำเป็นต้องรู้เพื่อการเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ที่แท้จริง มาสอนให้ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมได้เข้าใจโดยง่าย การยกธรรมจากพระโอษฐ์บางข้อมาเสริม

ความเข้าใจให้ถูกต้อง ชัดเจนมากขึ้น โปสเตอร์สื่อการสอนประกอบการอธิบายรายละเอียดขององค์ธรรมก็เป็นสื่อหนึ่งที่ช่วยทำให้ผู้ฟังเห็นภาพให้เข้าใจง่าย¹

โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์เป็นโครงการที่ดีมากในการส่งเสริมให้มารดาบิดามีวุฒิภาวะในการเลี้ยงดูบุตรทุกสถานการณ์ต่อไปในชีวิต ซึ่งผู้เขียนได้สรุปรวบรวมจากงานวิจัย 4 เรื่อง คือ 1. ผลของโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ของเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร 2. โปรแกรมเตรียมคลอดโดยใช้แนวคิดจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ต่อผลลัพธ์การคลอดในผู้คลอดครรภ์แรก 3. รูปแบบการให้บริการการคลอดธรรมชาติด้วยจิตประภัสสร และ 4. ประสบการณ์ชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์^{1,5,6,7} นอกจากนี้ผู้เขียนยังมีประสบการณ์ที่เป็นวิทยากรจิตอาสาในโครงการนี้ตั้งแต่ปี 2550 จนถึงปัจจุบัน เป็นเวลา 12 ปี ในหัวข้อเรื่อง การเตรียมตัวคลอดและดูแลสุขภาพหลังคลอดด้วยจิตประภัสสรและเป็นที่ปรึกษาทางไลน์ตอบปัญหาต่างๆ ของมารดาบิดาในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งพบปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะ 6 เดือนแรกไม่ประสบผลสำเร็จ จึงมองเห็นประโยชน์ของโครงการนี้ว่ามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมารดาและทารกมาก แต่ยังไม่มีคนศึกษาวิจัยออกมาในภาพรวมของโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ในฐานะผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเรื่อง การพัฒนาโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์สู่ความสำเร็จของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ซึ่งผู้เขียนจะเป็นผู้ดำเนินการวิจัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของบทความนี้คือ

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์
2. เพื่อให้ได้แนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมารดาและทารก

วัตถุประสงค์ของโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์¹

1. สร้างสัมมาทิวหรือความคิดที่ถูกต้องของมารดาบิดาในการมีบุตร โดยชวนมารดาบิดาให้เตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์และระหว่างตั้งครรภ์เพื่อให้มีความพร้อมในการสร้างครอบครัวและเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนที่สุขง่ายทุกซีก

2. แนะนำการปฏิบัติธรรม ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันของครอบครัว โดยการสอนธรรมทั้งปฏิบัติ ปรีชาติ ปฏิเวธ อย่างบูรณาการ โดยเน้น “ปฏิจกสมุปาบท” และ “ภาวนา 4” ให้มารดาบิดานำไปปฏิบัติได้

3. สร้างวงศาคณาญาติในการเลี้ยงดูบุตรด้วยสัมมาทิว เป็นสังคมที่ส่งเสริมการเติบโตของเด็ก โดยการสร้างเครือข่ายมารดาบิดา และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยความสำเร็จของโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์¹

1. กิจกรรมมีการออกแบบด้วยหลักของจิตและสมอง โดยบูรณาการพุทธศาสตร์ กับ ศาสตร์อื่น ๆ อาทิ วิทยาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ และสังคมศาสตร์

2. สร้างสิ่งแวดล้อมให้เกิดสังคมที่อบอุ่นส่งเสริมกันและกัน ทั้งในสังคมออนไลน์ และออฟไลน์ โดยมีชุมชนเสถียรธรรมสถานเป็นบ้านหลังที่สองของเด็ก ๆ

3. การทำงานระยะยาวและต่อเนื่อง จนเกิดกรณีศึกษาจากมารดาบิดาที่เป็นครูของกันและกันได้

4. การปราศจากแสวงหาผลประโยชน์จากมารดาบิดา เช่น วิทยากรเป็นอาสาสมัคร ไม่มีการรับเงินจากสินค้าใด ๆ มารดาบิดาร่วมบุญกันเพื่อให้เกิดกิจกรรมที่ต่อเนื่อง

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

เน้นการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ถึงแม้มารดาบิดาที่เพิ่งเริ่มสนใจในธรรมก็สามารถปฏิบัติเองได้ โดยมีเนื้อหาหลักที่สื่อสาร ดังนี้^{3,4}

1. ด้านพุทธศาสตร์ การเจริญปัญญา

1.1 การสร้างสัมมาทิฐิ หรือทัศนคติที่ถูกต้องในการเข้าร่วมโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ เป็นการเตรียมความพร้อมของมารดาบิดาที่จะทำหน้าที่เปิดประตูจิตวิญญาณของบุตร โดยการให้กำเนิดชีวิตของบุตรอย่าง “อริยบุคคล” ที่มี ‘ทุนของชีวิต คือ จิตที่ไม่ขุ่นมัว’ เป็นอริยทรัพย์พื้นฐานที่จะช่วยให้บุตรรอดและมีความสุขได้ ไม่ว่าโลกจะเป็นอย่างไร ครอบครัวยุคนี้คือโลกของบุตร บุตรเรียนรู้โลกผ่านฮอร์โมนที่บ่งบอกอารมณ์ของมารดาในแต่ละวัน “มารดาารู้สึกอย่างไร บุตรรู้สึกอย่างนั้น” ดังนั้นการรักษาใจของมารดาจึงเป็นการพัฒนาจิตทั้งมารดาและบุตรไปพร้อม ๆ กับ 10 เดือนที่อัลมหายใจเดียวกัน บุตรที่มีพื้นจิตที่ดียอมนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพได้สูงสุดทั้งทางร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และปัญญา มารดาบิดาที่มีการฝึกฝนการจัดการอารมณ์และการสื่อสารที่ดีด้วยการมองโลกอย่างเข้าใจความจริง จะทำให้บุตรได้เลียนแบบอย่างของการใช้ชีวิตอย่างมีสติปัญญาตั้งแต่วัยเยาว์ นี่คือนิยามปัจจุบันกรรมที่มารดาบิดาส่งให้บุตรได้

1.2 การเข้าใจหลัก ‘ปฏิจจนสมุปบาท’ คือ กระบวนการของจิต ในการเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ และการดับไปแห่งกองทุกข์ ว่าเกิดมาแต่เหตุอันใด มาเป็นปัจจัยกันอย่างไร และแสดงความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยนั้น ๆ อันเป็นปัจจัยแก่กันและกัน สืบต่อกันจนเกิดขึ้นเป็นวงจรต่อเนื่องของความทุกข์ที่เผลอนสรพสัตว์มาตลอดกาลนาน เป็นกฎของธรรมชาติที่ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของจิตใจที่มีเหตุปัจจัยของการเกิดและดับของความทุกข์และความสุข โดยเฉพาะการสื่อสารที่ทำให้เกิดทุกข์ในครอบครัว การฝึกสังเกตภาษาของ วาจา ใจของตนเองและผู้อื่น จึงเป็นการเฝ้าระวังการกระทบที่มีต่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่จะไม่ทำให้ใจกระเทือนได้ ดังนั้นบิดามารดาต้องทำตัว ทำใจให้เป็นแดนเกิดที่ดีของคนมีบุญโดยมีความเห็นถูกต้องตามจริง

1.3 การฝึกอานาปานสติสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ โดยใช้ลมหายใจเข้าและออกเป็นเครื่องมือ เป็นเทคนิคที่ทุกคนพึ่งพาตนเองได้ ไม่ส่งเสริมความมกมายหรือยึดติดกับบุคคล เวลา และสถานที่ที่สำคัญเรื่องการฝึกหายใจเป็นสิ่งที่ยุทธศาสตร์ได้ประจักษ์แล้วว่า เป็นผลดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และลดความเจ็บปวดจากการคลอด

1.4 การภาวนา 4 เป็นแนวทางการสร้างวิถีชีวิตประจำวันส่งเสริมการพัฒนาต่าง ๆ ดังนี้

1.4.1 ด้านร่างกาย (กายภาวนา)

(การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development) วิถีชีวิตประจำวัน ที่มารดามีการกินอยู่หลับนอน การพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย และการใช้สื่อ social media ต่าง ๆ ไปในทางส่งเสริมจิตใจให้สงบ สุขาย มีผลต่อการสร้างสารสุขสู่บุตร

1.4.2 ศิลภาวนา (การเจริญศีล,

พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน : moral development) วิถีชีวิตประจำวัน ที่มารดาบิดามีการรับฟังด้วยหัวใจ (Deep Listening) และสื่อสารกันได้อย่าง Care-Share-Respect (ห่วงใยดูแล-แบ่งปันความเข้าใจได้-เคารพและยอมรับในความแตกต่างได้) จะประคับประคองให้ชีวิตคู่ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ เช่นเดียวกับมารดาที่ต้องสื่อสารกับบุตรในครรภ์ รวมทั้งการสื่อสารต่อกันเมื่ออยู่ในครอบครัวใหญ่ที่อยู่ร่วมกับบุตรคนที่และปู่ย่าตายาย

1.4.3 จิตภาวนา (การเจริญจิต,

พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา

ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ สดชื่นเบิกบาน มีสุขผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart ; emotional development) วิธีชีวิตประจำวัน ที่ให้เวลา กับการฝึกสมาธิและสติเป็นการสร้างกำลังของจิตให้พัฒนาต่อไปได้ง่าย การมีกิจวัตรที่ฝึกจิตให้กลับมาอยู่กับความสงบ ตั้งมั่น ควรแก่การงาน มีทั้งในรูปแบบ คือ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม และนอกรูปแบบ เช่น การฝึกสติในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน อยู่ ดู ฟัง ไม่ว่าจะขณะทำงานหรือพักผ่อน เป็นการฝึกกลับมา รับรู้การกระทบ เห็นความรู้สึกนึกคิดบ่อย ๆ ตลอดวัน

1.4.4 ปัญญากาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตาม สภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์ จากกิเลสและพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom ; intellectual development) ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้, รู้ทั่ว, เข้าใจ, รู้ซึ่ง ในทางพุทธศาสนาแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) จินตามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณา หาเหตุผล) 2) สุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การสดับ การเล่าเรียน) 3) ภวานามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การ ฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ)

วิถีชีวิตแห่งสติที่มีกายภาวนา ตีลภาวนา และจิตภาวนาอยู่เสมอ จะพัฒนาปัญญาให้ เป็นภวานามยปัญญา ที่เกิดจากประสบการณ์รู้เห็นของ ตนเอง การตั้งครมที่มีมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ ส่งผลต่อจิตใจและการใช้ชีวิตตลอด 10 เดือน จึงเป็น โอกาสทองของผู้หญิงที่จะได้เรียนรู้

1.5 การมีกัลยาณมิตร เป็นการสร้าง ชุมชนของมารดาด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก ประสบการณ์ของกันและกัน และประสบการณ์ของวง ศาสดาญาติ ได้แก่ วิทยากรจิตอาสาที่เป็นสูติแพทย์ กุมารแพทย์ อาจารย์พยาบาล พยาบาล และมารดาที่ ผ่านประสบการณ์แล้ว เกิดพลังของกลุ่มที่เสริม สร้างพลัง (empowerment) ให้แก่มารดาที่กำลังประสบ

ปัญหาต่างๆ พบว่า ความทุกข์ของมารดานั้นมี 2 แบบ คือ ทุกข์กาย (แบ่งเป็นทุกข์ทั่วไปตามอายุครรภ์ และ ทุกข์จากภาวะแทรกซ้อนเนื่องจากสุขภาพมารดาและ ทารก) และทุกข์ใจ (แบ่งเป็นทุกข์ที่มีผลจากกายทั่วไป ทุกข์ที่มีผลจากภาวะแทรกซ้อนเนื่องจากสุขภาพมารดา และทารก ทุกข์ที่มีผลจากความสัมพันธ์ ทุกข์ที่มีผล จากงาน เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และทุกข์ที่มีผลจาก สุขภาพจิตของมารดา เช่น โรควิตกกังวล) และการสร้าง วงศาคณาญาติในการเลี้ยงลูกขวบปีแรกเป็นการสร้าง ความอบอุ่นและมั่นใจให้ครอบครัวจิตประภัสสรในการ เผชิญกับชีวิตหลังคลอดที่เปลี่ยนไป ซึ่งจะช่วยให้ มารดาปรับตัวมีพลังในระหว่างเรียนรู้การดูแลบุตรใน ช่วงปฐมวัยให้มีสุขภาวะสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

2. การให้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์โครงการ จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ได้เชิญวิทยากรจิต อาสาให้ความรู้มารดาในเรื่องดังต่อไปนี้ คือ

2.1 การปฏิบัติ ระยะเวลาต่างๆ ของการ เจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารกในครรภ์ และ ผลกระทบที่มีต่อร่างกายและจิตใจของมารดา

2.2 สมอของลูกพัฒนาได้ตั้งแต่อยู่ใน ครรภ์

2.3 การสื่อสารกับทารกในครรภ์ เพื่อ ส่งเสริมพัฒนาการและสร้างความผูกพันในครอบครัว

2.4 การเตรียมตัวคลอดและดูแล สุขภาพหลังคลอดด้วยจิตประภัสสร

2.5 การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ด้วย จิตประภัสสร

3. การใช้ศิลปศาสตร์เพื่อส่งเสริมการเข้าใจ ตนเองและสร้างพลังชีวิตให้ตนเอง โครงการ จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ใช้ 3 ขั้นตอนดังนี้

3.1 สงบ สร้างบรรยากาศทางกายภาพ ที่ทำให้หญิงตั้งครมรับรู้ถึงความผ่อนคลาย อบอุ่น ปลอดภัย เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ และเกิดภาวะ ของความสงบและผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ

3.2 สติ เมื่อจิตใจสงบแล้ว จึงเข้าสู่กิจกรรมแห่งสติที่มีหลักการ คือ ทำให้ “กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน” และมีเทคนิคของ “กายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น” เพื่อให้ตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่ฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต เมื่อจิตจดจ่อกับ “กิจ” ในปัจจุบัน จะประจักษ์ถึงสภาวะโปร่งเบาสบายอันเกิดจากความเสื่อมถอย คลายคืน ของความรู้สึกก่อนหน้านี้ ซึ่งทำให้มีประสบการณ์ตรงประกอบกับความรู้อะไรเรื่องปฏิจางสมุพบาท

3.3 สังกตอ เมื่อหญิงตั้งครรรค์เกิด ความสงบและมีสติแล้ว การปฏิบัติ “กิจ” ปกติในระหว่างวัน ไม่ว่าจะเป็นการ ยืน เดิน นั่ง นอน ออกกำลังกาย รับประทานอาหาร ทำงานไม่ใช่เรื่องยาก และให้ผลส่งต่อถึงบุตรในครรภ์ เช่น ในระหว่างที่มีความสงบและสติ การสื่อสารกับบุตรในครรภ์ช่วงกิจกรรมบทเพลงแห่งสติ และกิจกรรมภาวนาในอิริยาบถนอนกับคลื่นเสียงคริสตัลโบลล์ หญิงตั้งครรรค์สะท้อนว่าบุตรในครรภ์ตื่นตอบรับการสื่อสารได้ และสภาวะที่เคยมีอาการแพ้ท้อง หรือเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าจากอายุครรรค์มาก กลับมีความสดชื่นกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น

4. ผลจากการเข้าโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ การทำงานร่วมกันเชิงบูรณาการระหว่างสูติแพทย์ อาจารย์พยาบาล และผู้นำทางสติปัญญา (spiritual leader) ในการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรรค์มีการตั้งครรรค์อย่างเป็นสุขทั้งด้านร่างกายด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์กับสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดกระบวนการดูแลหญิงตั้งครรรค์ที่มีการดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ โดยการเสริมพลังสร้างสุขภาพนี้เป็นการสร้างศรัทธาต่อการทำหน้าที่ของ “มารดาต่อบุตรในครรภ์” ย่อมทำให้เกิดของเด็กแต่ละคนเป็นก้าวลำคัญของการสร้างคนสร้างชาติ สร้างโลกได้ ส่งผลให้มารดาและทารกมีคุณภาพชีวิตที่ดี

องค์ความรู้สำคัญในโครงการจิตประภัสสรฯ

ในการดำเนินโครงการที่ทำงานมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาจนถึง 15 ปีและมีการนำโครงการไปใช้อย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ สรุปเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญได้ 3 ด้าน คือ¹

1. องค์ความรู้ด้านธรรมของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด จากการที่ท่านมีศักยภาพในการถ่ายทอดความรู้ทางธรรมให้กับมารดาบิดาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาศักยภาพจากภายในตนให้มีความคิดเห็นที่ถูกต้องในการครองชีวิตครอบครัวด้วยองค์ธรรมสำคัญในการภาวนา ได้แก่ การปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ตามแนวทางส่งเสริมศรัทธาต่อการปฏิบัติอานาปานสติของเสถียรธรรมสถาน มีสถานที่ที่สัปปายะคือ เป็นสถานที่ที่เกื้อกูลหรือเหมาะต่อการปฏิบัติธรรม ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ซึ่งเป็นผู้นำของสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้และเป็นวิทยากรหลักของโครงการก็มีความรอบรู้ในด้านธรรมอย่างลึกซึ้งและมีลักษณะบุคลิกภาพที่มีความเมตตาเป็นนอย่างยิ่งวิธีการสื่อสารและให้ความรู้ของท่านทั้งในด้านวจนภาษาและอวจนภาษาก็เป็นไปในทางเดียวกันอย่างเป็นเอกภาพ รวมถึงการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างให้เห็นตลอดเวลาในทุกๆ คำพูดและการกระทำ ทำให้ผู้ที่มาร่วมโครงการสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเองก่อให้เกิดความศรัทธาเชื่อถือและเลื่อมใสในด้านการถ่ายทอดธรรมของท่านแม่จะเป็นหลักธรรมที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก แต่ท่านสามารถอธิบายเรียงด้วยถ้อยคำที่เข้าใจได้ง่ายเป็นภาษาที่คล่องจองไพเราะน่าฟังจำง่ายเป็นแง่คิดที่น่าจดจำและสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้สะดวกเมื่อปฏิบัติแล้วเห็นผลได้จริงมีการต่อกัย้า ความรู้โดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการส่งข่าวสารที่เผยแพร่ธรรมได้กว้างไกลเข้าถึงคนเป็นจำนวนมากได้ง่าย สะดวกรวดเร็วและทันสมัยอีกทั้งยังช่วยประหยัดเวลาได้เป็นอย่างมาก ส่วนทางด้านสุขภาพร่างกายซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินชีวิตท่านก็เตรียมการเรื่องการจัดให้มีอาหารกลางวัน

อาหารว่าง (น้ำปานะ) ไว้รองรับเพียงพอสำหรับผู้มาปฏิบัติทุกคน ทำให้มีความสะดวกสบายซึ่งนับว่ามีความเกื้อกูล (สับปายะ) ต่อการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างมาก

2. องค์ความรู้ด้านระบบการจัดการ เนื่องจากโครงการนี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะมารดาบิดาหรือหญิงตั้งครรภ์เท่านั้น แต่ยังเปิดกว้างสำหรับมารดาบิดาที่อยากมีแต่ยังไม่บุตร ผู้ที่สนใจเข้ามาเรียนรู้การจัดการอารมณ์และการสื่อสารในครอบครัวระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้มารดาบิดามีทักษะในการครองชีวิตครอบครัวและการเลี้ยงบุตรอย่างมีสติและปัญญา ตั้งแต่แรกเกิด ทำให้มีสมาชิกที่มีความตั้งใจจริงเข้ามาตั้งแต่แรกและตลอดเวลา 1 วันของการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ออกแบบมาเพื่อเป็นเหมือนการฝึกปฏิบัติ การครองชีวิตคู่และการดูแลหญิงตั้งครรภ์ โครงการฯ นี้จัดขึ้นเพียง 1 วัน ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์แรกของเดือน จึงออกแบบให้มีการบริหารจัดการเวลาที่แต่ละกิจกรรมจะมีความต่อเนื่องกันไปสอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่การเตรียมจิต เตรียมความเข้าใจ ฝึกเรียนรู้ในกิจกรรมต่างๆ ที่ร้อยเรียงกันไปเปรียบได้กับ “วิถีชีวิต” ที่จะนำกลับไปปฏิบัติเองต่อไป ดังนั้นแม้กิจกรรมจะมีเพียงเดือนละครั้ง แต่องค์ความรู้ที่ผู้ร่วมโครงการได้รับระหว่างการอบรมฝึกปฏิบัติและรับฟังคำบรรยายจะสามารถเข้าไปแทรกอยู่ในวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้ทันทีในทุกๆ วัน เพื่อต่อยอดผลลัพธ์ได้ตามเป้าประสงค์ของโครงการฯ นอกจากนี้ยังมีกระบวนการให้การปรึกษาขั้นต้น สำหรับหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีปัญหาสุขภาพหรือมีความทุกข์ใจ ที่ต้องการขอรับการปรึกษาจากท่านแม่ชีคันสนีย์ เป็นกรณีพิเศษหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมในกิจกรรมจิตประภัสสรตลอดวัน เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. โดยสามารถแจ้งความประสงค์ล่วงหน้ากับเจ้าหน้าที่หรือผู้ประสานงานโครงการฯ ทั้งนี้ เพื่อให้รู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น เพื่อช่วยไม่ให้กระทบกระเทือนไปถึงบุตรในครรภ์

3. องค์ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม-วัฒนธรรม องค์ความรู้ซึ่งจากการที่เสถียรธรรมสถานได้รับการ ออกแบบและสร้างขึ้นเพื่อให้เป็นสถานที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม ผู้นำสถานปฏิบัติธรรมมีบุคลิกลักษณะของผู้ทรงศีลที่มีความสงบเย็นและมีเมตตาสูง เมื่อพบแล้วก่อให้เกิดความศรัทธา เชื่อถือความเลื่อมใส ทีมงานบุคลากรมีความเป็นกัลยาณมิตร ในการสอนท่านสามารถถ่ายทอดหลักธรรมต่างๆ แม้แต่สิ่งที่เป็นธรรมจากพระโอษฐ์ที่เป็นหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องด้วยภาษาที่เรียบง่าย สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ขณะเดียวกันกิจกรรมต่างๆ ได้รับการออกแบบให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและต่อเนื่องตามสภาพร่างกายและจิตใจของมารดาบิดาโดยกิจกรรมมุ่งให้เกิดการเรียนรู้ของมารดาบิดาที่จะสร้างบ้านหลังใหม่คือหัวใจที่แข็งแรงให้บุตรและเปิดโลกให้บุตรด้วยมุมมองที่มีสัมมาทิฐิของมารดาบิดา การทำงานกับครอบครัวอย่างต่อเนื่องนี้ยังเกื้อกูลต่อการสร้างวงศาคณาญาติ สร้างชุมชนและเครือข่ายการดูแลเด็กที่เข้มแข็ง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ใครที่คลอดก่อนมีประสบการณ์ก่อนก็มาทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงกลุ่มสำหรับสมาชิกโครงการฯ ารุ่นต่อไป นับเป็นการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ สร้างครอบครัวแห่งสติปัญญาที่แท้จริงและยั่งยืน ตามหลักแนวคิดที่ว่า การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือ การวางรากฐานของสังคมที่แข็งแรง เป็นธรรมบริการที่เสถียรธรรมสถานมอบให้แก่สังคมอย่างยั่งยืน เมื่อเด็กเติบโตไปตามอายุของเขาใจเขาก็โตไปด้วย เมื่อมารดาบิดาไม่เหงาบุตรก็ไม่เหงา ดังที่ท่านกล่าวว่า “สมัยก่อนครอบครัวจะมีวงศาคณาญาติเกื้อกูลกัน แต่ในวิถีชีวิตปัจจุบันรูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนไปกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว การสร้างครอบครัวและชุมชนแบบคนในเมืองให้เป็นวงศาคณาญาติกันจึงเป็นโครงการฯ ระยะยาวไปเรื่อยๆ ได้”

แนวคิดและแนวทางเหล่านี้เป็นแกนหลักของโครงการฯ ที่เปรียบเสมือน “แก่น” ขององค์ความรู้ที่ขับเคลื่อนการเติบโตของความสำเร็จให้กับโครงการ

จิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ ที่นับเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่นำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ทำให้โครงการได้รับการตอบรับจากครอบครัว มารดาบิดา ยุคใหม่ที่เริ่มเห็นปัญหาในช่วงที่ผ่านมาของการมุ่งเลี้ยงลูกให้เป็นอัจฉริยะแต่ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต จึงทำให้มีมารดาบิดาในทุกสาขาอาชีพและระดับความรู้ที่สนใจแนวคิดที่จะเลี้ยงลูกให้เป็นอัจฉริยะและสร้างโลกโดยผ่านเด็กตามแนวคิดของโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้บุคลากรทีมสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล และอาจารย์พยาบาล ยังได้นำแนวคิดจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ไปทำวิจัย ดังนี้

โปรแกรมเตรียมคลอดโดยใช้แนวคิดจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ต่อผลลัพธ์การคลอดในผู้คลอดครรภ์แรก⁵ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์แรก จำนวน 60 ราย ซึ่งถูกคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มละ 30 ราย โดยกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ ในขณะที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมเตรียมคลอดโดยใช้แนวคิดจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ พบว่า ผู้คลอดในกลุ่มทดลองมีระดับความเจ็บปวดในระยะคลอดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) มีพฤติกรรมเผชิญความเจ็บปวดเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.001$) และมีผลลัพธ์ของการคลอดซึ่งประกอบด้วย ระยะเวลาในการคลอดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.05$) วิธีการคลอดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.01$) มีภาวะแทรกซ้อน ($p < 0.05$) และความต้องการใช้ยาบรรเทาปวดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.01$) และนอกจากนี้ยังพบว่าความพึงพอใจต่อการดูแลจัดการต่อความเจ็บปวดในระยะคลอดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.01$) จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเตรียมคลอดโดยใช้แนวคิดจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์สามารถนำ

ไปใช้เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมเพื่อผลลัพธ์การตั้งครรภ์และการคลอดที่ดี

นอกจากนั้นยังมีการศึกษารูปแบบการให้บริการการคลอดธรรมชาติด้วยจิตประภัสสร^{6,7,8} การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการคลอดธรรมชาติด้วยจิตประภัสสร ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับพุทธศาสนา มีความหมายว่า สภาวะจิตที่รู้ตื่น และเบิกบาน ปราศจากความขุ่นมัว โดยนำแนวคิดนี้เป็นแนวทางเข้าไปใช้ในการปฏิบัติกรพยาบาลตลอดการคลอดธรรมชาติ ดังนั้นกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยคือจิตประภัสสร ซึ่งเป็นความเชื่อทางศาสนาพุทธของแม่ศรีคันสนีย์ เสถียรสุด (1987) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการของเคมมิสและแม็คแทกการ์ท (Kemmis & Mc Taggart, 1990)⁹ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นหญิงตั้งครรภ์และสามีจำนวน 16 คู่ รวมทั้งพยาบาลแผนกสูติกรรมของโรงพยาบาลในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย ได้รับความร่วมมือจากพยาบาลแผนกสูติกรรมของโรงพยาบาลในประเทศไทยจำนวน 5 คน จากนั้นคณะผู้วิจัยได้จัดอบรมการคลอดธรรมชาติโดยใช้จิตประภัสสรซึ่งมีความเชื่อทางศาสนาพุทธมาฝึกสมาธิให้เกิดความสงบซึ่งพยาบาลผู้ร่วมวิจัยจะเป็นคนคัดเลือกหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 และสามีจำนวน 16 คู่ เข้าโครงการวิจัยซึ่งกลุ่มตัวอย่างต้องเข้ารับการอบรมเพื่อเตรียมตัวคลอดธรรมชาติ จำนวน 3 ครั้ง และจะได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจโดยจิตประภัสสรระหว่างการคลอดธรรมชาติ หญิงตั้งครรภ์และสามีจะได้รับความรู้ในการผ่อนคลายด้วยกลิ่นหอมระเหย และจิตประภัสสรพร้อมด้วยบริการมาตรฐาน (เช่น เทคนิคหายใจ การใช้ลูกบอล และการนวดสมุนไพร) ในระยะคลอดสามีจะนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือภรรยา สองวันหลังคลอดทั้งคู่สามีภรรยาจะให้สัมภาษณ์เจาะลึกถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการคลอดธรรมชาติ^{10,11,12}

ผลการวิจัยพบว่า หญิงตั้งครรภ์ 16 ราย คลอดเองตามธรรมชาติโดยไม่ได้ใช้ยาแก้ปวด และไม่มีภาวะแทรกซ้อน (เช่น ตกเลือด หรือ ติดเชื้อ) นอกจากนี้ยังประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทารกแรกเกิดทั้งหมดมีคะแนน APGAR ในนาทีที่ 1 น้อยที่สุด 8 คะแนน คูภรรยาและสามีมีความพึงพอใจในการให้บริการการคลอดธรรมชาติโดยจิตประภัสสร อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และสัมพันธ์ภาพในคู่สมรสอยู่ในเกณฑ์ดีมากเช่นกัน รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์ยืนยันว่าจิตประภัสสรช่วยให้รู้สึกจิตใจสงบในระหว่างการคลอด และความผูกพันระหว่างมารดาและทารกดีมาก นอกจากนี้พยาบาลผู้ร่วมวิจัย 5 ท่านยังมีความพึงพอใจอย่างมากต่อผลของการให้บริการการคลอดธรรมชาติด้วยจิตประภัสสร⁶

อีกเรื่องเป็นประสบการณ์ชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์¹³ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมวันจิตประภัสสรที่โรงพยาบาลชุมแพและประเมินประสิทธิผลของโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ร่วมกับเสถียรธรรมสถาน โดยศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ จำนวน 11 คน ซึ่งมาร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เลือกแบบเฉพาะเจาะจง ทำการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก โดยมีประเด็นหลักในการสัมภาษณ์ คือ ประสบการณ์การดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด 6 สัปดาห์ หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมวันจิตประภัสสรตั้งแต่อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ จำนวน 6 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง เดือนละ 1 ครั้ง จนกระทั่ง ครบกำหนดคลอด วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาการตีความตามแนวทางของ แวน มาแนน (Van Manen)

ผลการวิจัยได้ข้อค้นพบว่า หญิงตั้งครรภ์ได้เข้าร่วมกิจกรรมวันจิตประภัสสร กับโรงพยาบาลชุมแพ มีประสบการณ์ในการดูแลตนเอง 4 ด้าน ดังนี้

- 1) การได้ฟังธรรมะปฏิบัติสมาธิสามารถนำไปใช้

ในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ลดความกลัว ความเครียด ความวิตกกังวล สามารถดูแลตนเองและทารกในครรภ์จนครบกำหนดคลอดได้ 2) การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จากการฟังเพลง ฟังเสียงดนตรี การนวดเพื่อผ่อนคลาย 3) การฝึกอธิษฐานจิต การสวดมนต์ภาวนา ทำให้จิตสงบนิ่ง รู้สึกมีพลัง การฝึกการหายใจอย่างมีสติ สามารถนำมาใช้ในระยะเวลาคลอดโดยช่วยลดอาการปวดทำให้ไม่ปวดมาก สงบนิ่ง คลอดง่ายในรายที่คลอดปกติ 4) การเลี้ยงดูบุตรหลังคลอดทำให้ลูกเลี้ยงง่าย เป็นความเชื่อจากการให้ธรรมะกับบุตรตั้งแต่ในครรภ์เป็นการสร้างความอ่อนโยนให้กับบุตร ผลการศึกษาครั้งนี้ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีความพร้อมด้านจิตใจที่จะดูแลตนเองและทารกในครรภ์ได้ เป็นอย่างดี สามารถเผชิญความปวด ลดความกลัว ความวิตกกังวลขณะคลอดได้ จนทำให้คลอดบุตรที่มีจิตประภัสสรทุกราย และทำให้มีความมั่นใจในการดูแลบุตรหลังคลอดให้เจริญเติบโตเป็นคนดีต่อไป ข้อเสนอแนะ ในการจัดระบบบริการการฝากครรภ์ปกติควรจัดให้มีกิจกรรมโดยประยุกต์ใช้ แนวคิดจิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ในการเตรียมคลอดที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์จะทำให้เกิดผลดีต่อมารดาและทารกเพื่อเป็นพลเมืองที่ดีต่อสังคมและประเทศชาติ¹³

สรุป

โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ เป็นโครงการที่ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีวุฒิภาวะในการเลี้ยงดูบุตรตั้งแต่อายุครรภ์ โดยได้รับการดูแลเกื้อหนุนจากสามีให้มีการเติบโตไปด้วยกันของมารดาและบิดา จากชายหญิงที่รักกันไปสู่การเป็นมารดาบิดาที่รวมกันด้วยความรักความเมตตา ให้สติปัญญาและประสบการณ์แก่กันและกัน แล้วลงทุนกับบุตรตั้งแต่ปฏิสนธิจิตด้วยการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีจิตประภัสสรเมื่อมารดาบิดามีจิตประภัสสรก็เลยได้ก็จรเข้ามาไม่มีการเลี้ยงดูบุตรให้มีจิตประภัสสรจึงเป็นผลของการ

ลงทุนที่มีกำไร คือ ‘ความสุข’ โดยให้มารดาบิดาได้รับการฝึกเจริญสติตามหลักอานาปานสติภาวนาตั้งแต่ช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ซึ่งประกอบด้วยภาวนา 4 คือ กายภาวนา สติภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกให้หญิงตั้งครรภ์มีสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน³ จิตประภัสสรเป็นกระบวนการจัดการที่ก่อให้เกิดปัญญา ผู้ที่จะเป็นมารดาต้องคิดให้ถูกต้อง โดยธรรมชาติตลอดช่วง 10 เดือนที่บุตรอยู่ในครรภ์ ต้องคิดว่าการเกิดของลูกทำให้ตนเองมีโอกาสฝึกรักษา กายใจ การสร้างจิตที่ประภัสสรให้บุตรเป็นหน้าที่ของมารดา เป็นการลงทุนสูงสุดให้กับบุตร เพราะเมื่อมารดาคิดดี บุตรก็จะคิดดี มารดาที่มีจิตใจที่อ่อนโยน บุตรก็จะอ่อนโยนด้วย³

เด็กจิตประภัสสร 1 คน จึงเป็นดอกไม้บาน 1 ดอก ที่ทำให้โลกนี้ผาสุกและงดงาม หลายดอกเริ่มเติบโตสู่วัยรุ่นที่มีความมั่นคงทางจิตใจ เราจึงเห็นอนาคตของโลกที่มีเด็กจิตประภัสสรเป็น ‘ไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงา’ เด็กชายหญิงเหล่านี้จะเป็นคนรุ่นต่อไปที่จะส่งต่อ ‘พลังของการให้’ ไปสร้างโลกให้งดงามสืบไป ดังนั้นถ้าสนับสนุนส่งเสริมให้นำโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ไปใช้ในหน่วยฝากครรภ์ ห้องคลอดและหลังคลอดของโรงพยาบาลต่างๆ ได้ จะช่วยส่งเสริมให้มารดาและทารกมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดจนได้เด็กที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

References

1. Rattangam S. The effectiveness of the Buddhist way for children raising in purifying citta from pregnancy project by Sathira-dham-masathan, Bangkok. Research report. Bangkok: Department of Cultural Promotion, Ministry of Culture; 2008. (in Thai)

2. Sathirasuta Mae Chee S. Academic conference on natural childbirth according to the sufficiency economy. Chonburi: Department of Maternal and Child, Faculty of Nursing, Burapha University; 2008. (in Thai)

3. Sathirasuta Mae Chee S, Saenmaneechai M, Kulnanan S. Jitrapatsorn in fetal development and health empowerment of pregnant women. In:Titapant V, Phadungkiatwattana P, Nawapun K, editors. Perinatal Practice medicine in changing society. Bangkok: Union Creation; 2010. (in Thai)

4. Sathirasuta Mae Chee S. Academic conference on Jitrapatsorn and natural childbirth to a strong family. Chonburi: Department of Maternal and Child, Faculty of Nursing, Burapha University; 2012. (in Thai)

5. Sattamai C. Serene Mind Project on Perinatal Outcome in Primiparous. Medical Journal Sisaket Hospital Surin Buri Ram 2011; 26(1): 32-47. (in Thai)

6. Sawatphanit W, Ross R, Sobsamai M, Sumphaokaew P, Kasiolan P, Dussadee S, et al. Model for natural childbirth services by Jitrapatsorn. Journal of Liberal Arts, Maejo University 2015; 3(1): 95-120. (in Thai)

7. Nongbuadee S, Suwannatrai U, Eampornchai S. Health care and promotion for pregnant and postpartum women with Thai traditional medicine. In: Vantanasiri C, Boriboonhirunsarn D, Chanprapaph P, editors. Krobkruakunnarp. Bangkok: P.A. Living; 2006. (in Thai)

8. Sawatphanit W. Nursing of postpartum mothers 8thed. Chonburi: Srisilp; 2014. (in Thai)

9. Kemmis S, McTaggart R. The Action research planner. (3rd ed). Victoria: Deakin University; 1990.
10. Humenick SS. The Life-Changing Significance of Normal Birth. The Journal of Perinatal Education 2006; 15(4): 1-3.
11. Hunter LP. Women give birth and Pizzas are delivered: Language and Western Childbirth Paradigms. Journal of Midwifery & Women's Health 2006; 51(2): 119-24.
12. Murray SS, McKinney ES. Foundations of maternal – newborn nursing 4thed. USA : Saunders; 2006.
13. Makhon M. Life Experience of The Pregnant Women who Participated in The Serene Mind Project. Research report. Khon Kaen; 2016.