



จิตประภัสสรตั้งแต่ตื่นนอนอยู่ในครรรค์



เสถียรธรรมสถาน

การลงทุนที่ไม่ใช่ ‘ธุรกิจ’ แต่เป็น ‘พุทธกิจ’

จิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ คือการทำตามความฝันของการเป็นมนุษย์ ที่ศรัทธาต่อโอกาสในการเกิดว่า

‘เราเกิดมาในโลกนี้เพื่อใช้โอกาสในการบริหารกายใจ และปัญญาของเรา เพื่อให้โลกนี้สุขสงบเย็นด้วยการเป็นคนที่มีประโยชน์’

จิตประภัสสรฯ เป็นการลงทุนของคุณยายจำ (ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด) และเหล่าอาสาสมัครสหวิชาชีพ ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากการทำงานด้านเด็กว่า “การลงทุนในเด็กยิ่งเล็กเท่าไร ยิ่งง่ายเท่านั้น” และไม่มีจังหวะเวลาใด ที่เหมาะเจาะยิ่งกว่าช่วงเวลาของการ “ตั้งครรภ์” ช่วงเวลาที่มนุษย์หญิงกำลังเจอความท้าทายว่า คุณพร้อมหรือไม่กับการยกระดับจิตใจให้กลายเป็น “พ่อแม่” เป็นจังหวะที่เรียกได้ว่าเป็น “turning point” ของชีวิต และคุณจะเป็นพ่อแม่แบบไหน...มีลูกเพื่อเติมเต็มความสมบูรณ์ของคำว่า “ครอบครัว” มีลูกเพื่อเห็นยวรั้งความสัมพันธ์ของสามีภรรยาเพียงเท่านั้น หรือมีลูกเพื่อสร้างโลกที่คุณใฝ่ฝันว่าจะงดงามด้วยการทำหน้าที่ของเด็กหนึ่งคน ในฐานะมนุษย์รุ่นต่อไป ที่คุณยายจำเรียกว่า “สร้างลูก...เพื่อโลก” นี่คือ “แรงบันดาลใจ” ที่ทำให้เกิดพ่อแม่จิตประภัสสร 192 รุ่นใน 16 ปี มีเด็กที่เติบโตสู่วัยหนุ่มสาว ที่เป็นประจักษ์พยานในการลงทุนนี้ว่ามีกำไรแน่นอน



พ่อ-แม่-ลูก ใน โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์

ในตลอด 16 ปี ของการทำงานจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ ไม่ได้เป็นเพียงแค่แนวความคิดเพียงลอย ๆ เท่านั้น หากแต่เกิดจากการเฝ้าสังเกต ที่มีรากฐานมาจากการเยียวยาผู้หญิงในโครงการบ้านสายสัมพันธ์ จนเกิดงานเชิงประจักษ์ว่า “ยิ่งเล็กเท่าไร ยิ่งง่ายเท่านั้น” คลิปวิดีโอข้างล่างนี้สร้างมาจากเรื่องจริงของผู้หญิงในโครงการบ้านสายสัมพันธ์ เป็นอีกหนึ่งงานที่ทำให้เห็นต้นทุนของการทำงาน “จิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์”



คลิกที่นี่เพื่อรับชมวิดีโอ

“เมื่อเด็กสาวนักสู้เลือกเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว...แม่ผู้ใช้ชุมชนเสถียรธรรมสถาน และศิลปะงานดอกไม้เทียนเพื่อเยียวยาจิตใจตนเอง ให้เป็นแม่ของโลก”

เมื่อพ่อแม่ลงทุนด้วยหัวใจ กำไรคือลูกที่ทำให้โลกนี้งดงาม



คลิกที่นี่เพื่อรับชมวิดีโอ

ทำไมเลือกเก็บลูกไว้แม่หมอแนะนำให้ทำแท้ง...พ่อสุดห้าว คุณอนิรุทธ์ สุขสุคนธ์ เจ้าของฉายา “เฮ้ เจ้าพ่อหินเทียม” แห่ง Is Delight Landscape เจ้าของรางวัล Enterprise Awards 2019 สุดยอดผู้นำผู้บริหารธุรกิจ ระดับ Asian 2019 สาขา Landscape design

เด็กจิตประภัสสรคือต้นทุนของโลก



“วัยรุ่นจิตอาสาที่เก่งรอบด้าน และเป็นที่รักในโลก...พอฟ้า พรรณเชษฐ์ สมาชิก International Spiritual Volunteer เด็กจิตประภัสสรรุ่นแรก แม่ชื่อน้อยคนแรกผู้เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการบวชเด็กผู้หญิง ปัจจุบันอายุ 16 เรียนอยู่ที่ประเทศแคนาดา”

วงศาคณาญาติ

วงศาคณาญาติในการเลี้ยงลูก เป็นจุดประสงค์หนึ่งของงานจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ เพื่อช่วยให้พ่อ-แม่มือใหม่ มีที่ปรึกษาเมื่อเจอกับสถานะเหล่านี้

“แพ่ท้อง เครียด มีความเสี่ยง...น้ำนมน้อย ลูกถ่ายเหลว ลูกเป็นไข้ อาหารมื้อแรก พัฒนาการ หายไฟเลี้ยง ฯลฯ ”

“ผมจะหาอาหารแบบไหนให้ภรรยาถึงจะมีน้ำนมมาก ๆ ”

“ภรรยาตั้งครรภ์ไตรมาส 3 อารมณ์แปรปรวนมาก ผมควรทำอย่างไร”

“จะคุยกับคุณยายคุณย่าอย่างไรดีให้เข้าใจแนวทางการเลี้ยงลูกของเรา”

เหล่านี้เป็นปัญหาสารพัดสำหรับพ่อ-แม่มือใหม่ และพ่อ-แม่ที่อาจอยู่ลำพัง โดยไม่มีญาติผู้ใหญ่ให้คำแนะนำ เราจึงมี Social Support จากพ่อแม่รุ่นพี่ และอาสาสมัครผู้เชี่ยวชาญ พร้อมเป็นที่ปรึกษาให้ครอบครัวจิตประภัสสรผ่านกลุ่มไลน์ จึงเป็นส่วนสำคัญในการทำให้งานจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์เติบโต และยั่งยืน



Social Support

นพ.มานิตย์ แสนมณีชัย สูติแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญการส่งเสริมสมองและจิตใจลูกตั้งแต่นในครรภ์



พญ.ยุพยง แห่งเชาวนิช สูติแพทย์ รองประธานมูลนิธินมแม่แห่งประเทศไทย

รศ.กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ นายกสมาคมพยาบาลนมแม่แห่งประเทศไทย

“ทั้งสองท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนมแม่ และช่วยดูแลในเรื่องสนับสนุนให้แม่
ในงานจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ เตรียมตัวเพื่อตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์
เพื่อให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ”



รศ.วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์ ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลมารดา ทารก และการ
ผดุงครรภ์ รวมทั้งการพยาบาลครอบครัว

“พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารทารก เป็นผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการดูแล
และส่งเสริมพัฒนาการให้กับลูก เพื่อให้พ่อ-แม่มีความมั่นใจตลอดการตั้ง
ครรภ์ และสามารถดูแลลูกหลังคลอดได้”

งานจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ จึงเป็นงานที่ใช้ทั้งพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์มาบูรณาการ เพื่อให้พ่อ-แม่ที่เข้าร่วมโครงการ พัฒนาทั้งจิตและกาย เป็นการเตรียมความพร้อมที่เริ่มจากการเปลี่ยนพ่อ-แม่ให้มีภูมิกาวนา 4 เป็นฐานของการดำเนินชีวิต ทำให้ท้องของแม่เป็นครรภ์ทองของลูก การปรับเปลี่ยนตนเองได้เช่นนี้ จึงจะเป็นกุศโลบายในการเชิญเด็กดีมาเกิดได้ ดังเช่นพระนางสิริมหามายาทรงอธิฐานจิตภูมิกาวนา ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ทั้งก่อนการตั้งครรภ์และตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ จึงทรงให้กำเนิดมหาบุรุษ ที่ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับโลกได้จนถึงทุกวันนี้ นี่คือนงานจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

ภาษาไทย ภาษารวม

ภาษาแรก ภาษารัก เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิจิต

เรื่อง : ครูทราย

ภาษา คือ ศิลปะ...เป็นการเรียงถ้อยร้อยความคิดให้เหมาะสมแก่ความที่จะสื่อสาร

ภาษา คือ ทำนอง...เป็นการลำดับความคิดที่มีจังหวะ

ภาษา คือ หัวใจ...เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกที่อยู่ในใจด้วยถ้อยคำและกิริยา

ภาษา คือ สายใยรัก...ส่งต่อความรักจากพ่อสู่แม่ จากแม่สู่ลูก ผูกความรักไว้ด้วยกัน

ภาษาแรกของมนุษย์ คือ ภาษารัก...คือ หัวใจของพ่อที่ส่งไปยังแม่ แล้วแม่ก็หลอมหัวใจดวงนั้นในครรภ์จนลูกเติบโตใหญ่ได้ใช้ชีวิต

การเรียนรู้ภาษาของมนุษย์นั้น เริ่มต้นตั้งแต่ปฏิสนธิจิต มีความตั้งใจมั่นที่จะมาเกิด เมื่อก่อเกิดกำเนิดร่าง ในครรภ์มารดา การรับรู้ภาษาจึงเกิดขึ้นไปพร้อมๆ กับลมหายใจที่พลิ้วไหวอ่อนโยน

ช่วงแรกเกิดถึงสามเดือน ทารกเริ่มสร้างอวัยวะ กล้ามเนื้อ และเซลล์ประสาท การพูดคุยเป็นการชักซ้อมและสร้างความคุ้นเคยในการใช้ภาษาพูด น้ำเสียง และการสัมผัสที่อ่อนโยน เพื่อความผ่อนคลายของทุกคนในบ้าน

ช่วงสี่ถึงหกเดือน พัฒนาการได้ยินของทารกจะดีขึ้น ได้ยินเสียงพูดชัดเจขึ้น จดจำน้ำเสียงได้ ฟังเรื่องเล่า ฟังนิทาน ฟังเพลงสบายๆ และเริ่มตอบสนองด้วยการดิ้น หรือ เคลื่อนไหวไปมา

ช่วงเจ็ดถึงเก้าเดือน ทารกจะมีปฏิกริยาตอบสนอง หรือ โต้ตอบได้มากขึ้น การพูดคุยกับลูกเป็นประจำ เล่านิทาน พูดคุยด้วยน้ำเสียงสูงต่ำทำให้ลูกมีชีวิตชีวาไปกับภาษาที่ได้ยินและอบอุ่นไปกับการสัมผัสที่ได้รับ

ไม่จำเพาะที่การเล่านิทาน ชวนพูดคุยเท่านั้น แต่การเปิดเพลง บทสวดมนต์ที่มีทำนองไพเราะอ่อนโยนหรือ ร้องเพลงให้ลูกฟัง จะช่วยกระตุ้น เสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายประสาททางการได้ยินทำให้เมื่อลูกคลอดออกมาเป็นเด็กสำนึกแจ่มใส จดจำสิ่งต่างๆ และจัดลำดับความคิดได้ดี

ภาษาเพื่อการสื่อสารนั้น ไม่ได้มีเพียงภาษาพูด หรือ ภาษาที่เป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงสิ่งที่ไม่ใช่ลายลักษณ์อักษรและถ้อยคำ อันได้แก่ น้ำเสียงสูงต่ำหนักเบา การลูบ การสัมผัสอย่างละมุนละไม สีหน้า แววตา และท่าทางต่างๆ ประกอบกันด้วย

ดังนั้นเมื่อพ่อและแม่สื่อสารกันอย่างอ่อนโยน แล้วส่งต่อภาษาแรก ภาษารัก เพื่อสื่อสารกับลูกนับตั้งแต่วันที่รู้ว่าลูกปฏิสนธิจิตแล้วก่อกำเนิดเกิดขึ้นในครรภ์ การสื่อสารอย่างมีสัมมาทิฐิจะประคับประคองหัวใจลูกให้มั่นคง และเติบโตอย่างมีปัญญา เป็นลูกที่องกามของ โลกใบนี้

พูดแบบนี้ “สุขใจดีทั้งครอบครัว”

๑. ปรับอารมณ์ให้เป็นและเป็นบวกทุกครั้งก่อนจะเอ่ยคำใดๆ เพราะลูกรับรู้ทุกความรู้สึกจากแม่

๒. พูดช้าๆ ลูบท้องเบาๆ ให้ลูกรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย เริ่มต้นด้วยสามคำ เช่น “แม่รักลูก” หรือ บอกเล่าเรื่องราวกิจวัตรประจำวันของแม่ พูดคุยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน

๓. เรียกชื่อลูกบ่อยๆ ถ้ายังไม่ได้ตั้งชื่อ ก็เรียกด้วยชื่อกลางๆ เช่น ลูก หนู น้อง คนดี เพื่อให้ลูกคุ้นเคยกับการพูดคุย

๔. ชวนพ่อมาคุย เล่านิทานที่มีเนื้อหาเข้าใจง่าย ร้องเพลง เพลงที่ฟังแล้วสบายใจทั้งครอบครัว

บทเพลงเพื่อความผ่อนคลายอย่างอ่อนโยน

เพลงที่แม่ พ่อ หรือ คนในครอบครัวร้อง จะเป็นเพลงที่ไพเราะที่สุด แต่ธรรมสวัสดิ์ e-MAGAZINE มีบทเพลงแห่งสติมาแนะนำด้วยเช่นกัน

๑. ตั้งดอกไม้บาน



๒. ความสุขเล็กๆ



๓. เก็บดวงดาว



๔. แม่เมตตา



แต่ที่ภาพทุกภาพจะเจอเพลงทุกเพลงนะเจ้าคะ

